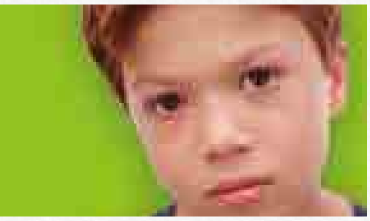
Cytundeb Waliau Anweledig

Pecyn Cymorth Adnoddau

Annog Newid Cadarnhaol



Credwch mewn plant

Barnardo's Cymru

Lleihau Stigma

Addysgu Cymunedau

Cynyddu Cyfleoedd

Lleihau Troseddu Rhyng-genedlaethau

Rhagair

Mae effeithiau negyddol carchariad rhieni ar blant a phobl ifanc yn cael ei ddogfennu'n gynyddol. Mae'r canfyddiadau yn cael eu cynnwys ym mholisi a gweithdrefnau Llywodraeth Cymru, a'r agenda Profiadau Plentyndod Niweidiol newydd.

Ar unrhyw adeg benodol, amcangyfrifir bod gan tua 200,000 o blant ar draws y DU llai o gyfleoedd bywyd, ac sydd yn wynebu mwy o risg o ddod i gysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol eu hunain. Mae Prosiect Cytundeb Waliau Anweledig a ariennir gan y Loteri Fawr yn amcanu at sicrhau bod plant yr effeithir arnynt oherwydd bod eu rhieni yn y carchar yn cael eu clustnodi er mwyn derbyn cymorth i leihau effaith tymor byr a hirdymor profiadau niweidiol o'r fath.

Gan weithio'n agos â phlant, pobl ifanc, rhieni, ysgolion, cymorth cymunedol a'r ystâd carchardai ar draws De Cymru, datblygwyd Pecyn Cymorth Gwasanaeth Cytundeb Waliau Anweledig er mwyn:

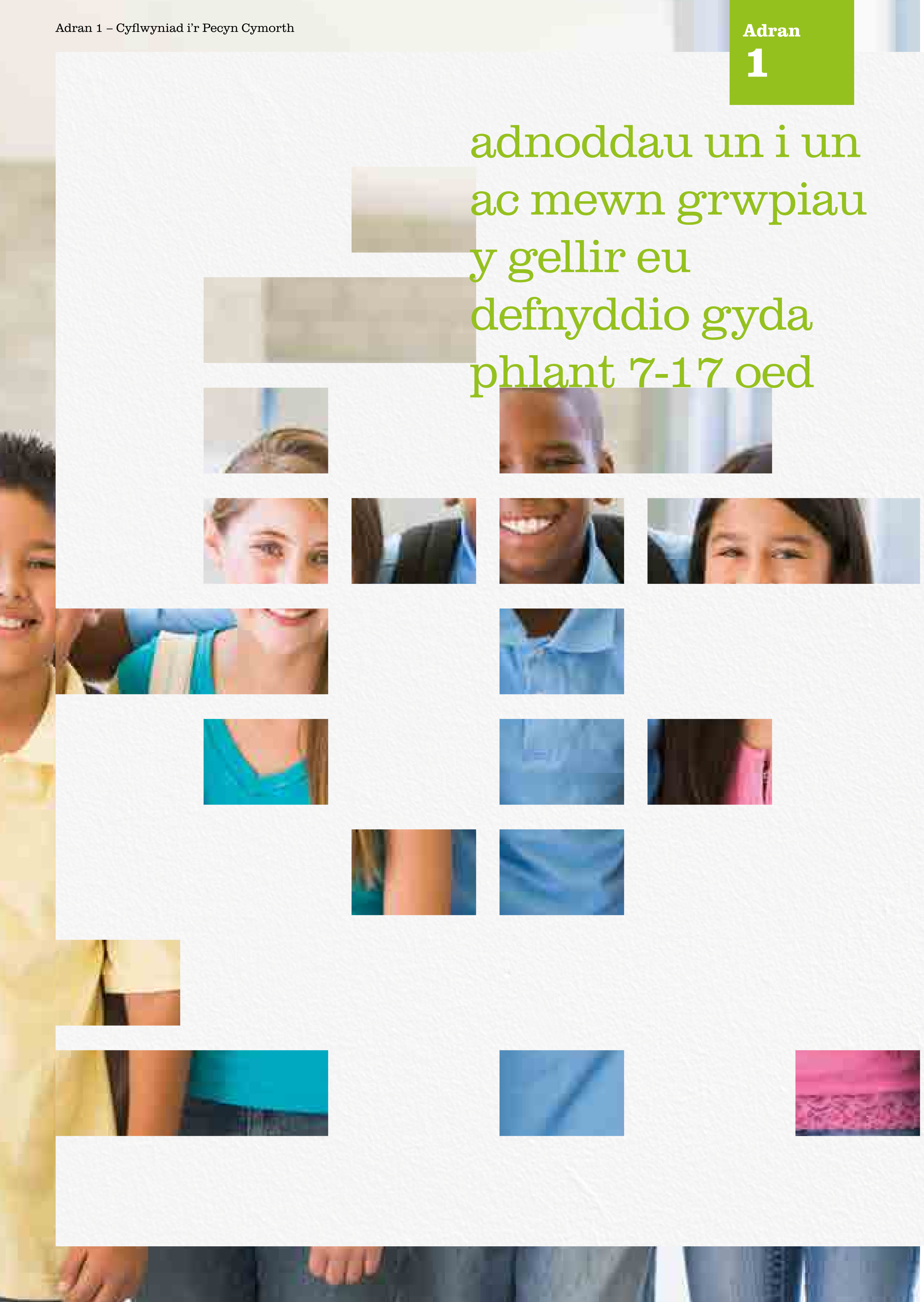
- Cynyddu hyder staff addysgu a staff ategol, a chynorthwyo teuluoedd yr effeithir arnynt oherwydd bod rhieni yn y carchar
- Darparu adnoddau er mwyn galluogi cymorth effeithiol drwy ddull ysgol gyfan, hyrwyddo dinasyddiaeth a chreu amgylchedd ble mae gwahaniaethau yn cael eu cofleidio a stigma yn cael ei leihau
- Darparu gwybodaeth ac offer i ysgolion er mwyn sicrhau bod plant, pobl ifanc a theuluoedd yn cael eu cydnabod a'u bod yn ymgysylltu'n effeithiol â'r dull Tîm o Gwmpas y Teulu oedd yn rhan o weledigaeth Llywodraeth Cymru wrth weithredu ei bolisi, gweithdrefn a chanllawiau.

Sarah Crawley, Cyfarwyddwr, Barnardo's Cymru

Cynnwys...

Adran 1:	Cyflwyniad i'r Pecyn Cymorth	**t04**
Adran 2:	Taith y Troseddwr	**t26**
Adran 3:	Ymddygiadau a Deilliannau	**t36**
Adran 4:	Mwy o wybodaeth	**t42**
Adran 5:	Y Gwersi Mawr	**t52**
Adran 6:	Cynlluniau Sesiynau	**t68**

Adran
1



adnoddau un i un ac mewn grwpiau y gellir eu defnyddio gyda phlant 7-17 oed

Cyflwyniad i'r Pecyn Cymorth

Mae'r pecyn cymorth wedi ei ddatblygu gan Brosiect Cytundeb Waliau Anweledig (IWA) Barnardo's Cymru, er mwyn cefnogi plant a phobl ifanc yr effeithir arnynt gan garchariad rhiant.

Mae'n darparu adnoddau a gwybodaeth i ysgolion a gweithwyr proffesiynol sydd yn gweithio â phobl ifanc yr effeithir arnynt gan garchariad. Mae'n dilyn taith y troseddwr ac yn darparu gwybodaeth ar gyfer pob cam, yn ogystal ag adnoddau un i un ac mewn grwpiau y gellir eu defnyddio gyda phlant 7-17 oed.

Mae'r adnoddau yn y pecyn cymorth yn gydnaws â'r Cwricwlwm Cenedlaethol, er mwyn caniatáu i athrawon integreiddio'r cynlluniau sesiynau'n ddidrafferth i'w gwersi. Neu, gellir eu defnyddio yn ystod ABCh neu sesiynau un i un.

"...er mwyn cefnogi plant a phobl ifanc yr effeithir arnynt gan garchariad rhiant."

Cefndir ac Ymchwil

Mae perthnasoedd teuluol yn cael eu rhoi dan straen sylweddol o ganlyniad i garchariad rhiant. Yn aml mae troseddwyr a'u teuluoedd o dan anfantais economaidd a chymdeithasol sylweddol, ac mae hynny yn cael ei waethygu pan fo aelod o'r teulu yn y carchar. Gall fod yna golli incwm o gyflogaeth neu hawliau i fudd-daliadau, gall trefniadau byw gael eu hamharu a gall lefelau uwch o straen arwain at ostyngiad mewn llesiant corfforol ac emosiynol. Gall y stigma sydd yn gysylltiedig â chael aelod o'r teulu yn y carchar effeithio'n niweidiol ar y teulu. Gall y teulu deimlo'n ynysig yn eu cymuned, a gall perthnasoedd o ymddiriedaeth fethu. Mewn rhai achosion, gall teuluoedd hyd yn oed symud i ffwrdd o ardal oherwydd eu bod wedi cael eu diarddel gan eu cymuned.

Mae Barnardo's Cymru wedi bod yn datblygu gwasanaethau ar gyfer Plant y mae Carchariad Rhiant yn Effeithio Arnynt (CAPI) am dros 10 mlynedd.

Yng Nghyfrifiad Swyddogol 2011, cofnodwyd bod 178,000 o blant oedran ysgol yn byw yng Nghymru. Yn seiliedig ar yr amcangyfrif bod 7% o holl blant y DU yn profi rhyw fath o garchariad rhiant, mae hynny yn cyfateb i amcangyfrif ceidwadol posibl o 10,000 o blant a phobl ifanc yng Nghymru.

Mae ein gwaith ein hunain dros y pedair blynedd diwethaf yn dangos bod y poblogaethau mwyaf o blant a phobl ifanc yr effeithir arnynt gan garchariad rhiant yn byw yn Ne Cymru.

Mae'n bwysig bod pawb yn deall nad ar y troseddwr yn unig y mae dedfryd droseddol yn effeithio, ond bod hynny yn effeithio'n fawr ar y teulu hefyd. Mae teuluoedd troseddwyr wedi bod yn faes polisi cymdeithasol sydd wedi cael ei esgeuluso, yn arbennig oherwydd nad yw'r teuluoedd yn cael cymorth drwy gydol taith y troseddwr. Dyna pam fod angen i ysgolion chwarae rhan allweddol o ran cefnogi plant sydd yn byw drwy'r profiad yma.

Ystadegau Diddorol

- Mae poblogaeth carchardai Cymru a Lloegr wedi dyblu bron rhwng 1993 a 2015, felly mae carchariad rhiant yn effeithio ar fwy o blant nag erioed o'r blaen (Y Weinyddiaeth Gyfiawnder, 2016).
- Canfuwyd bod plant carcharorion yn dair gwaith mwy tebygol o wynebu risg o ddioddef problemau iechyd meddwl, ymddygiad gwrthgymdeithasol a deilliannau niweidiol eraill o'u cymharu â'u cyfoedion (Jones et al, 2013).
- Amcangyfrifir bod tua 17,000 o blant yng Nghymru a Lloegr bob blwyddyn yn gweld eu mamau yn mynd i garchar (Wilks-Wiffen, 2011).
- Mae 1 o bob 5 merch yn cael eu dedfrydu i garchar sydd dros 100 milltir o'u cartrefi (Tasglu Allgáu Cymdeithasol, 2009).
- Yng Nghymru a Lloegr mae'r gyfradd carcharu uchaf yng Ngorllewin Ewrop (Ymddiriedolaeth Diwygio Carchardai, 2018).
- Mae deilliannau a phrofiadau addysgol gwael yn gysylltiedig â risg cynyddol o ymddygiad troseddol. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod 59% o'r boblogaeth oedolion yn y carchar wedi chwarae triwant yn yr ysgol, roedd 42% wedi eu gwahardd o'r ysgol, ac roedd 47% wedi gadael yr ysgol heb gymwysterau (Estyn, 2012).
- Canfuwyd bod gan 54% o'r bobl a ddedfrydwyd i garchar lefel llythrennedd oedd yn is na lefel 1, sef y lefel sydd yn ddisgwyliedig gan blentyn 11 oed. Mae hynny yn dair gwaith yn uwch nag ymysg y boblogaeth yn gyffredinol (Yr Adran Busnes, Arloesi a Sgiliau, 2012).

- Gall dau beth effeithio ar i ba raddau mae carchariad rhiant yn effeithio'n negyddol ar blentyn. Yn gyntaf, pa mor agos oedd y plentyn a'r rhiant cyn y carchariad, ac yn ail, faint o gyswllt maent yn ei gael yn ystod y carchariad (Dennison, Smallbone, & Occhipinti, 2017, Dennison, S., Hutton, 2016, Sharrat, 2014).

Mae'n bwysig bod asiantaethau statudol a gwirfoddol yn cydnabod bod angen mwy o gymorth ar deuluoedd yr effeithir arnynt gan garchariad er mwyn gwella eu deilliannau.

Profiadau Plentyndod Niweidiol (ACE)

Mae ACE yn brofiadau sydd yn achosi straen ac sydd yn digwydd yn ystod plentyndod. Gallent niweidio plentyn/person ifanc yn uniongyrchol (e.e. cam-drin rhywiol neu gorfforol) neu effeithio ar yr amgylchedd maent yn byw ynddo (e.e. tyfu i fyny mewn tŷ ble mae yna drais domestig). Y canrannau o oedolion yng Nghymru sydd wedi dioddef pob ACE yw:

- Cam-drin geiriol – 23%
- Cam-drin corfforol – 17%
- Cam-drin rhywiol – 10%
- Rhieni'n gwahanu – 20%
- Gweld cam-drin domestig – 16%
- Rhiant â salwch meddwl – 14%
- Gweld cam-drin alcohol yn y cartref – 14%
- Gweld defnyddio cyffuriau yn y cartref – 5%
- Rhiant yn y carchar – 5%

Mae ymchwil yn dangos bod 20% o oedolion Cymru wedi profi o leiaf un ACE yn ystod eu plentyndod, tra bod 14% wedi profi pedwar neu fwy (Bellis et al, 2015). Gall y profiadau yma effeithio'n negyddol a pharhaol ar iechyd a llesiant unigolion. Mewn gwirionedd, o'u cymharu ag unigolion nad ydynt wedi profi dim ACE yn ystod eu plentyndod, mae'r rhai sydd wedi profi pedwar ACE neu fwy yn:

- 4 gwaith mwy tebygol o fod yn yfwyr risg uchel
- 6 gwaith mwy tebygol o feichiogi neu o achosi beichiogrwydd anfwriadol yn eu harddegau
- 6 gwaith mwy tebygol o ysmygu e-sigarennau neu dybaco
- 6 gwaith mwy tebygol o fod wedi cael rhyw o dan 16 oed
- 11 gwaith mwy tebygol o fod wedi ysmygu canabis
- 14 gwaith mwy tebygol o fod wedi dioddef trais yn ystod y 12 mis diwethaf
- 15 gwaith mwy tebygol o fod wedi cyflawni trais yn erbyn rhywun arall yn ystod y 12 mis diwethaf
- 16 gwaith mwy tebygol o fod wedi defnyddio crac cocên neu heroin
- 20 gwaith mwy tebygol o fod wedi cael eu carcharu ar ryw adeg yn ystod eu hoes

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cydnabod bod carcharu yn ACE arwyddocaol sydd yn cynyddu risg unigolyn o ddatblygu ymddygiadau sy'n niweidio iechyd, megis camddefnyddio cyffuriau ac alcohol, ac ymddygiadau gwrthgymdeithasol. Os ydym am wella deilliannau ar gyfer plant yr effeithir arnynt gan garchariad rhiant, mae'n rhaid i ni weithio i gynyddu ymwybyddiaeth o anghenion cefnogaeth teuluoedd, lleihau stigma a chynyddu'r cysylltiadau rhwng teuluoedd ac ysgolion.

Drwy atal ACE yn y dyfodol gallwn leihau lefelau:

- Defnyddio heroin/crac cocên o 66%
- Carcharu o 65%
- Cyflawni trais o 60%
- Dioddef trais o 57%
- Defnyddio canabis o 42%
- Beichiogrwydd anfwriadol yn ystod arddegau o 41%
- Yfed risg uchel o 35%
- Rhyw cynnar (cyn 16 oed) o 31%
- Ysmygu tybaco neu e-sigarennau o 24%
- Deiet gwael o 16%

Sut y gall ysgolion helpu plant sydd wedi dioddef digwyddiadau trawmatig?

Mae straen niweidiol yn arwain at newid mewn ffisioleg, a gall hynny effeithio ar allu rhywun i reoli emosiynau a meithrin perthnasoedd. Gall hyd yn oed darfu ar ffwythiant gwybyddol *(cognitive function)*, a gall hynny effeithio ar allu plentyn/person ifanc i ymgysylltu ag addysg.

Mae gan ysgolion rôl bwysig i'w chwarae o ran cefnogi'r unigolion yma. Mae athrawon yn fodelau rôl allweddol ym mywyd pobl ifanc a gallent ddarparu perthnasoedd cadarnhaol. Gall y perthnasoedd yma feithrin cydnerthedd person ifanc, sydd yn gwella eu gobaith o oresgyn trallod a lliniaru effeithiau negyddol ACE (Bethell, Newacheck, Hawes & Halfon, 2014). Canfuwyd bod ysgolion sydd yn mabwysiadu dulliau meithrin, yn arbennig y rhai sydd yn canolbwyntio ar feithrin perthnasoedd cadarnhaol gyda phlant a theuluoedd, wedi gweld gwelliannau mewn cyrhaeddiad emosiynol, cymdeithasol ac addysgol (McLean, Mitchell & McNeice, 2017).

Cydnerthedd

Beth yw cydnerthedd a pham ydym ei angen?

Cydnerthedd yw'r broses o addasu'n dda yn wyneb trallod, trawma, trasiedi, bygythiadau, neu hyd yn oed ffynonellau arwyddocaol o straen - megis carchariad rhiant a Phrofiadau Plentyndod Niweidiol eraill.

Yn aml, gall presenoldeb ffactorau diogelu, yn benodol meithrin perthynas sefydlog a diogel, liniaru canlyniadau ACE. Gall unigolion, teuluoedd a chymunedau ddylanwadu ar ddatblygu nifer o ffactorau diogelu drwy gydol oes plentyn/person ifanc a gall hynny effeithio ar eu datblygiad. Gall staff ysgolion chwarae rôl allweddol o ran darparu'r cymorth yma, ac mewn perthynas â deilliannau'r plant yn y pen draw.

Mae cydnerthedd yn drech na ACE.

Sut mae hyrwyddo cydnerthedd yn y dosbarth?

1. Meithrin perthnasoedd positif
2. Addysgu sgiliau cymdeithasol ac emosiynol
3. Meithrin emosiynau cadarnhaol drwy feithrin teimlad o falchder a theimlad o berthyn yn yr ysgol
4. Clustnodi cryfderau myfyrwyr
5. Meithrin teimlad o ystyr a phwrpas

Sut mae meithrin cydnerthedd plant yr effeithir arnynt gan garchariad rhiant yn benodol?

- Cefnogi plant i ddeall a rheoli eu hemosiynau
- Creu rhwydweithiau cymorth effeithiol i blant
- Cefnogi perthynas plentyn/person ifanc gyda'i riant drwy gydol y ddedfryd, megis caniatáu ymweliadau yn ystod amser ysgol a chaniatáu llinellau cyfathrebu agored gyda'r rhiant a garcharwyd. Er enghraifft, pan roddir y cyfle i wneud hynny, mynychu digwyddiadau rhieni-athrawon a gynhelir yn y carchar a darparu gwaith i'w rannu gyda Mam/Dad
- Cynorthwyo plant i feithrin cyfeillgarwch cadarnhaol
- Cyfeirio teuluoedd at wasanaethau eraill pan fo angen er mwyn cryfhau cymorth teuluol

Noder:
Mae'r sesiynau ar gydnerthedd yn gydnaws â'r amcanion cwricwlwm ABCh canlynol:

- Datblygu hunanwerth y dysgwr a'r teimlad o gyfrifoldeb personol
- Hyrwyddo hunan-barch a pharch at eraill, a dathlu amrywiaeth
- Arfogi dysgwyr i fyw bywydau diogel ac iach

"Dyfyniadau gan deuluoedd"

"Mae ei ymddygiad wedi newid cymaint. Mae'n gwylltio ei frawd cymaint fel ei fod yn rhoi loes difrifol iddo."

– (Partner i garcharor, yn siarad am ei mab)

Ymestyn Allan

Sut mae Adnabod Plentyn/Person Ifanc y mae Carchariad Rhiant yn Effeithio Arno

Mae'n bwysig bod teuluoedd yn teimlo'n gyfforddus a'u bod yn cael cefnogaeth er mwyn iddynt allu teimlo'n ddiogel yn rhannu'r wybodaeth hon a chael mynediad at y cymorth y mae eu plant/person ifanc ei angen.

Dyma rai enghreifftiau o sut y gallwch adnabod plant a theuluoedd y mae carchariad yn effeithio arnynt:

- Gall rhiant neu blentyn/person ifanc ddatgelu i aelod staff. (Mae'n bwysig nodi nad athro fyddai hwnnw o reidrwydd; gallai fod yn gynorthwyydd, ysgrifenyddes yr ysgol neu ei hoff oruchwyliwr amser cinio).
- Efallai bod staff neu drydydd parti arall yn yr ardal leol wedi clywed y wybodaeth yma, y tu allan i'r ysgol.
- Efallai bydd yna newid yn ymddygiad y plentyn/person ifanc, er enghraifft colli ysgol, bod yn fwy emosiynol, dryslyd, pryderus neu ofnus nag arfer.
- Gall fod yna newid yn arferion y teulu, er enghraifft nid yw rhiant sydd bob amser wedi bod yn danfon y plant i ac o'r ysgol i'w weld mwyach. Gallai hynny fod am nifer o resymau eraill megis swydd newydd neu resymau iechyd, ond mae'n dal yn werth ei nodi.
- Gall y plentyn/person ifanc siarad am newid yn y cartref.

Os bydd plentyn/person ifanc yn datgelu
Sicrhewch fod y wybodaeth y mae'r plentyn/person ifanc wedi ei rhannu yn cael ei derbyn ac yr ymatebir i hynny mewn ffordd gefnogol anfeirniadol. Gadewch i'r plentyn/person ifanc rannu ei stori neu deimladau yn ei amser ei hun, heb gymell. Cofiwch y byddant yn aml yn teimlo cywilydd am yr hyn sydd wedi digwydd, tra'n poeni ac yn hiraethu am y person maent yn ei garu. Gofynnwch iddynt sut fyddent yn dymuno i chi eu helpu. Pa gymorth sydd ei angen arnynt? Gofynnwch a ydynt yn teimlo'n gyfforddus i chi siarad â'u rhiant/gofalwr i drafod unrhyw gymorth y gallech ei gynnig.

Os bydd rhiant yn datgelu
Gwrandewch mewn ffordd anfeirniadol, gan wrando a derbyn yr hyn maent yn ei ddweud. Gofynnwch sut mae'r sefyllfa yn effeithio arnynt fel teulu, ac yn fwy penodol ar y plant, a sut gall yr ysgol eu cefnogi. Os bydd y plentyn/person ifanc/teulu yn ansicr o'r cymorth sydd ei angen arnynt, awgrymwch yr opsiynau sydd ar gael e.e. cyfarfod gyda'n SPOC (un pwynt cyswllt) i gael cymorth emosiynol ac er mwyn ei helpu i ddeall beth sydd wedi digwydd. Gallwch gyfeirio at asiantaethau penodol eraill am gefnogaeth: mae rhestr o ddolenni defnyddiol ac asiantaethau cymorth ar dudalen 84. Os nad ydych yn gallu gwneud hynny yn y cyfarfod, ewch yn ôl at yr aelod teulu ar adeg benodol gyda'r wybodaeth hon.

Os ydych yn amau
Ewch ati i wahodd y rhiant/gofalwr i gyfarfod. Eglurwch beth ydych wedi ei weld mewn ffordd anfeirniadol a gofynnwch a oes unrhyw beth yn mynd ymlaen y gallech gynnig cymorth mewn perthynas â hynny, gan roi cyfle i'r teulu/plentyn/person ifanc rannu.

Beth all Ysgolion ei Wneud

- Darparu hyfforddiant i'r staff. Os oes gan staff fwy o wybodaeth am garcharu, byddant wedi eu paratoi yn well ac yn meddu ar fwy o empathi tuag at brofiadau plentyn/person ifanc y mae carchariad yn effeithio arnynt.
- Darparu polisi ysgol sydd yn hysbysu staff ynglŷn â sut mae cefnogi CAPI.
- Defnyddio'r adnoddau yn y pecyn cymorth yma er mwyn codi mater effaith carchariad ar deuluoedd, lleihau stigma a chywilydd sydd yn gysylltiedig â charcharu aelodau teulu a chreu amgylchedd ble mae plant a theuluoedd yn fwy tebygol o droi atoch.
- Creu cynllun cymorth unigol gyda'r plentyn/person ifanc a'u rhiant/gofalwr sydd yn clustnodi meysydd ble maent angen cymorth. Gallwch ddefnyddio'r cynllun cymorth a gweithredu yn y cynllun sesiwn er mwyn eich cynorthwyo.
- Cynorthwyo'r teulu i gynnal cysylltiad pryd bynnag fo hynny'n bosibl. Trafod amseroedd ymweld ac unrhyw effaith allai hynny ei achosi i bresenoldeb y plentyn/person ifanc, cytuno ar gynllun sydd yn cefnogi presenoldeb addysgol ac ymgysylltu, yn ogystal â hyrwyddo a chynnal cysylltiad â'r aelod teulu. Canfod ffyrdd i roi gwybodaeth reolaidd i'r rhiant sydd yn y carchar am gynnydd y plentyn/person ifanc e.e. anfon copi o adroddiad y plentyn/person ifanc atynt.
- Ymgynghori â'r cyfeirlyfr gwasanaethau i gael mwy o wybodaeth.

Defnyddiwch y tabl ar y dde fel ffordd o dracio beth mae eich ysgol yn ei roi ar waith, mewn perthynas â phlant y mae carchariad yn effeithio arnynt. Mae yna lefydd gwag yn y tabl i chi roi eich targedau eich hun.

"Dyfyniadau gan deuluoedd"

"Fel tad, mae eich plant yn meddwl eich bod yn arwr. I blant, mae gweld y person mwyaf pwerus yn y byd yn cael ei ddymchwel yn effeithio'n fawr iawn arnynt."

– (Carcharor)

Targedau	Dyddiad Cynllunio	Dyddiad Gweithredu
Trefnu cyfarfod rhiant/athro gyda'r rhieni ar ôl rhyddhau o'r carchar. Yn ystod y cyfarfod yma dylid trafod cynnydd y plentyn/person ifanc yn ogystal ag archwilio a oes angen mwy o help.		
Hyfforddi staff yr ysgol gyfan ynghylch effeithiau carcharu ar deuluoedd, a phlant yn benodol, a sut y gallent ymgorffori'r pecyn cymorth i'w gwaith/gwersi o ddydd i ddydd.		
Cyflwyno polisi i'r staff cyfan ei ddilyn mewn perthynas â phlant y mae carchariad rhiant yn effeithio arnynt.		
Dyrannu Un Pwynt Cyswllt (SPOC) ar gyfer plant a rhieni y mae carchariad yn effeithio arnynt (gweler 'Canllawiau ar gyfer defnyddio'r pecyn cymorth' i weld rôl SPOC).		
Gosod posteri SPOC o gwmpas yr ysgol.		
Cyflwyno SPOC i'r ysgol gyfan mewn ffordd anffurfiol, fel bod pawb yn gwybod pwy ydynt, ble/pryd y gallent gysylltu â nhw a beth yw eu rôl. Er enghraifft, gellid gwneud hynny yn ystod amser gwasanaeth ysgol gyfan/gwasanaeth grŵp blwyddyn/dosbarth/blwyddyn.		
Sesiynau galw heibio IWA ar gyfer rhieni a theuluoedd - cyfle i rieni ddod i mewn i siarad â SPOC os neu pryd y byddai angen hynny.		

Invisible Walls Accord

A oes gennych aelod o'r teulu yn y carchar?
A fyddech yn hoffi siarad â rhywun?
Gallwch siarad â:

Credwch mewn plant
Believe in children
Barnardo's
Cymru

Canllawiau ar ddefnyddio'r pecyn cymorth

Canllawiau ar ddefnyddio'r pecyn cymorth:

1. Gosodwch bosteri Un Pwynt Cyswllt (SPOC) fel bod y disgyblion yn gwybod at bwy i droi os byddant angen cymorth ynghylch carchariad.

2. Ar gyfer gwaith un i un, efallai y byddwch eisiau defnyddio'r olwyn gymorth er mwyn sefydlu anghenion cymorth y plentyn/ person ifanc.

3. Gyda'r plentyn/person ifanc, cwblhewch y cynllun gweithredu drwy ddefnyddio'r adnoddau a awgrymir ar gyfer adran berthnasol taith y troseddwr - fodd bynnag, canllawiau ac adnoddau yw'r awgrymiadau yma i'w defnyddio'n briodol.

4. Os bydd amgylchiadau'r plentyn/ person ifanc yn newid, neu os bydd y cynllun gweithredu wedi ei gwblhau, efallai y byddwch eisiau ailymweld â'r olwyn gymorth ac adolygu'r olwyn gymorth.

5. Ar gyfer sesiynau grŵp/dosbarth cyfan, gweler yr adran 'Lleihau Stigma'.

Ymwrthodiad

Gall y sesiynau un i un a grwpiau yn y pecyn cymorth yma fod yn eithriadol emosiynol i bobl ifanc y mae carchariad rhiant yn effeithio arnynt. Gall y canllawiau canlynol fod yn fuddiol:

- Mae'n bwysig bod pobl ifanc yn cael eu rhybuddio y gall a sesiwn fod yn anodd ar adegau a bod yna gyfle iddynt dynnu eu hunain o'r ystafell ddosbarth os bydd angen.

  Efallai y gallai peth cymorth fod wrth law os bydd angen, megis y SPOC neu LSA.
- Ar ôl y sesiwn gellir eu hatgoffa y gall unrhyw un y mae'r sesiwn wedi effeithio arnynt siarad â'u SPOC.
- Sicrhewch fod pawb sydd ymwneud â'r sesiwn yn siarad yn barchus am garcharorion a'u teuluoedd er mwyn osgoi unrhyw effaith negyddol ar y rhai yr effeithir arnynt.

Canllawiau Olwyn Gymorth i Blant

Mae'r Olwyn Gymorth i Blant yn offeryn asesu y gellir ei ddefnyddio wrth weithio gyda phlant y mae carchariad rhiant yn effeithio arnynt. Mae hwn yn offeryn defnyddiol iawn i'w ddefnyddio ar ddechrau gwaith un i un, oherwydd gall eich helpu i sefydlu pa gymorth all y plentyn neu berson ifanc fod ei angen. Hefyd mae'n ffordd wych o dystiolaethu am newid, llwyddiannau a'r pellter a deithiwyd. Hefyd gellir defnyddio'r olwyn gymorth pan fyddwch yn adolygu'r gwaith a phan fo'r gwaith wedi ei gwblhau.

Gallwch gychwyn yr olwyn ym mha bynnag faes sydd orau gan y plentyn/person ifanc. Er enghraifft, os bydd y plentyn/person ifanc yn dewis dechrau gyda'r adran 'ysgol' gofynnwch iddynt roi marc yn yr adran honno gan ddefnyddio'r Allwedd fel canllaw iddynt (1 yw 'rwyf yn teimlo'n dda am hyn' a 5 yw 'rwyf angen llawer o help'). Mae'n bwysig archwilio'r meysydd yma yn fanylach drwy ddefnyddio cwestiynau agored, fydd yn eich galluogi i fynd ar drywydd trafodaeth. Gellir defnyddio'r olwyn gymorth dros nifer o sesiynau os ydych yn teimlo ei bod yn ormod i'w chwblhau ar un tro; byddem yn awgrymu eich bod yn mynd ar gyflymder sydd yn gyfforddus i'r plentyn/person ifanc.

Canllawiau Olwyn Gymorth i Oedolion

Mae'r Olwyn Gymorth i Oedolion yn offeryn asesu y gellir ei ddefnyddio wrth weithio gyda theuluoedd ac oedolion y mae carchariad rhiant yn effeithio arnynt. Mae'r olwyn hon yn fwy cymhleth nag yr un ar gyfer plant/pobl ifanc, oherwydd bod gan oedolion gyfrifoldebau ychwanegol a mwy cymhleth. Mae'r olwyn yn offeryn defnyddiol ar gyfer trafod materion na fyddant efallai yn cael eu tafod yn agored ar y cychwyn. Mae'n gyfle i ddeall pa gymorth fydd teulu ei angen efallai, a bydd hynny yn eich galluogi i gynnig cymorth uniongyrchol neu eu cyfeirio at yr asiantaethau perthnasol.

Fel yn achos yr Olwyn Gymorth i Blant, gallwch gychwyn yr olwyn ym mha bynnag faes sydd orau gan yr oedolyn. Er enghraifft, os bydd yr oedolyn yn dewis dechrau gyda'r adran 'poeni am y plant' gofynnwch iddynt roi marc yn yr adran honno gan ddefnyddio'r Allwedd fel canllaw iddynt (1 yw 'rwyf yn teimlo'n dda am hyn' a 5 yw 'rwyf angen help ar unwaith'). Mae'n bwysig archwilio'r meysydd yma yn fanylach drwy ddefnyddio cwestiynau agored, fydd yn eich galluogi i fynd ar drywydd trafodaeth. Gellir defnyddio'r olwyn gymorth dros nifer o sesiynau os ydych yn teimlo ei bod yn ormod i'w chwblhau ar un tro; byddem yn awgrymu eich bod yn mynd ar gyflymder sydd yn gyfforddus i'r oedolyn.

Gellir defnyddio'r olwyn fel cyfrwng i dechrau sgwrs neu pan fo perthynas wedi ei sefydlu eisoes. Hefyd mae'n ffordd wych o dystiolaethu am newid, llwyddiannau a'r pellter a deithiwyd. Hefyd gellir defnyddio'r olwyn gymorth pan fyddwch yn adolygu'r gwaith a phan fo'r gwaith wedi ei gwblhau.

Deunydd Ategol:

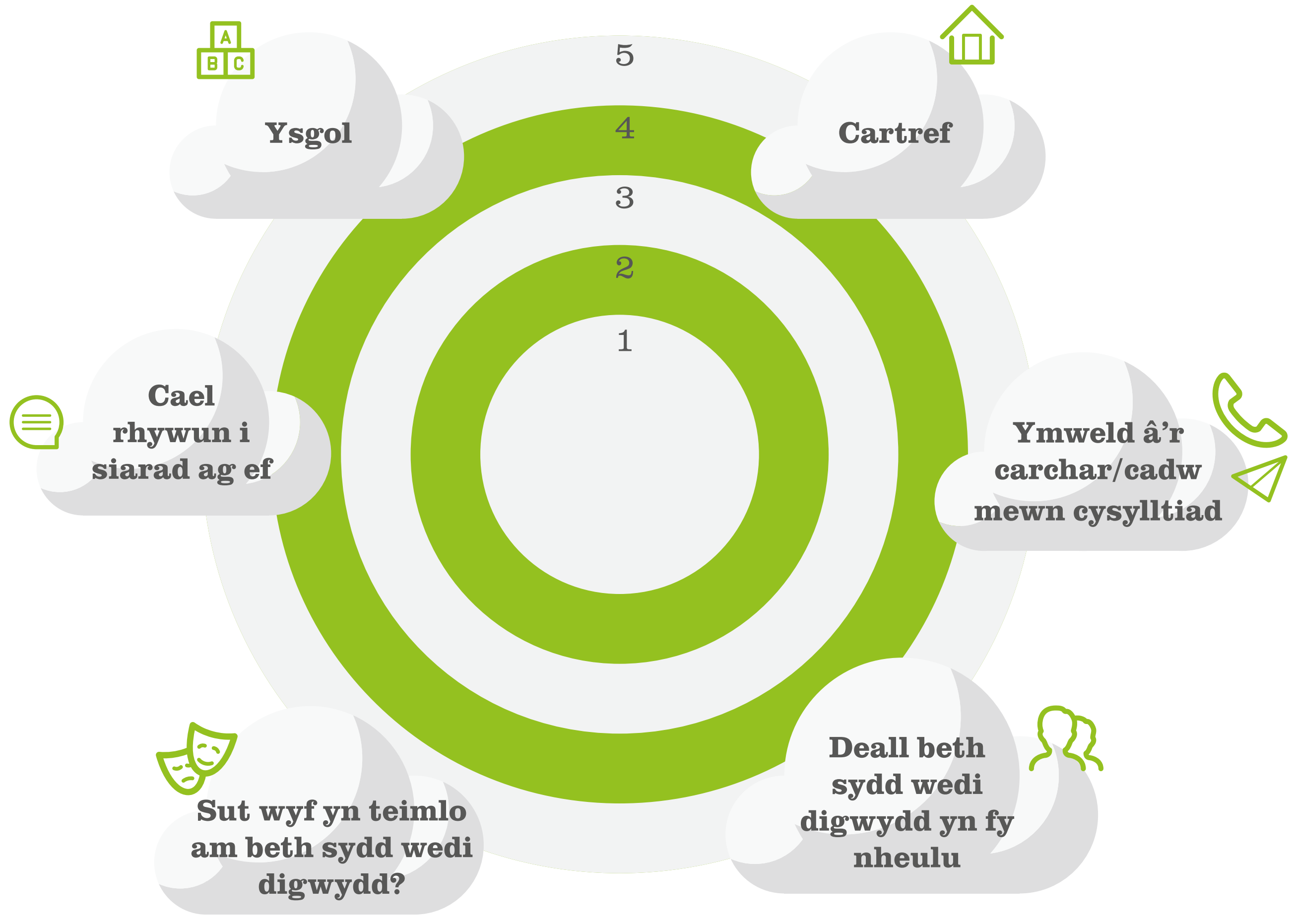
Adnoddau

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd.

Enghraifft
Olwyn Gymorth, er mwyn sefydlu anghenion cymorth y plentyn/ person ifanc.

Enw: SPOC:

Olwyn Gymorth



5. Rwyf angen help ar unwaith

4. Mae hon yn broblem i mi

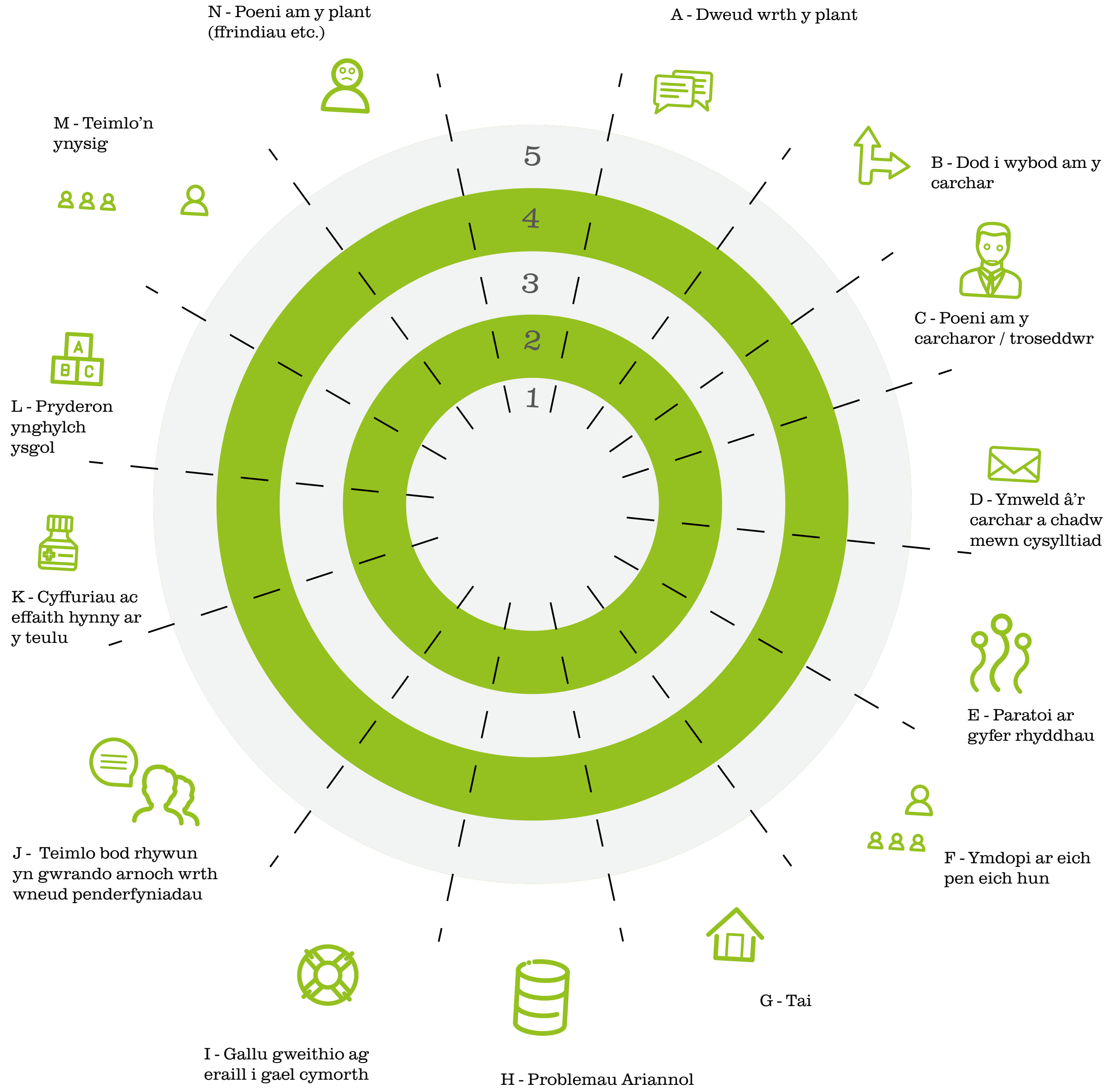
3. Mae yna rai pethau nad wyf yn hapus gyda nhw

2. Nid oes angen sortio dim

1. Rwy'n teimlo'n dda am hyn

Enw: SPOC:

Olwyn Gymorth i Oedolion



Enw: SPOC:

Beth yw ein targedau?	Sut mae hyn am gael ei wneud?	Pwy sydd am wneud hynny?
1		
2		
3		
4		
5		

Enw: SPOC:

TARGED

Targed (O'r Cynllun Gweithredu)	...wedi mynd yn dda?	...heb fynd yn dda?
1		
2		
3		
4		
5		

Sut ydych yn meddwl mae pethau yn mynd?

Beth yw dy farn? Person ifanc

Oed: ....

Beth yw dy farn am y gwaith yr ydym wedi ei wneud?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ddim yn dda iawn > Da > Da iawn

Beth oeddet ti’n ei hoffi fwyaf? ....

....

....

....

Beth oeddet ti ddim yn ei hofi? ....

....

....

Beth allai fod yn wahanol y tro nesaf? ....

....

....

Adran
2

Mae’n bwysig edrych am newid mewn ymddangosiad neu ymddygiad

Taith y Troseddwr

Wrth geisio adnabod plant y mae carchariad rhiant yn effeithio arnynt, mae’n bwysig edrych am newid mewn ymddangosiad neu ymddygiad. Bydd yr adran hon yn eich cynorthwyo drwy ddisgrifio taith y troseddwr, effaith pob cam ar y teulu a’r emosiynau sydd yn gysylltiedig â hynny. Gellir defnyddio’r deunyddiau y cyfeirir atynt ar gyfer sesiynau un i un/dosbarth cyfan gyda phlant er mwyn eu cynorthwyo ar bob cam o’r daith.

Mae’n bwysig cofio y gall y daith fod yn wahanol i bob teulu, a gall lefel cydnerthedd pob un effeithio ar i ba raddau maent yn ymdopi.

Nid oes yna wasanaethau statudol wedi eu sefydlu er mwyn cynorthwyo teuluoedd troseddwyr. Ond, drwy gydol pob cam o’r daith bydd gan y troseddwr weithiwr proffesiynol yn ei hysbysu, ei arwain a’i gynghori. Yn aml iawn nid yw’r wybodaeth yma yn cael ei rhannu gyda’r teulu oherwydd diffyg gofynion statudol a diogelu data. Gall hynny olygu bod y teulu yn ddryslyd a bod llawer o gwestiynau heb eu hateb.

Mae’n rhaid i deuluoedd ddibynnu ar y troseddwr i drosglwyddo gwybodaeth, ac ar brydiau gall hynny gael ei cham gyfathrebu, yn arbennig os oes gan y troseddwr lythrennedd gwael a/neu broblemau iechyd meddwl.

> “…er mwyn eu cefnogi ar bob cam o’r daith.”

Cyn arestio

Ar y cam yma, mae'r aelod teulu yn ymwneud ag ymddygiad troseddol nad yw'r plant efallai yn ymwybodol ohono. Os ydynt yn ymwybodol ohono, ni fyddant yn gweld unrhyw ganlyniadau, allai roi'r argraff fod yr ymddygiad yma yn dderbyniol.

Mae'n werth nodi, yn ogystal â gweld yr ymddygiad yma, gall y plentyn/person ifanc fod yn dioddef yr ymddygiad yma hefyd. Gallai hynny ynddo ei hun arwain at effeithiau difrifol ar lesiant emosiynol y plentyn/person ifanc a'i allu i ymgysylltu'n llawn yn academaidd.

Gallent fod yn teimlo rhai o'r teimladau canlynol:

- ofn
- straen
- gorbryder
- dicter
- dryswch
- llethu
- euogrwydd

Fel arfer mae gorbryder, ofn a straen yn ffactorau amlwg yn ystod y cam yma o ganlyniad i beidio â gwybod a fydd y troseddwr yn cael ei arestio neu beidio, neu pa bryd. Hyd yn oed os nad ydynt yn ymwybodol o gwbl o'r ymddygiad troseddol, gall y plentyn/person ifanc ddal fod yn ymwybodol o densiwn yn y teulu, a gall fod yn teimlo fel eu bod yn 'cerdded ar blisgyn wy' yn aml.

Gall natur yr ymddygiad troseddol effeithio ar y teulu yn y ffyrdd canlynol:

- Gall y plant neu'r teulu deimlo fel nad ydynt yn gallu gwneud cynlluniau oherwydd annibynadwyedd y troseddwr.
- Gall y plant deimlo cywilydd, gan fethu â dod â ffrindiau adref oherwydd eu bod yn ofni trais, camddefnyddio sylweddau neu dystiolaeth o weithgaredd troseddol ar yr aelwyd.
- Gall fod yna brinder arian ar gyfer gwisg ysgol, cinio neu deithiau. Mae hynny yn fwy tebygol os oes dibyniaeth ar gyffuriau neu alcohol ar yr aelwyd. Neu, gall fod yna ddigonedd o arian sydd yn galluogi i'r teulu ddod i arfer â ffyrdd o fyw cyfforddus; o ganlyniad gall y plentyn/person ifanc deimlo'n euog am fod eisiau/cael y nwyddau ffasiynol diweddaraf.

Arestio

Mae'r aelod teulu yn cael ei arestio am yr ymddygiad troseddol. Yn aml ystyrir mai hwn yw cam cyntaf taith y troseddwr, oherwydd efallai mai dyma'r tro cyntaf y bydd asiantaethau allanol yn ymwneud â'ch achos.

Yn ystod y cam yma, gallai'r plentyn/person ifanc fod wedi gweld yr arestio; mae 84% o'r plant y mae Barnardo's yn gweithio gyda nhw yn gweld hynny. Mae cyrchoedd ar doriad y wawr yn drawmatig iawn a gall achosi ansefydlogrwydd a thrawma i blentyn/person ifanc. Mae rhai plant yn methu cysgu o ganlyniad i'r ffordd ddychrynllyd y bu iddynt gael eu deffro yn ystod y cyrch ar doriad y wawr. Gallai hynny achosi i'r plentyn/person ifanc ofni awdurdod, allai gynnwys y gwasanaethau cymdeithasol, yr heddlu, athrawon, gweithwyr ieuenctid, meddygon ac unrhyw weithwyr proffesiynol. Gall cymdogion weld yr arestio a gall hynny arwain at stigmateiddio'r teulu.

Efallai na fydd rhai plant yn ymwybodol o'r arestio, yn arbennig mewn achosion pan fo'r aelod teulu ddim yn dod adref o'i waith y diwrnod hwnnw. Gallai hynny achosi i'r plentyn/person ifanc deimlo ei fod wedi cael ei adael. Gallai camymddwyn fod yn ffordd i'r plentyn ddelio â phethau neu i fwrw eu rhwystredigaeth, yn arbennig os dywedwyd wrthynt i beidio â dweud wrth neb. Mae methu â chanolbwyntio yn yr ysgol yn rhywbeth cyffredin oherwydd bod meddwl y plentyn/person ifanc yn rhywle arall, yn meddwl a phoeni am yr aelod teulu.

Remand

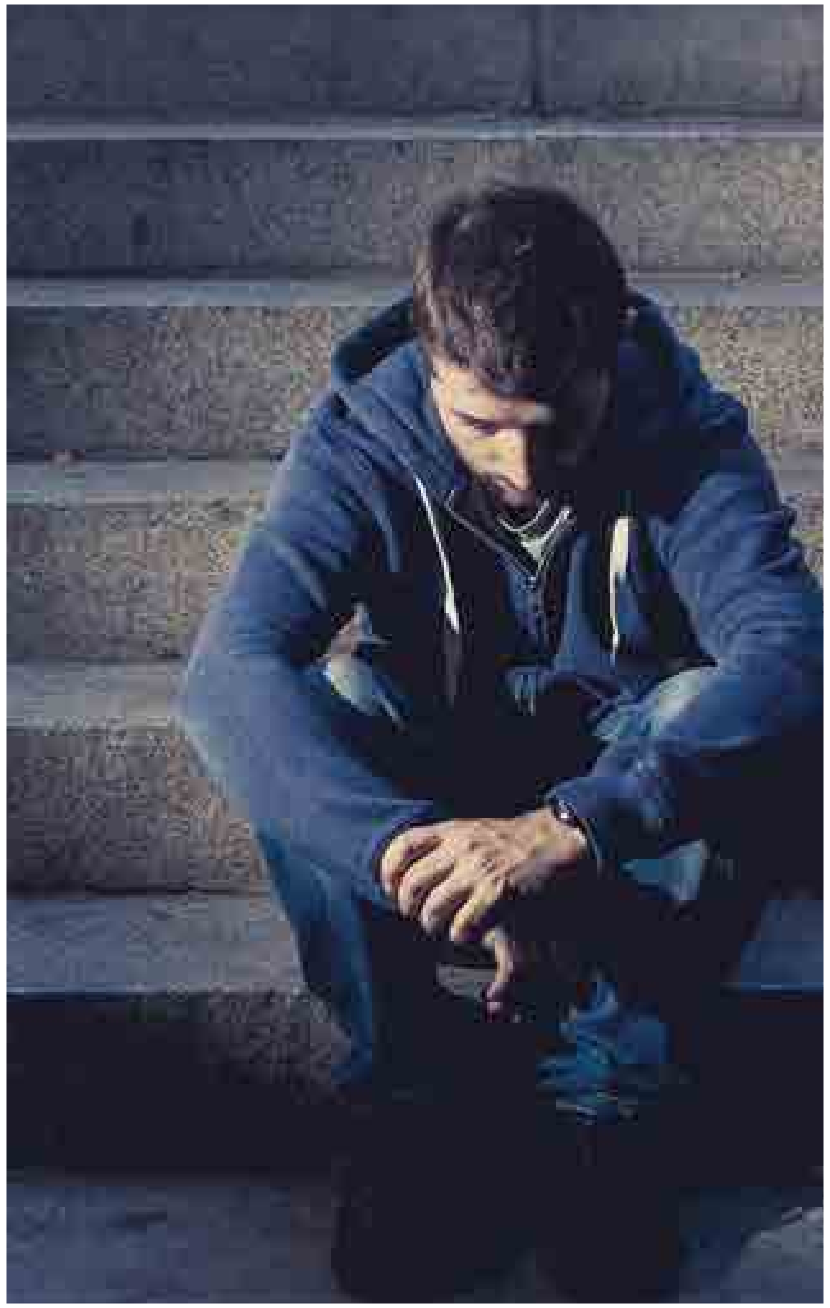
Os bydd y llys yn penderfynu rhoi aelod teulu ar remand, mae hynny yn golygu y bydd yn mynd i garchar tan y gwrandawiad yn y llys ynadon.

Os ydynt o dan 18 oed byddant yn mynd i ganolfan ddiogel i bobl ifanc, nid carchar oedolion.

Mae'n debyg y byddant yn cael eu rhoi ar remand os:

- byddant wedi eu cyhuddo o gyflawni trosedd ddifrifol e.e. lladrad arfog.
- ydynt wedi eu cael yn euog am droseddau difrifol yn y gorffennol
- mae'r heddlu yn credu na fyddant yn mynychu eu gwrandawiad llys
- mae'r heddlu yn credu y bydd yn cyflawni trosedd arall ar fechnïaeth
- maent wedi derbyn mechnïaeth o'r blaen ond heb gadw at y telerau

Pan fyddant yn mynychu eu gwrandawiad yn y llys ynadon, efallai y byddant yn cael eu rhoi ar remand eto nes bod eu hachos yn dechrau, hyd yn oed os bu iddynt gael mechnïaeth cyn hynny.



"Dyfyniadau gan deuluoedd"

"Roeddwn yn teimlo fy mod wedi gwneud rhywbeth o'i le pan gafodd ei arestio, ac roedden nhw wedi chwilio drwy ein cartref."

– (Partner i garcharor)

Ymddangosiad Llys, y Treial a'r Dedfrydu

Ymddangosiad Cyntaf yn y Llys

Yr ymddangosiad cyntaf yn y llys allai fod y tro cyntaf i'r teulu weld y troseddwr ers iddo gael ei arestio. Bydd y troseddwr yn pledio'n euog neu'n ddieuog i'r drosedd. Ar y pwynt yma gallai'r troseddwr ddychwelyd adref neu gael ei gadw'n y ddalfa. Os bydd yr aelod teulu yn pledio'n euog, gallai hynny fod yn sioc i weddill y teulu, yn arbennig os bu iddynt gael eu harwain i gredu ei fod yn ddieuog. Gall hynny achosi dicter neu dristwch i'r teuluoedd a gallai hyd yn oed arwain at dor perthynas.

Yn ystod y cam yma bydd gorbryder yn llethol. Yn aml bydd teuluoedd yn teimlo straen mawr a phryder, oherwydd anwybodaeth ac yn ceisio rhagfynegi canlyniad y treial.

Yn ystod y cam yma mae'n bosibl bod plentyn/person ifanc wedi gweld yr arestio a heb weld yr aelod teulu ers hynny nac wedi derbyn unrhyw wybodaeth ychwanegol. Efallai bod y plentyn/person ifanc yn ofni siarad am beth sydd wedi digwydd yn y cartref neu y dywedwyd wrtho i beidio â dweud dim.

Yn aml, bydd plant yn yr ysgol ar yr adeg yma, a gall hynny achosi mwy o orbryder a tharfu ar eu gwaith ysgol oherwydd eu bod yn poeni am beth sydd yn mynd i ddigwydd i'w teulu.

Treial a Dedfrydu

Gall gymryd misoedd neu hyd yn oed flynyddoedd i achosion fynd i dreial. Mae hwn yn gyfnod o ansicrwydd i'r teulu. Os bydd y troseddwr yn cael ei ganfod yn euog, gall y ddedfryd naill ai fod yn un o garchar neu ddim.

Yn ystod y cam yma, gall manylion personol megis ble mae'r troseddwr yn byw (enw'r stryd) eu henw ac oedran ymddangos yn y wasg.

Oherwydd bod y cyfryngau cymdeithasol mor eang, yn aml mae'r manylion yma yn cael eu rhannu ar-lein. Mae aelodau'r cyhoedd yn rhannu ac y lleisio eu safbwyntiau a'u rhagfarnau am y teulu/troseddwr. Gall hyn beri tristwch mawr i aelodau'r teulu, ac mae'r newyddion yn lledaenu'n gyflym iawn ar y cyfryngau cymdeithasol. Yn aml bydd grwpiau gwyliadwriaeth yn cymryd arnynt eu hunain i geisio dial, ac yn aml bydd aelodau'r teulu yn cael eu targedu ac yn destun stigma. Mae agwedd elyniaethus gan y gymuned hefyd yn bosibl, a bydd bwlio yn yr ysgol yn fwy tebygol.

Efallai bydd gan y teulu ddiffyg gwybodaeth mewn perthynas â'r ddedfryd neu am ble fydd y troseddwr yn treulio ei ddedfryd; neu efallai na fyddant yn barod o gwbl am ddedfryd o garchar yn emosiynol nac yn ymarferol.

Beth yw'r gwahanol ddedfrydau o garchar?

Dedfrydau penodol

Os bydd y llys yn pennu hyd dedfryd o garchar fe'i gelwir yn 'ddedfryd benodol'. Er enghraifft, gall barnwr ddweud bod troseddwr yn cael ei ddedfrydu am chwe mlynedd.

Pan fo troseddwr yn derbyn dedfryd benodol, bydd hanner y ddedfryd yn cael ei threulio yn y carchar a'r hanner arall yn y gymuned. Bydd troseddwyr a ddedfrydir i 12 mis neu hirach mewn carchar yn cael eu rhoi ar drwydded pan fyddant yn bwrw ail haner eu dedfryd. Bydd y ddedfryd hon yn cael ei goruchwylio gan y gwasanaeth prawf ac mae'n cynnwys amodau y mae'n rhaid i droseddwr eu bodloni, fel peidio â chael cyswllt â'r dioddefwr. Os na fydd y troseddwr yn bodloni telerau ei drwydded, efallai y bydd raid iddo fynd yn ôl i'r carchar am weddill y ddedfryd.

Bydd troseddwyr a ddedfrydir i lai na 12 mis hefyd yn bwrw ail hanner eu dedfryd yn y gymuned ond ni fyddant yn cael eu goruchwylio gan y gwasanaeth prawf.

Os bydd troseddwyr yn cyflawni trosedd arall tra eu bod yn bwrw ail hanner eu dedfryd, efallai y byddant yn cael eu hanfon yn ôl i'r carchar. Byddant hefyd yn cael eu cosbi am y drosedd newydd. Bydd raid i droseddwyr sy'n derbyn dedfrydau penodol gwblhau eu dedfryd yn llawn, ond bydd ei hanner yn y carchar a'r hanner arall y tu allan i'r carchar.

Dedfrydau amhenodol

Gall llys roi dedfryd gan bennu lleiafswm cyfnod y bydd raid i'r troseddwr dreulio yn y carchar - ond heb bennu pwynt terfynol. Gelwir hynny yn 'ddedfryd amhenodol'. Er enghraifft, gall barnwr ddweud bod raid i droseddwr fynd i garchar am o leiaf deng mlynedd. Gelwir y lleiafswm cyfnod a bennir gan y barnwr yn 'dariff'. Fel arfer rhoddir y dedfrydau yma am droseddau treisgar a rhywiol, a phan fo'r llys yn credu bod y troseddwr yn achosi risg i'r cyhoedd.

Os rhoddir dedfryd amhenodol i'r troseddwr, nid oes ganddynt hawl awtomatig i gael eu rhyddhau. Byddant bob amser yn bwrw'r lleiafswm dedfryd a bennwyd gan y llys.

Pan fo'r lleiafswm amser yn y carchar ar ben, bydd corff annibynnol (y bwrdd parôl) yn penderfynu a yw'n ddiogel rhyddhau'r troseddwr.

Os byddant yn credu hynny, bydd y troseddwr yn cael ei ryddhau 'dan drwydded'. Bydd hynny yn golygu y bydd yna amodau penodol y bydd raid iddynt eu dilyn pan fyddant yn gadael y carchar.

Ar ôl eu rhyddhau, byddant yn cael eu goruchwylio gan y gwasanaeth prawf er mwyn sicrhau eu bod yn bodloni amodau'r drwydded.

Ond, os bydd y bwrdd parôl yn credu bod troseddwr yn dal yn achosi risg i'r cyhoedd, bydd yn aros yn y carchar. Efallai na fydd rhai troseddwyr fyth yn cael eu rhyddhau.

Dedfryd am oes

Mae dedfryd am oes yn golygu bydd y troseddwr yn ddarostyngedig i amodau penodol am weddill eu hoes, ond dim ond un o'r rhain fydd cyfnod yn y carchar efallai.

Yn achos y rhan fwyaf o ddedfrydau am oes, bydd y barnwr yn pennu lleiafswm amser y bydd y troseddwr yn ei dreulio yn y carchar cyn ystyried ei ryddhau ar drwydded gan fwrdd parôl annibynnol.

Os bydd troseddwr yn cael ei ryddhau ar drwydded, bydd dan oruchwyliaeth y gwasanaeth prawf, a bydd raid iddo ddilyn rheolau penodol.

Gall troseddwyr sydd yn cael dedfryd am oes aros dan drwydded am weddill eu bywydau. Os byddant yn torri telerau eu trwydded ar unrhyw adeg, byddant yn cael eu galw yn ôl i'r carchar.

Ond, mewn rhai achosion difrifol iawn, gall barnwr roi 'cyfnod oes gyfan' i droseddwr.

Mae hynny yn golygu na fydd y barnwr yn pennu isafswm cyfnod, ac ni fydd y troseddwr yn cael ei ryddhau fyth.

Mae'n rhaid rhoi dedfryd am oes i droseddwyr a ganfyddir yn euog o lofruddiaeth. Hefyd, gall barnwr ddewis rhoi dedfryd am oes am droseddau difrifol pan fo'r gyfraith yn caniatáu hynny, er enghraifft dynladdiad, treisio, lladrad arfog neu losgi bwriadol.

"Dyfyniadau gan deuluoedd"

"Roedd yn dda ei gweld yn y carchar. Roedd hi'n edrych yn iachach a hapusach."

– (Tad i garcharor)

Bwrw Dedfryd yn y Carchar

Os bydd unigolyn yn derbyn dedfryd o garchar byddant yn cael eu hanfon i'r carchar sydd agosaf i ble cawsant eu dedfrydu. Gellir ystyried ffactorau eraill hefyd wrth benderfynu ar ba garchar y bydd troseddwr yn mynd iddo, megis capasiti, categori'r carchar a gwybodaeth am ddiogelwch (os bydd angen eu cadw ar wahân i garcharorion eraill). Mae yna lawer llai o garchardai i ferched, felly mae'n debygol iawn y bydd merch sydd yn derbyn dedfryd o garchar yn cael ei hanfon ymhellach o'r cartref.

Gall y cyfnod yma achosi straen eithafol i'r teulu am nifer o resymau, yn cynnwys:

- ddim yn gwybod i ba garchar yr anfonwyd yr aelod teulu
- pendroni ynghylch sut mae'r aelod teulu yn ymdopi yn y carchar
- diffyg gwybodaeth am y carchar a systemau carchar
- cael trafferth bwcio ymweliadau, a chanfod a theithio i wahanol garchardai
- anawsterau o ran cynnal perthynas â'r aelod teulu sydd yn y carchar, yn arbennig os ydynt yn cael anhawster ymweld
- addasu i fywyd heb yr aelod teulu. Gallai hynny gynnwys ymdopi fel rhiant sengl, a byw gydag aelodau eraill y teulu neu hyd yn oed y system gofal yn achos rhai plant
- effaith ar lesiant emosiynol y teulu: mae teuluoedd carcharorion yn adrodd am gyfraddau uwch o broblemau iechyd meddwl
- ystyriaethau ymarferol posibl, yn arbennig os mai'r carcharor oedd y prif ofalwr am y plant ac yn gyfrifol am fynd â nhw i'r ysgol, siopa bwyd, nosweithiau rhieni etc.
- oedolion bregus (rhieni hŷn, efallai) y bydd raid i'r teulu ofalu amdanynt nawr
- cyfrinachedd - efallai y gofynnir i blant gadw'r carchariad yn gyfrinach, neu efallai na dywedwyd y gwir wrthynt
- poeni am gynnal teulu'r carcharor yn ariannol ac emosiynol - y gost gyfartalog misol i aelod teulu o ganlyniad i gael cymar yn y carchar yw £200
- plant yn colli ysgol er mwyn ymweld ag aelod o'r teulu
- newid yn amgylchiadau'r teulu - colli incwm (cyfreithlon neu anghyfreithlon), symud tŷ neu ysgol

Ymweliadau

Mae ymweliadau yn rhan fawr o gynnal perthynas â charcharor. Gall hynny fod yn brofiad anodd iawn i'r plentyn/person ifanc, yn arbennig os nad ydynt wedi bod i garchar o'r blaen, ac mae hynny yn aml yn deillio o beidio gwybod beth i'w ddisgwyl. Drwy helpu i baratoi plentyn ar gyfer yr ymweliad, gallwch leihau eu gorbryder yn sylweddol. Hefyd, gall fod yn fuddiol i'r plentyn/person ifanc os bydd rhywun yn mynd i'w gweld ar ôl ymweliad â'r carchar. Er y gall mynd i weld aelod o'r teulu fod yn brofiad cadarnhaol, gall gorfod eu gadael eto fod yn drallodus iawn.

Hefyd, mae'n bwysig nodi bod y ffyrdd y gellir bwcio ymweliadau â charchardai yn amrywio o un carchar i'r llall. Mewn rhai carchardai, cyfrifoldeb y teulu yw bwcio ymweliadau, tra mewn eraill, gadewir hynny i'r carcharor. Os bydd y carcharor yn bwcio'r ymweliad, efallai na fydd y teulu bob amser yn rheoli pryd y bydd ymweliadau yn digwydd. Gall hynny olygu y bydd ymweliadau yn digwydd yn ystod oriau ysgol. Mae ysgolion wedi awdurdodi absenoldebau ar gyfer ymweliadau â charchardai pan fo tystiolaeth wedi cael ei darparu i'r teulu. Efallai bod hynny yn bolisi y gallech ei sefydlu yn yr ysgol, oherwydd byddai'n annog y teulu i siarad â'r ysgol pan fyddant yn mynd i ymweld, ac yn lleihau absenoldebau diawdurdod.

"Dyfyniadau gan deuluoedd"

Dywedais wrth un eneth, a dywedodd hi wrth yr ysgol gyfan."

– (Merch i garcharor)

Cyn rhyddhau, Rhyddhau ac Adsefydlu

Cyn rhyddhau

Efallai bydd y carcharor yn cael ei symud i garchar sydd yn agosach i'w gartref cyn ei ryddhau. Dylai carcharorion gael cymorth ymarferol i'w paratoi i fynd yn ôl i'r gymuned. Yn ystod y cyfnod yma, dylai bod gan y gwasanaeth prawf rôl actif gyda'r carcharor a'i deulu wrth arwain at y rhyddhau. Ond, yn ystod y cyfnod yma, yn anaml iawn y bydd teuluoedd yn cael eu cynnwys wrth lunio'r cynllun rhyddhau. Efallai na fydd y teulu eisiau i'r carcharor ddychwelyd i gartref y teulu, ond eu bod efallai yn teimlo pwysau i gymryd y carcharor yn ôl yn eu bywydau os na fydd ganddo rywle arall i fynd iddo.

Efallai y byddwch yn sylwi bod y plentyn/person ifanc yn orbryderus neu'n ddig wrth feddwl am yr aelod teulu yn dychwelyd adref, yn arbennig os bu hanes o gam-drin domestig, neu o droseddu yn y cartref. Ond, efallai y byddant yn cyffroi wrth ddisgwyl i'r aelod teulu ddychwelyd.

Rhyddhau ar Drwydded Dros Dro (ROTL)

Mae ROTL yn rhan bwysig o'r broses o adsefydlu troseddwyr. Yn achos nifer o garcharorion, yn arbennig rhai sydd yn bwrw dedfrydau hir, mae cyfle i gael mynediad at ROTL yn elfen allweddol ar gyfer paratoi eu rhyddhau'n ddiogel. Mae hynny yn rhoi cyfle iddynt drefnu gwaith a thai ac ailsefydlu perthnasoedd gyda theuluoedd a'u cymunedau. Mae'r cyngor yma ar gael i garcharorion 18 oed a hŷn.

Mae'r penderfyniad i ganiatáu ROTL yn destun asesiad risg trwyadl, ac nid oes yna unrhyw ragdybiaeth y bydd yn cael ei ganiatáu. Mae hynny yn cynnwys gwybodaeth am ROTL blaenorol, hanes troseddol, diogelu'r plentyn/person ifanc, asesiad prawf, sefyllfa'r dioddefwr, ymddygiad y carcharor yn y carchar a gwybodaeth yr heddlu. Dylai pob carchar sicrhau bod y wybodaeth yma a'u polisïau ROTL ar gael i garcharorion.

Pryd y gall carcharor wneud cais am ROTL

Mae cymhwysedd i gael y gwahanol fathau o ROTL wedi eu hamlinellu isod. Mae ei hyd a'i amledd yn dibynnu ar nifer o ffactorau, a bydd y penderfyniad yn cael ei wneud yn lleol.

Mathau o ROTL

Trwydded adsefydlu rhyddhau am ddiwrnod

Mae'r drwydded yma yn caniatáu i garcharor fynd allan yn ystod y dydd at ddiben penodol, er enghraifft:

- i fynd ar gwrs hyfforddi i'w helpu i ganfod gwaith pan fyddant wedi eu rhyddhau
- prosiectau gwasanaeth cymunedol neu bethau eraill mae'n rhaid iddynt eu gwneud y tu allan i'r carchar fel rhan o'u dedfryd er mwyn paratoi ar gyfer rhyddhau
- hyfforddiant neu gyrsiau addysg sgiliau bywyd a gwaith

Yn achos carcharorion sydd yn bwrw dedfrydau mewn carchardai adsefydlu dynodedig, gellir ystyried y rhesymau ychwanegol canlynol hefyd:

- Derbyn gwersi gyrru neu gynnal a chadw car
- Gwneud gwaith cyflogedig

Llywodraethwr y carchar fydd yn penderfynu am ba hyd y bydd pob trwydded adsefydlu rhyddhau am ddiwrnod yn para. Yn achos carcharorion categori C a charcharorion Amod Caeedig, os bydd yr adsefydlu yn mynd yn dda, efallai y byddant yn cael eu trosglwyddo i garchar agored. Bydd carcharorion sydd yn gymwys i gael Cyrffyw Cyfyngu i'r Cartref, a elwir hefyd yn 'tag' yn derbyn o leiaf un diwrnod adsefydlu.

Trwydded adsefydlu rhyddhau dros nos

Mae hyn yn debyg i'r drwydded rhyddhau am ddiwrnod, ond mae hwn yn caniatáu i garcharorion dreulio'r nos yn y man ble byddant yn byw ynddo ar ôl iddynt gael eu rhyddhau o'r carchar. Mae hynny yn eu helpu gydag adsefydlu. Gall y carcharorion yma wneud cais am y rhyddhad yma unwaith bob pedair wythnos ar ôl caniatáu eu dyddiad.

Pwy sydd yn gymwys am ROTL (rhyddhau ar drwydded dros dro)?

Gall pob troseddwr, ac eithrio rhai sydd wedi eu gwahardd rhag cael ROTL a rhai sydd yn destun ROTL cyfyngedig, wneud cais am ryddhad dros dro ar SPL ar unrhyw adeg yn ystod y ddedfryd. Nid oes dim isafswm cyfnod cymhwyso.

Nid pawb all gael eu rhyddhau ar drwydded dros dro (ROTL). Y carcharorion sydd yn cael eu gwahardd rhag derbyn ROTL yw:

- Categori A a rhai ar y rhestr dianc
- carcharorion ar remand a rhai sydd wedi eu cael yn euog ond heb gael eu dedfrydu
- carcharorion wedi eu dedfrydu, ond ar remand am gyhuddiadau eraill neu sydd yn disgwyl i gael eu dedfrydu am euogfarnau eraill
- rhai sydd yn destun gweithdrefnau estraddodi y mae gwlad arall eu heisiau oherwydd eu bod wedi cyflawni trosedd yno.

Rhyddhau

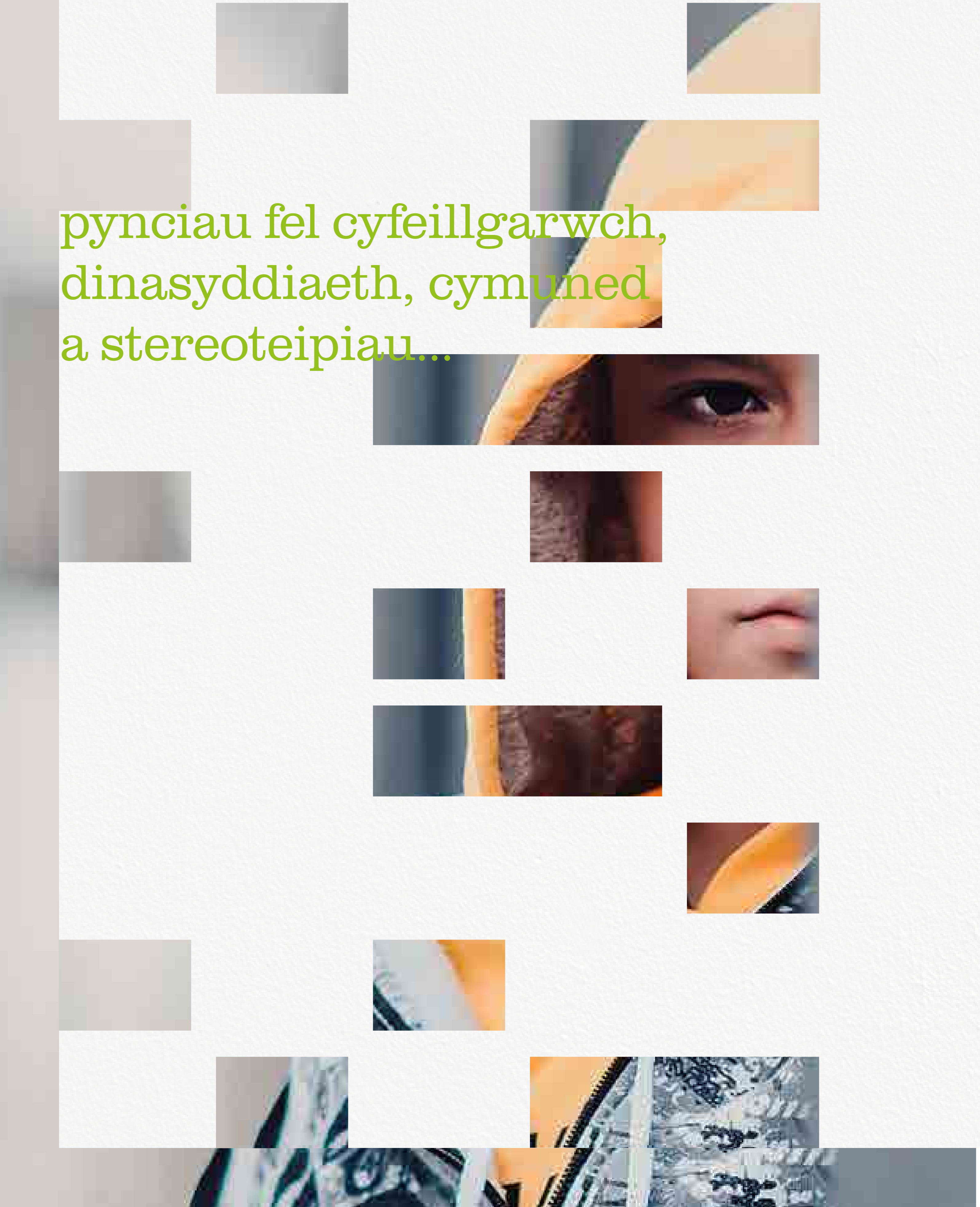
Mae'r carcharor yn gadael y carchar gyda'r eiddo y bu iddynt gyrraedd y carchar gyda nhw e.e. arian ac eiddo personol. Maent hefyd yn cael gwarant teithio i fynd adref neu i'r gwasanaeth prawf, yn ogystal â gwerth tri diwrnod o feddyginiaeth os byddant angen hynny.

Gall gorbryder a straen i'r teulu gyrraedd ei anterth yn ystod y cyfnod yma, wrth i'r carcharor ail addasu i fyw yn y gymuned a chartref y teulu. Mae'n rhaid i blant ailfeddwl am eu lle yn y teulu, yn arbennig os ydynt wedi derbyn rôl rhiant e.e. 'dyn y tŷ'. Mae'r plant yn aml yn poeni am bethau allai ymddangos yn bethau dibwys e.e. a fydd yna ddigon o fara ar gyfer brecwast, a fyddant yn gorfod ymladd am yr ystafell ymolchi yn y bore? Mae'n eithaf posibl, os oedd y plentyn/person ifanc yn ifanc pan aeth y rhiant i'r carchar, na fydd yn adnabod yr aelod teulu yn dda, a gallent ei weld fel dieithryn yn dod i'w cartref. Hefyd, gall y teulu fod yn wyliadwrus o ymddygiad y carcharor a phoeni a fydd yn mynd yn ô i'r carchar neu beidio ar ôl iddo gael ei ryddhau.

Adsefydlu

Mae adsefydlu yn adeg gritigol iawn i'r troseddwr a'r teulu: mae 72% o'r carcharorion yn dychwelyd yno yn ystod y 12 mis cyntaf. Po fwyaf o gymorth gaiff y troseddwr yn ystod y cyfnod yma, y mwyaf tebygol ydynt o setlo'n ôl i gymdeithas. Mae nifer o garcharorion yn cael eu rhyddhau ar drwydded, sydd yn golygu eu bod yn bwrw gweddill eu dedfryd yn y gymuned. Bydd y gwasanaeth prawf wedi pennu amodau trwydded y bydd raid i'r troseddwr eu bodloni e.e. cyrffyw, tag electronig, gwaharddiadau ynghylch ymweld â mannau penodol a chysylltu â phobl benodol. Os bydd carcharor yn torri'r amodau trwydded yma, efallai y byddant yn cael eu hadalw i fwrw gweddill eu dedfryd yn y carchar. Gall hynny achosi i blant, yn enwedig plant iau, deimlo'n ddryslyd ynghylch pam na all ei riant wneud rhai pethau yr oeddent wedi ei wneud o'r blaen e.e. bod allan ar amser penodol, mynd â nhw i weithgaredd. Er eu bod gartref, nid oes ganddynt y rhyddid yr oedd ganddynt o'r blaen.

pynciau fel cyfeillgarwch, dinasyddiaeth, cymuned a stereoteipiau...



Ymddygiadau a Deilliannau

Ydych chi'n gwybod bod chwech o bob deg bachgen sydd â rhiant a euog farnwyd yn mynd i garchar eu hunain? Ystadegau pwerus a phryderus fel yma sydd wedi ein hysgogi i gynhyrchu'r ddogfen yma.

Yn yr adran yma mae yna wybodaeth a chynlluniau sesiynau er mwyn edrych ar y ffordd y mae plant ifanc yn ystyried eu hunain - yn aml mewn cyd-destun nad yw'n gydnaws â'r ffordd mae pobl eraill yn eu hystyried.

Wrth gwrs, mae yna ganfyddiad neu stigma gwirioneddol ynghlwm wrth hynny, felly mae yma gynlluniau sesiynau a dulliau er mwyn helpu i agor y pwnc yma a galluogi'r plentyn/person ifanc ac eraill o'u cwmpas i ddarganfod eu hunain.

Byddwn hefyd yn cynnwys ystod amrywiol o bynciau fel cyfeillgarwch, dinasyddiaeth, cymuned a stereoteipiau, yn ogystal â hawliau a chyfrifoldebau.

> “...er mwyn helpu i agor y pwnc yma a galluogi'r plentyn/person ifanc ac eraill o'u cwmpas i ddarganfod eu hunain”

Ymddygiad Troseddol

"Mae chwech o bob deg bachgen sydd â rhiant a euog farnwyd yn mynd i garchar eu hunain"
(Ymddiriedolaeth Diwygio Carchardai 2011)

"Mae 59% o garcharorion yn dweud eu bod wedi chwarae triwant yn rheolaidd (yn yr ysgol)"
(Y Weinyddiaeth Gyfiawnder 2012)

Mae'r rhain yn ystadegau pwerus sydd yn dangos yr angen am ymyrraeth gynnar a chymorth i blant y mae carchariad rhiant yn effeithio arnynt.

Beth all ysgolion ei wneud i atal troseddu rhyng-genedlaethau

- Cefnogi'r cysylltiadau a'r berthynas rhwng y plentyn/person ifanc a'r rhiant a garcharwyd, gan ganiatáu i'r plentyn /person ifanc fynd ar ymweliadau yn ystod amser ysgol pan fo angen hynny
- Meithrin cyfathrebu rhwng yr ysgol a'r rhieni
- Datblygu meddwl dilyniannol
- Datblygu ymwybyddiaeth emosiynol a strategaethau er mwyn rheoli emosiynau yn llwyddiannus
- Meithrin perthnasoedd positif
- Hyrwyddo dinasyddiaeth
- Meithrin teimlad o berthyn
- Datblygu hunanddelwedd positif
- Datblygu cydnerthedd a strategaethau ymdopi cadarnhaol
- Cyfeirio teuluoedd at wasanaethau cymorth ychwanegol pan fo angen ac annog ymgysylltu

Pob adnodd ar droseddu

Mae'r sesiynau yma yn gydnaws â'r amcanion cwricwlwm ABCh canlynol:

- Paratoi dysgwyr ar gyfer dewisiadau a chyfleoedd dysgu gydol oes
- Grymuso dysgwyr i gyfranogi yn eu hysgolion a'u cymunedau fel dinasyddion actif a chyfrifol yn genedlaethol a byd-eang

Lleihau Stigma

Mae carchariad rhiant yn effeithio ar filoedd o blant yn y DU bob blwyddyn.
Mewn nifer o achosion, gwahaniaethir yn erbyn plant sydd â rhiant yn y carchar ac maent yn cael eu stigmateiddio. Gall hynny arwain at blant yn cael eu hynysu ac at dynnu eu hunain yn ôl.

Gall stigma amrywio yn ddibynnol ar natur y drosedd a gyflawnwyd. Yn anffodus, bydd troseddau yr ystyrir eu bod yn rhai proffil uchel, yn cael sylw yn y wasg ac ar gyfryngau cymdeithasol, a hynny fel arfer yn cynnwys enwau, cyfeiriadau a lluniau o'r cyflawnwyr; mae'n debygol y bydd hynny yn achosi mwy o stigma.

Pan fo manylion yn cael eu rhyddhau i'r wasg, mae agweddau hyd yn oed ffrindiau a pherthnasau, yn ogystal â'r gymuned ehangach yn cyfrannu at stigmateiddio plant.

Mae nifer o blant wedi dweud eu bod wedi gorfod symud ysgol neu newid eu cylch ffrindiau oherwydd y ffordd mae pobl yn ymateb iddynt.

Pan fo rhiant yn cael ei garcharu, bydd y stigma fydd yn gysylltiedig â hynny yn aml yn arwain at deimladau o ddicter, pryder, euogrwydd, ofn, cywilydd a cholled.

Ni fydd rhai plant yn gallu egluro neu fynegi sut maent yn teimlo ac efallai y byddant yn cael problemau iechyd ac ymddygiadol megis gwlychu gwelyau, chwarae triwant ac ymddygiad mwy ymosodol.

Mae pob plentyn/person ifanc yn unigolyn: bydd yr adwaith yn amrywio o un plentyn i'r llall. Felly, nid oes yna ddull 'unffurf' o gefnogi plant y mae carchariad rhiant yn effeithio arnynt.

Gall effaith carchariad rhiant ar blant bara am gyfnod hir. Mae'n bwysig bod gan blant bobl y gallent droi atynt; gall ysgolion chwarae rôl allweddol o ran cynnig cymorth, sicrwydd a chysur.

Er mwyn lleihau stigma, rydym wedi creu sesiynau un i un a dau gorff o waith sydd yn cynnwys dulliau dosbarth cyfan: Y Wers Fawr a Dinasyddiaeth. Mae pob adran yn cynnwys adnoddau fydd yn dysgu plant sut i fod yn aelodau o gymdeithas sydd yn anfeirniadol ac sydd yn dangos empathi. Maent yn cynnwys gwersi megis stereoteipio, cymuned a hawliau plant, yn ogystal â darparu cyfleoedd i ddysgu am garchardai a phrofiadau carcharorion, yn y gobaith o gywiro camsyniadau am fywyd mewn carchar. Gallwch ddilyn y sesiynau fel ag y maent yn y rhestr cynnwys, neu gallwch ddewis a dethol sesiynau sydd yn gweddu i'ch cwricwlwm. Gellir gweithredu Y Wers Fawr a Dinasyddiaeth, fel dau gorff o waith ar wahân neu gallwch gymryd adnoddau o'r ddau a chreu eich sesiynau eich hun.

Mae'r sesiynau yma yn gydnaws â'r amcanion cwricwlwm ABCh canlynol:

- datblygu hunanwerth y dysgwr a'r teimlad o gyfrifoldeb personol
- Hyrwyddo hunan-barch a pharch at eraill, a dathlu amrywiaeth
- Arfogi dysgwyr i fyw bywydau diogel ac iach

Adran Dinasyddiaeth - Stopio'r Stigma

Mae ceisio lleihau'r stigma ynghylch carchariad rhiant yn rhan bwysig o'r pecyn cymorth. Y ffordd orau o weithredu'r syniad yma oedd ei gysylltu â'r cwricwlwm ABGI, gan ganolbwyntio'n benodol ar ddinasyddiaeth. Mae magwraeth, teulu a hanes fel arfer yn dylanwadu'r gryf ar sut y mae pobl ifanc yn trin eraill. Rydym eisiau i bobl ifanc feddwl am sut y maent eisiau cael eu trin a sut maent yn trin eraill. Yn aml nid ydynt yn sylweddoli eu bod yn stereoteipio neu'n trin pobl yn annheg oherwydd eu gwahaniaethau.

Mae'r pecyn cymorth yma yn cynnwys sesiynau a gweithgareddau fydd yn galluogi i bobl ifanc fyfyrio ar eu gallu i ddangos empathi a pharch at eraill, yn ogystal â'u haddysgu ynghylch eu hawliau a'u rôl yn y gymuned. Bydd y gweithgareddau yma yn rhoi'r sgiliau iddynt ar gyfer rhyngweithio ag eraill mewn ffordd anfeirniadol; er enghraifft, os bydd rhywun yn datgelu bod ei riant neu aelod o'r teulu wedi mynd i'r carchar.

"Dyfyniadau gan deuluoedd"

"Roedd yn annifyr ei weld yno, nid oeddwn yn gwybod beth i'w ddweud. Nid oeddwn yn gwybod pwy oedd yn gwrando na beth oeddwn yn gallu ei ddweud."

– (Partner i garcharor, yn siarad am ei mab)

Adran
4

gwybodaeth ddefnyddiol am rolau gwirfoddolwyr: sut mae gwirfoddoli a sut mae elwa o hynny.

Mwy o wybodaeth

Rydym wedi cynnwys gwybodaeth ychwanegol ar y tudalennau canlynol allai fod yn fuddiol.

Mae yna wybodaeth ddefnyddiol am rolau gwirfoddolwyr, sut mae gwirfoddoli a sut mae elwa o hynny.

Byddwn yn eich helpu i ddeall y jargon arferol sydd yn rhan o bob agwedd o fywyd, a'r geiriau hynny allai achosi i chi deimlo weithiau eich bod wedi eich gadael ar ôl ac wedi'ch gwahanu o'r hyn sydd yn digwydd o'ch cwmpas.

Os byddwch yn gweld nad ydym wedi cynnwys rhywbeth, ffoniwch ni gan ddefnyddio'r manylion cysylltu ar gefn y cyhoeddiad yma.

> "...byddwn yn eich helpu i ddeall y jargon arferol sydd yn rhan o bob agwedd o fywyd..."

Pecyn Cymorth i Wirfoddolwyr

Yn ystod y prosiect, bydd IWA yn recriwtio, hyfforddi a chefnogi gwirfoddolwyr i hyfforddi a gweithio gyda'ch SPOC er mwyn gweithredu'r pecyn cymorth a chynnig unrhyw gymorth arall.

Rôl y Gwirfoddolwr
Byddwn yn defnyddio gwirfoddolwyr i hyrwyddo a chynnal gwaith Cytundeb Waliau Anweledig. Gall rôl y gwirfoddolwr gynnwys:

- Hwyluso sesiynau ar y cyd
- darparu gweithgareddau pecyn cymorth
- darparu cyngor, arweiniad a chymorth i blant a theuluoedd yn yr ysgol a'r gymuned
- lleihau stigma sydd yn gysylltiedig â charchariad teulu
- codi ymwybyddiaeth o faterion sydd yn wynebu plant y mae carchariad teulu yn effeithio arnynt

Sgiliau
Mae'n bwysig recriwtio gwirfoddolwyr all roi'r cymorth gorau i'ch ysgol yn y rôl yma. Dylai gwirfoddolwyr gael y sgiliau a'r agweddau canlynol:

- Gweithio mewn ffordd anfeirniadol
- Meddu ar sgiliau cyfathrebu da
- Meddu ar y gallu i uniaethu â phlant a phobl ifanc
- Meddu ar barodrwydd i ddysgu
- Gallu dilyn cyfarwyddiadau a gweithio ar gynllun cytunedig
- Meddu ar y gallu i weithio fel rhan o dîm yn ogystal â gweithio'n unigol
- Gallu meddwl drostynt eu hunain

Buddion defnyddio gwirfoddolwyr
Buddion defnyddio gwirfoddolwyr yw:

- help ychwanegol ar gyfer cefnogi CAPI yn eich ysgol
- mwy o gymorth i'ch staff
- mwy o gymorth unigol i'r rhai sydd ag aelodau teulu yn y carchar
- modelau rôl o ran agwedd gadarnhaol tuag at gefnogi teuluoedd carcharorion
- cynnwys aelodau'r gymuned o ran cefnogi eich staff a'ch plant
- helpu i ledaenu'r neges i weddill y gymuned.

Os byddwch yn dewis defnyddio gwirfoddolwyr ar ôl i'r prosiect ddod i ben, gallwch eu defnyddio mewn ffordd sydd yn fwyaf addas i'ch ysgol. Mae'n bwysig:

- gwirio DBS
- darparu hyfforddiant perthnasol megis diogelu, rhoi trosolwg o ddedfryd gudd
- goruchwylio eich gwirfoddolwyr drwy ddarparu pwynt cyswllt iddynt a chyfarfod â nhw yn rheolaidd.

Mae gan Barnardo's enw rhagorol am recriwtio, hyfforddi a chefnogi gwirfoddolwyr, ac mae'n cydnabod y cyfraniad sylweddol y gall gwirfoddolwyr ei wneud er mwyn plant, teuluoedd a gwasanaethau. Drwy gydnabod a gwobrwyo eich gwirfoddolwyr, rydych yn fwy tebygol o gynnal cefnogaeth gwirfoddolwyr ac ennill rhai newydd.

Cyfeirlyfr o Wasanaethau

A

Action for Prisoners and Offenders' Families / Gweithredu dros Deuluoedd Carcharorion a Throseddwyr (rhan o Family Lives)
mae ganddynt amrywiaeth o adnoddau ar gyfer gweithwyr proffesiynol a theuluoedd.

Gwefan:
www.familylives.org.uk/about/our-services/action-for-prisoners-and-offenders-families/

Assisted Prison Visits Unit / Uned Cymorth Ymweld â'r Carchar
Gallwch wneud cais am help tuag at gostau ymweld â pherthynas agos neu bartner yn y carchar. Mae canllawiau a ffurflenni cais ar gael yn y wefan. Dangoswch daflenni Uned Cymorth Ymweld â'r Carchar yn eich adeilad cymunedol.

E-bost:
assisted.prison.visits@noms.gsi.gov.uk

Gwefan:
www.gov.uk/assisted-prison-visits

Ffôn:
0300 063 2100

D

'Dads Behind Bars' / 'Tadau Dan Glo'
Mae Carchar y Parc yn cynnal rhaglen ddiwygio arloesol sydd yn atgyfnerthu cyswllt carcharorion gyda'u plant er mwyn atal aildroseddu. Mae'r Pennaeth Ymyriadau Teuluol yn dweud bod y rhaglen yn ymwneud ag "agor y falf empathi". 'Dads Behind Bars' Channel 4 News - dysgu carcharorion i roi eu plant cyn troseddu.

Dolen YouTube:
www.youtube.com/watch?v=3tWp3e440QE

E

Email a Prisoner / E-bostio Carcharor
Ni allwch e-bostio carcharorion yn uniongyrchol, ond mae rhai carchardai yn defnyddio gwasanaeth o'r enw E-bostio Carcharor. Os byddwch yn anfon neges drwy'r dull yma, bydd yn cael ei hargraffu ac yn cael ei danfon gan staff y carchar. Mae pob e-bost yn costio 40c a bydd angen i chi brynu credyd er mwyn defnyddio'r gwasanaeth. Mewn rhai carchardai, gall carcharorion hefyd ateb drwy E-bostio Carcharor.

E-bost:
support@unilink-technology-services.com

Gwefan:
www.emailaprisoner.com

Ffôn:
0333 370 6550

F

Families in Crisis / Teuluoedd mewn Argyfwng
Awgrymiadau ar gyfer trafod â phlant pan fydd rhiant neu aelod o'r teulu yn mynd i'r carchar:

www.familiesincrisis.org/sites/default/files/what_to_tell_children.pdf

Families Outside / Teuluoedd y Tu Allan
Elusen annibynnol, sydd wedi bod yn helpu teuluoedd carcharorion yn yr Alban am dros 20 mlynedd. Maent yn cynnig cymorth a gwybodaeth i deuluoedd y mae carchariad yn effeithio arnynt. Mae ganddynt wybodaeth gwych ar gyfer gweithio â phlant a phobl ifanc y mae carchariad yn effeithio arnynt.

www.familiesoutside.org.uk/kids/

I

I-HOP

Dyma ganolbwynt gwybodaeth un stop er mwyn cynorthwyo pob gweithiwr proffesiynol sydd yn gweithio gyda phlant a theuluoedd troseddwyr, sydd yn dod â gwybodaeth ddefnyddiol at ei gilydd mewn un man. Mae I-HOP yn cael ei ariannu gan yr Adran Addysg ac yn cael ei ddarparu gan Barnardo's:

www.i-hop.org.uk/

'Inside Time' Limited
Mae hwn yn gwmni cyhoeddi dielw sydd yn cynhyrchu 'Inside Time' - y papur newydd misol ar gyfer carcharorion. Mae gan y wefan yma ganllawiau defnyddiol iawn ar gyfer ymweld â charchardai yn y DU drwyddi draw:

www.insidetime.org/visits

Ffilm Waliau Anweledig Cymru
Mae'r ffilm fer yma a gynhyrchwyd gan Waliau Anweledig Cymru yn dangos tad yn cael ei wahanu oddi wrth ei ferch a'i bartner o ganlyniad i garchariad. Mae'n cyffwrdd â sut mae hynny yn effeithio ar addysg y ferch, sefyllfa ariannol y teulu a'u llesiant emosiynol. Mae'r ffilm hefyd yn adlewyrchu ar fuddion cynnal cyswllt drwy lythyrau, ffôn a wyneb yn wyneb:

www.youtube.com/watch?v=FPbfX4DtP70

O

Offenders' Families' Helpline / Llinell Gymorth i Deuluoedd Troseddwyr
I gael cymorth neu gyngor os bydd aelod o'ch teulu wedi ei arestio. Mae'n llinell gymorth rhadffôn (yn cynnwys y rhan fwyaf o ffonau symudol), yn agored 9am - 8pm Llun i Gwener a 10am - 3 pm Sadwrn a Sul. Noder fod y llinell gymorth wedi cau ar Wyliau Banc. Mae yna lawer o wybodaeth ar y wefan am beth i'w ddisgwyl os bydd aelod o'r teulu yn cael ei arestio; o'r hyn mae'n ei olygu os caiff ei gyhuddo, sut mae mechnïaeth yn gweithio, i'w hawliau yn y carchar. Lawrlwythwch boster ar gyfer eich adeilad cymunedol.

Ffôn: 0808 808 2003

Gwefan:
www.offendersfamilieshelpline.org

Ormiston Families / Teuluoedd Ormiston
Mae'n darparu canllawiau ar gyfer unrhyw un sydd yn delio â charchariad; ar gyfer teuluoedd a gweithwyr proffesiynol. Mae'n werth gwrando ar Harvey's Hidden Sentence:

www.inittogether.info/families_children.htm#loss).

Gwefan:
www.inittogether.info/index.htm

Sefydlwyd Grŵp Trawsbleidiol gan Aelodau'r Cynulliad mewn perthynas â phlant y mae carchariad rhiant yn effeithio arnynt. Mae'r Cofnodion a'r Adroddiad Blynyddol i'w cael yn:

senedd.assembly.wales/mgOutsideBodyDetails.aspx?ID=371

P

Pact (Prison Advice and Care Trust) / (Ymddiriedolaeth Cyngor a Gofal mewn Carchardai)
Mae Pact yn cefnogi pobl y mae carchariad yn effeithio arnynt; gan ddarparu cymorth ymarferol ac emosiynol i blant a theuluoedd carcharorion, ac i garcharorion eu hunain. Mae wedi ei leoli yn: CEM Abertawe, CEM Caerdydd, CEM Parc, CEM Brynbuga a CEM Prescoed.

Gwefan:
www.prisonadvice.org.uk

E-bost:
info@prisonadvice.org.uk

Ffôn: 0808 808 3444

Prison Fellowship
Adnoddau i blant carcharorion:

www.prisonfellowship.org/Adnoddau/support-friends-family-of-prisoners/Adnoddau-for-children-of-prisoners/

Prisons in Wales / Carchardai yng Nghymru
Mae yna nifer o Garchardai EM yn Nghymru. Mae gan y Gwasanaeth Carchardai bolisi fydd yn ceisio cadw carcharorion yn y ddalfa mewn cyfleuster sydd yn agos i'w cartref er mwyn cynnal perthnasoedd teuluol, er y gellir symud carcharorion i sefydliad arall ar unrhyw adeg yn ystod eu dedfryd.

Carchar y Berwyn

Ffordd y Bont

Ystâd Ddiwydiannol Wrecsam

Wrecsam

Gogledd Cymru

LL13 9QE

Ffôn: 01978 523000

CEM Caerdydd

Ffordd Knox

Caerdydd

CF24 0UG

Ffôn: 02920 923100

CEM a STI Parc

Heol Hopcyn John

Pen-y-bont ar Ogwr

De Cymru

CF35 6AP

Ffôn: 01656 300200

CEM Abertawe

200 Ffordd Ystumllwynarth

Abertawe

SA1 3SR

Ffôn: 01792 485300

Prisoner Location Service / Gwasanaeth Lleoli Carcharorion
Defnyddiwch hwn i ganfod pobl yn y carchar pan nad ydych yn gwybod ym mha garchar y mae nhw. Mae'n rhaid i'r carcharor roi ei ganiatâd i'r wybodaeth gael ei rhannu, oni bai eich bod yn perthyn i sefydliadau penodol megis yr heddlu neu gwmni cyfreithwyr.

E-bost:
prisoner.location.service@noms.gsi.gov.uk

Gwefan:
www.gov.uk/find-prisoner

R

Reversible Writing
Sefydlwyd hwn gan Families Outside; mae'r fideo yma yn dangos beth mae person ifanc yn ei feddwl am rieni sy'n troseddu ac mae'n eich gorfodi i ganolbwyntio ar y deilliannau cadarnhaol y gellir eu cyflawni.

Dolen YouTube:
www.youtube.com/watch?v=SGOB3QhGqtA

S

Sesame Street Little Children
Heriau mawr: Carcharu. Adnoddau defnyddiol; fideos a llyfrynnau, ar gyfer plant ifanc y mae carchariad yn effeithio arnynt.

Gwefan:
www.sesamestreet.org/parents/topicsandactivities/toolkits/incarceration

Y Jargon

A

Ail-fuddsoddi cyfiawnder – Ail-neilltuo cyllid oddi wrth garchardai i fentrau cymunedol lleol sydd yn canolbwyntio ar ymyrraeth gynnar a dargyfeirio.

Ataliaeth – Cyfiawnhad am nifer o swyddogaethau'r system cyfiawnder troseddol, a chosbi yn fwyaf penodol, oherwydd eu bod yn cymell pobl i beidio troseddu.

Arolygaeth Carchardai EM – Arolygaeth annibynnol sydd yn adrodd ar garchardai, sefydliadau troseddwyr ifanc, canolfannau hyfforddi diogel, cyfleusterau cadw mewnfudo, cyfleusterau dalfa'r heddlu a'r llysoedd, cyfleusterau cadw'r gwasanaeth tollau a chyfleusterau cadw milwrol. Mae Prif Archwilydd Carchardai EM yn cael ei benodi gan ac yn adrodd yn uniongyrchol i'r Ysgrifennydd Cyfiawnder.

Adalw – Pan fo person ar barôl yn torri un o amodau ei drwydded, efallai y bydd yn cael ei 'adalw' yn ôl i'r carchar.

Adsefydlu – Y broses o adfer unigolyn sydd wedi troseddu i fywyd heb droseddu.

B

Bwrdd Parôl – Corff annibynnol sydd yn penderfynu a yw carcharor yn ddiogel i'w ryddhau o'r carchar neu beidio.

C

Categoreiddio – Aseinir categori diogelwch i garcharorion yn seiliedig ar y tebygolrwydd y byddant yn ceisio dianc, a'r risg o achosi niwed i garcharorion eraill a staff y carchar.

- Carchar categori A - 'Carcharorion fyddai'n beryglus iawn i'r cyhoedd neu'r heddlu neu i ddiogelwch y Wladwriaeth petaent yn dianc. Amcanir i sicrhau y byddai hynny yn amhosibl.' (Dynion) (Cyfarwyddiadau'r Gwasanaeth Carchardai 40/2011)
- Carchar Categori B - 'Carcharorion nad oes angen yr amodau diogelwch uchaf ar eu cyfer ond y dylai dianc fod yn anodd iawn iddynt.' (Dynion) (PSI 40/2011)
- Carchar Categori C - 'Carcharorion na ellir ymddiried ynddynt dan amodau agored, ond nad oes ganddynt yr adnoddau na'r ewyllys i fynd ati i ymdrechu i ddianc.' (Dynion) (PSI 40/2011)
- Carchar categori D - Gweler carchar agored.
- Mae carcharorion benywaidd, pan nad ydynt wedi eu categoreiddio fel categori A (a elwir hefyd yn statws 'Gwaharddedig') yn cael eu categoreiddio ar sail a ydynt yn addas ar gyfer amodau agored neu gaeedig.

Cwmni Adsefydlu Cymunedol – Endid preifat a grëwyd gan raglen Trawsnewid Adsefydlu 2015 sydd yn gyfrifol am oruchwylio troseddwyr risg isel i ganolig ar ôl eu rhyddhau. Mae yna 21 CRC yn weithredol yng Nghymru a Lloegr.

Carchariad er diogelu'r cyhoedd (IPP) – Dedfryd heb dymor penodol a gyflwynwyd gan Ddeddf Cyfiawnder Troseddol 2003 pan nad yw'r carcharor yn cael ei ryddhau nes bod isafswm tariff yn cael ei fwrw a bod y Bwrdd Parôl yn ystyried ei fod yn ddiogel i'w ryddhau. Diddymwyd dedfrydau IPP yn 2012, ond mae yna tua 4,000 o bobl o hyd mewn carchardai yn bwrw'r dedfrydau yma.

Cyswllt a Dargyfeirio – Gwasanaethau sydd yn adnabod pobl sydd yn dioddef iechyd meddwl, anableddau dysgu, camddefnyddio sylweddau neu nodweddion bregus eraill pan fyddant yn dod i gysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol am y tro cyntaf. Yna gall y gwasanaeth gefnogi pobl, eu cyfeirio i gael gofal iechyd neu gymdeithasol priodol neu eu galluogi i gael eu dargyfeirio oddi wrth y system cyfiawnder troseddol i leoliad mwy priodol, os bydd angen.

Cyfiawnder Adferol – Dod â throseddwr a dioddefwr neu ddioddefwyr ei drosedd at ei gilydd er mwyn ceisio gwella'r niwed a achoswyd a symud ymlaen.

Comisiynydd yr Heddlu a Throseddu (PCC) – Cyflwynwyd yn 2012 i ddisodli awdurdodau'r heddlu. Mae PCCau yn benodiadau etholedig sydd yn gyfrifol am greu cynllun plismona ar gyfer eu rhanbarthau, comisiynu gwasanaethau a sicrhau bod y Prif Gwnstabl yn atebol.

Carchar agored – Fe'u gelwir hefyd yn garchardai Categori D. Gan garchardai agored mae'r lefelau diogelwch isaf ar draws yr ystâd carchardai, ac fe'u bwriedir i gadw carcharorion risg isel. Mae carchardai agored yn rhoi cyfle i garcharorion ddechrau'r broses o adsefydlu cyn rhyddhau.

Cloi – Pan fo achos o dorri amodau diogelwch y carchar, ac mae carcharorion yn cael eu cyfyngu i'w celloedd, ardaloedd penodol neu o ran telerau eu gweithgareddau.

D

Dyfarniad – Y gwrandawiad yn dilyn achos honedig o dorri rheolau'r carchar gan garcharor megis methu prawf cyffuriau neu ganfod ffôn symudol arno. Bydd y carcharor yn derbyn taflen gyhuddo yn rhoi manylion am y drosedd honedig.

Dedfryd ohiriedig – Dedfryd o garchar gaiff ei gohirio am gyfnod er mwyn caniatáu i droseddwr gwblhau cyfnod ar brawf yn gyntaf. Os na chyflawnir mwy o droseddau a bod yr unigolyn yn cadw at delerau'r prawf, gellir diystyru'r ddedfryd.

Dedfrydau Cymunedol – Dedfryd heb garchar sydd yn cael ei bwrw yn y gymuned sydd yn cynnwys gwaith di-dâl yn ogystal â chyfyngiadau megis cyrffyw a gwaharddiadau o ardaloedd penodol a gofynion i gymryd rhan mewn gweithgareddau megis triniaethau meddygol ar gyfer cyffuriau ac alcohol neu iechyd meddwl.

Dedfrydau amhenodol – Dedfryd o garchar heb gyfnod penodol. Bydd carcharor ond yn cael ei ryddhau os bydd y Bwrdd Parôl yn ystyried nad ydynt mwyach yn beryglus i'r cyhoedd.

Dedfryd o Garchar – Dedfryd sy'n mandadu cyfnod mewn carchar i unigolyn a ganfyddir yn euog.

Ditiadwy – Fel arfer mae troseddau ditiadwy yn droseddau mwy difrifol, ac yn unol â hynny, mae'n rhaid eu treialu yn Llys y Goron, nid yn y Llys Ynadon.

Dargyfeirio – Rhaglen pan fo unigolyn sydd yn euog o droseddu yn cymryd camau i fynd i'r afael â'r rhesymau am eu hymddygiad troseddol, ac felly mae'n osgoi euogfarn neu gofnod troseddol. Mae hon yn broses arbennig o bwysig i bobl ifanc er mwyn eu hatal rhag cael eu dal yn ddiangen yn y system cyfiawnder troseddol.

E

Euogfarn wedi'i disbyddu – Euogfarn y gellir ei hanwybyddu i bob pwrpas oherwydd bod digon o amser wedi mynd heibio. Po fwyaf difrifol y drosedd, yr hiraf y bydd yn ei gymryd i euogfarn gael ei disbyddu, a gallai hynny effeithio ar gyflogaeth mewn rhai meysydd. Fodd bynnag, yn achos y rhan fwyaf o swyddi, nid yw datgan euogfarn yn ofyniad cyfreithiol, os bydd wedi ei disbyddu neu beidio.

G

Gwasanaeth Troseddu Ieuenctid (YOS) – Tîm amlasiantaeth lleol a oruchwylir gan yr awdurdod lleol sydd yn gyfrifol am bobl ifanc dan 18 oed gaiff eu dal yn y system cyfiawnder troseddol.

Gorchymyn Ymddygiad Troseddol (CBO) – Mae wedi disodli'r Gorchymyn Ymddygiad Gwrthgymdeithasol (ASBO) yn 2014, a gellir rhoi CBO yn dilyn euogfarn am unrhyw drosedd gan unrhyw lys troseddol. Gall CBO bennu ystod eang o waharddiadau mewn perthynas ag ymddygiad gwrthgymdeithasol parhaus unigolyn, a gall hefyd bennu gofynion i fynd i'r afael ag achosion sydd wrth wraidd yr ymddygiad hwnnw.

Gwasanaeth Erlyn y Goron (CPS) – Y prif asiantaeth sydd yn gyfrifol am erlyn achosion troseddol gan yr heddlu.

Gwasanaeth Dysgu a Sgiliau Troseddwyr (OLASS) – Gwasanaeth a reolir gan yr Asiantaeth Ariannu Sgiliau er mwyn darparu addysg academaidd a galwedigaethol i garcharorion.

Goruchwylio Troseddwyr – Gwasanaeth a reolir gan yr Asiantaeth Ariannu Sgiliau er mwyn darparu addysg academaidd a galwedigaethol i garcharorion.

H

HMPPS – Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Mawrhydi. Bu iddo ddisodli'r Gwasanaeth Rheoli Troseddwyr Cenedlaethol (NOMS) yn Ebrill 2017, fel yr asiantaeth sydd yn gyfrifol am reoli troseddwyr yn y ddalfa a'r gymuned.

L

Labelu – Damcaniaeth droseddegol sy'n mynegi y gall geiriau a ddefnyddir i'w ddisgrifio ddylanwadu ar ymddygiad a hunaniaeth unigolyn h.y. os byddwch yn labelu rhywun dro ar ôl tro fel troseddwr, bydd hynny yn cynyddu'r tebygolrwydd y bydd y person hwnnw yn mynd yn ei flaen i droseddu.

Llys y Goron – Y drydedd haen yn hierarchaeth llysoedd troseddol Cymru a Lloegr, uwch ben y Llys Ynadon ac o dan y Llys Apêl. Llys y Goron yw'r prif lys ar gyfer troseddau difrifol, ond bydd hefyd yn gwrando ar apeliadau o'r Llys Ynadon, a gall hefyd ddedfrydu y rhai a ganfyddir yn euog yn y Llys Ynadon yn ogystal â'r rhai a ganfyddir yn euog yn Llys y Goron.

M

Mechnïaeth – Rhyddhau person dros dro tra'n disgwyl am dreial - os yw eisoes wedi ei ganfod yn euog - tra'n disgwyl am y ddedfryd. Mae mechnïaeth cyn cyhuddiad, ac sydd yn gyfyngedig i 28 diwrnod o Ebrill 2017, yn caniatáu i rai bobl dan amheuaeth gael eu rhyddhau tra bod yr heddlu yn cynnal ymchwiliad.

Monitro Electronig (EM) – Fe'i gelwir hefyd yn 'tagio', ac mae EM yn defnyddio dyfais electronig, breichled o gwmpas y ffêr fel arfer, er mwyn tracio symudiadau unigolyn drwy GPS neu donfedd radio. Gellir rhoi gorchymyn EM gan lys fel rhan o'r ddedfryd neu gall fod yn rhan o drwydded cyn-droseddwr pan gaiff ei ryddhau o'r carchar.

O

Ombwdsmon Charchardai a Phrawf (PPO) – Mae'r PPO yn gyfrifol am gynnal ymchwiliadau annibynnol i farwolaethau yn y carchar yn ogystal ag ymateb i gwynion gan garcharorion a throseddwyr dan brawf sydd wedi defnyddio pob elfen o'r system gwyno fewnol.

P

Parôl – Rhyddhau o garchar dros dro cyn cwblhau uchafswm dedfryd, yn ddarostyngedig i amodau.

Ple – Datganiad ffurfiol o fod naill ai'n euog neu'n ddieuog gan berson a gyhuddir o gyflawni trosedd.

Prawf – Y rhan o'r ddedfryd a fwrir y tu allan i'r carchar, er enghraifft, oherwydd bod person wedi derbyn dedfryd yn y gymuned neu oherwydd eu bod wedi eu rhyddhau ar barôl.

R

Remand – Mae bod ar remand yn golygu y bydd person yn cael ei roi yn y ddalfa tra'n disgwyl am naill ai dreial neu ddedfryd. Mae carcharorion remand yn cyfateb i tua 11 y cant o gyfanswm poblogaeth y carchardai.

Rheoli Integredig Troseddwyr (IOM) – Dull traws asiantaeth o reoli troseddwyr mynych allai gynnwys yr heddlu, y gwasanaeth prawf, gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cyffuriau ac alcohol.

Rheolau'r Carchar – Y casgliad o reolau a rheoliadau sydd yn llywodraethu sut mae carchar yn cael ei redeg. Mae'r rhan fwyaf o Reolau'r Carchar i'w cael mewn casgliad mawr o Orchmynion Gwasanaeth Carchardai a Chyfarwyddiadau Gwasanaeth Carchardai.

Rheolwr Troseddwr – Rhywun sydd yn gweithio i Ymddiriedolaeth Brawf, sydd yn gyfrifol am droseddwr yn ystod ei holl ddedfryd, boed honno yn cael ei bwrw yn y carchar, y gymuned, neu'r ddau.

ROTL (Rhyddhau ar Drwydded Dros Dro) – Mecanwaith sydd yn galluogi i droseddwr sydd yn dod i ddiwedd ei ddedfryd i adael y carchar dros dro am gyfnod byr (diwrnod neu benwythnos fel arfer) er mwyn cynorthwyo ei broses o adfer neu adsefydlu wrth bontio allan o'r carchar.

T

Tagio – gweler Monitro Electronig.

Torri – Torri rheolau trwydded prawf megis er enghraifft, gall colli apwyntiad neu beidio â chadw at gyrffyw olygu bod unigolyn yn gorfod mynychu'r llys neu hyd yn oed ddychwelyd i'r carchar.

Trefniant Diogelu'r Cyhoedd Amlasiantaeth (Mappa) – Mecanwaith sydd yn cysylltu'r heddlu, y gwasanaeth prawf a charchardai er mwyn rheoli'r risgiau i'r gymuned sydd yn gysylltiedig â'r bobl a ganfyddir yn euog o droseddau treisgar neu rywiol.

Trwydded – Set o amodau y mae'n rhaid i unigolyn eu bodloni ar ôl ei ryddhau o'r carchar, y gallai eu torri arwain at adalw i'r carchar.

Y

Y System Cyfiawnder Troseddol (CJS) – Y casgliad o asiantaethau yn cynnwys, ond nid yn gyfyngedig i'r heddlu, y llysoedd, y Weinyddiaeth Gyfiawnder a'r Swyddfa Gartref sydd yn ymwneud â chanfod ac atal troseddu, erlyn pobl a gyhuddir o droseddu, euogfarnu a dedfrydu y rhai a ganfyddir yn euog, a charcharu ac adsefydlu cyn droseddwyr.

Y Gwasanaeth Rheoli Troseddwyr Cenedlaethol (NOMS) – Asiantaeth y llywodraeth sydd yn gyfrifol am garchardai a'r gwasanaeth prawf. Fe'i disodlwyd gan HMPPS yn 2017.

Y Gwasanaeth Prawf Cenedlaethol – Yr asiantaeth sydd yn gyfrifol am fonitro troseddwyr risg uchel yn y gymuned ar ôl eu rhyddhau o'r carchar.

Y Bwrdd Cyfiawnder Ieuenctid (YJB) – Y corff cyhoeddus sydd yn gyfrifol am oruchwylio'r system cyfiawnder ieuenctid yng Nghymru a Lloegr.

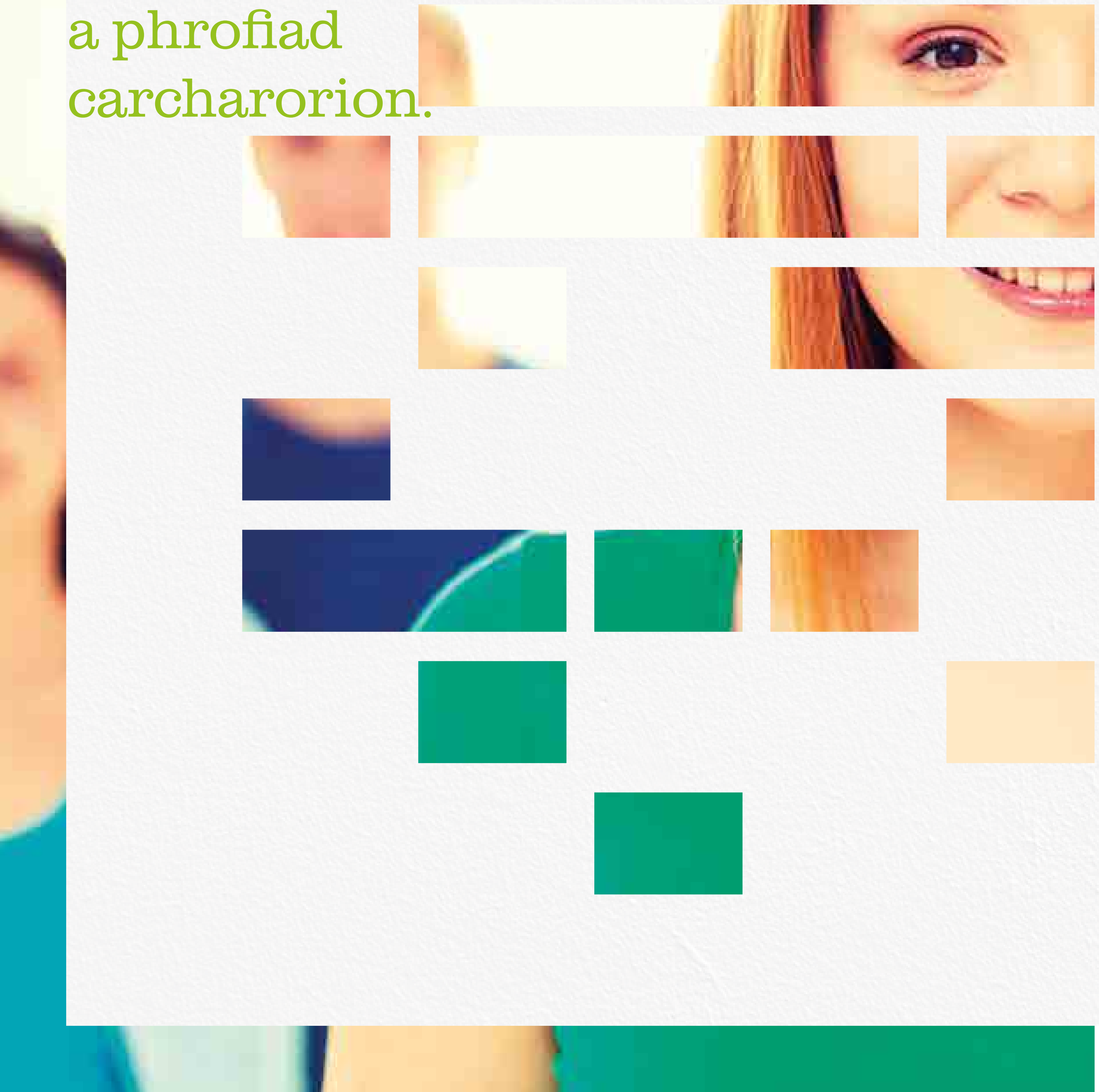
Y Llys Apêl – Ail haen yr hierarchaeth llysoedd yng Nghymru a Lloegr, sydd yn ddarostyngedig i'r Goruchaf Lys. Mae wedi ei rannu'n ddwy adran, Sifil a Throseddol, mae'r Adran Droseddol yn cael ei harwain gan yr Arglwydd Brif Ustus.

Ynad – Aelod di-dâl o'r gymuned leol, sydd wedi ei benodi gan yr Arglwydd Brif Ustus, er mwyn gwrando ar achosion ar lefel isaf y llysoedd troseddol. Mae Ynadon, neu 'Ynadon Heddwch' yn cyfateb i tua 85 y cant o'r farnwriaeth, ac maent yn gwrando ar tua 90 y cant o'r holl achosion troseddol yng Nghymru a Lloegr.

Y Weinyddiaeth Gyfiawnder (MoJ) – Y corff llywodraethol sydd yn gyfrifol am lysoedd, carchardai a'r gwasanaeth prawf. Yr Ysgrifennydd Gwladol dros Gyfiawnder yw'r Arglwydd Ganghellor hefyd.

Adran
5

Mae'r Gwersi Mawr yn sesiynau dosbarth cyfan er mwyn dysgu am garchardai a phrofiad carcharorion.



Y Gwersi Mawr

Mae'r Gwersi Mawr yn sesiynau dosbarth cyfan er mwyn dysgu am garchardai a phrofiad carcharorion, yn y gobaith o wrthbrofi camsyniadau am fywyd yn y carchar. Gellir eu defnyddio fel cyfres o wersi, neu gallwch ddewis rhif 1, 2, 3, 4 neu 5 fel sesiwn untro.

Y 5 Gwers Fawr yw:

1. Delweddau o Garchar
2. Cwis Carcharu
3. Effaith Carchariad - Stori Charlie
4. Cynllun Llawr Cell
5. Pos Taith y Troseddwr

Gweithgaredd ychwanegol:
Testunau Amser Cylch

Mae'r holl sesiynau sydd yn gynwysedig yn y pecyn cymorth yma yn gydnaws ag amcanion y Cwricwlwm ABCh:

- Hyrwyddo hunan-barch a pharch at eraill, a dathlu amrywiaeth

Bu i tua 52% o'r dynion a 71% o'r merched yn y boblogaeth carchardai adael ysgol heb ddim cymwysterau. Mae tua 72% o ddynion a 70% o ferched yn y boblogaeth carchardai yn dioddef dwy neu ragor o broblemau iechyd meddwl.

Mae'r sesiynau yma yn adran Taith y Troseddwr yn gydnaws ag amcanion y cwricwlwm ABCh:

- datblygu hunanwerth y dysgwr a'r teimlad o gyfrifoldeb personol
- hyrwyddo hunan-barch a pharch at eraill, a dathlu amrywiaeth
- arfogi dysgwyr i fyw bywydau diogel ac iach
- paratoi dysgwyr ar gyfer dewisiadau a chyfleoedd dysgu gydol oes
- grymuso dysgwyr i gyfranogi yn eu hysgolion a'u cymunedau fel dinasyddion actif a chyfrifol yn genedlaethol a byd-eang
- meithrin agweddau ac ymddygiadau cadarnhaol tuag at egwyddorion datblygu cynaliadwy a dinasyddiaeth fyd-eang
- paratoi dysgwyr ar gyfer heriau, dewisiadau a chyfrifoldebau byd gwaith ac oedolion

> "...dysgu am garchardai a phrofiadau carcharorion."

Rydych ar dudalennau 52 & 53

Gwersi Mawr 01

Delweddau o Garchar

Addas ar gyfer:

Cyfnod allweddol 1 a 2

Nodiadau Ychwanegol:

Gwahaniaethu - Fel dewis arall i lunio carchar, gellid rhoi gwahanol ddeunyddiau i blant megis cardfwrdd, bocsys, ffyn lolipop a deunyddiau eraill y gellir eu hailgylchu, a gofyn i'r plant weithio mewn parau/grwpiau i wneud model o garchar.

Adnoddau:

Lluniau o garchardai Cymru (gweler y daflen weithgareddau)

Papur, pensiliau a deunyddiau lluniadu

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

Codi ymwybyddiaeth o garchardai fel testun.

Agoriad:

Egluro i'r dosbarth eich bod heddiw am siarad am garchardai. Gofyn y cwestiynau canlynol i hybu trafodaeth:

A oes rhywun yn gwybod beth yw carchar?

Pam fod pobl yn mynd i garchar?

Pwy sydd yn penderfynu pwy sydd yn mynd i garchar?

A yw carchar yn lle braf?

Eglurwch pan fo person yn y carchar nad ydynt yn gallu gweld na siarad â'u teuluoedd gymaint ag y byddent yn ei hoffi, a'u bod yn colli digwyddiadau hwyliog megis Nadolig, penblwyddi, gweld eu ffrindiau etc. Nid ydynt yn gallu treulio eu hamser fel maent yn dymuno. Pwysleisiwch y ffaith eu bod yn ddiogel a'u bod yn cael bwyd, cynhesrwydd a lle i gysgu.

Noder: Mae'n bwysig egluro agwedd negyddol carchar. Ond, mae'n bwysig hefyd bod plant yn gwybod bod carcharorion yn ddiogel.

Gofynnwch a oes unrhyw un yn gwybod sut mae carchar yn edrych. Dangoswch i'r plant luniau o garchardai Abertawe, Caerdydd a Pharc ar daflen gweithgaredd 'Gwers Fawr 1: Delweddau o Garchar'. Gofynnwch i'r plant os ydynt yn sylwi ar debygolrwydd rhwng y lluniau, megis waliau uchel, drysau mawr, giatiau a bariau ar y ffenestri. Eglurwch i'r plant bod angen y nodweddion hynny er mwyn sicrhau diogelwch y carchar fel na all unrhyw un sydd yn y carchar ddianc ac nad yw'n bosibl i neb fynd i mewn na ddylai fod yno.

Gweithgaredd:

Rhowch bapur, pensiliau/pinnau ffelt/creons i'r dosbarth a gofyn i'r plant wneud eu llun eu hunain o garchar gan ystyried yr holl nodweddion y maent wedi eu gweld.

Sesiwn Lawn:

Gofynnwch i'r plant rannu eu lluniau ac egluro gwahanol nodweddion eu lluniau.

Gwersi Mawr 01

Delweddau o Garchar

Gwersi Mawr 02

Cwis Carcharu

Addas ar gyfer:

Cyfnod Allweddol 2 a 3, yn ddibynnol ar y cwestiynau a ddefnyddir

Adnoddau:

Taflen cwis

Taflen Weithgaredd

Nod:

Annog y plant i ystyried effaith carchariad ar deuluoedd.

Agoriad:

Egluro i'r dosbarth eu bod heddiw am ddysgu am garchardai. Gofynnwch i'r plant a allant ddweud un peth wrthych maent yn ei wybod am garchardai. Anogwch y plant i gymryd rhan ac i ymgysylltu mewn trafodaethau.

Gweithgaredd:

Eglurwch i'r plant bod pob un ohonynt am gymryd rhan mewn cwis. Anogwch y plant i sefyll ar eu traed mewn man agored. Eglurwch y byddwch yn gofyn cwestiynau a bod angen iddynt benderfynu a yw'r ateb yn gywir neu'n anghywir. Os ydynt yn credu ei fod yn wir, dylent symud i un pen o'r ystafell, ac os ydynt yn credu ei fod yn anwir dylent symud i'r ochr arall. Yn dilyn pob un o'r cwestiynau, rhannwch yr ateb gyda'r dosbarth a thrafodwch eu syniadau.

Sesiwn Lawn:

Ar ôl y cwis gofynnwch i'r plant ystyried pa ateb a'u synnodd fwyaf a pham, a hefyd i feddwl am un peth y maent wedi ei ddysgu heddiw.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Gwersi Mawr 02

Cwis Carcharu

Tua faint yw poblogaeth carchardai Cymru a Lloegr?

Dros 60,000 / Llai na 60,000

Arian yw'r unig beth y gallwch fynd ag ef gyda chi i'r carchar yn y wlad yma.

Cywir / Anghywir

Faint o blant sydd â rhiant yn cael ei anfon i garchar bob blwyddyn?

Mwy na 100,000 / Llai na 100,000

Mae carcharorion yn cael teleduam ddim yn eu celloedd.

Cywir / **Anghywir**

Mae carcharorion yn cael ymweliadau bob dydd

Cywir / **Anghywir**

Gall carcharorion brynu eitemau personol o siop y carchar.

Cywir / Anghywir

Gall carcharorion ysmygu yn y carchar.

Cywir / **Anghywir**

Mae carcharorion yn cael galwadau ffôn am ddim.

Cywir / **Anghywir**

Gwersi Mawr 03

Effaith carchariad

Addas ar gyfer:

Ar draws y cyfnodau allweddol, gan wahaniaethu

Nodiadau Ychwanegol:

Ar gyfer plant ifanc, gallai'r athro ddarllen y stori, ac fel dosbarth gallai'r plant ddylunio ffrind perffaith i Charlie. Ar gyfer plant iau, ystyriwch gynnal y sesiwn ar lafar. Darllenwch y stori a thrafod teimladau'r teulu. Fel grŵp trafodwch rinweddau ffrind da i Charlie.

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd

Nod:

Annog y plant i ystyried effaith carchariad ar deuluoedd.

Agoriad:

Eglurwch i'r Plant eich bod heddiw am siarad am garchar. Gofynnwch y cwestiynau canlynol i hybu trafodaeth:

Beth yw carchar?

Pwy sydd yn mynd i garchar?

Pam fod rhywun yn mynd i garchar?

Pwy sy'n cael ei effeithio pan fo rhywun yn mynd i garchar? Ai'r carcharor yn unig?

Beth am eu teuluoedd a'u ffrindiau? Ym mha ffordd yr effeithir arnyn nhw?

Gweithgaredd:

Cyflwynwch stori Charlie. Eglurwch eich bod am ddarllen y stori iddynt a gofyn iddynt ystyried sut mae pob un o'r cymeriadau yn teimlo yn y stori. Aseiniwch gymeriad i bob plentyn/person ifanc, a gofyn iddynt roi sylw penodol i sut mae eu cymeriad yn teimlo. Ar ôl y stori, gofynnwch i'r dosbarth pwy oedd wedi cael eu heffeithio gan garchariad Dad? Anogwch drafodaeth fer ynghylch sut yr effeithiwyd ar bob aelod o'r teulu. Rhannwch y dosbarth yn Famau, Tadau, Charlies, Toms a Neiniau. Eglurwch yr hoffech i bob grŵp ystyried sut yr oeddent yn teimlo yn y stori yn ogystal â pha help sydd ei angen arnynt a beth allai ffrind ei wneud i'w cefnogi. Rhowch y daflen weithgaredd gysylltiedig i bob grŵp er mwyn cofnodi eu hatebion.

Sesiwn Lawn:

Dewch yn ôl at eich gilydd fel dosbarth er mwyn i bob grŵp rannu eu meddyliau am eu cymeriadau. Ewch ati i drafod sut y mae carchariad rhiant neu garchariad brawd neu chware yn effeithio ar y teulu cyfan. Eglurwch er bod trafodaethau heddiw a'r teimladau yn ymwneud â'r stori, mai dyma yn aml yw'r realiti i nifer o blant yng Nghymru, ac felly mae'n bwysig, os ydym yn ymwybodol bod carchariad yn effeithio ar unrhyw un o'n ffrindiau, ein bod yn mynd ati i fod y ffrind gorau posibl iddynt er mwyn eu cefnogi drwy hynny.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Gwersi Mawr 03

Effaith carchariad

Stori Charlie

Mae Charlie yn 8 oed ac yn byw gyda'i Fam, Dad a'i frawd bach Tommy. Byddai tad Charlie bob amser yn mynd ag ef a'i frawd i'r ysgol ar ei ffordd i'w waith bob bore. Byddai'r ddau fachgen yn rhoi cwtsh fawr i Dad ac yn neidio'n gyflym allan o'r car ac yn rhedeg i gyfarfod eu ffrindiau. Roedd Charlie yn caru'r ysgol; roedd ganddo athrawes hyfryd o'r enw Mrs John, a ffrind gorau o'r enw Oscar - roeddent yn gwneud popeth gyda'i gilydd. Ar ôl yr ysgol, byddai Mam yn cyfarfod Charlie a'i frawd wrth y giât. Ond roedd heddiw yn wahanol, nid oedd Mam yno. Yn hytrach roedd Nain yno i'w cyfarfod. Roedd Charlie a Tommy wrth eu boddau yn gweld Nain, a rhedodd y ddau ati yn gwaeddi "Nain, Nain!" Penliniodd Nain i lawr i gyfarch y ddau, ond roedd hi'n edrych yn drist, ac ddim mor hapus ag yr oedd fel arfer. Yn ystod y daith adref yn y car, roedd Nain yn dawel iawn, ac ni ddywedodd pam nad oedd Mam wedi dod i'w cyfarfod fel yr oedd yn arfer ei wneud. Pan gyrhaeddodd Charlie a Tommy adref roedd Mam yn disgwyl amdanynt, ond roedd hi hefyd yn edrych yn drist... 'Beth sydd wedi digwydd Mam?' gofynnodd Charlie. Dywedodd Mam wrth Charlie a'i frawd Tommy am eistedd i lawr ac eglurodd bod Dad wedi cael ei anfon i'r carchar ac na fyddai'n dod adref y noson honno. Roedd Charlie a Tommy yn teimlo'n ddryslyd oherwydd nid oeddent yn gwybod beth oedd carchar na pham fod Dad wedi mynd yno. Rhoddodd Mam gwtsh i'r ddau ac egluro bod carchar yn lle mawr ble mae pobl yn mynd iddo ar ôl gwneud camgymeriadau. Eglurodd Mam bod Dad yn ddiogel ac y byddent yn gallu ymweld ag ef yn fuan, ond na fyddai'n gallu dod adref am gyfnod hir. Roedd Charlie yn teimlo'n drist iawn ac roedd yn colli ei Dad yn fawr iawn, ond roedd yn teimlo bod raid iddo fod yn ddewr er mwyn ei Fam a'i frawd bach. Roedd gan Charlie gymaint o gwestiynau ond roedd Mam mor drist nid oedd eisiau gofyn iddi.

Pam fod Dad wedi mynd i'r carchar?

Am faint fyddai yno cyn cael dod adref?

A fyddai Dad adref mewn pryd ar gyfer ei ben-blwydd?

Pwy fyddai yn mynd ag ef a Tommy i'r ysgol bob dydd?

Y noson honno daeth Modryb Ellen i aros i helpu Mam. Gwnaeth Modryb Ellen becyn bwyd i Charlie a Tommy a'u rhoi yn eu gwely tra bod Mam yn siarad â llawer o wahanol bobl ar y ffôn.

Roedd Charlie a Tommy yn hoffi Modryb Ellen, ond roeddent yn wirioneddol yn colli Dad ac nid oeddent yn hoffi gweld eu Mam mor drist.

Y diwrnod canlynol, aeth Modryb Ellen â'r ddau i'r ysgol, siaradodd â'u hathrawon ac egluro beth oedd wedi digwydd. Y diwrnod hwnnw nid oedd Charlie yn teimlo fel chwarae oherwydd ei fod mor drist. Fe geisiodd ei ffrind gorau, Oscar, godi ei galon dro ar ôl tro, ond doedd dim byd yn gweithio. Nid oedd Charlie yn gwybod a ddylai ddweud wrth Oscar, a fyddai'n deall? A fyddai'n gallu helpu? Roedd athrawes Charlie yn garedig iawn tuag ato, a threuliodd amser yn siarad gydag ef a gadael iddo ofyn iddi yr holl gwestiynau yr oedd wedi bod yn meddwl amdanynt drwy'r nos. Nid oedd ei athrawes yn gwybod yr atebion i gyd, ond roedd siarad gyda hi yn gwneud iddo deimlo'n gymaint gwell. Dywedodd Charlie wrth ei ffrind beth oedd wedi digwydd, ac fe wrandawodd a rhoi cwtsh mawr iddo; nid oedd yn swnian arno i chwarae gyda'r plant eraill mwyach, ond eisteddodd gydag ef a chwarae'n dawel gyda'i gilydd.

Er bod heddiw wedi bod yn ddiwrnod anodd, roedd Charlie yn gwybod bod ganddo lawer o bobl o'i gwmpas oedd yn gofalu amdano a'i deulu, ac roedd hynny yn gwneud iddo deimlo ychydig yn well.

Mam Charlie

Sut ydych yn meddwl bod Mam yn teimlo?

Pa help sydd ei angen ar Mam?

Pwy allai helpu Mam?

Dad Charlie

Sut ydych yn meddwl bod Dad yn teimlo?

Pa help sydd ei angen ar Dad?

Pwy allai helpu Dad?

Tommy

Sut ydych yn meddwl bod Tommy yn teimlo?

Pa help sydd ei angen ar Tommy?

Pwy allai helpu Tommy?

Charlie

Sut ydych yn meddwl bod Charlie yn teimlo?

Pa help sydd ei angen ar Charlie?

Pwy allai helpu Charlie?

Gwersi Mawr 04

Cynllun Llawr Cell

Addas ar gyfer:

Grwpiau

Dosbarth cyfan

Nodiadau Ychwanegol:

Cofiwch y gallai'r sesiwn yma ysgogi rhai emosiynau o ran tristwch/dicter/rhwystredigaeth: trefnwch gynllun wrth gefn ar gyfer disgyblion sydd yn amlygu emosiynau o'r fath e.e. lle i encilio ble gall disgybl fynd iddo os ydynt yn teimlo'n drist neu'n anghyffyrddus yn ystod y sesiwn.

Adnoddau:

Papur siart troi neu ddalenni mawr o bapur.

Pren mesur metr/Tâp mesur

Taflen Weithgaredd

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

Sefydlu gwybodaeth a chanfyddiadau presennol disgyblion am gell carchar. Dysgu am faint y gell a beth y caniateir i garcharor ei gael ynddi.

Agoriad:

Cyflwynwch destun carchar i'r dosbarth. Gofynnwch gwestiynau i'r grŵp megis:

- A oes unrhyw un wedi gweld carchar, naill ai ar y teledu neu mewn bywyd real?
- Beth ydych yn ei wybod am garchar?
- Beth ydych yn ei wybod am gell carchar?
- Beth ydych yn meddwl allai fod mewn cell?
- Beth hoffech ei wybod?

NEU

Gweithgaredd mesur (os yw carchar fel testun wedi cael ei gyflwyno eisoes)

- Dyfalu hyd eitemau cyfarwydd e.e. tâp mesur, Papur A4, desg dosbarth

NEU

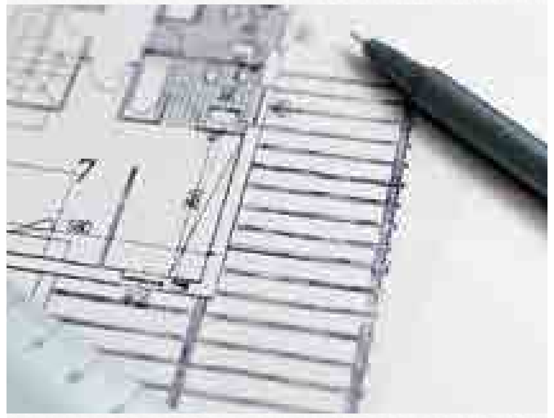
- Mewn parau, paru'r cardiau (lluniau i eitemau cyfarwydd gyda'u hyd/lled).

Gweithgaredd:

- Trefnwch y disgyblion i weithio mewn grwpiau o 4/5.
- Gofynnwch iddynt weithio gyda'i gilydd er mwyn penderfynu pa mor fawr maent yn meddwl yw cell carchar a gosod hynny ar y llawr gan ddefnyddio'r papur siart troi.
- Gofynnwch i'r disgyblion feddwl am beth allai fod y tu mewn i gell carchar.
- Gofynnwch i bob grŵp roi adborth ynghylch maint eu cynllun llawr.
- Rhowch yr ateb i'r grŵp cyfan (3 metr x 4 metr) ac eglurwch yr amrywiadau posibl:
  - lleoliad y carchar
  - meddiannaeth unigol/dwbl
  - carchar y llywodraeth neu garchar preifat
- Rhowch/darllenwch restr i'r dosbarth o'r dodrefn neu eitemau safonol allai fod mewn cell.
- Gofynnwch i bob grŵp bach addasu eu cynllun llawr i'r maint cywir, fel y gallent weld y gwahaniaeth.

Sesiwn Lawn:

Crynhowch y sesiwn a gofyn am adborth gan y dosbarth. Oeddent wedi eu synnu gyda'r gwir faint? A oedd yn fwy/llai na'r oeddent wedi ei feddwl? Gofynnwch a oes ganddynt unrhyw gwestiynau.



Gwersi Mawr 04

Cynllun Llawr Cell

Eitem/Gwrthrych	Amcangyfrif	cm
Hyd pensil		
Hyd beiro		
Hyd rhwbiwr		
Lled llyfr ffuglen		
Uchder bwced pensiliau		
Hyd beiro bwrdd gwyn		
Hyd darn o bapur A4		
Lled un o'ch hambyrddau		
Lled geiriadur ysgol		
Hyd eich llyfr mathemateg		

Gwersi Mawr 05

Cwis Taith y Troseddwr

Addas ar gyfer:

Un i un
Grwpiau
Dosbarth cyfan

Nodiadau Ychwanegol:

Gellir addasu'r dasg yma ac ymgorffori holl agweddau o daith y troseddwr a theimladau ychwanegol yn ôl yr angen

Adnoddau:

Ffon glud ac adnoddau wedi eu hargraffu. Un i bob plentyn/person ifanc os ydynt yn ei ludo i'w llyfrau gwaith, neu os cynhelir trafodaethau mewn grŵp, un i bob grŵp (torrwch ymlaen llaw os ydynt yn grŵp iau)

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

Datblygu dealltwriaeth o daith y troseddwr, a'r emosiynau sy'n deillio o hynny i aelodau'r teulu.

Agoriad:

Gan ddefnyddio'r pecyn cymorth eglurwch i'r plant beth yw'r gwahanol gyfnodau ar daith y troseddwr a gofyn iddynt baru darnau'r pos gyda'r teimladau maent yn meddwl y byddai'r teulu yn eu teimlo yn ystod y cyfnod hwnnw.

Gweithgaredd:

Gan ddefnyddio'r darnau a dorrwyd ymlaen llaw, gadewch i'r plant baru'r teimladau gyda'r cyfnod ar daith y troseddwr.

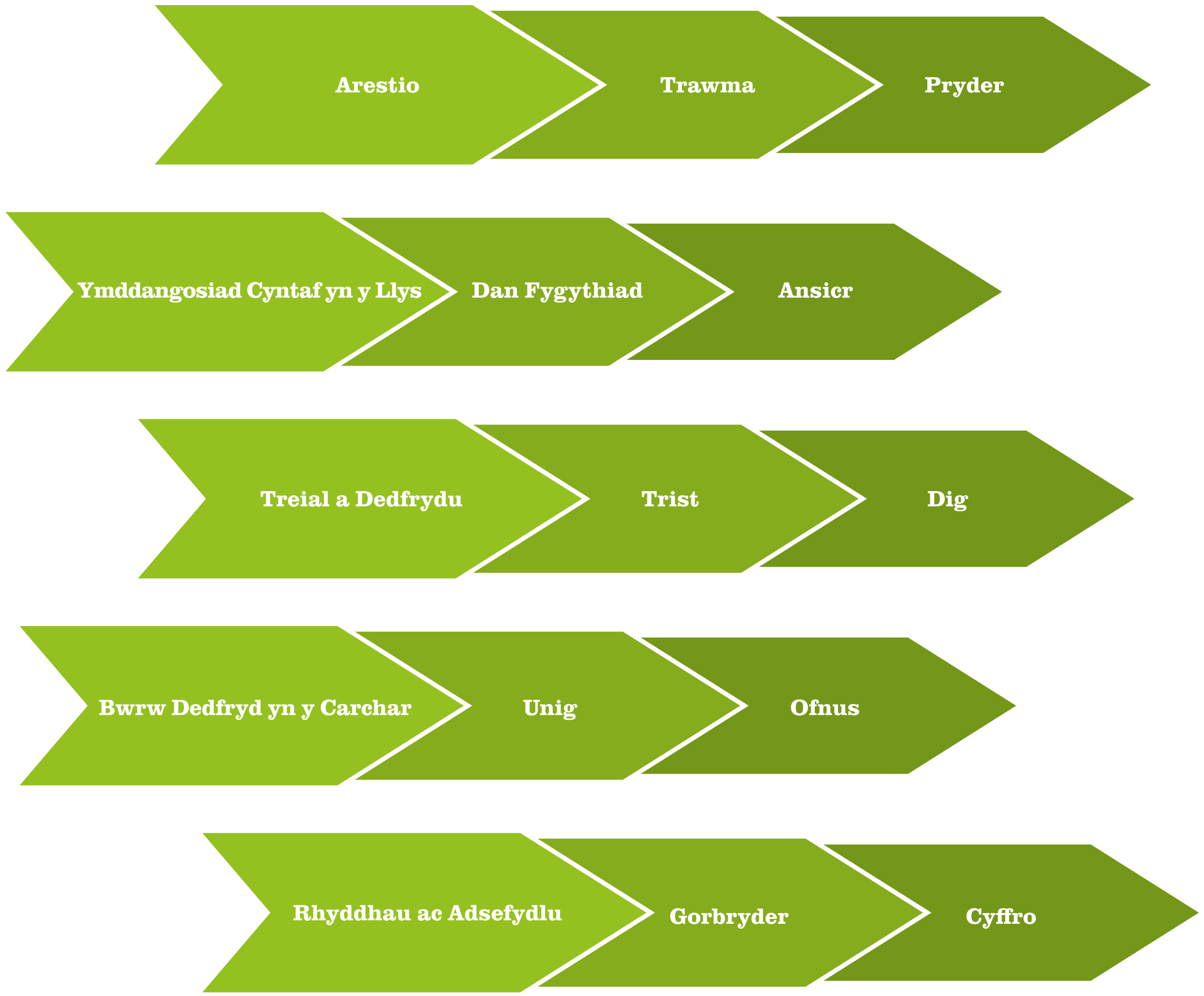
Trafodwch pam eu bod wedi eu paru yn y ffordd maent wedi gwneud hynny, a chyfeiriwch at faterion eraill allai fod yn effeithio ar deuluoedd.

Sesiwn Lawn:

Anogwch y plant i drafod ac archwilio eu teimladau yn ogystal â theimladau pobl eraill.

Gwersi Mawr 05

Cwis Taith y Troseddwr



Testunau Amser Cylch:

1. Y person yn fy nheulu yr wyf yn dod ymlaen orau gydag ef/hi yw...
2. Pwy yn dy deulu sydd y gwneud i ti deimlo'n arbennig?
3. Gyda phwy wyt ti'n siarad os wyt ti'n teimlo'n bryderus?
4. Gyda phwy yn dy deulu wyt ti'n treulio'r rhan fwyaf o amser gydag ef/hi?
5. Rwyf yn teimlo ei bod yn annheg adref pan...
6. Y peth gorau am fy nheulu yw...
7. Y peth gwaethaf am fy nheulu yw...
8. Ar benwythnosau rwyf...
9. Pa bethau wyt ti'n eu gwneud sydd yn dy wneud yn ffrind da?
10. A oes unrhyw un erioed wedi dy drin yn wael?
11. A wyt ti a dy ffrindiau fyth yn gwneud pethau y dywedwyd wrthych am beidio eu gwneud?
12. Beth fyddet yn ei wneud petai dy ffrindiau yn gofyn i ti wneud rhywbeth anghyfreithlon?
13. A oes yna adeg wedi bod pan nad wyt wedi bod yn onest?
14. Pryd oedd y tro diwethaf i ti deimlo'n drist?
15. Pryd oedd y tro diwethaf i ti deimlo'n gyffrous?
16. Y person yr wyf yn teimlo'n fwyaf blin ato ar hyn o bryd yw...
17. Rwyf yn meddwl bod carchardai yn...
18. Rwy'n teimlo fy mod wedi cael fy nhrin yn wael pan...
19. Mae pobl sydd yn torri'r gyfraith...
20. A wyt erioed wedi cael dy fwlio?
21. A wyt yn meddwl ei bod yn bwysig bod pobl mewn cymuned yn cyd-dynnu?
22. Rwyf wedi helpu pobl yn fy nghymuned drwy...
23. Gallwn helpu yn fy nghymuned drwy...
24. Y llefydd yr wyf yn ymweld a nhw yn aml yw....
25. Yn fy nghymuned mae fy ffrindiau a finnau yn hoffi...

Adran
6

...ystod o gynlluniau sesiynau wedi eu hanelu at wahanol gyfnodau allweddol...

Cynlluniau sesiynau

Ar y tudalennau nesaf mae yna ystod o gynlluniau sesiynau wedi eu hanelu at wahanol gyfnodau allweddol sydd yn ymdrin ag amrywiol destunau.

Mae'r cynlluniau sesiynau yma wedi eu gosod yn glir, ac yn rhoi i chi y gweithgareddau, offer, nodiadau ychwanegol a chynlluniau sesiynau llawn.

Ein nod yw helpu athrawon i integreiddio'r cynlluniau sesiynau yn esmwyth i'w gwersi dyddiol. Neu, gellir eu defnyddio yn ystod ABCh neu sesiynau un i un.

Mae taflenni ychwanegol i'w hargraffu a thaflenni ategol i'w cael ar yr USB a ddarperir gyda'r pecyn yma. Mae yna nodyn gyda phob cynllun ynglŷn â sut mae canfod y wybodaeth yma.

“Mae taflenni ychwanegol i'w hargraffu a thaflenni ategol i'w cael ar yr USB a ddarperir gyda'r pecyn yma.”

Rydych ar dudalennau 68 & 69

Cynlluniau sesiynau 01

Sesiwn Balŵn

Addas ar gyfer:

Un i un neu grwpiau bach

Nodiadau Ychwanegol:

Bob amser gofynnwch am ganiatâd i siarad â'r person y mae'r person ifanc yn ymddiried ynddo er mwyn egluro'r ymarferiad, fel eu bod yn barod i dderbyn y 'galon' yn y modd priodol.

Adnoddau:

Balŵns bach

Balŵns mawr

Marcwyr

Papur

Taflen Weithgaredd

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

Datblygu cydnerthedd emosiynol plant a rhwydweithiau cymorth.

Agoriad:

Eglurwch i'r plant ein bod weithiau yn cael teimladau yr ydym yn eu cadw yn ddwfn y tu mewn i ni. Mae yna nifer o resymau pam nad ydym yn rhannu ein teimladau ag eraill, o bosibl oherwydd nad ydym yn gwybod gyda phwy i siarad neu nad ydym eisiau peri gofid neu bryder i neb. Ond, nid dyna'r peth gorau i'w wneud bob amser, a gall hynny ein gwneud yn drist a rhwystredig.

Gweithgaredd:

- Eglurwch i'r plant bod gan bob un ohonom deimladau yr ydym yn eu cadw y tu mewn, ac nad ydym yn eu rhannu bob amser gydag eraill. Meddyliwch am y falŵn yma fel eich 'calon' sydd yn cadw'r teimladau hynny yn eich corff.
- Ar y darnau bach yma o bapur, ysgrifennwch y teimladau yr ydych yn eu cadw yn eich 'calon' heddiw. Gall y rhain fod yn deimladau hapus, trist, dig, pryderon neu unrhyw beth arall yr ydych yn ei deimlo.
- Rholiwch y darnau bach yma o bapur yn fychan iawn a'u gosod yn eich 'calon'.
- Yna gwasgwch yr holl aer allan o'ch 'calon' a chlymu cwlwm.
- Yna, meddyliwch am y falŵn fwy yma fel eich corff sydd yn cuddio'r holl deimladau yr ydych yn eu cadw y tu mewn. Rhowch eich 'calon' yn eich corff a chwythu eich balŵn.
- Yna, meddyliwch am yr wyneb a'r agwedd yr ydych yn ei ddangos i'r byd pan fo'r teimladau yma y tu mewn i chi a lluniwch hynny ar eich balŵn.
- Weithiau, pan fo gennym deimladau dig y tu mewn, rydym yn ymddwyn yn ddig tuag at bobl eraill. Weithiau, pan fo gennym deimladau trist neu bryderon y tu mewn i ni, byddwn efallai yn cuddio'r teimladau hynny yn hytrach na'u rhannu gyda rhywun all ein helpu. Gofynnwch i'r plant a ydynt erioed wedi gwneud hynny a beth ddigwyddodd. A yw cuddio eich teimladau yn fuddiol?

Sesiwn Lawn:

Allwch chi feddwl am rhywun yr ydych yn ymddiried ynddo er mwyn rhannu eich teimladau gydag ef/hi, ac all siarad gyda chi amdanynt?

Yna, byrstiwch eich balŵn i gael gafael ar eich 'calon' a rhowch eich 'calon' i'r person yr ydych wedi dewis ymddiried ynddo.

Enghraifft - rwyf yn drist oherwydd bod fy mam wedi mynd i'r carchar

Cynlluniau sesiynau

02

Sut wyf yn teimlo?

Addas ar gyfer:

Un i un

Nodiadau Ychwanegol:

Mae modd ymestyn y sesiwn hon drwy archwilio sefyllfaoedd amrywiol sy'n ysgogi'r emosiynau a restrir ar y daflen weithgareddau. Hefyd, gellir gofyn i'r plentyn/person ifanc ystyried a ydyn nhw wedi profi unrhyw emosiynau eraill.

Adnoddau:

Beiros

Papur

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

Annog plant i adnabod eu hemosiynau a sut maent yn teimlo am wahanol sefyllfaoedd yn eu bywyd.

Agoriad:

Eglurwch wrth y plentyn/person ifanc ein bod yn gallu teimlo llawer o emosiynau gwahanol mewn sefyllfaoedd gwahanol. Rhowch enghreifftiau eich hun, megis Rydw i'n teimlo'n hapus pan fydda i'n cwrdd â'm ffrindiau; Rydw i'n teimlo'n drist pan nad ydw i wedi bod yng nghwmni pobl rwy'n eu caru. Anogwch y plentyn/person ifanc i ystyried yr emosiynau maen nhw'n eu teimlo.

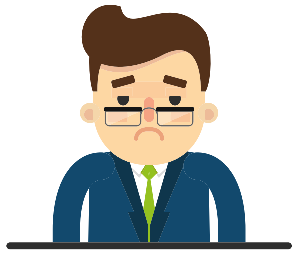
Gweithgaredd:

Cyflwynwch y daflen weithgaredd 'Sut ydw i'n teimlo?'. Dangoswch i'r plentyn/person ifanc fod yr holl wynebau'n wag fel y gallan nhw dynnu llun i ddangos sut maen nhw'n teimlo. Gofynnwch i'r plentyn/person ifanc ystyried pryd maen nhw wedi teimlo'n hapus/ yn drist/ yn nerfus/ yn flin ac ati a defnyddio cwestiynau agored er mwyn egluro eu hatebion yn fanwl.

Sesiwn Lawn:

Trafodwch sut gall y plentyn/person ifanc reoli ei deimladau yn y sefyllfaoedd a ddisgrifiwyd.

Rwyf yn teimlo'n hapus pan ....



Rwyf yn teimlo'n drist pan ....

Rwyf yn teimlo'n nerfus pan ....

Rwyf yn teimlo'n ddig pan ....

Rwyf yn teimlo cywilydd pan ....

Cynlluniau sesiynau 03

Coeden deulu

Addas ar gyfer:

Un i un neu grwpiau bach

Adnoddau:

Darn mawr o gardfwrdd

Darnau bach o bapur brown/gwyrdd/melyn

Balŵns papur bach

Nod:

Datblygu cydnerthedd emosiynol plant.

Agoriad:

Eglurwch i'r plentyn/person ifanc eich bod am greu coeden anferth sydd yn eu cynrychioli nhw a'r bobl yn eu bywyd sydd yn agos atynt. Dangoswch y llun enghreifftiol isod i'r plentyn/person ifanc. Eglurwch fod y goeden yn eu cynrychioli nhw a'r bobl yn eu bywydau, a defnyddio'r llun i egluro beth mae pob rhan o'r goeden yn ei gynrychioli.

Yn ddibynnol ar ddatblygiad y plentyn, rhowch iddynt naill ai gopi gwag o'r goeden neu gerdyn glân a chaniatáu i'r plentyn/person ifanc greu eu coeden eu hunain (neu gellir rhoi amlinelliad wedi ei gwblhau i'r plant).

Gweithgaredd:

Eglurwch i'r plentyn/person ifanc bod gan bob coeden gref wreiddiau yn y ddaear sydd yn eu cynnal ac yn eu helpu i sefyll yn syth. Cymharwch hynny â 'gwreiddiau' eu bywyd. Pwy sydd ganddynt yn eu bywyd sydd yn eu cefnogi? Gallent fod yn aelodau teulu, ffrindiau, athrawon etc. Edrychwch ar fonyn y goeden a gofyn i'r plentyn/person ifanc ystyried y pethau y mae'r bobl sydd yn agos atynt yn ei wneud i'w cefnogi. Eglurwch fod y dail yn cynrychioli'r pethau maent yn ei garu am y bobl sydd yn agos iddynt, ac anogwch nhw i feddwl am y rhinweddau yma. Mae'r balŵns yn y llun yn cynrychioli pryderon, ac mae'r sêr yn yr awyr yn cynrychioli eu gobeithion a'u breuddwydion.

Sesiwn Lawn:

Ewch i ailymweld â'r goeden hyfryd maent wedi ei chreu a'r ystyr y tu ôl iddi. Trafodwch yn benodol y rhwydwaith cymorth sydd o'u cwmpas.

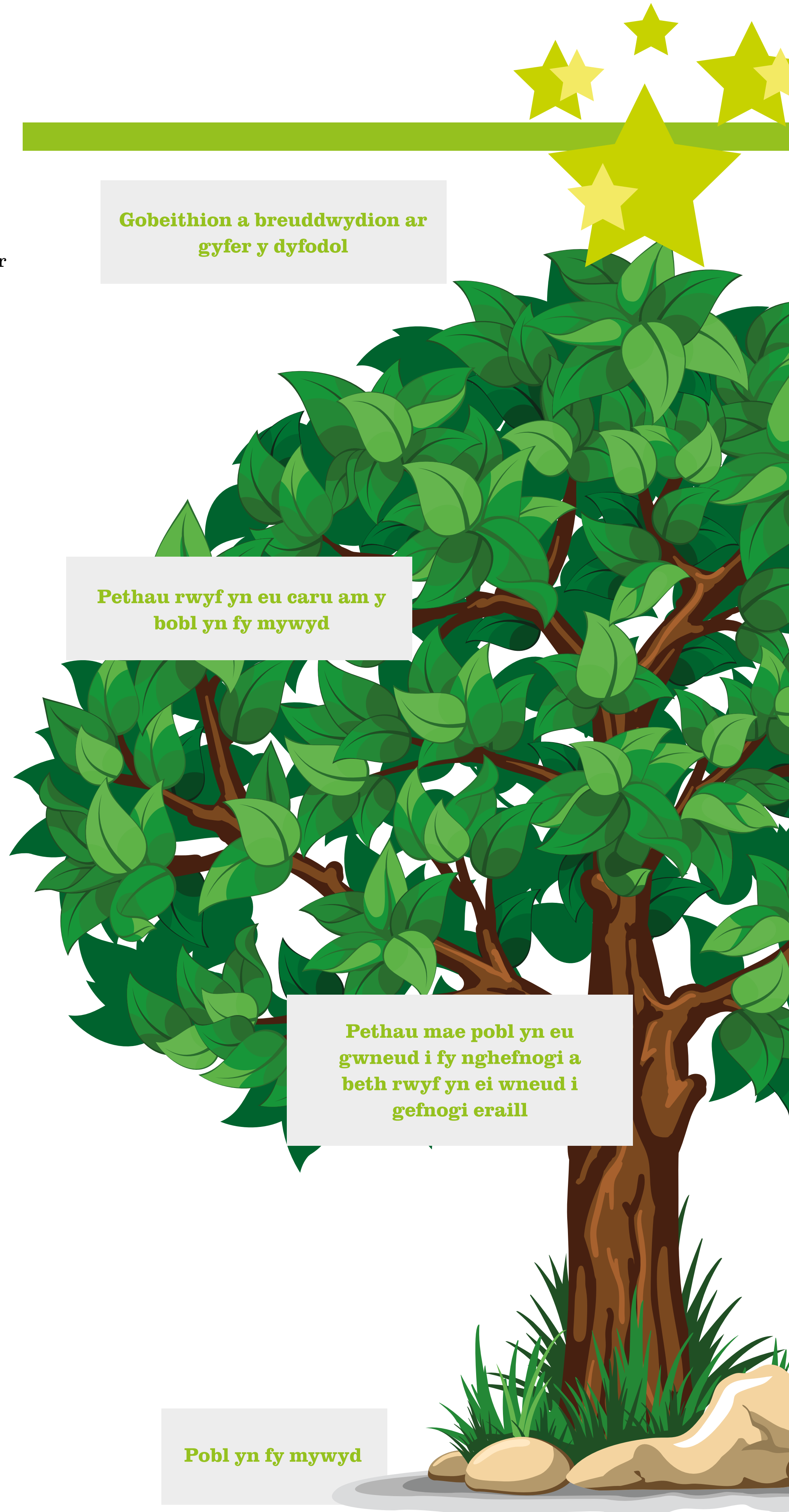
Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Adnoddau:

- Darn mawr o gardfwrdd
- Darnau bach o bapur brown ar gyfer rhisgl y goeden y gallent ysgrifennu arnynt y pethau mae aelodau o'u teulu yn ei wneud i'w cefnogi.
- Darnau bach o bapur gwyrdd fel dail y gallent ysgrifennu arnynt y rhinweddau y maent yn eu caru am y bobl yn eu bywydau.
- Balŵns papur bach y gallent ysgrifennu arnynt unrhyw bryderon sydd ganddynt (mae eu pryderon yn cael eu rhoi mewn balŵns oherwydd eu bod yn hedfan i ffwrdd ar ôl delio â'r pryderon)
- Sêr papur melyn y gallent ysgrifennu arnynt eu gobeithion a'u breuddwydion ar gyfer y dyfodol (defnyddir sêr oherwydd eu bod yma am byth)

Pryderon ac ofnau



Cynlluniau sesiynau 04

beth sydd ei angen ar blant

Addas ar gyfer:

Un i un

Nodiadau Ychwanegol:

Gellir defnyddio'r gweithgaredd yma yn ei gyfanrwydd neu drwy ddewis adrannau penodol.

Adnoddau:

Pennau

Papur

Taflen Weithgaredd

Nod:

Annog trafodaeth am anghenion plant a sut mae bodloni eu hanghenion.

Agoriad:

Eglurwch i'r plant bod gan bawb anghenion yn cynnwys plant, a'ch bod am gael sgwrs am beth mae plant ei angen neu ddim ei angen.

Gweithgaredd:

Cyflwynwch y plentyn/person ifanc i daflen weithgaredd 'Mae plant angen...' a fesul un edrychwch ar y swigod, a gofyn i'r plentyn/person ifanc rannu eu safbwyntiau. Anogwch drafodaeth drwy ymhelaethu ar eu hatebion.

Enghraifft:

Mae plant angen...rheolau a ffiniau

Ydynt ☐ Nac ydynt ☐

'Pam fod plant angen rheolau a ffiniau? Beth fyddai'n digwydd petai neb yn dilyn rheolau? Allwch chi feddwl am reol yn yr ysgol/cartref? Beth sydd yn digwydd os byddwn yn torri rheolau?'

Sesiwn Lawn:

Myfyriwch ar rai o'r atebion a roddir, yn arbennig rhai arwyddocaol. Diolchwch i'r plentyn/person ifanc am y drafodaeth a'u honestrwydd.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Cariad?
Ydynt Nac ydynt

Rhywun sydd ddim yn poeni beth maent yn ei wneud?
Ydynt Nac ydynt

Cael eu cosbi?
Ydynt Nac ydynt

Cael eu canmol?
Ydynt Nac ydynt

Rhywun i wrando ar eu pryderon?
Ydynt Nac ydynt

Rhywun i ofalu amdanynt?
Ydynt Nac ydynt

Cael teimlo'n ddig?
Ydynt Nac ydynt

Cael rheolau a ffiniau?
Ydynt Nac ydynt

Cynlluniau sesiynau

05

Perthnasoedd Iach

Addas ar gyfer:

Un i un

Adnoddau:

Beiros

'Taflen ticio' perthnasoedd iach

Nod:

Nod yr adnodd yma yw archwilio perthnasoedd pobl ifanc, a bydd yn amlygu'r angen am fwy o gyngor a chymorth os bydd yn berthynas wael.

Agoriad:

Eglurwch i'r person ifanc eich bod am archwilio perthnasoedd 'da' a 'drwg'.

Gweithgaredd:

Gofynnwch i'r person ifanc ddarllen drwy'r cwestiynau a gofyn iddynt ateb drwy dicio'r bocs 'Ie' neu 'Na'.

Os bydd y person ifanc wedi ateb 'Ie' i unrhyw un o'r rhifau isod, efallai eu bod mewn perthynas wael.

2, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16

Caniatewch amser i drafod gyda'r person ifanc a gofyn iddynt a ydynt yn teimlo'n ddiogel neu'n ofnus pan fyddant gyda'u partner.

Anogwch nhw i chwilio am gyngor a chymorth.

Sesiwn Lawn:

Os bydd y person ifanc wedi ateb 'ie' i unrhyw un o'r rhifau uchod, efallai y bydd angen i chi gysylltu ag arweinydd amddiffyn plant eich ysgol.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

	Ie		Na
1		Yn fy nhrin gyda pharch	
2		Yn fy nghusanu neu'n fy nghyffwrdd, hyd yn oed os rwy'n dweud na	
3		Yn gwrando arnaf pan fyddaf yn siarad	
4		Yn genfigennus pan fyddaf yn siarad â fy ffrindiau	
5		Yn gorfforol ymosodol tuag ataf	
6		Yn mwynhau treulio amser gyda fi	
7		Os byddaf yn drist, bydd yn fy nghefnogi	
8		Yn ceisio dweud wrtha i gyda phwy y gallaf fod yn ffrindiau	
9		Yn fy hoffi fel ag yr ydw i	
10		Yn fy nghyhuddo o fod yn anffyddlon	
11		Yn fy ngalw yn enwau nad wyf yn eu hoffi	
12		Yn dweud wrtha i pa ddillad i'w gwisgo	
13		Yn hoffi gwybod ble ydw i BOB amser	
14		Yn anfon neges yn dweud "Rwy'n dy garu"	
15		Yn taflu pethau ataf pan mae'n flin	
16		Dim ond yn mwynhau treulio amser gyda fi pan fyddwn yn cael rhyw	

Cynlluniau sesiynau

06

Popeth amdanaf i

Addas ar gyfer:

Un i un

Nodiadau Ychwanegol:

Os bydd gan y plentyn/person ifanc rywbeth y mae'n dymuno ei rannu gyda'u rhiant sydd yn y carchar, gellir defnyddio'r adnodd ysgrifennu llythyr. Mae hynny'n cefnogi'r plentyn/person ifanc i gyfathrebu drwy lythyr gyda'r rhiant sydd yn y carchar.

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd

Nod:

Mae'r sesiwn hon yn agoriad gwych i gychwyn. Gall roi syniad o sut mae'r plentyn/person ifanc yn teimlo ac efallai y gall amlygu rhai problemau neu feysydd a all fod angen sylw.

Agoriad:

Eglurwch yr hoffech wybod mwy am y person ifanc rydych yn gweithio â hwy.

Gweithgaredd:

Gofynnwch i'r plentyn / person ifanc gwblhau'r Daflen Weithgaredd. Cymerwch amser i drafod pob Adran a nodwch unrhyw beth rydych yn teimlo y mae angen eu trafod. Efallai na ddaw dim i'r amlwg, ond bydd y daflen hon yn gyfle i chi i ddysgu ambell beth am y person ifanc.

Sesiwn Lawn:

Myfyriwch ar yr wybodaeth a rannwyd yn ystod y sesiwn.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Fy enw yw ....

Rwyf yn .... oed

Mae gen i .... brawd ac .... chwaer. Eu henwau yw ....

Rwyf yn byw gyda ....

Pethau yr wyf yn hoffi eu gwneud ....

Pethau nad wyf yn hoffi eu gwneud ....

Fy hoff liw yw ....

Fy hoff fwyd yw ....

Rwyf yn teimlo'n ddig pan ....

Roedd gen i ofn mawr pan ....

Rwyf yn teimlo'n hapus pan ....

Hoffwn i dad wybod ....

Hoffwn i mam wybod ....

Rhai pethau rwy'n meddwl sydd yn bwysig i'w gwybod amdanaf i yw: ....

Rydych ar dudalennau 80 & 81

Cynlluniau sesiynau 07

Rhywbeth sydd yn fy ngwneud yn hapus/Fy mhoen mwyaf

Addas ar gyfer:

Un i un

Nodiadau Ychwanegol:

Gallwch greu adnoddau tebyg gydag emosiynau eraill e.e. dicter, dryswch. Gall y rhain fod yn agoriadau defnyddiol i roi cyfle i fyfyrwyr archwilio beth sydd yn digwydd yn eu bywydau a sut y gallai hynny effeithio arnynt.

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd 'rhywbeth sydd yn fy ngwneud yn hapus/ Fy mhoen mwyaf'

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

Mae'r sesiwn yma yn helpu'r plentyn/person ifanc i archwilio eu hemosiynau ac yn rhoi cyfle iddynt drafod eu teimladau ac unrhyw ddigwyddiadau y maent wedi bod drwyddynt.

Agoriad:

Gofynnwch i'r person ifanc a ydynt yn gallu meddwl am rywbeth sydd yn eu gwneud yn hapus neu sydd yn gwneud iddynt wenu. Ymhelaethwch ar drafodaethau ar eu hatebion, megis gofyn iddynt os ydynt yn aml yn cael cyfle i gymryd rhan mewn beth bynnag sydd yn eu gwneud yn hapus/a oes yna berson penodol sydd yn eu gwneud yn hapus etc.

Gweithgaredd:

Hapus

Gofynnwch iddynt naill ai ysgrifennu neu wneud llun o rywbeth sydd yn eu gwneud yn hapus. Gall hynny fod yn atgof, yn lle, yn eitem neu'n berson. Yna, gofynnwch iddynt ysgrifennu am adeg pan oeddent yn hapus. Trafodwch pam fod hwn yn atgof hapus, pwy oedd yno ac a yw'n atgof y gallent feddwl amdano pan maent yn drist.

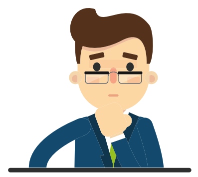
Pryderus

Gofynnwch iddynt ysgrifennu neu wneud llun o'u pryder pennaf. Efallai y byddant yn dweud eu bod yn bryderus am aelod o'r teulu sydd yn y carchar neu am unrhyw newidiadau allai fod yn digwydd yn y cartref. Gall y pryderon yma achosi llawer o orbryder, felly ewch ati i drafod unrhyw gymorth y gallent ei dderbyn i'w helpu gyda'u gorbryder.

Sesiwn Lawn:

Gofynnwch i'r plentyn/person ifanc ystyried un peth y gallent ei wneud heddiw fyddai'n gwneud iddynt wenu.

Naill ai ysgrifennwch neu wneud llun o rywbeth sydd yn eich gwneud yn hapus.



Nall ai ysgrifennwch neu wneud llun o'ch pryder pennaf.

Nawr, soniwch am rywbeth allai helpu i leddfu'r pryder yma.

Cynlluniau sesiynau 08

Model tân gwyllt

Addas ar gyfer:

Un i un

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd

Nod:

Cynorthwyo plentyn/person ifanc i adnabod beth sydd yn eu sbarduno, sut mae eu cyrff yn ymateb a beth sydd yn eu helpu i hunan reoli.

Agoriad:

Eglurwch fod dicter yn emosiwn naturiol. Ond, mae'n bwysig mynegi dicter yn briodol fel nad yw'n niweidiol. Eglurwch os ydym am reoli dicter mae'n bwysig adnabod sbardunau a sut ydym yn ymateb iddynt.

Gweithgaredd:

- Mae hwn yn fodel da i'w ddefnyddio er mwyn helpu plant i ddeall gwahanol gamau dicter. Mae'n eu galluogi i ddeall beth sydd yn sbarduno eu dicter a sut maent yn ymateb.
- Cwblhewch y blychau yn y model tân gwyllt, treuliwch amser yn trafod pob adran gyda'r plentyn/person ifanc. Gallai fod yn ddefnyddiol manylu mwy am synwyriadau'r corff drwy gwblhau taflen weithgaredd y corff. Mae hyn yn dysgu plant i adnabod pan maent yn ddig a sut mae eu corff yn ymateb.

Model tân gwyllt:

- Sbardun - beth sydd yn gwneud i unigolyn fod yn ddig
- Ffiws - y meddyliau, teimladau a synwyriadau'r corff a deimlir pan maent yn ddig
- Ffrwydrad - beth sydd yn digwydd pan maent yn ddig e.e. gwaeddi, taflu pethau
- Dŵr - beth sydd yn eu 'tawelu'/technegau tawelu

Sesiwn Lawn:

Anogwch nhw i gytuno â thechneg dawelu i roi cynnig arni yr wythnos yma os nad ydynt wedi canfod un sydd yn gweithio.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Matsis

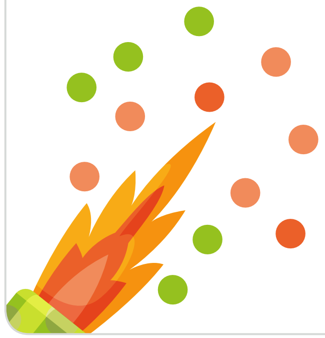
sbardun

Ffiws

meddyliau, teimladau a synwyriadau'r corff

Ffrwydrad

dicter



Bwced ddŵr

technegau tawelu

Cynlluniau sesiynau

09

Fy swigod pryder

Addas ar gyfer:

Un i un

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd
Pinnau ffelt
Swigod
Man yn yr awyr agored

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

Rhoi cyfle i blant archwilio eu pryderon a'u problemau.

Agoriad:

Trafodwch gyda'r plant bod gan bob un ohonom bryderon ac ofnau; gall y rhain ar brydiau deimlo fel swigod yn ein boliau, ac ar brydiau mae hynny yn gwneud i ni deimlo'n wael.

Gofynnwch i'r plant, "Beth sydd yn digwydd i'ch bol pan fyddwch yn poeni neu'n ansicr am rywbeth?"

Eglurwch y gallwn deimlo symptomau corfforol gwahanol, ond yn ystod yr ymarferiad yma, rydym am geisio cael gwared o'r symptomau yma

Gweithgaredd:

Gan ddefnyddio'r daflen weithgaredd 'Fy swigod pryder', gall y plant ysgrifennu eu pryderon a'u problemau yn y swigod. Defnyddiwch y swigod mwy ar gyfer pryderon mwyaf y plentyn/person ifanc.

Yna, ewch â'r plant i fan yn yr awyr agored a rhoi potel o swigod iddynt.

Gofynnwch i'r plant feddwl am y pryderon maent wedi eu hysgrifennu. Yna, gan ddefnyddio'r potel o swigod, anogwch y plant i chwythu'r pryder i mewn i'r swigen.

Wrth i'r swigen godi i fyny, gofynnwch i'r plentyn/person ifanc ddychmygu bod y pryder yn y swigen.

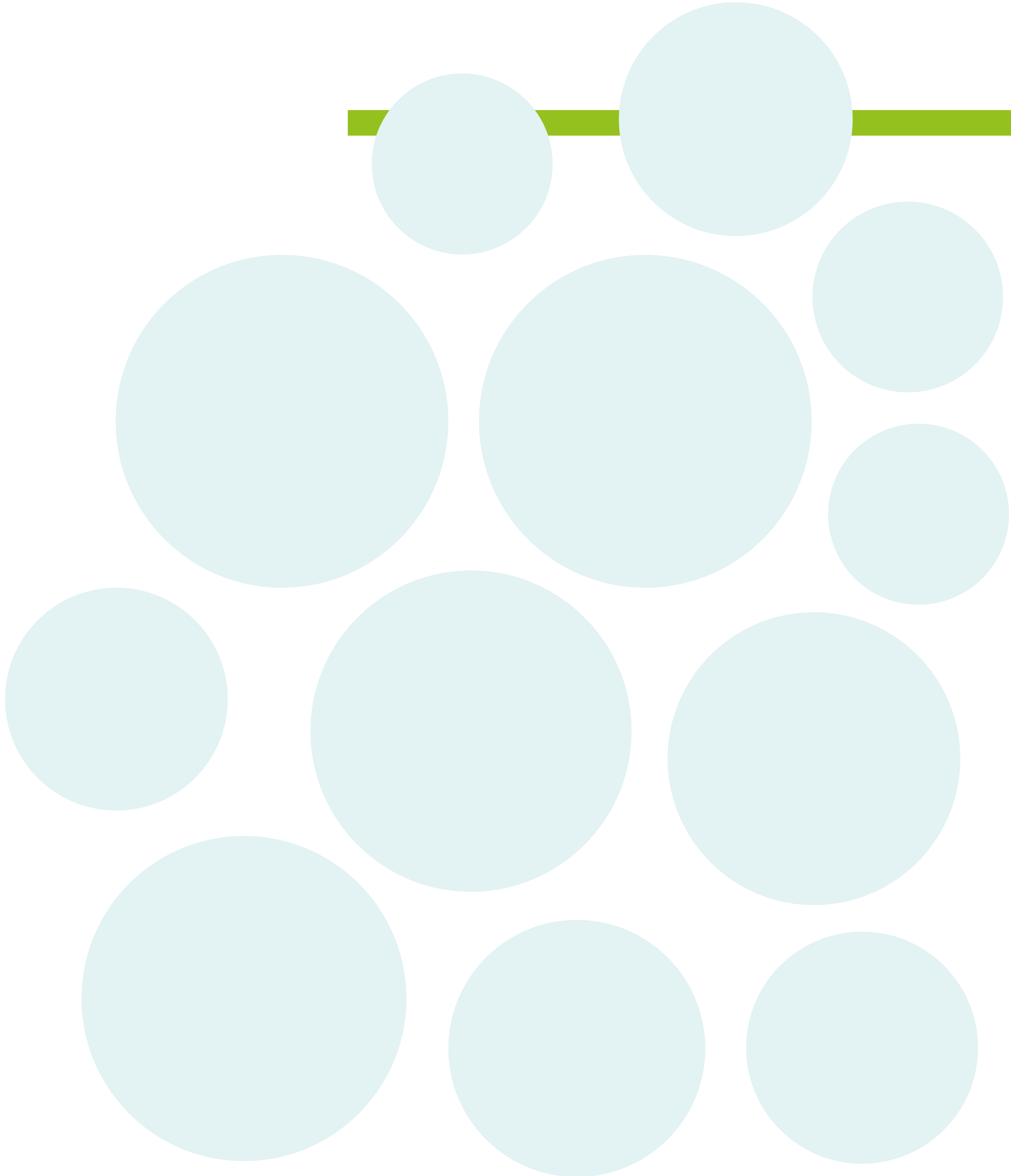
Pan fo'r plentyn/person ifanc wedi dychmygu'r 'swigen bryder' gallant fyrstio'r swigen.

Eglurwch i'r plant eu bod nawr wedi rhyddhau eu pryder, mae wedi cael ei fyrstio ac mae wedi gadael eu corff.

Gadewch i'r plant barhau i chwythu swigod nes eu bod yn teimlo eu bod wedi ymdawelu.

Sesiwn Lawn:

Pan fo'r plant wedi cael chwythu a byrstio eu pryderon i ffwrdd, gofynnwch iddynt sut maent yn teimlo erbyn hyn.



Cynlluniau sesiynau

10

Creu Dol Boeni

Addas ar gyfer:

Un i un

Grwpiau

Dosbarth cyfan

Nodiadau Ychwanegol:

Gadewch i'r plant greu set o ddoliau poeni, ac yna os oes ganddynt nifer o boenau, gallent roi poen i bob dol.

Adnoddau:

Deunyddiau celf a chrefft

Nod:

Creu dol boeni y gall plant ei chario gyda nhw er mwyn sôn wrthi am yr hyn sy'n eu poeni.

Agoriad:

Eglurwch i'r plant bod doliau poeni yn helpwyr bach yr ydym yn gallu dweud wrthynt beth sydd yn ein poeni. Drwy roi un o'n poenau i helpwr, rydym yn rhoi saib i'n ymennydd a'n corff rhag straen a gorbryder.

Gweithgaredd:

Creu doliau poeni gan ddefnyddio deunyddiau celf a chrefft.

Rydym wedi defnyddio un glanhawr pibell, ond gellir canfod nifer o amrywiadau, ac mae hynny yn caniatáu i blant fod yn greadigol wrth ddylunio eu doliau.

1. Cymerwch lanhawr pibell a'i dorri yn ei hanner.
2. Gan ddefnyddio un o'r haneri, plygwch yn ei hanner a'r droi, gan adael dolen ar dop y pen.
3. Mae'r tro yn creu canol y corff. Plygwch y pennau i greu traed.
4. Yna cymerwch y darn arall o'r glanhawr pibell a'i droi o gwmpas y corff o dan y pen i greu breichiau.
5. Os bydd y breichiau neu'r coesau yn rhy hir, naill ai trowch nhw rownd unwaith eto neu eu torri i'r hyd a ddymunir.

Sesiwn Lawn:

Anogwch y plant i sôn wrth y doliau am beth sy'n eu poeni cyn mynd i'r gwely a'u rhoi o dan y glustog, fel y gallent gael noson dda o gwsg.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Lluniwch eich syniadau yma:

Cynlluniau sesiynau 11

Help Llaw

Addas ar gyfer:

Un i un

Nodiadau Ychwanegol:

Wrth drafod pobl sy'n rhoi cymorth, sicrhewch fod y rhain yn berthnasoedd cadarnhaol. Os bydd y plentyn/person ifanc yn penodi ffrind, sicrhewch eu bod yn deall pwysigrwydd ymddiriedaeth mewn cyfeillgarwch. Ceisiwch adnabod unrhyw broblemau mewn perthynas â rhannu gwybodaeth bersonol.

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd

Pinnau ffelt

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

Y plentyn/person ifanc yn pennu un neu ragor o bobl i roi cymorth iddynt i roi sicrwydd neu i siarad am unrhyw broblemau neu faterion, mewn awyrgylch diogel.

Agoriad:

Trafodwch gyda'r plentyn/person ifanc sut y gall siarad â phobl gyfrifol helpu os ydynt yn teimlo'n bryderus neu'n drist. Ar y daflen Help Llaw gallwn nodi rhwydwaith gefnogol o bobl fydd yn gallu cynnig amgylchedd diogel i'r plentyn/person ifanc rannu unrhyw broblemau, materion neu bryderon.

Gweithgaredd:

Gadewch i'r plentyn/person ifanc drafod perthnasoedd a'r bobl arwyddocaol yn eu bywydau.

Rhowch arweiniad i'r plentyn/person ifanc, a hyrwyddo perthnasoedd cadarnhaol a chefnogol gyda phobl y gellir ymddiried ynddynt.

Gofynnwch i'r plentyn/person ifanc ysgrifennu enw person sy'n rhoi cymorth ar bob bys ar y daflen weithgaredd.

Torrwch o gwmpas y llaw a'i rhoi i'r plentyn fynd gyda nhw fel y gallent droi ati pan fo angen.

Sesiwn Lawn:

Gofynnwch i'r plentyn/person ifanc ystyried ym mha ffordd y mae pob un o'r bobl y maent wedi eu henwi yn eu cefnogi. Hefyd, gofynnwch i'r plentyn/person ifanc ystyried adegau pan maent wedi rhoi cefnogaeth i eraill.

Gofynnwch i'r plentyn/person ifanc ysgrifennu enw person sy'n rhoi cymorth ar bob bys ar y llaw.

Torrwch o gwmpas y llaw a'i rhoi iddynt fel y gallant droi ati pan fo angen.

Cynlluniau sesiynau 12

Cymorth Arestio

Addas ar gyfer:

Un i un

Nodiadau Ychwanegol:

Gall gweld rhywun yn cael ei arestio achosi trawma mawr a gall plentyn bryderu ynglŷn â siarad am beth sydd wedi digwydd. Mae'n bwysig eu bod yn gadael y sesiwn yn gwybod gyda phwy y gallent siarad drwy gydol y dydd yn yr ysgol os byddant angen siarad mwy am y mater.

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

Y plentyn/person ifanc yn myfyrio ar y digwyddiad pan arestiwyd person sydd yn annwyl iddynt.

Gweithgaredd:

Gofynnwch i'r plentyn/person ifanc ysgrifennu a llunio eu teimladau am yr arestio. Os bu iddynt weld yr arestio, gofynnwch iddynt feddwl am:

- pwy oedd yno
- beth oeddent wedi ei weld
- sut oeddent yn teimlo
- beth maent yn meddwl sydd wedi digwydd i'r person hwnnw
- unrhyw gwestiynau

Os nad yw'r plentyn/person ifanc wedi gweld yr arestio, anogwch nhw i feddwl am:

- beth maent yn meddwl ddigwyddodd
- beth hoffent ei wybod
- sut maent/oeddent yn teimlo

Mae'n bwysig gadael i'r plentyn/person ifanc fynegi'r dicter y maent efallai yn ei deimlo ar yr adeg yma tuag at y person a arestiwyd, yr heddlu, aelodau eraill o'r teulu etc. Gall ysgrifennu hynny roi cyfle iddynt fyfyrio ar beth sydd wedi digwydd ac amlygu unrhyw gwestiynau sydd ganddynt, yn ogystal â rhoi cyfle iddynt wneud synnwyr o'r digwyddiad.

Sesiwn Lawn:

Trafodwch gyda'r plentyn/person ifanc y cwestiynau fydd ganddynt mewn perthynas â'r arestio a chytuno i ganfod atebion priodol erbyn y sesiwn nesaf.

Cynlluniau sesiynau

13

Sut le yw'r llys mewn gwirionedd?

Addas ar gyfer:

Un i un

Nodiadau Ychwanegol:

Mae hwn yn gyfnod yn ystod taith y troseddwr pan nad yw'r plentyn/person ifanc fel arfer yn gweld unrhyw ran ohono, ac mae hynny yn arwain at lawer o gwestiynau heb eu hateb.

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

Ymchwiliwch i'r hyn sy'n digwydd mewn llys ac atebwch unrhyw gwestiynau y gall y plentyn / person ifanc eu gofyn. Bydd hyn yn helpu i gael gwared ar unrhyw gamsyniadau sydd ganddynt am y broses a all fod yn anghywir.

Agoriad:

Eglurwch wrth y plentyn / person ifanc eich bod am drafod proses y llys heddiw. Gofynnwch i'r plentyn / person ifanc a ydynt yn gwybod unrhyw beth am y llys eisoes.

Gweithgaredd:

Gofynnwch i'r plentyn / person ifanc ysgrifennu neu dynnu llun o'r hyn maent yn credu sy'n digwydd yn y llys pan fydd aelod o'r teulu'n mynd drwy eu treial. Pan fyddant wedi cwblhau hyn, gofynnwch iddynt ysgrifennu unrhyw gwestiynau sydd ganddynt am y broses. Yna, gyda'ch gilydd ymchwiliwch i ganfod yr atebion a thrafodwch unrhyw gwestiynau eraill sydd ganddynt.

Sesiwn Lawn:

Trafodwch â'r plentyn / person ifanc unrhyw beth annisgwyl a ddaeth i'r amlwg yn ystod eu cwestiynau a'r ymchwil.

Ysgrifennwch neu dynnu llun o beth ydych chi'n meddwl sydd yn digwydd yn y llys.

Ysgrifennwch unrhyw gwestiynau sydd gennych a byddwn yn canfod yr atebion gyda'n gilydd.

Rydych ar dudalennau 94 & 95

Cynlluniau sesiynau 14

Beth sydd wedi newid i fy nheulu?

Addas ar gyfer:

Un i un

Nodiadau Ychwanegol:

Peidiwch â synnu os bydd y plentyn/person ifanc yn ymddangos fel petai’n teimlo rhyddhad neu’n ystyried bod y newidiadau yn rhai cadarnhaol, oherwydd gall fod yna hanes o gam-drin domestig neu weithgaredd troseddol yn y cartref.

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd

Taflen Weithgaredd:

Mae’r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

I gael dealltwriaeth glir o’r hyn sydd wedi newid i’r teulu, yn ogystal â rhoi cyfle i’r plentyn/person ifanc fyfyrio ar beth sydd wedi newid ac unrhyw orbryder fydd ganddynt am y newidiadau.

Agoriad:

Eglurwch i’r plentyn/person ifanc bod yna nifer o newidiadau yn digwydd yn ystod ein bywydau y mae’n rhaid i ni eu wynebu, ac yn aml gall y rhain fod yn newidiadau anodd iawn. Cofiwch gydnabod y newid sydd wedi digwydd iddynt yn ddiweddar, a chaniatewch iddynt archwilio hynny.

Gweithgaredd:

Gofynnwch i’r plentyn/person ifanc lunio neu ysgrifennu rhywbeth sydd wedi newid i bob un aelod o’i deulu ers i’r person oedd yn agos atynt gael ei arestio. Os bydd plentyn/person ifanc yn cael anhawster meddwl am rhywbeth, gallwch ddefnyddio’r syniadau canlynol:

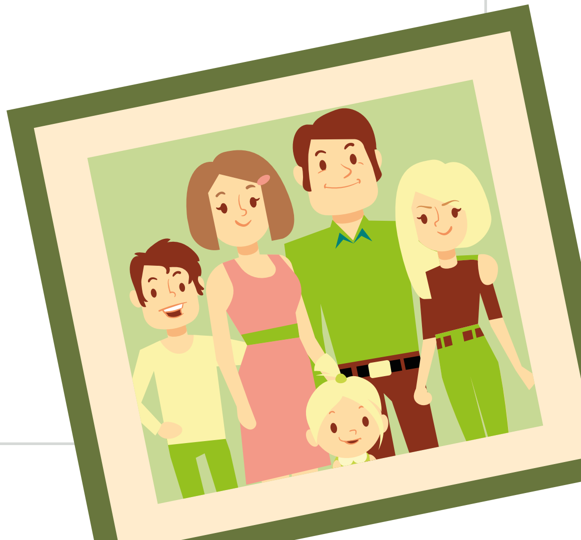
- tasgau newydd mae’n rhaid iddynt eu gwneud o gwmpas y tŷ/cyfrifoldebau
- newidiadau emosiynol
- newid mewn perthnasoedd
- newidiadau ariannol
- newid mewn amgylchedd y cartref
- cyfeillgarwch

Gofynnwch iddynt drafod sut allai’r newid effeithio arnyn nhw a’u bywyd ysgol a sut y gellir rhoi cymorth iddynt.

Sesiwn Lawn:

Anogwch y plentyn/person ifanc i feddwl am eu hemosiynau yn ystod y cyfnod yma

Tynnwch lun neu ysgrifennwch rywbeth sydd wedi newid i bob un aelod o dy deulu ers i’r person oedd yn agos atat gael ei arestio.



Cynlluniau sesiynau

15

Cwestiynau

Addas ar gyfer:

Un i un

Nodiadau Ychwanegol:

Peidiwch â bod ofn dweud nad ydych yn gwybod yr atebion. Ond, archwiliwch sut mae'r cwestiwn sydd heb ateb yn gwneud iddynt deimlo.

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd

Nod:

Rhoi cyfle i'r disgybl ofyn unrhyw gwestiynau sydd ganddynt.

Agoriad:

Trafodwch â'r disgybl yr hyn sy'n digwydd yn eu bywydau ar hyn o bryd e.e. y pwynt yn nhaith y troseddwr maent wedi'i gyrraedd.

Gweithgaredd:

Gofynnwch iddynt ysgrifennu unrhyw gwestiynau sydd ganddynt. Os nad ydych yn gwybod yr atebion, dywedwch y gallwch ymchwilio iddynt gyda'ch gilydd neu eu cyfeirio at rywun a fydd yn gwybod yr ateb. Gellir defnyddio hyn yn ystod unrhyw gam o daith y troseddwr. Yn aml, gall diffyg gwybodaeth wneud y plentyn yn fwy pryderus na'r digwyddiad ei hun.

Sesiwn Lawn:

Ewch drwy'r cwestiynau nad ydych wedi gallu eu hateb gyda'ch gilydd unwaith eto. Cytunwch ar gynllun gyda'r plentyn a lle gallwch o bosib ddod o hyd i'r atebion.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

A oes gennych unrhyw gwestiynau yr hoffech ateb iddynt ynghylch beth ydych chi a'ch teulu yn mynd drwyddo? Efallai y gallwn ganfod yr atebion gyda'n gilydd.

Cynlluniau sesiynau 16

Llyfr Atgofion

Addas ar gyfer:
Un i un

Nodiadau Ychwanegol:
Gall hyn fod yn emosiynol i'r disgybl.

Dewisol - gofynnwch i'r disgybl ddylunio clawr blaen ar gyfer y llyfr atgofion a throi'r adnoddau yn llyfryn.

Adnoddau:
Taflen Weithgaredd

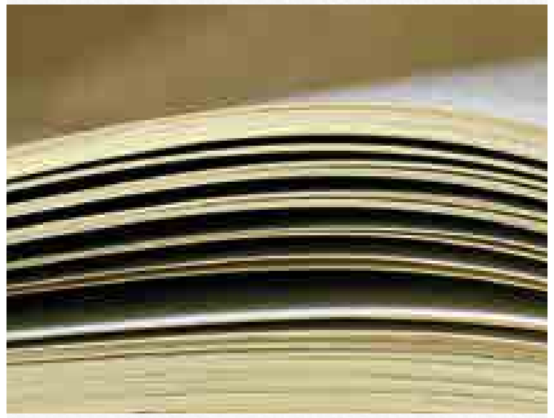
Taflen Weithgaredd:
Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod/Amcan :
Annog y plentyn/person ifanc i gofnodi eu teimladau ynglŷn â bod yr aelod teulu yn y carchar.

Agoriad:
Eglurwch beth yw pwrpas y Llyfr Atgofion.

Gweithgaredd:
- Gall y disgybl gwblhau'r llyfr mewn un eisteddiad neu gallwch ddewis pa dudalen sydd yn fwyaf perthnasol i'r sesiwn.
- Mae'r llyfr yn eu galluogi i gofnodi eu meddyliau a'u teimladau ynghylch carchariad yr aelod teulu. Gallai hefyd fod yn adnodd y gallai'r plentyn/person ifanc ddangos i'r rhiant er mwyn mynegi ei deimladau, neu gall fod yn rhywbeth mae'n ei gadw iddo ei hun.
- Sicrhewch eich bod yn treulio amser yn trafod pob adran, a rhoi cyfle i'r disgybl siarad am sut mae'n teimlo.

Sesiwn Lawn:
Gyda'r plentyn/person ifanc, trafodwch a hoffent rannu eu llyfr gyda rhywun, neu ei gadw iddyn nhw eu hunain.



Sut ddes ti i wybod bod dy riant yn mynd i garchar?

Sut oeddet ti'n teimlo?

A oedd yna unrhyw un i roi cymorth i chi?

Fy hoff atgof

Rhywbeth nad wyf yn hoffi ei gofio

Pethau yr oeddem yn arfer ei wneud gyda'n gilydd

Beth sydd wedi newid ers i dy riant fynd i'r carchar?

Pwy all roi help/cymorth i ti?

Cynlluniau sesiynau

17

Paratoi plentyn ar gyfer ymweliad â'r carchar

Addas ar gyfer:

Un i un

Nodiadau Ychwanegol:

Weithiau mae yna rifau y gallwch eu ffonio yn y carchar i gael atebion am ymweliadau e.e. mae gan Garchar y Parc ganolfan ymwelwyr.

Adnoddau:

Taflenni gweithgareddau 17a a 17b

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

Mae'r sesiwn hon yn eich galluogi i helpu i leddfu unrhyw bryderon allai plentyn/person ifanc fod yn eu teimlo ynghylch ymweld â'r aelod teulu yn y carchar, yn ogystal â'u paratoi ar gyfer pethau eraill allai ddigwydd.

Agoriad:

Siaradwch yn gyffredinol am yr ymweliad e.e. pryd maent yn mynd, gyda phwy.

Gweithgaredd:

Lluniwch/ysgrifennwch yn y bag, beth fydd angen i'r plentyn/person ifanc fynd gyda nhw wrth ymweld â'r aelod teulu yn y carchar.

Cofiwch:

- beth fydd ei angen neu ei eisiau arnynt ar gyfer teithio
- sut allai'r tywydd fod
- a fydd angen iddynt gerdded yn bell

Defnyddiwch yr adnodd i baratoi'r myfyriwr ar gyfer pob rhan o'r ymweliad. Dilynwch y llwybr er mwyn egluro popeth fydd raid i'r plentyn/person ifanc fynd drwyddo pan fydd yn ymweld e.e. mewngofnodi, cael ei chwilio. Os nad ydych yn gwybod yr ateb, cynigiwch eich bod yn gofyn i rywun allai fod yn gwybod yr ateb neu ymchwiliwch i'r mater gyda'ch gilydd.

Sesiwn Lawn:

Atgoffwch y plentyn/person ifanc am y broses ymweld. Gwiriwch nad oes yna unrhyw gwestiynau sydd heb eu hateb. Trafodwch deimladau'r plentyn/person ifanc ynghylch yr ymweliad ar ddiwedd y sesiwn.

17a

Yn y bag ar ochr dde'r daflen, lluniwch/ysgrifennwch beth fydd angen i chi fynd gyda chi wrth ymweld ag aelod teulu:

Cofiwch:

» beth fydd ei angen neu ei eisiau arnoch ar gyfer teithio.

» sut allai'r tywydd fod ac a fydd raid i chi gerdded yn bell.

1 Gadewch y cartref mewn da bryd, a gwrando'n astud ar yr oedolyn.

2 Ewch drwy'ch pocedi fwy nag unwaith a sicrhau bod yr holl eitemau wedi eu cloi mewn locer neu wedi eu gadael adref.

3 Cyrraedd y carchar, dangos prawf o bwy ydych chi a chymryd eich llun ac ôl bysedd.

4 Cofiwch fynd i'r toiled cyn i chi gael eich chwilio

5 Staff a chŵn chwilio yn eich chwilio (nid oes angen poeni am y cŵn chwilio, ni fyddant yn cyffwrdd ynoch).

6 Mynd i mewn i'r neuadd ymweld a mwynhau eich ymweliad, a siarad am yr holl bethau yr ydych wedi bod yn eu gwneud yn yr ysgol (os oes gennych unrhyw gwestiynau am eich ymweliad, gallwch ofyn i'ch athro bob amser).

Rydych ar dudalennau 102 & 103

17b

Cofiwch:

- roi gwybod i'r plentyn yn benodol ynghylch pryd y bydd yn gweld ei riant.
- rhoi diwrnod, dyddiad ac amser yr ymweliad i'r plentyn.
- dweud am faint fydd yr ymwelid yn para - tua un i ddwy awr ar gyfartaledd.
- gwneud penderfyniad doeth ynghylch faint ymlaen llaw i hysbysu'r plentyn am yr ymweliad. Fel rheol gyffredinol, po ieuengaf y plentyn, yr agosaf i'r dyddiad ymweld y byddwch eisiau dweud wrthynt. Mae plant iau yn cael anhawster rhoi nifer o ddyddiau'r wythnos mewn persbectif, felly efallai y byddwch eisiau eu hysbysu rhyw ddiwrnod neu ddau cyn yr ymweliad. Fel arfer bydd plant hŷn angen mwy o amser i baratoi.
- Os bydd y plentyn a'r rhiant sydd yn y carchar wedi cael eu gwahanu ers amser maith, mae'n help os bydd y rhiant yn ysgrifennu llythyr at y plentyn yn dweud yn syml eu bod wedi colli'r plentyn a'u bod yn edrych ymlaen at ei weld/gweld. Yn y llythyr gallent ddisgrifio beth fyddant yn gwneud gyda'i gilydd yn ystod yr ymweliad, beth fyddant yn ei wisgo, unrhyw newid yn eu hedrychiad (pwysau, steil gwallt, neu unrhyw beth y bydd eich plentyn yn sylwi arno). Gallent ddisgrifio amgylchedd ffisegol y carchar, er enghraifft, lliw y waliau, gosodiad y byrddau a'r cadeiriau, pobl eraill, y gardiau etc.
- Dylai'r rhiant a'r gofalwr roi cymaint o wybodaeth â phosibl i'r plentyn am beth i'w ddisgwyl ar ddiwrnod yr ymweliad.

Rydych ar dudalennau 104 & 105

Cynlluniau sesiynau 18

Ym mha ffordd mae ein dyddiau yn debyg neu'n wahanol?

Addas ar gyfer:

Un i un

Nodiadau Ychwanegol:

Efallai bod gan y plentyn/person ifanc rai syniadau am brofiadau carcharorion o wylio'r teledu, ond efallai nad ydynt yn gywir. Mae'n bwysig unioni rhai o'r camsyniadau yma e.e. maent yn bwyta uwd ar gyfer pob pryd bwyd.

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd

Nod:

Mae'r sesiwn yma yn galluogi i'r plentyn/person ifanc archwilio sut y mae eu dyddiau nhw a dyddiau'r aelod teulu yn debyg, ac ym mha ffordd maent yn wahanol. Hefyd mae'n rhoi cyfle iddynt ofyn unrhyw gwestiynau fydd ganddynt am brofiadau yr aelod teulu.

Agoriad:

Trafodwch sut beth mae'r plentyn/aelod teulu yn credu yw diwrnod i garcharor.

Gweithgaredd:

Anogwch nhw i ddewis diwrnod o'r wythnos a meddwl beth maent yn ei wneud ar y diwrnod hwnnw. Yna meddyliwch am sut brofiad yw'r diwrnod hwnnw yn y carchar i'r aelod teulu. Os nad ydynt yn sicr am ddiwrnod y carcharor, anogwch nhw i ofyn i aelodau eraill y teulu, ysgrifennu llythyr i'r carcharor neu ofyn i'r aelod teulu yn ystod yr ymweliad nesaf.

Sesiwn Lawn:

Trafodwch debygrwydd a gwahaniaethau rhwng diwrnod y plentyn/person ifanc a diwrnod yr aelod teulu yn y carchar. Trafodwch unrhyw elfennau annisgwyl.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Beth wyf yn ei wneud

Yn y bore ....

Yn y prynhawn ....

Gyda'r nos ....

Pethau yr wyf yn hoffi eu gwneud ....

Gyda fy ffrindiau ....

Yn fy amser rhydd ....

Beth mae .... yn ei wneud

Yn y bore ....

Yn y prynhawn ....

Gyda'r nos ....

Gyda fy ffrindiau ....

Yn fy amser rhydd ....

Cynlluniau sesiynau

19

Llythyr at garcharor

Addas ar gyfer:

Un i un

Adnoddau:

Pinnau ffelt
Papur
Taflen Weithgaredd

Nod:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd.

Agoriad:

Gadewch i'r plentyn/person ifanc drafod beth hoffent ei ddweud yn eu llythyr a rhoi arweiniad iddynt fel sy'n briodol.

Gallai'r plentyn ysgrifennu am:

Gweithgaredd:

Gadewch i'r plentyn/person ifanc ysgrifennu fel y mynnont, gan roi cymorth iddynt yn ôl yr angen:

- y pynciau maent yn eu mwynhau yn yr ysgol
- hoff gemau i'w chwarae adref
- timau chwaraeon/canlyniadau gemau
- sut maent yn teimlo
- unrhyw gwestiynau.

Sesiwn Lawn:

Pan fo'r plentyn/person ifanc wedi gorffen ei lythyr, darllenwch y llythyr iddynt os byddant yn dymuno hynny a gwneud yn siŵr eu bod eisiau ei anfon at yr aelod teulu. Gofynnwch sut maent yn teimlo nawr.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Gall ysgrifennu at aelod teulu sydd yn y carchar ein helpu i gadw mewn cysylltiad a gadael i ni rannu gwybodaeth bwysig y gallwn ei hanghofio ar brydiau os byddwn yn disgwyl tan yr ymweliad nesaf. Gallwch dynnu lluniau a'u lliwio, anfon llythyrau a lluniau er mwyn eu galluogi i gadw mewn cysylltiad rheolaidd â'r aelod teulu.

Rydych ar dudalennau 108 & 109

Cynlluniau sesiynau

20

Pecyn cymorth cyntaf

Addas ar gyfer:

Un i un

Nodiadau Ychwanegol:

Gall hwn fod yn offeryn defnyddiol iawn o ran paratoi ar gyfer rhyddhau rhiant/aelod o'r teulu o'r carchar, yn arbennig os bu hanes o gam-drin domestig a bod y rhiant/aelod o'r teulu yn dychwelyd i gartref y teulu.

Adnoddau:

Beiros/pensiliau

Pensiliau lliw

Deunyddiau celf a chrefft (dewisol)

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

I'r person ifanc feddwl am sut y gallent gadw eu hunain yn ddiogel yn gorfforol ac yn emosiynol.

Agoriad:

Gofynnwch i'r plentyn/person ifanc:

A ydynt yn gwybod beth yw cit cymorth cyntaf? Sut mae'n edrych? Beth mae'n ei wneud? Os nad ydynt yn gwybod, mae'n bwysig egluro iddynt ei fod yn rhywbeth y gallwch ei ddefnyddio i helpu i wneud rhywun yn well pan maent wedi cael anaf. Eglurwch sut y gall rhywun gael ei niweidio'n gorfforol ac yn emosiynol.

Gweithgaredd:

Gofynnwch i'r plentyn/person ifanc ddylunio eu cit cymorth cyntaf eu hunain (neu ddefnyddio'r daflen adnoddau) fel rhywbeth i'w hatgoffa eu hunain o sut y gallent gadw eu hunain yn ddiogel yn gorfforol ac yn emosiynol.

Dyma syniadau o bethau i feddwl amdanynt:

- Sut allwch chi gadw eich hun yn ddiogel?
- Sut ydych yn delio ag emosiynau anodd, megis straen?
- Pwy fydd yn rhoi cymorth i chi? A sut?
- Beth sy'n eich gwneud yn hapus?
- Beth ydych yn ei wneud i gael hwyl?
- Sut ydych yn ymlacio?

Sesiwn Lawn:

Gofynnwch i'r plentyn/person ifanc a oes yna rywle diogel y gallent gadw eu cit cymorth cyntaf, fel y gall eu hatgoffa o sut mae gofalu amdanynt eu hunain.

Dylunio eich cit cymorth cyntaf eich hun

Rydych ar dudalennau 110 & 111

Cynlluniau sesiynau

21

Symud Ymlaen

Addas ar gyfer:

Un i un

Nodiadau Ychwanegol:

Wrth drafod pryderon plentyn/person ifanc, mae'n bwysig peidio bod yn or bositif a gwneud iddynt deimlo na all unrhyw beth fynd o'i le fyth. Mae'n bwysig bod yn realistig, yn arbennig mewn perthynas ag aildroseddu. Nid yw hynny'n golygu na ddylech ganolbwyntio ar yr agweddau cadarnhaol.

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd

Nod:

Mae'r sesiwn yma yn galluogi'r plentyn/person ifanc i archwilio unrhyw orbryder sydd ganddynt ynghylch dychweliad rhiant, yn ogystal â'u hatgoffa am y pwyntiau cadarnhaol.

Agoriad:

Cwblhewch y tabl gyda'ch gilydd drwy ysgrifennu beth sydd yn eu poeni mewn perthynas â'r rhiant yn dychwelyd adref, yn ogystal â beth sydd yn eu cyffroi.

Gweithgaredd:

Rhowch gymorth iddynt ddefnyddio'r tabl i ysgrifennu llythyr i'r rhiant sydd yn dychwelyd. Gallent gyfeirio at beth sydd yn eu cyffroi e.e. chwarae pêl-droed gyda'r rhiant, ei weld bob diwrnod. Gallent hefyd gyfeirio at beth sydd yn eu poeni e.e. nid ydynt yn siŵr beth i'w ddweud wrthynt, a fydd yna ddigon o fwyd. Eglurwch nad oes raid iddynt anfon y llythyr yma, ond mae'n ffordd iddynt fynegi eu holl bryderon, ac efallai canfod rhai atebion.

Sesiwn Lawn:

Gyda'ch gilydd, crynhowch deimladau'r plentyn/person ifanc ynghylch yr aelod teulu yn dychwelyd adref. Trafodwch unrhyw gamau fydd angen eu cymryd i ddatrys unrhyw bryderon. Er enghraifft, efallai y bydd plentyn/person ifanc yn dymuno i chi siarad â'i riant ar ei ran, neu dim ond gwrando ar yr hyn sydd ganddo i'w ddweud.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Pethau yr wyf yn poeni amdanynt pan ddaw .... adref	Pethau sydd yn fy nghyffroi pan ddaw................ adref

Ar ôl i ti feddwl am dy deimladau bod yr aelod teulu yn dychwelyd adref, ysgrifenna lythyr yn egluro iddynt sut wyt ti'n teimlo a beth sydd yn dy boeni a beth wyt ti'n edrych ymlaen ato.

Annwyl...

Cynlluniau sesiynau

22

Pobl yn fy mywyd

Addas ar gyfer:

Un i un

Nodiadau Ychwanegol:

Gall hon fod yn sesiwn eithaf emosiynol i rai plant a phobl ifanc, felly mae'n bwysig sicrhau bod y sesiwn yn cael ei chynnal yn sensitif ac mewn man preifat.

Adnoddau:

Taflen weithgaredd pobl yn fy mywyd

Pobl bara sinsir y bobl yn fy mywyd

Mae'r sesiwn yma yn gweithio orau os ydych chi'n llungopïo ac yn chwyddo'r cylchoedd.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

Archwilio perthnasoedd ac arferion rhyngweithio'r plentyn/person ifanc a phobl eraill.

Agoriad:

Eglurwch i'r plentyn/person ifanc bod yna lawer bobl yn aml yn ein bywydau, rhai ohonynt yr ydym wrth ein bodd yn treulio amser yn eu cwmni, ac eraill ddim.

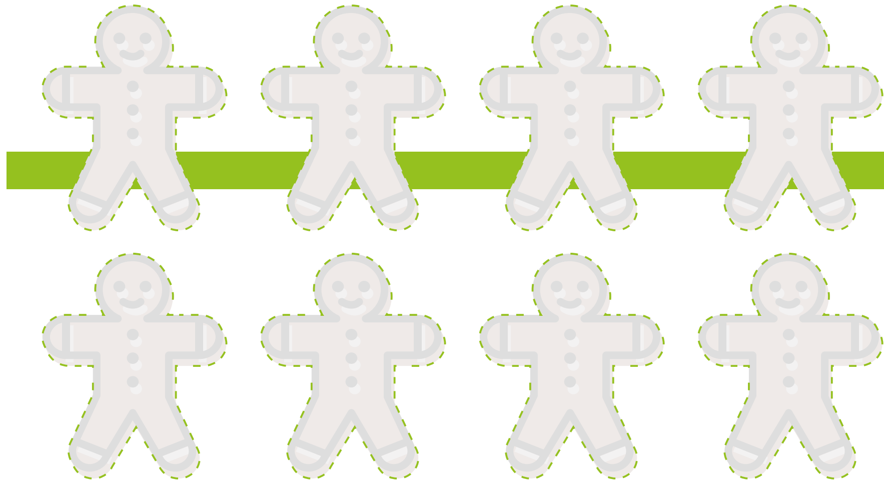
Gweithgaredd:

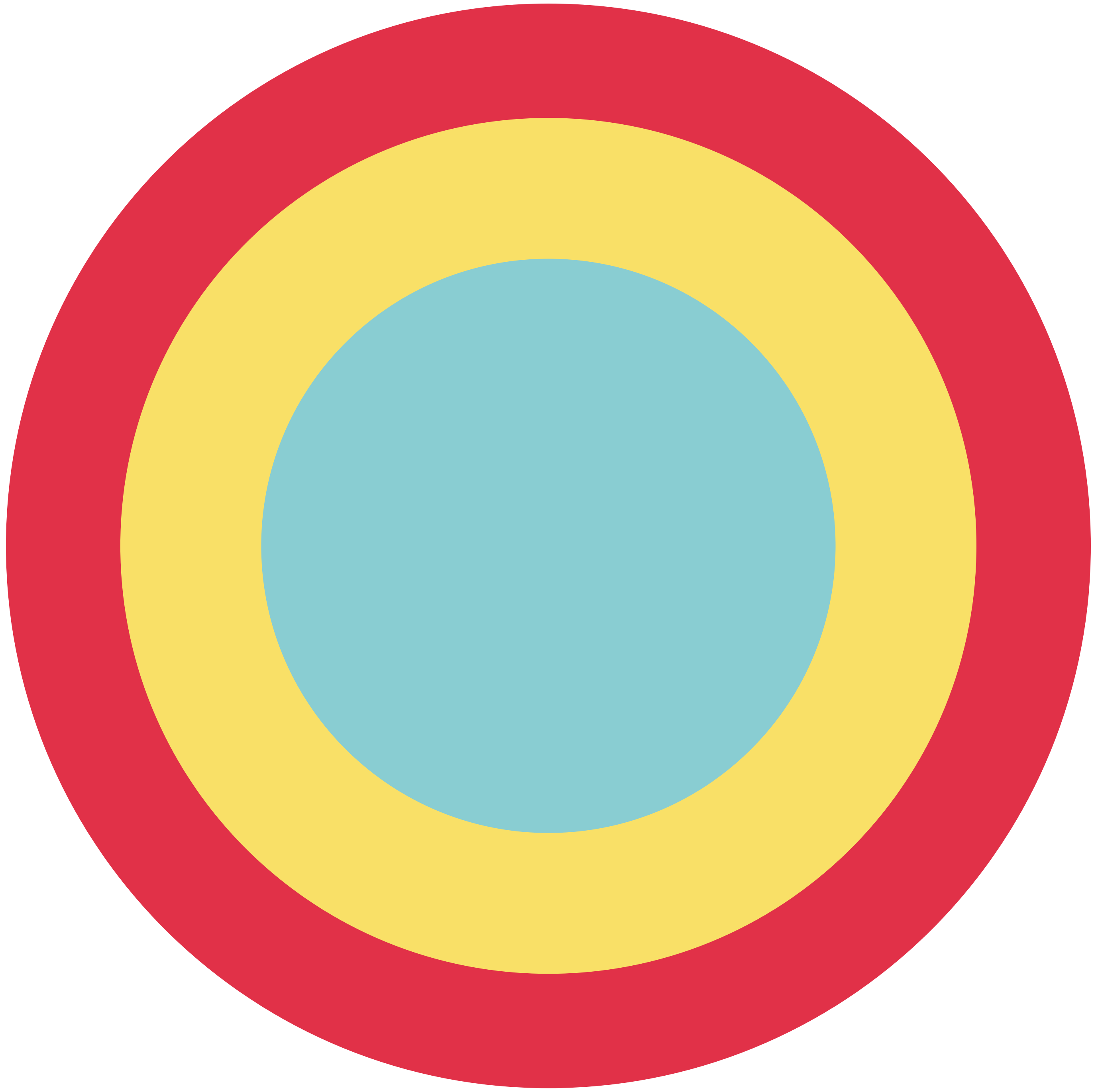
Cyflwynwch daflen weithgaredd 'Pobl yn fy Mywyd' a'r daflen pobl bara sinsir. Eglurwch i'r plentyn/person ifanc bod y cylchoedd yn cynrychioli nhw eu hunain yn y canol, pobl y maent yn mwynhau treulio amser gyda nhw o'u cwmpas (melyn), a'r rhai nad ydynt yn mwynhau treulio amser gyda nhw yn y cylch allanol (coch).

Gofynnwch i'r plentyn/person ifanc dorri allan a dylunio person bara sinsir sydd yn eu cynrychioli nhw a'i osod yn y cylch canol. Yna gofynnwch iddynt ddewis a dylunio pobl bara sinsir sydd yn cynrychioli pobl yn eu bywydau y maent yn mwynhau treulio amser gyda nhw a'u gosod yn y cylch melyn. Yn olaf, gofynnwch iddynt ddewis pobl bara sinsir sydd yn cynrychioli pobl yn eu bywydau nad ydynt yn mwynhau treulio amser gyda nhw a'u gosod yn y cylch coch allanol. Defnyddiwch gwestiynau agored i agor y drafodaeth ac archwilio'r ymatebion yn llawn, megis 'Beth ydych yn ei hoffi am y "person yma"?' "Beth ydych yn ei wneud fel arfer gyda'ch gilydd?' Archwiliwch pa agweddau o berthnasoedd fyddai angen eu newid er mwyn eu symud i'r cylch melyn. Archwiliwch sut mae pob un o'r bobl yn eu bywydau yn cyfrannu at sut maent yn teimlo amdanynt eu hunain. A yw'r bobl yma yn eu cefnogi ac yn eu hannog/a ydynt yn rhoi amser caled iddynt etc.? Hefyd, ystyriwch rôl y plentyn/person ifanc yn y berthynas a sut y gallent wneud pethau yn wahanol er mwyn gwella perthnasoedd negyddol, er enghraifft gyda ffrindiau.

Sesiwn Lawn:

Myfyriwch ar unrhyw ymatebion perthnasol penodol a roddir a phwysleisio'r holl berthnasoedd cadarnhaol sydd ganddynt sydd yn cynnig cefnogaeth ac ymgysylltu.





Cynlluniau sesiynau

23

A fyddwn i fyth?

Addas ar gyfer:

Un i un
Gwaith grŵp

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd

Nod:

Archwilio safbwyntiau'r plentyn/person ifanc mewn perthynas â throseddu neu ymddygiad gwrthgymdeithasol, a chynhyrchu trafodaeth ar faint maent yn ymwneud â'r agweddau hynny.

Agoriad:

Eglurwch i'r plentyn/person ifanc bod rhai pobl yn gysylltiedig ag ymddygiad gwrthgymdeithasol allai fod yn beryglus, neu allai achosi llawer o drwbl iddynt. Gofynnwch i'r plentyn/person ifanc feddwl am enghreifftiau o'r ymddygiad yma.

Gweithgaredd:

Eglurwch i'r person ifanc eich bod am gael sgwrs am rai ymddygiadau y gall rhai pobl ifanc fod yn ymwneud â nhw, ac a ydynt wedi gwneud hyn eu hunain neu a fydden nhw'n gwneud hyn yn y dyfodol. Pwysleisiwch nad oes yna atebion cywir neu anghywir, ac mai at ddibenion trafodaeth mae hyn yn unig.

Defnyddiwch y daflen weithgaredd gysylltiedig i archwilio ymddygiadau penodol a'u safbwyntiau ar hynny. Ymhelaethwch ar bob cwestiwn er mwyn annog trafodaeth agored, er enghraifft:

- Tybed beth fyddai'n digwydd yn yr achos yma. Ydych chi'n meddwl y gallai rhywun gael ei anafu?
- Pwy ydych chi'n meddwl allai gael ei anafu?
- Ar gyfer pob trosedd, gofynnwch i'r plentyn/person ifanc feddwl am beth allai'r canlyniadau fod, ac ar bwy fyddai hynny yn effeithio a sut.

Sesiwn Lawn:

Myfyriwch ar y trafodaethau a gofynnwch i'r plant sut maent yn meddwl mae pobl eraill yn teimlo am eu hymddygiad. A yw'n effeithio ar unrhyw un arall? A hoffent newid eu hymddygiad? Diolchwch i'r person ifanc am ei onestrwydd.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Dwyn o siop	Byddwn	Efallai	Na, byth
Chwarae â thân	Byddwn	Efallai	Na, byth
Torri neu ddifrodi rhywbeth sydd yn eiddo i rywun arall	Byddwn	Efallai	Na, byth
Taro, cicio neu anafu rhywun arall	Byddwn	Efallai	Na, byth
Cymryd y bai am rywbeth nad wyf wedi ei gyflawni	Byddwn	Efallai	Na, byth
Dweud pethau cas wrth bobl eraill	Byddwn	Efallai	Na, byth
Cymryd rhywbeth nad yw'n eiddo i chi	Byddwn	Efallai	Na, byth
Taflu ysbwriel ar y llawr	Byddwn	Efallai	Na, byth
Taflu pethau at geir, bysiau a threnau	Byddwn	Efallai	Na, byth
Bygwth rhywun	Byddwn	Efallai	Na, byth

Cynlluniau sesiynau

24

Mynd i drwbl

Addas ar gyfer:

Un i un

Gwaith grŵp

Nodiadau Ychwanegol:

Trafodwch pob un o'r sbardunau, ac a allai unrhyw beth newid er mwyn lleihau'r sbardunau. Er enghraifft, os bydd y plentyn/person ifanc yn teimlo ei hun yn mynd yn flin, a oes yna unrhyw le y gallent fynd iddo i ymdawelu neu rywun y gallent siarad â nhw? Trafodwch unrhyw sbardunau y gallent eu henwi nad ydynt efallai wedi eu cynnwys ar y rhestr.

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

Annog plant i ystyried adegau pan allent fod yn fwy tebygol o fynd i drwbl, a meddwl am beth sy'n sbarduno hynny. Os gallwn adnabod y sbardunau hynny, gall hynny arwain at ystyried sut y gallwn eu lleihau, neu addasu'r adwaith iddynt gyda chymorth.

Agoriad:

Eglurwch i'r plentyn/person ifanc y gall pethau ddigwydd weithiau sy'n golygu ei bod yn fwy tebygol ein bod yn gwneud neu ddim yn gwneud rhywbeth. Rhowch esiampl megis, 'Os byddaf mewn tymer ddrwg dwi'n fwy tebygol o fod yn fyr fy amynedd gyda ffrind', neu 'os na fyddaf eisiau gwneud rhywbeth ond bod rhywun yr wyf yn ymddiried ynddo yn fy annog, efallai y byddaf yn fwy tebygol o wneud hynny.' Gofynnwch iddynt a ydynt yn gallu uniaethu â hynny mewn unrhyw ffordd.

Gweithgaredd:

Eglurwch y gall pob un ohonom fynd i drwbl ar ryw adeg, a bod y pethau a restrir ar y daflen yn ffactorau a all ddylanwadu ar hynny. Trafodwch bob un o'r brawddegau ac a ydynt yn berthnasol iddyn nhw. Ymhelaethwch ar bob pwynt er mwyn annog trafodaeth agored, er enghraifft:

"Os wyf yn teimlo'n drist"

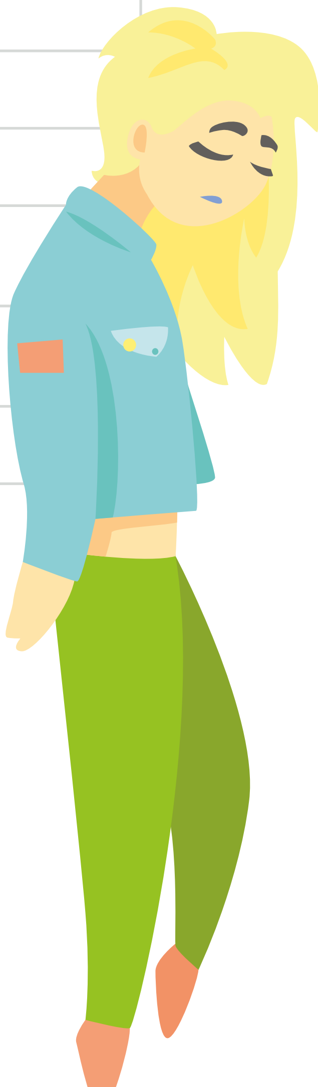
Beth sy'n gwneud i ti fod yn drist? Pryd oedd y tro diwethaf i ti deimlo'n drist? Beth wyt ti'n ei wneud pan fyddi di'n drist? A oes yna unrhyw un y galle ti siarad â nhw?

Sesiwn Lawn:

Ar ôl cwblhau'r gweithgaredd yma, gofynnwch i'r person yma a yw hwn yn llwybr yr hoffent barhau i'w droedio, neu a oes yna rai newidiadau yr hoffent ei wneud. Cynorthwywch y plentyn/person ifanc i ystyried y newidiadau yr hoffent eu gwneud, ac unrhyw gymorth fydd ei angen arnynt er mwyn eu helpu. Gyda'ch gilydd crëwch gynllun gweithredu cymorth SMART.

Gall rhai pethau eich gwneud yn llai neu'n fwy tebygol o fynd i drwbl. Tybed allwch chi feddwl am adegau yr ydych wedi bod mewn trwbl ac a oes yna unrhyw beth allai ei gwneud yn fwy tebygol y gallai hynny ddigwydd eto.

Llai tebygol o fynd i drwbl		Mwy tebygol o fynd i drwbl
	Rwyf gyda fy ffrindiau sydd yn mynd i drwbl	
	Os wyf yn poeni am fy nheulu	
	Os wyf yn teimlo'n ddig	
	Os bydd pobl eraill yn meddwl fy mod yn un am godi twrw	
	Os byddaf yn cael dadl â rhywun	
	Os wyf yn teimlo'n drist	
	Os wyf wedi diflasu	
	Os bydd pobl eraill yn dweud wrtha i am wneud rhywbeth	
	Os na allaf gael rhywbeth yr wyf ei eisiau	
	Os byddaf yn teimlo cywilydd	



Rydych ar dudalennau 118 & 119

Cynlluniau sesiynau 25

Tybed

Addas ar gyfer:

Un i un

Gwaith grŵp

Nodiadau Ychwanegol:

Gellir defnyddio'r gweithgaredd yma yn ei gyfanrwydd yn ogystal â dewis adrannau penodol, yn ddibynnol ar eu perthnasedd.

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

Trafod troseddu ac ymddygiad gwrthgymdeithasol, unrhyw gysylltiad â hyn eisoes neu a yw hyn ar eu meddwl.

Agoriad:

Eglurwch i'r plentyn/person ifanc eich bod am siarad am ymddygiad y gall rhai plant/pobl ifanc fod yn ymwneud ag ef, ac y byddwch yn gofyn iddynt beth yw eu safbwyntiau ar hynny.

Gweithgaredd:

Cyflwynwch y daflen weithgaredd 'Tybed' ac edrych ar bob un o'r pwyntiau a gynhwysir ar y daflen, a holi tybed beth yw eu safbwyntiau. Sicrhewch na fyddwch yn ymddangos fel petaech wedi'ch synnu neu eich dychryn gan unrhyw atebion a roddir, oherwydd gallai hynny olygu bod y plentyn neu berson ifanc yn cwtogi eu hatebion. Yn hytrach, agorwch y drafodaeth drwy ofyn mwy o gwestiynau megis 'A ffydde ti'n chwarae triwant?'

Byddwn ☐

Na fyddwn ☐

'Beth fyddai'n ei wneud yn fwy tebygol i ti chwarae triwant?' 'Beth fyddai'n ei wneud yn llai tebygol?' 'Beth wyt ti'n meddwl fyddai'r canlyniadau?' 'Beth fyddai'n digwydd petai neb yn gwybod ble oeddet ti? A fydde ti'n ddiogel?' 'A fyddai pobl yn poeni amdanat?' Myfyriwch yn benodol ar oblygiadau chwarae triwant o ran diogelwch, yn ogystal â'r goblygiadau addysgol.

A fydde ti'n rhegi?

Byddwn ☐

Na fyddwn ☐

Beth fyddai'n digwydd petae ti'n rhegi yn yr ysgol/cartref/ar yr heddlu? Drwy ddefnyddio'r geiriau 'beth', 'sut', 'ble' a 'phryd' gallwn drafod, herio a darparu safbwynt mwy cadarnhaol i'r plant/pobl ifanc ar sefyllfaoedd y gallent eu hwynebu.

Sesiwn Lawn:

Myfyriwch ar rai o'r atebion mwyaf arwyddocaol a roddwyd ac unrhyw anghenion cymorth a glustnodwyd yn ystod y sesiwn. Ystyriwch gymorth addas allai fynd i'r afael â'r anghenion a glustnodwyd megis adnoddau eraill sydd yn gynwysedig yn y pecyn cymorth.

Byddwn		Na fyddwn
	A fydde ti'n rhegi?	
	A fydde ti'n chwarae triwant?	
	A fydde ti'n anafu rhywun arall?	
	A fydde ti'n rhoi dy hun mewn perygl?	
	A fydde ti'n dweud celwydd wrth rywun?	
	A fydde ti'n bwlio rhywun?	
	A fydde ti'n anafu anifail?	
	A fydde ti'n cyfarfod â rhywun yr wyt wedi ei gyfarfod ar y rhyngrwyd?	
	A fydde ti'n gwneud rhywbeth na fyddet eisiau ei wneud oherwydd bod rhywun wedi cynnig arian i ti?	

Cynlluniau sesiynau 26

Geiriau

Addas ar gyfer:

Un i un

Nodiadau Ychwanegol:

Dewiswch eiriau penodol sydd yn fwyaf arwyddocaol i'r plentyn/person ifanc penodol.

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd Taflen 'Geiriau'.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

Archwilio dealltwriaeth y plentyn/person ifanc o gysyniadau allweddol mewn perthynas ag ymddygiadau posib.

Agoriad:

Eglurwch eich bod am siarad am eiriau a ddefnyddir yn aml ond nad yw eu hystyr bob amser yn glir, sydd yn gallu achosi dryswch. Eglurwch eich bod am siarad am y geiriau yma, ac ar ôl heddiw y byddwch yn eu defnyddio drwy gydol y sesiynau gyda'ch gilydd er mwyn gwella dealltwriaeth.

Gweithgaredd:

Cyflwyno'r daflen weithgaredd 'Geiriau'. Cymerwch y gair cyntaf fel enghraifft. Gofynnwch i'r person ifanc a oes rhywun erioed wedi gofyn iddynt ddangos parch, a beth maent yn ei ddeall am hynny. Ewch drwy'r rhestr fesul un, yn gofyn a ydynt yn gyfarwydd â'r gair a ble maent wedi ei glywed yn cael ei ddefnyddio o'r blaen. Trafodwch beth yw ystyr pob gair a sut y gellid ei ddefnyddio.

Sesiwn Lawn:

Myfyriwch ar rai o'r geiriau a drafodwyd a gofyn i'r person ifanc feddwl am un peth y mae wedi ei ddysgu heddiw neu beth yw'r gair mwyaf diddorol yr ydych wedi ei drafod heddiw.

Parch

Gofal

Amddiffyn

Angen

Camdriniaeth

Rheolaeth

Dicter

Dioddefwr

Teimlad

Teulu

Trosedd

Triwant

Gang

Twyll

Rhegi

Canlyniad

Rydych ar dudalennau 122 & 123

Cynlluniau sesiynau 27

Sut wyf yn gweld fy hun?

Addas ar gyfer:

Un i un

Nodiadau Ychwanegol:

Defnyddiwch y cyfle yma i archwilio effaith safbwyntiau eraill ar hunanwerth a hunaniaeth y plentyn/person ifanc. Gyda'ch gilydd trafodwch ffyrdd o fynd i'r afael â stigma neu driniaeth annheg a herio unrhyw agweddau negyddol tybiedig.

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

Annog y plentyn/person ifanc i archwilio sut y maent yn gweld eu hunain o'i gymharu â sut maent yn credu mae pobl eraill yn eu gweld, gan agor trafodaethau am unrhyw deimladau o ran stigma neu gywilydd sydd yn gysylltiedig â charchariad aelod teulu.

Agoriad:

Eglurwch i'r plentyn/person ifanc bod gan bawb eu safbwynt eu hunain amdanynt eu hunain; rhai pethau yr ydym yn ei hoffi amdanom ein hunain, a rhai pethau nad ydym. Gofynnwch iddynt ystyried rhywbeth maent yn ei hoffi am rywun a rhywbeth nad ydynt yn ei hoffi, ac egluro pam eu bod yn teimlo felly.

Gweithgaredd:

Gofynnwch i'r person ifanc ystyried sut maent yn gweld eu hunain a chofnodi hynny y tu mewn i'r ddol Rwsiaidd: er enghraifft 'yn dda am chwarae pêl-droed', 'jocar', 'caredig'. Pan fo'r dasg yma wedi ei chwblhau, gofynnwch iddynt ystyried sut maent yn meddwl bod pobl eraill yn eu gweld: er enghraifft, 'caredig', 'doniol', 'diflas'. Archwiliwch bob enghraifft, megis 'Pwy ydych chi'n meddwl sy'n eich gweld fel rhywun diflas?' Pan fo'r dasg yma wedi ei chwblhau, archwiliwch unrhyw wahaniaethau rhwng sut mae'r plentyn/person ifanc yn gweld eu hunain o'i gymharu â sut mae eraill yn eu gweld.

Agorwch y drafodaeth yma drwy ofyn cwestiynau megis:

- A ydych yn meddwl bod gwahanol bobl yn eich gweld mewn gwahanol ffyrdd? Er enghraifft, gall y teulu weld un ochr ohono chi, a'ch ffrindiau yn gweld ochr arall.
- A yw barn pobl eraill yn eich poeni?
- Sut fyddech yn dymuno i bobl eraill eich gweld?

Defnyddiwch y cyfle i drafod unrhyw deimladau mewn perthynas â stigma, a gyda'ch gilydd archwiliwch ffyrdd o fynd i'r afael â hynny.

Sesiwn Lawn:

Myfyriwch ar unrhyw atebion arwyddocaol a roddir, gan ddiweddu â rhinwedd gadarnhaol yr ydych yn ei weld yn y plentyn/person ifanc.

Rydych ar dudalennau 124 & 125

Cynlluniau sesiynau 28

Embaras

Addas ar gyfer:

Un i un

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd

Nod:

Cynorthwyo'r plant i drafod unrhyw embaras maent yn ei deimlo mewn perthynas â charchariad rhiant/brawd/chwaer.

Agoriad:

Gofynnwch i'r plant a ydynt yn gallu meddwl am adeg pan maent wedi teimlo embaras, a sut y bu iddynt ymateb i hynny. Meddyliwch am enghraifft bersonol briodol i annog trafodaeth.

Gweithgaredd:

Cyflwynwch y plentyn/person ifanc i'r daflen weithgaredd 'Embaras'. Pan maent yn teimlo embaras, anogwch nhw i ystyried unrhyw un sydd yn gwneud iddynt deimlo embaras, a sut maent yn ymateb pan maent yn teimlo embaras. Anogwch y plentyn/person ifanc i wneud llun o sut fyddent yn cyflwyno'r teimlad o embaras.

Sesiwn Lawn:

Trafodwch sut mae'r plentyn/person ifanc yn ymateb i embaras, a sut y gallent ddatblygu persbectif mwy cadarnhaol i'w teimladau er mwyn cael hunanddelwedd fwy cadarnhaol.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Rwyf yn teimlo embaras pan...

____

____

____

Rwyf yn teimlo embaras...

Ddim yn aml

Ar brydiau

Yn aml iawn

Pan fyddaf yn teimlo embaras byddaf...

____

____

____

Y tro nesaf efallai y byddaf...

____

____

____

Cynlluniau sesiynau

29

Rysáit ar gyfer y ffrind perffaith

Addas ar gyfer:

Un i un

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd

Nod:

Cael y disgybl i feddwl am y rhinweddau mae'n chwilio amdanynt yn eu ffrindiau, a'u helpu i fyfyrio ar y math o berson ydyn nhw.

Agoriad:

Gallent wneud hyn yn unigol neu drwy weithio mewn grwpiau. Rhowch iddynt naill ai y geiriau lefel un neu'r geiriau lefel dau (yn ôl oed/gallu).

Rhannwch y nodweddion yn ddau gategori: nodweddion maent yn eu hoffi mewn pobl a'r nodweddion nad ydynt yn eu hoffi. Gallent eu gludo ar ddarn o bapur neu gallwch eu lamineiddio a'u defnyddio eto.

Ar ôl iddynt wneud hynny, trafodwch pam eu bod wedi dewis eu gosod yno. A oedd yna nodweddion yr oeddent yn teimlo oedd yn perthyn i'r ddau?

Yna gofynnwch iddynt feddwl amdanynt eu hunain. Pa nodweddion maent yn meddwl sydd yn perthyn iddyn nhw eu hunain?

Gweithgaredd:

- Mae rysáit ar gyfer y ffrind perffaith yn ffordd hwyliog i blant feddwl am beth sydd yn gwneud ffrind/person da. Gallent ychwanegu unrhyw nodweddion (cynhwysion) i'w rysáit e.e. cyfeillgar, doniol etc. ond gallai fod yn fuddiol defnyddio rhai o'r nodweddion o'r agoriad.
- Yna maent yn ysgrifennu'r cyfarwyddiadau ar gyfer y 'rysáit' e.e. ychwanegu cwpan o ddoniolwch, ychwanegu llwy de o empathi, troi am 10 munud etc.

Sesiwn Lawn:

Gofynnwch i'r grŵp ddewis nodwedd gadarnhaol y mae'n credu sy'n perthyn i'r person sydd agosaf atynt, neu gofynnwch iddynt enwi un nodwedd dda amdanynt eu hunain.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Crëwch eich rysáit ar gyfer ffrind perffaith. Ychwanegwch y cynhwysion perffaith. A ydynt yn gyfeillgar? A ydynt yn ddoniol?

Cynhwysion

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

Dull

Cynlluniau sesiynau 30

Beth yw arwr?

Addas ar gyfer:

Un i un
Gwaith grŵp
Dosbarth cyfan

Nodiadau Ychwanegol:

Yn ystod y sesiwn yma mae'n bwysig bod yn sensitif tuag at y plant hynny allai fod â rhieni absennol, a cheisio cydnabod pobl eraill pwysig yn eu bywydau.

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd
Pensiliau lliw, pensiliau etc.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

Helpu disgyblion i sylweddoli y gall unrhyw un fod yn arwr drwy wneud rhywbeth da, ac nad pobl â gallu rhyfeddol yn unig sydd yn arwyr.

Agoriad:

Gofynnwch iddynt a ydynt yn gyfarwydd ag unrhyw arwyr. A ydynt yn gallu enwi rhai? Os ydynt ond yn enwi arwyr gwrywaidd, gofynnwch iddynt feddwl am ferched hefyd.

Gweithgaredd:

- I ddechrau, gofynnwch iddynt lunio neu ysgrifennu disgrifiad o arwr.
- Yna gofynnwch iddynt ysgrifennu am sut maent yn ymddwyn, beth sydd yn eu gwneud yn arwyr a phwy all fod yn arwr.

Gweithgaredd ymestynnol

Ysgrifennwch am rywun yn eu bywydau maent yn meddwl sydd yn arwr.

Sesiwn Lawn:

Gofynnwch iddynt roi adborth ynghylch beth sydd yn gwneud i rywun fod yn arwr a gofyn iddynt feddwl am rywun sydd yn arwr iddyn nhw.

Sut maent yn edrych?

Sut maent yn ymddwyn?

Beth sydd yn eu gwneud yn arwyr?

Pwy all fod yn arwr?

Rydych ar dudalennau 130 & 131

Cynlluniau sesiynau

31

Beth yw fy nghymuned?

Addas ar gyfer:

Gwaith grŵp
Dosbarth cyfan

Adnoddau:

Taflen Weithgaredd

Nod:

Cael y plant i feddwl am beth yw cymuned a sut le yw eu cymuned nhw.

Agoriad:

Trafodwch beth yw ystyr cymuned. Gallai hynny gyfeirio at eu dosbarth, grŵp neu'r ardal ble maent yn byw etc.

Gweithgaredd:

- Ar y daflen weithgaredd yma, mae angen i'r plant nodi beth sydd gan eu cymuned, beth allant ei wneud yn eu cymuned, y bobl sydd yn rhan o'u cymuned a beth sydd yn arbennig amdani.
- Tasg ymestynnol: gofynnwch i'r plant wneud llun o'u cymuned a labelu beth maent yn meddwl yw'r agweddau pwysicaf.

Sesiwn Lawn:

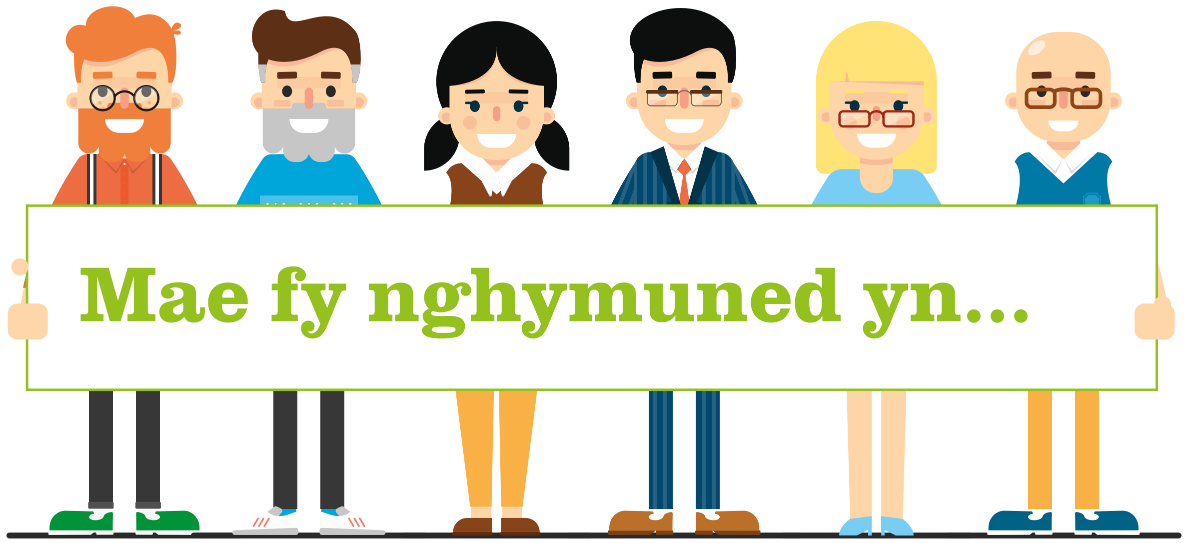
Gofynnwch i'r dosbarth beth maent yn meddwl yw cymuned. A yw eu hateb wedi newid ers dechrau'r wers?

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Mae yno...

Gallaf...



Y bobl sydd yn rhan ohoni yw...

Rwyf wrth fy modd yn .... yn fy nghymuned

Cynlluniau sesiynau

32

Beth sy'n gwneud dinesydd da?

Addas ar gyfer:

Dosbarth cyfan

Nodiadau Ychwanegol:

Diffiniad o ddinesydd: "rhywun sydd yn byw mewn tref neu ddinas benodol"

Adnoddau:

Pinnau ffelt

Papur nodiadau gludiog

Papur siart troi

Taflen Weithgaredd

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nod:

Myfyrio ar beth yw dinesydd a sut y gall dinesydd da helpu cymuned.

Agoriad:

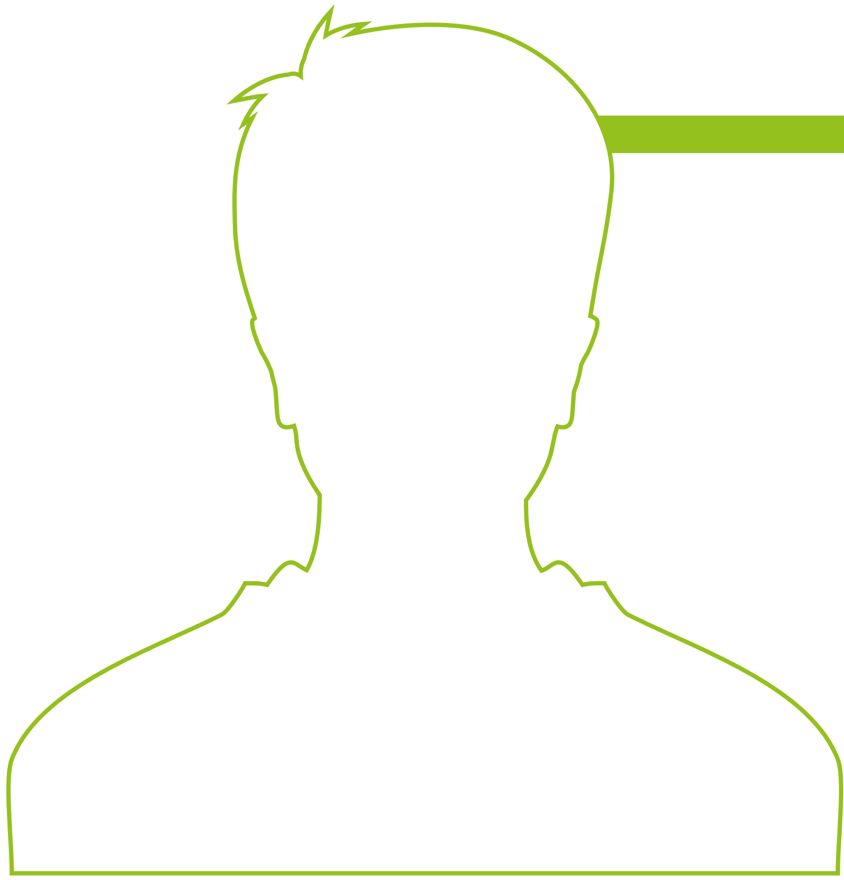
Gofynnwch i'r dosbarth drafod beth yw dinesydd a phwy all fod yn ddinesydd.

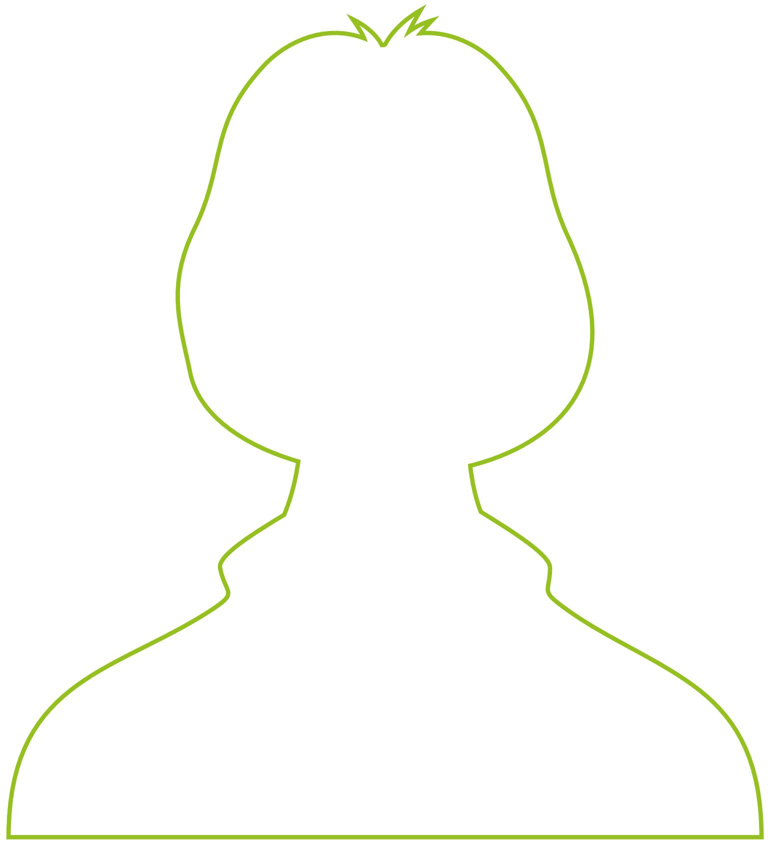
Gweithgaredd:

- Gofynnwch iddynt wneud llun o rywun yn y dosbarth ar bapur fel bod gennych amlinelliad o berson.
- Rhowch bapur gludiog i bob un a gofyn iddynt ysgrifennu arnynt beth maent yn meddwl sydd yn gwneud dinesydd da.
- Gofynnwch iddynt ludo'r darnau papur ar y person.
- Fel dosbarth neu grŵp, trafodwch pam eu bod wedi rhoi'r nodweddion hynny ar y dinesydd da.

Sesiwn Lawn:

Gofynnwch iddynt drafod pryd y maent wedi bod yn ddinasyddion da, neu a ydynt wedi gweld rhywun yn bod yn ddinesydd da.





Cynlluniau sesiynau 33

Hawliau, Rheolau a Chyfrifoldebau

Addas ar gyfer:

Gwaith grŵp
Dosbarth cyfan

Adnoddau:

Pinnau ffelt
Papur
Taflen Weithgaredd

Nod:

I'r disgyblion gael dealltwriaeth elfennol o'u hawliau a chyfrifoldebau yng nghyd-destun yr ysgol a'r cartref. Dechrau meddwl am ganlyniadau torri rheolau, peidio derbyn hawliau a pheidio ysgwyddo cyfrifoldebau.

Agoriad:

Cyflwynwch y testun 'Hawliau, Rheolau a Chyfrifoldebau' i'r dosbarth. Gofynnwch iddynt gwblhau'r gweithgaredd cychwynnol yn unigol, gan ddefnyddio llinellau i gysylltu'r term cywir â'r diffiniad a'r esiampl. Bydd hynny yn helpu'r disgyblion i ddeall beth yw ystyr pob term cyn iddynt gwblhau'r prif weithgaredd.

Gweithgaredd:

Rhan A:

- Rhowch daflen weithgaredd i'r disgyblion, un bob un, neu un rhwng dau os hoffech iddynt weithio mewn parau.
- Gofynnwch i'r disgyblion feddwl am yr hawliau, rheolau a'r cyfrifoldebau sydd ganddynt yn yr ysgol ac adref.

Rhan B:

- Gofynnwch iddynt sut fyddent yn teimlo petai un o'r hawliau hynny yn cael ei thynnu oddi wrthynt yn yr ysgol neu'r cartref?
- Beth yw canlyniadau torri rheol yn y cartref neu yn yr ysgol?
- A yw'r canlyniadau yn wahanol yn yr ysgol a'r cartref?

Gweithgaredd Ymestynnol Dewisol

Gofynnwch i'r disgyblion feddwl am ble arall mae ganddynt hawliau, rheolau a chyfrifoldebau, a beth ydynt. Gellir cofnodi'r rhai ar gefn y daflen weithgaredd.

Sesiwn Lawn:

Anogwch y disgyblion i fyfyrio ar y weithgaredd a gwblhawyd, drwy enwi un peth maent wedi ei ddysgu yn ystod y sesiwn.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Term	Diffiniad	Enghraifft
Hawliau	Rhywbeth y dylai pawb mewn cymuned ei ddilyn.	Gofalu am eich eiddo eich hun, er enghraifft, eich cot.
Rheolau	Rhywbeth y mae'n ddisgwyliedig i chi ofalu amdano.	Cael seibiant o ddysgu drwy'r dydd.
Cyfrifoldebau	Pethau y dylai pob plentyn ei gael neu allu ei wneud.	Dim rhedeg yn y coridor.

Term	Diffiniad	Enghraifft
Hawliau	Rhywbeth y dylai pawb mewn cymuned ei ddilyn.	Gofalu am eich eiddo eich hun, er enghraifft, eich cot.
Rheolau	Rhywbeth y mae'n ddisgwyliedig i chi ofalu amdano.	Cael seibiant o ddysgu drwy'r dydd.
Cyfrifoldebau	Pethau y dylai pob plentyn ei gael neu allu ei wneud.	Dim rhedeg yn y coridor.

Yn y cartref

Hawliau...

Rheolau...

Cyfrifoldebau...

Yn yr ysgol

Hawliau...

Rheolau...

Cyfrifoldebau...

Cynlluniau sesiynau

34

Herio Stereoteipiau

Addas ar gyfer:

Gwaith grŵp

Dosbarth cyfan

Adnoddau:

Papur siart troi neu ddalennau mawr o bapur

Beiros/pensiliau

Pensiliau/pennau lliw

Nod:

Nod y sesiwn yw cael disgyblion i feddwl am stereoteipiau, beth ydynt ac o ble maent yn dod, ac i herio unrhyw stereoteipiau sydd ganddynt ar hyn o bryd.

Agoriad:

Rhannwch y canlynol gyda'r disgyblion:

'Mae tad a mab yn cael damwain car: mae'r tad yn cael ei ladd ac mae'r mab yn cael ei anfon i'r ysbyty. Pan mae'r mab yn cyrraedd, mae'r llawfeddyg yn edrych ar y mab ac yn dweud "Alla i ddim rhoi triniaeth i'r bachgen yma, mae'n fab i mi!" Sut all hynny fod yn wir? Gadewch i'r disgyblion gynnig atebion cyn i chi roi'r ateb cywir iddynt. Nid yw llawer o bobl hyd yn oed yn meddwl am y posibilrwydd y gall y llawfeddyg fod yn ferch, oherwydd bod y stereoteip o lawfeddyg yn aml yn ddyn. Yr ateb yw: mae'r llawfeddyg yn fam i'r bachgen.

Gweithgaredd:

- Ysgrifennwch bob un o'r geiriau canlynol fel pennawd ar ddalenni ar wahân o bapur siart troi - person digartref, carcharor, defnyddiwr cyffuriau, mam sy'n aros adref, cefnogwr pêl-droed, Mwslim, dynes, dyn, gwleidydd, swyddog yr heddlu, gweithiwr cymdeithasol, person yn ei arddegau, person hŷn, pobl ifanc, pêl-droediwr.
- Gofynnwch i'r disgyblion weithio mewn parau neu grwpiau bach a rhoi un o'r dalenni siart troi iddynt.
- Gofynnwch iddynt ysgrifennu cymaint o eiriau ag y gallent feddwl amdanynt sydd yn gysylltiedig â'r pennawd ar y siart troi. Er enghraifft, gallai geiriau sydd yn gysylltiedig â 'mam sydd yn aros adref' fod yn wraig tŷ/di-waith/ifanc/tlawd.
- Gofynnwch i'r disgyblion basio'r dalenni siart troi o gwmpas yr ystafell fel bod pob pâr/grŵp bychan wedi ysgrifennu ar bob un.
- Ar ôl cwblhau hynny, gofynnwch i bob grŵp roi adborth ar un o'r dalennau yma. Gofynnwch i weddill y dosbarth pam eu bod yn meddwl y dewiswyd y geiriau yma, ac a ydynt yn meddwl bod y geiriau yna yn wir am bob mam sydd yn aros adref er enghraifft.

Sesiwn Lawn:

Gofynnwch i'r dosbarth feddwl am o ble daeth y geiriau cysylltiedig yma. Pwy maent yn eu clywed yn eu dweud? A ydynt i'w clywed ar y cyfryngau? Rhieni? Ffrindiau? Yn olaf, gofynnwch i bob grŵp ddweud am un peth y maent wedi ei ddysgu yn ystod y sesiwn.

Cynlluniau sesiynau

35

Stereoteipio rhywedd yn y gweithle

Addas ar gyfer:

Gwaith grŵp
Dosbarth cyfan

Adnoddau:

Beiros/pensiliau
Pensiliau/pennau lliw

Nod:

Nod y sesiwn yma yw i ddisgyblion ddechrau meddwl am stereoteipiau rhywedd a herio unrhyw stereoteipiau sydd ganddynt ar hyn o bryd mewn perthynas â gyrfaoedd.

Agoriad:

Gan ddefnyddio'r lluniau sy'n gynwysedig ar daflenni gweithgaredd y pecyn cymorth, gofynnwch i'r disgyblion wneud llun o sut maent yn meddwl y bydd person yn y swydd yma yn edrych. Y swyddi yw nyrs, gwyddonydd, swyddog yr heddlu ac athro.

Gweithgaredd:

- Gofynnwch i'r disgyblion weithio mewn parau, ar gyfer y prif weithgaredd.
- Yn eu parau gofynnwch i'r disgyblion gymharu eu lluniau ar gyfer pob gyrfa a chwblhau'r daflen weithgaredd gyda'i gilydd.
- Yn ogystal ag ateb y cwestiynau, mae'n bwysig bod y plant yn cael trafodaeth yn eu parau ac yn cymharu eu hatebion a'u meddyliau ar y pwnc.

Sesiwn Lawn:

Gofynnwch i bob pâr sôn am un peth maent wedi ei ddysgu yn ystod y sesiwn, ac a oes unrhyw beth wedi eu synnu.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

Nyrs	Gwyddonydd
Swyddog yr heddlu	Athro

Cynlluniau sesiynau 36

Beth yw hawliau plant?

Addas ar gyfer:

Gwaith grŵp
Dosbarth cyfan

Nodiadau Ychwanegol:

Atebion i'r cwis:
Cywir – 1,2,5,7,9,10
Anghywir – 3,4,6,8

Adnoddau:

Papur
Pensiliau lliw

Nod:

Sicrhau bod plant yn ymwybodol o'u hawliau.

Agoriad:

Cwblhau cwis cywir/anghywir hawliau dynol.

Gweithgaredd:

- Gofynnwch i'r plant ddewis deg o'r hawliau plant y maent yn meddwl sydd yn bwysig, a chreu poster sydd yn hysbysebu'r hawliau hynny. Gallent ei wneud mor llachar a lliwgar ag y dymunent. Mae angen iddo ddangos i'r plant eraill beth yw rhai o'u hawliau.
- I weld yr holl hawliau plant mewn terminoleg sydd yn addas i blant/pobl ifanc, ewch i www.unicef.org/rightsite/files/uncrcchilldfriendlylanguage.pdf

Sesiwn Lawn:

Gofynnwch i bob plentyn/person ifanc gyfeirio at un hawl nad oeddent yn gwybod bod ganddynt cyn y sesiwn.

Taflen Weithgaredd:

Mae'r Pecyn Cymorth Adnoddau yma ar yr USB a ddarperir fel bod modd ei argraffu yn hawdd

	Cywir	Anghywir
1. . Mae gan bawb hawliau dynol.		
2. Mae gan bawb hawl i gael addysg.		
3. Dim ond gan oedolion mae'r hawl i ddewis eu crefydd eu hunain a rhyddid meddwl.		
4. Mae p'un a ydych yn cael hawliau dynol yn dibynnu ar faint o arian sydd gan eich rhieni.		
5. Mae gennych hawl i gael bwyd, dillad a lle diogel i fyw ynddo.		
6. Mae'n rhaid i chi ennill eich hawliau dynol.		
7. Mae gennych hawl i gael eich diogelu rhag niwed corfforol a meddyliol.		
8. Gallwch golli eich hawliau os byddwch yn cyflawni trosedd.		
9. Mae gennych hawl i gael gofal iechyd.		
10. Mae gennych hawl i gael cymorth cyfreithiol a thriniaeth deg yn y system gyfreithiol.		

Rydych ar dudalennau 142 & 143

Cynlluniau sesiynau 37

A oes gan bawb hawliau dynol?

Addas ar gyfer:

Gwaith grŵp
Dosbarth cyfan

Adnoddau:

Cyfrifiadur/ rhyngrwyd efallai
Papur

Nod:

Eu cael i feddwl am pryd y gallai pobl golli eu hawliau dynol neu pan fo pobl yn credu y dylai eraill golli eu hawliau e.e. carchar.

Agoriad:

Gofynnwch i'r dosbarth drafod pryd y gall rhywun golli ei hawliau. Dylai'r agoriad yma roi cyfle iddynt gael syniadau ar gyfer y gweithgaredd.

Gweithgaredd:

- Mewn grwpiau, neu'n unigol, ymchwiliwch i pryd y gall pobl golli eu hawliau e.e. yn ystod rhyfel, carchar (cymharu carchardai mewn gwahanol wledydd), plant ddim yn deall eu hawliau.
- Pan fyddant wedi dewis un sefyllfa, mae'n rhaid iddynt naill ai greu PowerPoint, poster neu daflen sydd yn egluro:
  - pa hawliau mae'r person yna wedi eu colli yn y sefyllfa honno
  - pam eu bod yn meddwl fod y person wedi colli ei hawliau
  - sut mae hynny yn effeithio ar y person.

Estyniad:

Gofynnwch i'r plant drafod sut y gallai rhywun ddysgu am ei hawliau neu addysgu eraill er mwyn sicrhau eu bod yn deall eu hawliau.

Sesiwn Lawn:

Gofynnwch i bob plentyn/person ifanc gyfeirio at hawl sydd ganddynt.

Cynlluniau sesiynau 38

Sut mae ffigyrau hanesyddol wedi cyfathrebu eu safbwyntiau

Addas ar gyfer:

Gwaith grŵp
Dosbarth cyfan

Nodiadau Ychwanegol:

Meddyliwch am ffigyrau hanesyddol megis Nelson Mandela, Rosa Parks, Emmeline Pankhurst, Adolf Hitler, Donald Trump, a Martin Luther King.

Adnoddau:

Mynediad at y rhyngrwyd/llyfrgell

Nod:

Helpu'r plant ddeall ffyrdd o leisio eu safbwyntiau heb fod yn wrthwynebus.

Agoriad:

Mewn grwpiau, neu fel dosbarth, trafodwch sut y gall pobl gyfathrebu neges. Gwnewch restr neu greu poster.

Gweithgaredd:

Ymchwiliwch i bobl y gwrandawyd ar eu llais, drwy gydol hanes, naill ai mewn ffordd gadarnhaol neu negyddol.

- Beth maent yn ceisio ei ddweud?
- Sut maent wedi lleisio eu barn?
- Pam fod eu safbwyntiau wedi bod yn gadarnhaol neu'n negyddol? Er enghraifft, a oedd eu neges yn negyddol, neu'r ffordd yr oeddent wedi mynegi eu neges?

Sesiwn Lawn:

Gyda'r plentyn/person ifanc, trafodwch adegau pan maent wedi teimlo'n gryf am rywbeth ac wedi bod eisiau mynegi hynny. Archwiliwch sut y bu iddynt leisio eu safbwyntiau, neu'r strategaethau y gallent eu defnyddio'n effeithiol yn y dyfodol.

Cynlluniau sesiynau

39

Sut mae cael pobl i wrando ar eich llais

Addas ar gyfer:

Gwaith grŵp
Dosbarth cyfan

Adnoddau:

Pinnau ffelt
Siart troi

Nod:

Helpu'r plant ddeall ffyrdd o leisio eu safbwyntiau heb fod yn wrthwynebus.

Agoriad:

Mewn grwpiau neu fel dosbarth, trafodwch pa fath o bethau y gall pobl fod eisiau eu cyfathrebu i eraill e.e. barn neu wybodaeth.

Gweithgaredd:

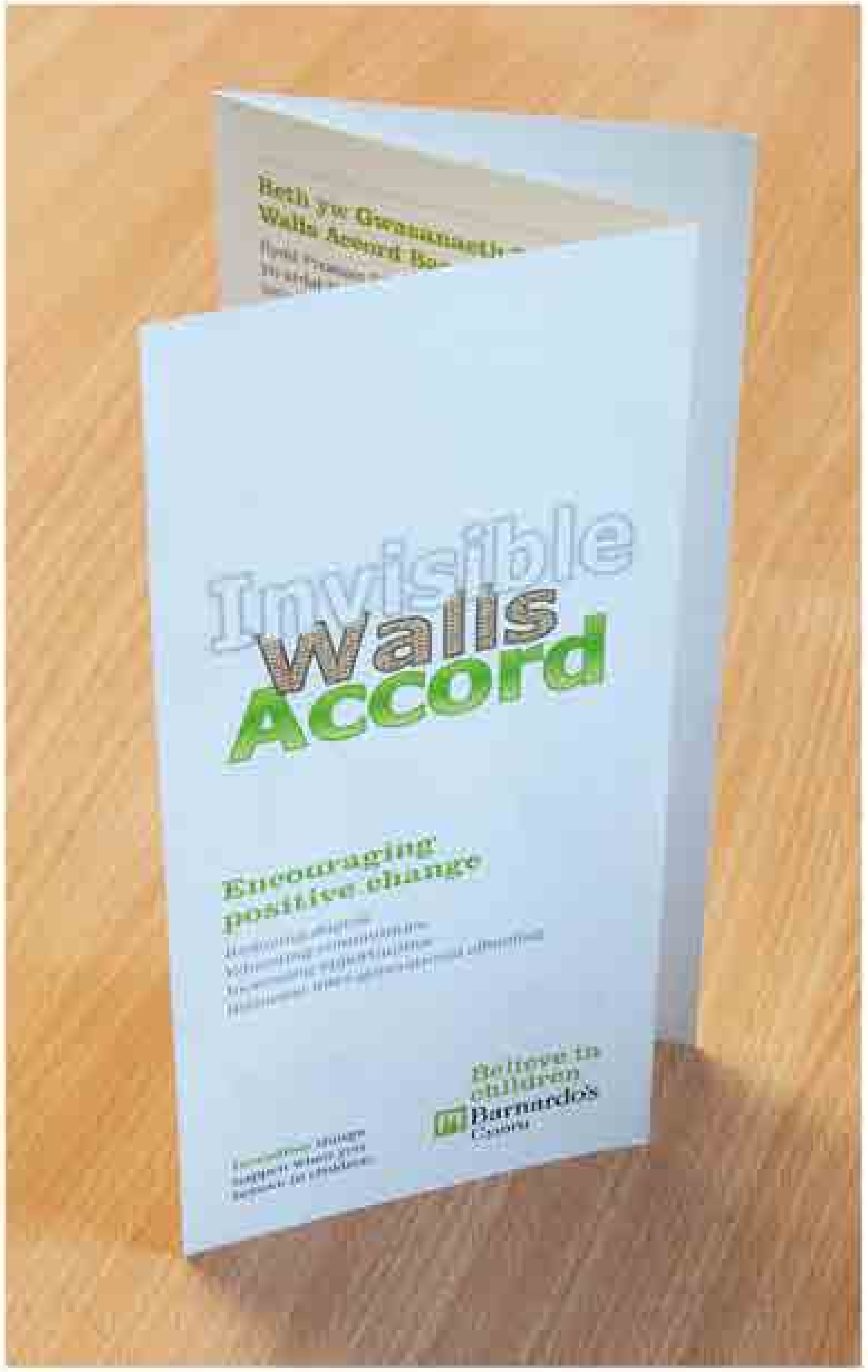
Crëwch rywbeth ar gyfer eich ysgol sydd yn caniatáu i'ch llais gael ei glywed. Gallai hynny fod yn boster, yn syniad ar gyfer grŵp, digwyddiad, blwch awgrymiadau, unrhyw beth fydd yn rhoi cyfle i bobl leisio eu barn neu rannu gwybodaeth.

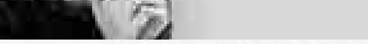
Mae angen i chi feddwl am:

- Pa wybodaeth ydych eisiau ei rhannu
- Pwy yw'r gynulleidfa darged
- Dulliau o rannu gwybodaeth
- Pam ei bod yn bwysig bod pobl eraill yn gwybod am hynny?
- A fydd yr hyn sydd gennyf i'w ddweud yn tramgwyddo eraill?

Sesiwn Lawn:

Gwerthuswch effeithiolrwydd yr hyn yr ydych wedi ei greu. Trafodwch yr agweddau cadarnhaol yn ogystal ag unrhyw newidiadau y gallech eu gwneud i wella effeithiolrwydd.





G4S

Invisible Walls Accord

ARIENNIR GAN Y LOTERI GENEDLAETHOL
NATIONAL LOTTERY FUNDED

CRONFA LOTERI FAWR
BIG LOTTERY FUND

Cynhyrchwyd gan Barnardo's, Tanners Lane, Barkingside, Ilford, Essex IG6 1QG & Caffeine Creative Ltd, The Lab, 5 Tŷ Stangate, Ffordd Stanwell, Penarth CF64 2AA

Gellir cael mwy o gopïau gan: Barnardo's Cymru, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD

Rhifau Elusen Gofrestredig Barnardo's 216250 a SC037605

www.barnardos.org.uk