CYMRU
HEB
DRAIS

Cymru Heb Drais

Fframwaith ar y Cyd ar gyfer Atal Trais ymhlith Plant a Phobl Ifanc

Uned **Atal** Trais
Violence **Prevention** Unit

PAC CYMRU

Dychmygwch Cymru heb Drais.

ISBN: 978-1-83766-145-9
© 2023 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ ar yr amod y caiff ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i'w nodi i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Oni noder fel arall, mae'r hawlfraint yn y trefniant teipograffyddol, y dyluniad a'r cynllun yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cynnwys

4 Byrfoddau

5 Cydnabyddiaethau

6 Rhagair gan Gydweithredfa Cyfoedion Cymru

8 Cyflwyniad

11 Sut y gwnaethom ddatblygu'r Fframwaith hwn

12 A sut i'w ddefnyddio

13 Ein gweledigaeth

14 Diffinio 'trais ymhlith plant a phobl ifanc'

17 Datblygu ymagwedd iechyd cyhoeddus at atal trais sy'n gweithio i Gymru

20 Egwyddorion atal trais

23 Deall trais ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru

30 Naw strategaeth i atal trais ymhlith plant a phobl ifanc

54 Gweithio mewn partneriaeth

58 Ymchwil a gwerthuso

60 Datblygu damcaniaeth newid ar gyfer y Fframwaith

72 Cymru Heb Drais: sylwadau terfynol

74 Rhestr Termau

76 Adnoddau ychwanegol

77 Cyfeiriadau

Byrfoddau

ACEs	Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod
ACRh	Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb
CCUHP	Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn
CMET	Cyd-destunol, Coll, Wedi'i Ecsbloetio a'i Fasnachu
COVID-19	Clefyd Coronafeirws
DU	Y Deyrnas Unedig
GIG	Gwasanaeth Iechyd Gwladol
ISTV	Rhannu Gwybodaeth i Fynd i'r Afael â Thrais
LGBTQI+	Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Trawsrywiol, Queer neu Holi, Rhyngrywiol, a mwy
NEET	Ddim mewn Addysg, Cyflogaeth na Hyfforddiant
ONS	Swyddfa Ystadegau Gwladol
VPT	Tîm Atal Trais
VPU	Uned Atal Trais
WHO	Sefydliad Iechyd y Byd

Cydnabyddiaethau

Ymchwiliwyd ac ysgrifennwyd y Fframwaith hwn gan Lara Snowdon, Bryony Parry, Dr Alex Walker ac Emma Barton o Uned Atal Trais Cymru (VPU Cymru).

Fe'i lluniwyd ar y cyd â thîm Cydweithredfa Cyfoedion Cymru a ddarparodd arweinyddiaeth, hwyluso, allgymorth a chyngor arbenigol drwy gydol datblygiad y Fframwaith hwn. Mae Cydweithredfa Cyfoedion Cymru yn brosiect ymchwil gweithredu cymdeithasol arloesol a arweinir gan blant a phobl ifanc 16 i 25 oed ac fe'i hariennir gan y Gronfa Gwaddol Ieuenctid. Diolch yn arbennig i Nick Corrigan o Media Academy Cymru ac YMCA Abertawe am groesawu Cydweithredfa Cyfoedion Cymru a darparu cefnogaeth amhrisiadwy i'r tîm.

Bu llawer o staff eraill o dîm VPU Cymru a'i sefydliadau cynnal yn ymwneud â datblygu'r Fframwaith hwn, gan gynnwys hwyluso gweithdai, arwain digwyddiadau ymgynghori, darparu cyngor technegol ac adolygu drafftiau o'r Fframwaith, yn enwedig: Daniel Jones, Gemma Woolfe, Lauren Reynolds a Rachel Loveridge o Swyddfa Comisiynydd Heddlu a Throseddu De Cymru; Jo Hopkins, Georgina Williams a Lauren Hopkins o Iechyd Cyhoeddus Cymru; a Jason Herbert a Claire Morgan o Heddlu De Cymru.

Diolch i aelodau Bwrdd Goruchwylio UPC Cymru a roddodd gyfarwyddyd ac arweiniad trwy gydol y gwaith hwn. Diolch hefyd i Elinor Crouch-Puzey a Jean Lowe o'r Gymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant (NSPCC) am eu cyngor a'u harweiniad wrth ddatblygu'r ymgynghoriad ar-lein i blant a phobl ifanc.

Hoffem ddiolch i'r ystod o bartneriaid a roddodd yn hael o'u hamser a'u harbenigedd i gymryd rhan mewn cyfweliadau arbenigol, ein helpu i drefnu digwyddiadau a chynnig cyngor technegol ar feysydd penodol o'r Fframwaith. Diolch i Nicky Spencer-Hutchings am ei gwaith hwyluso yn ystod y gweithdai ac i Nancy Lidubwi o BAWSO, Tony O. Ogunsulire o Steps4Change ac Yvonne Jardine o Grow Cymru am eu cymorth i drefnu gweithdai.

Diolch i Alexa Gainsbury, Amy McNaughton, Rachel Bath ac Emily van de Venter o Iechyd Cyhoeddus Cymru, Sian Jones ac Alison Lott o Lywodraeth Cymru a Kathryn Tremlett o Grid Dysgu'r De-orllewin, a ddarparodd arbenigedd technegol wrth adolygu drafftiau o'r Fframwaith.

Diolch hefyd i Blue Stag am eu creadigrwydd wrth ddod â'r Fframwaith hwn yn fyw.

Yn olaf, diolch yn arbennig i'r plant a'r bobl ifanc a wnaeth gynnig eu mewnwelediad a rhannu eu profiadau i helpu i ddatblygu'r Fframwaith hwn – o siarad â ni mewn ffeiriau a gweithdai'r glas, ymweld â'r siop dros dro yng Nghaerdydd a chymryd rhan yn yr ymgynghoriad ar-lein. Ac i'r nifer fawr o randdeiliaid o bob rhan o'r wlad a roddodd o'u hamser i gymryd rhan yn ein gweithdai a'n hymgynghoriad ar-lein.

Dyfyniad a awgrymir: Snowdon, L., Parry, B., Walker, A., Barton, E., (2023) Cymru Heb Drais: Fframwaith ar y Cyd ar gyfer Atal Trais Ymhlith Plant a Phobl Ifanc, Uned Atal Trais Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru Caerdydd.

Rhagair

gan Gydweithredfa Cyfoedion Cymru

Mae trais ymhlith plant a phobl ifanc yn fater iechyd cyhoeddus cymhleth, ac mae ei effeithiau'n ddifaol ac eang, gan effeithio ar fywydau teuluoedd, ysgolion a'r gymuned ehangach.

Ond ni all sefydliadau ac asiantaethau ei drwsio ar eu pen eu hunain. Mae trais yn broblem gyfunol y mae gan bawb gyfrifoldeb dros ei datrys. Gyda'i gilydd, gall gweithwyr proffesiynol, plant a phobl ifanc weithio i ddatblygu'r atebion i lunio dyfodol heb drais.

Mae Cydweithredfa Cyfoedion Cymru – tîm arloesol o bobl ifanc sy'n dylunio ac yn cynnal ymchwil am brofiadau plant a phobl ifanc o drais – ar genhadaeth i wneud hynny. Drwy wrando ar y rhai y mae'n effeithio arnynt a thrawsnewid eu safbwyntiau a'u profiadau yn gamau cadarnhaol, rydym yn gweithio i roi diwedd ar drais yng Nghymru.

Dros y 18 mis diwethaf, rydym wedi partneru ag Uned Atal Trais Cymru, tîm amlasiantaethol sy'n rhychwantu'r sectorau plismona, cyfiawnder troseddol ac iechyd, i ymchwilio i'r rolau y gall plant, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol eu chwarae wrth roi terfyn ar drais ledled y wlad. Mae'r berthynas hon wedi bod yn graff, yn gadarnhaol ac yn rymusol, gan roi cyfle i bobl ifanc o fewn Cydweithredfa Cyfoedion Cymru greu mudiad a fydd yn gadael rhodd ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

Y cam cyntaf yn ein partneriaeth barhaus fu adeiladu Fframwaith, y mae ei broses wedi'i gwreiddio yn ein gwerth craidd i ganoli lleisiau plant a phobl ifanc yng Nghymru.

Gyda'n gilydd, buom yn siarad â llawer o blant a phobl ifanc, a datblygwyd ymgynghoriad a oedd yn ceisio deall eu barn a'u profiadau – yn ogystal â barn gweithwyr proffesiynol – i arwain y ffordd y mae asiantaethau a sefydliadau yn mynd i'r afael â thrais ac yn amddiffyn y rhai y mae'n effeithio arnynt.

Themâu allweddol gan blant a phobl ifanc:

- Bwlio mewn ysgolion ac ar-lein
- Trais ar sail rhywedd
- Aflonyddu rhywiol
- Troseddu â chyllyll
- Trais corfforol
- Troseddau casineb (cam-drin traws, cam-drin hiliol, homoffobia)

Yr hyn a glywsom

Drwy'r sgyrsiau hyn, buom yn archwilio llawer o faterion sy'n effeithio ar fywydau plant a phobl ifanc yng Nghymru.

Un o'r themâu mwyaf cyffredin oedd sut y gall eu hunaniaeth effeithio ar eu profiad o drais. Clywsom am wahaniaethu a wynebir gan rai o wahanol gyfeiriadeddau rhywiol, ethnigrwyddau, rhywiau, cefndiroedd economaidd-gymdeithasol, strwythurau teuluol a golygon.

Clywsom hefyd sut y gall y rhai sy'n ymarfer gwahanol grefyddau neu sy'n niwroamrywiol gael eu hamlygu a dioddef bwlio a thrais. **Ar y cyfan, clywsom fod plant a phobl ifanc am deimlo'n ddiogel i fod eu hunain.** Mae hyn yn dangos yr angen i greu amgylchedd lle mae pob hunaniaeth yn cael ei pharchu, gan ganiatáu i bob plentyn a pherson ifanc o bob cefndir a chymuned deimlo'n ddiogel a gallu ffynnu.

Sail ar gyfer newid

Bwriad y Fframwaith hwn yw rhoi terfyn ar drais ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru a rhoi cipolwg i weithwyr proffesiynol ar faterion sy'n effeithio arnynt, gan gynnwys bwlio ar-lein ac yn bersonol, aflonyddu rhywiol a throseddau cyllyll, ymhlith llawer o rai eraill.

Rydym yn falch o'r hyn yr ydym wedi'i gyflawni hyd yn hyn, ond dim ond y dechrau ydyw mewn gwirionedd. Am y tro, mae drosodd i chi. Wrth i chi ddarllen drwy'r Fframwaith hwn, ystyriwch nid yn unig y dystiolaeth sydd wedi dod o waith ymchwil, ond hefyd yr hyn y mae plant a phobl ifanc yng Nghymru yn ei ddweud wrthym am eu profiadau eu hunain, a'u syniadau ar gyfer y dyfodol.

Rwy'n gobeithio y byddwch yn gweld, fel y gwelsom drwy ein cyfweliadau, digwyddiadau a sgyrsiau niferus, fod gobaith am Gymru yn y dyfodol heb drais ac uchelgais gan blant, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol fel ei gilydd i wneud i hyn ddigwydd.

Stephanie McArdle
Cydweithredfa Cyfoedion Cymru

Cyflwyniad

Mae Cymru ar genhadaeth i roi terfyn ar drais ymhlith plant a phobl ifanc. Mae'r Fframwaith hwn ar gyfer y gweithwyr proffesiynol, gwirfoddolwyr, cymunedau, plant a phobl ifanc sy'n barod i wneud iddo ddigwydd.

Am bob disgybl yng Nghymru nad yw'n profi bwlio, mae un sy'n cael ei fwlio[1], ac ar gyfer traean o'r disgyblion hyn, bydd yn rheolaidd[2]. Am bob 10 o bobl a dderbynnir i'r ysbyty oherwydd anafiadau a achosir gan wrthrych miniog, mae pedwar yn 24 oed neu'n iau[3]. Ledled y DU, am bob 10 menyw rhwng 18 a 24 oed, mae naw wedi profi aflonyddu rhywiol[4].

Mae trais ymhlith plant a phobl ifanc yn peri trallod di-ri i'r bobl, y teuluoedd a'r cymunedau sy'n ei brofi, ac mae'n achosi cost sylweddol i economi Cymru.

Er bod trais yn gyffredin, nid yw'n effeithio ar bobl yn gyfartal. Mae plant sy'n byw yn ardaloedd tlotaf y DU saith gwaith yn fwy tebygol o fod yn gysylltiedig â throseddau treisgar nag oedolion ifanc[5]. Yng Nghymru a Lloegr, mae pobl o grwpiau ethnig du a lleiafrifoedd ethnig chwe gwaith yn fwy tebygol o gael eu llofruddio[6].

Mae gennym ddyletswydd ar y cyd i roi terfyn ar drais ac amddiffyn y bobl sydd fwyaf agored iddo. I wneud hyn, rhaid i ni ddeall trais fel problem systemig, sydd wedi'i gwreiddio mewn anghydraddoldeb.

Mae dod â thrais i ben yn bosibl

Er bod trais yn broblem niweidiol a systemig, rydym yn gwybod o'r dystiolaeth y gellir ei atal – a bod modd dod ag ef i ben. Drwy ddatblygu'r Fframwaith hwn, roedd plant, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol o bob rhan o Gymru yn beiddio dychmygu cymdeithas yr ydym i gyd yn byw ynddi heb drais.

Fodd bynnag, mae angen newid systemig a pharhaus a dull gweithredu cymdeithas gyfan lle mae gan bawb – gan gynnwys y GIG, yr heddlu, ysgolion a lleoliadau addysg, elusennau a sefydliadau cymunedol, y Senedd, yn ogystal â llywodraeth y DU a llywodraeth leol – ran i'w chwarae. Mae gan gymunedau cyfan rôl hefyd, yn yr un modd â theuluoedd a grwpiau cyfoedion a phlant, pobl ifanc ac oedolion unigol.

Yng Nghymru, gallwn adeiladu ar sylfaen gadarn o gydweithio. Fe'n cefnogir gan bolisïau, strategaethau a deddfwriaeth – megis Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a'r Fframwaith Arfer Trawma Cenedlaethol – sy'n hyrwyddo dull atal sy'n seiliedig ar iechyd y cyhoedd a thrawma. Mae'r Ddyletswydd Trais Difrifol newydd a gyflwynwyd gan Lywodraeth y DU yn hwyluso dull partneriaeth ac a arweinir gan ddata i ddeall achosion sylfaenol trais, sy'n allweddol i roi'r strategaethau ar waith yn llwyddiannus a gwerthuso'r gweithgareddau a nodir yn y Fframwaith hwn.

Dull a rennir o atal trais ymhlith plant a phobl ifanc

Ond mae mwy o waith i'w wneud o hyd i wreiddio diwylliant o atal trais drwy ddull cymdeithas gyfan a rennir – ffordd o weithio sy'n:

- hyrwyddo meddwl cyfannol, system gyfan i fynd i'r afael â mater cymdeithasol, cymhleth
- canolbwyntio ar anghydraddoldeb strwythurol ochr yn ochr â hyrwyddo perthnasoedd iach a normau cymdeithasol di-drais, yn ogystal ag adeiladu gwydnwch unigolion ac ymateb i'w hanghenion

- cwestiynu'n feirniadol ac yn harneisio ymchwil i ddeall achosion trais a strategaethau effeithiol ar gyfer atal
- defnyddio gwerthuso i ddeall effeithiolrwydd rhaglenni atal trais
- wedi'i wreiddio ym mhrofiadau bywyd plant a phobl ifanc ac yn gweithio ochr yn ochr â nhw i greu'r atebion.

Gyda hynny mewn golwg, mae'r Fframwaith hwn yn gosod y sylfaen ar gyfer gweithredu amloasiantaeth, gan gefnogi partneriaid yng Nghymru i wneud yn siŵr bod amser, arian ac adnoddau gwerthfawr yn cael eu gwario ar roi strategaethau a gweithgareddau ar waith sy'n atal trais ymhlith plant a phobl ifanc.

Mae'r Fframwaith hwn wedi'i greu i gefnogi ardaloedd lleol yng Nghymru i gyflawni eu cyfrifoldebau o dan y Ddyletswydd Trais Difrifol newydd. Ond mae hefyd wedi'i fwriadu ar gyfer pawb sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc sydd am archwilio'r dystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio i atal trais – a cheisio arweiniad ar sut i roi hyn ar waith.

Gyda hyn, rydym hefyd am roi'r sgiliau i blant a phobl ifanc – a meithrin yr ymddygiadau – sydd eu hangen arnynt i fyw'n rhydd rhag trais.

Rhoi llais i bawb

Mae'r Fframwaith hwn wedi'i ddatblygu drwy ymgynghori helaeth a chyfranogol â gweithwyr proffesiynol, plant, pobl ifanc ac aelodau o gymunedau Cymru.

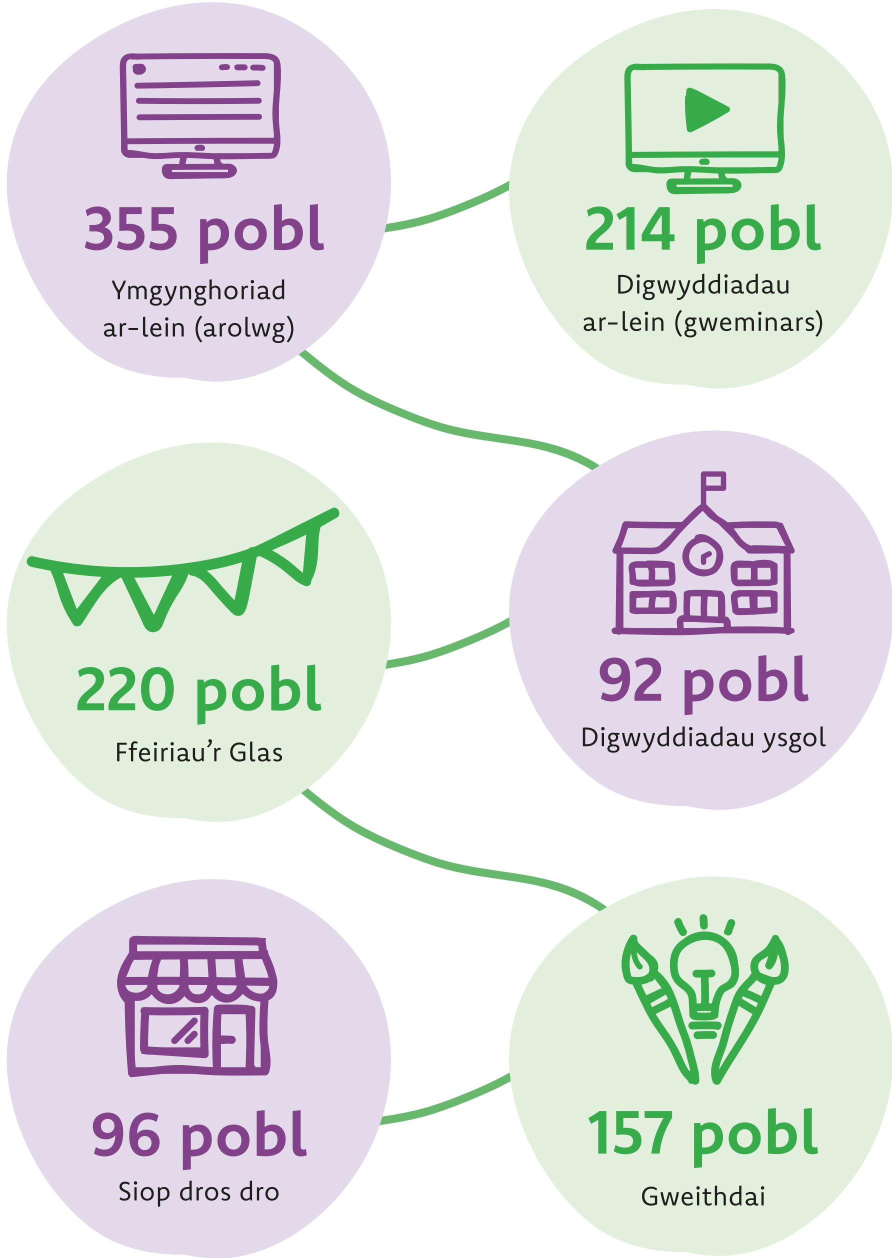
Cymerodd mwy na 470 o blant a phobl ifanc a thros 550 o weithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr ran yn yr ymgynghoriad. Mae'n tynnu ar eu syniadau a'u profiadau ac yn cyfleu cyd-ddealltwriaeth a dull cydweithredol o atal trais.

Yn ogystal ag arolwg ar-lein, fe wnaeth Cydweithredfa Cyfoedion Cymru ac Uned Atal Trais Cymru:

- cynnal gweithdai mewn meysydd a awgrymwyd gan bartneriaid
- mynychu digwyddiadau cymunedol megis Ffeiriau'r Glas a dathliadau Pride
- rhentu siop yng nghanol dinas Caerdydd, gan ddarparu man diogel i aelodau'r cyhoedd siarad â thîm Cydweithredfa Cyfoedion Cymru am eu barn ar atal trais.

Wedi'i lywio gan farn a phrofiadau dros 1,000 o bobl yng Nghymru, mae'r Fframwaith hwn wedi'i gynllunio fel canllaw i atal trais sydd wedi'i seilio ar dystiolaeth ac sy'n adleisio lleisiau'r cymunedau rydym yn eu gwasanaethu. Drwy gydol y Fframwaith, fe welwch ddyfyniadau gan blant a phobl ifanc a rannodd eu barn â ni yn ddienw. Mae eu safbwyntiau, eu profiadau a'u dyheadau yn dangos awydd i adeiladu Cymru heb drais.

Mae'r amrywiaeth o leisiau sydd ynghlwm wrth lunio'r Fframwaith hwn yn dangos bod yn rhaid i atal trais ymhlith plant a phobl ifanc fod yn ymdrech gydweithredol – ni all yr un sector neu sefydliad unigol ddatrys y broblem hon ar ei ben ei hun.



Sut y gwnaethom ddatblygu'r Fframwaith hwn

Mae'r Fframwaith hwn, sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac wedi'i gydgynhyrchu, yn defnyddio tystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio i atal trais ymhlith plant a phobl ifanc o ddau adolygiad llenyddiaeth, a gomisiynwyd gan Uned Atal Trais Cymru a Llywodraeth Cymru.

Yr adolygiadau llenyddiaeth yw:

- Maxwell a Corliss (2020) *Arfer da wrth atal trais ieuenctid: adolygiad mapio a sganio'r gorwel*, CASCADE, Prifysgol Caerdydd, Caerdydd
- Addis and Snowdon (2021) *Beth Sy'n Gweithio i Atal Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (VAWDASV)? Asesiad Tystiolaeth Systematig*, Uned Atal Trais Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Caerdydd.

Mae hefyd yn defnyddio ymchwil helaeth sy'n archwilio fframweithiau atal trais o bob rhan o'r byd.

Gan ddefnyddio'r sylfaen dystiolaeth hon, fe wnaethom ddatblygu model cychwynnol yr ymgynghorwyd arno gyda phlant a phobl ifanc, a gweithwyr proffesiynol ledled Cymru, drwy weithdai, digwyddiadau allgymorth ac ymgynghoriad ar-lein. Gofynnwyd hefyd am gyngor technegol gan arbenigwyr ar feysydd penodol. Addaswyd y model hwn wedyn yn dilyn adborth.

Mae'r dull pragmatig hwn o ddatblygu'r Fframwaith hwn yn golygu ei fod wedi'i wreiddio yn y dystiolaeth o 'beth sy'n gweithio' ac yn ystyried ymarferoldeb rhoi gwaith atal trais ar waith yng Nghymru. Yn bwysicaf oll, mae wedi'i seilio ar brofiadau bywyd plant a phobl ifanc.

A sut i'w ddefnyddio

Mae'r Fframwaith hwn yn amlinellu'r elfennau allweddol sydd eu hangen i ddatblygu'n llwyddiannus strategaethau atal sylfaenol ac ymyrraeth gynnar i roi terfyn ar drais ymhlith plant a phobl ifanc drwy ymagwedd system gyfan at iechyd y cyhoedd.

Yn gyntaf, mae'r Fframwaith hwn yn rhoi diffiniad o drais ymhlith plant a phobl ifanc, ac mae'n rhoi sail resymegol ar gyfer canolbwyntio gweithgarwch atal yn y maes hwn. Yna mae'n amlygu manteision ymagwedd iechyd cyhoeddus wrth ystyried mentrau atal trais, gan dynnu sylw at yr egwyddorion sy'n sail i'r dull hwn.

Gan adeiladu ar hyn, mae'r Fframwaith yn amlinellu'r hyn sy'n hysbys am drais ymhlith plant a phobl ifanc, gan ddefnyddio tystiolaeth i ddeall cyffredinrwydd, yn ogystal â dad-ddewis y risg a'r ffactorau amddiffynnol ar gyfer y mathau hyn o drais, yn ogystal ag archwilio sut y caiff ei brofi'n anghyfartal rhwng gwahanol fathau o grwpiau. Mae'r adrannau hyn yn rhoi sylfaen i chi ystyried strategaethau atal effeithiol.

Y naw strategaeth sy'n dilyn yw craidd y Fframwaith hwn. Maent wedi'u mapio yn erbyn y model cymdeithasol-ecolegol i ddangos sut y gallant effeithio ar newid systemig, ochr yn ochr ag enghreifftiau o raglenni cyfredol yng Nghymru i roi mwy o fewnwelediad i sut y gall y strategaethau hyn edrych yn ymarferol.

Mae'r strategaethau'n cynnwys enghreifftiau o ymyriadau wedi'u llywio gan dystiolaeth, yn ogystal â mesurau newid system i atal trais. Mae gan rai ymyriadau a rhaglenni sylfaen dystiolaeth gref gyda gwerthusiadau lluosog, cadarn yn dangos eu heffeithiolrwydd. Mae dulliau eraill yn dangos arwyddion addawol o atal trais neu addasu ffactorau risg ar gyfer trais ond efallai nad ydynt wedi bod yn destun gwerthusiad mor helaeth hyd yn hyn. Bydd yr adran hon yn eich cefnogi i ystyried beth fydd yn gweithio i atal trais, a sut, drwy weithio ar y cyd, y gallwn ddatblygu dull system gyfan o atal trais i Gymru.

Mae ymagwedd iechyd y cyhoedd yn seiliedig ar werthuso, ac felly mae adran olaf y Fframwaith hwn yn canolbwyntio ar bwysigrwydd gwerthuso ymyriadau i ddeall sut maent yn cael eu gweithredu ac a ydynt yn gweithio mewn gwirionedd i atal trais. Mae'r Fframwaith yn darparu theori newid enghreifftiol ar gyfer pob un o'r naw strategaeth, y gellir ei defnyddio fel sail i'ch un chi, ynghyd ag awgrymiadau o ddangosyddion y gellir eu defnyddio i fesur newid ac olrhain cynnydd tuag at roi terfyn ar drais yng Nghymru.

Drwyddi draw, fe welwch feddyliau a syniadau plant a phobl ifanc a siaradodd â ni am sut i greu Cymru heb drais ac, yn y Fframwaith hwn, nhw sydd â'r gair olaf. Mae'r adran gloi yn tynnu ynghyd yr hyn a glywsom gan blant a phobl ifanc o bob rhan o Gymru, am sut yn union y byddai eu bywydau yn wahanol, yn well, yn fwy diogel, pe na bai trais yn bodoli.

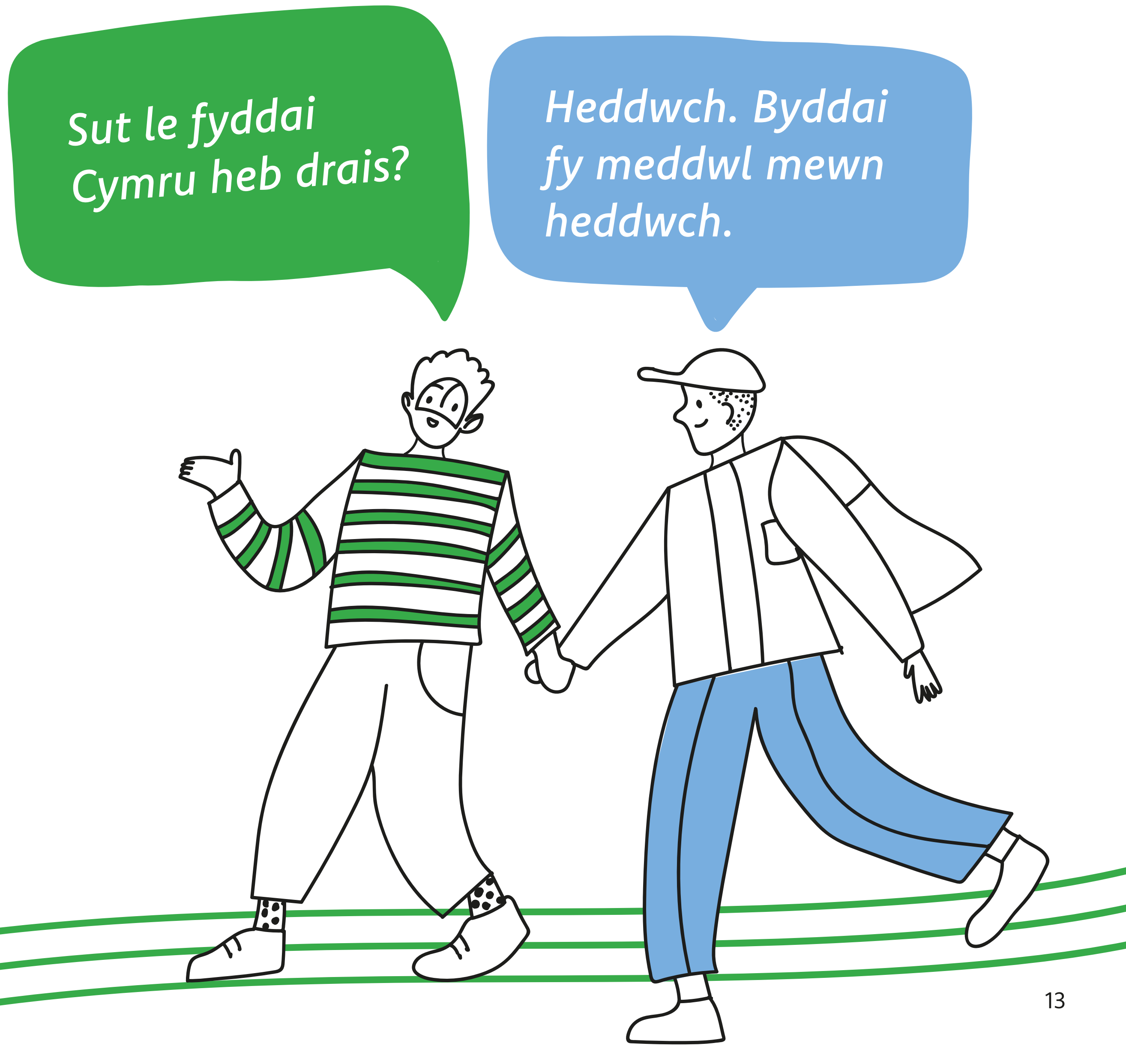
Ein gweledigaeth

Gadewch i ni ddychmygu Cymru heb drais...

Mewn Cymru heb drais, mae pobl yn iachach, mae teuluoedd yn cael eu cefnogi'n well a'u harfogi i feithrin datblygiad a lles plentyn, mae sefydliadau'n fwy cynhwysol, mae cymunedau'n fwy diogel ac mae cymdeithas yn decach.

Yn y dyfodol yng Nghymru, mae pob plentyn a pherson ifanc yn cael ei glywed, yn cael ei ymddiried ynddo ac yn gallu byw yn rhydd rhag ofn trais. Gall plant a phobl ifanc fod nhw eu hunain. Nid yw syniadau cyfyngol ac ystrydebol am rywedd, hil, oedran neu rywioldeb, na chrefydd yn eu cyfyngu na'u gorfodi.

Mae Cymru heb drais yn un lle mae pawb yn ffynnu, yn gwrando ar gymunedau ac yn datblygu atebion gyda'i gilydd. Mae'n fan lle mae pobl yn cael eu trin yn gyfartal, yn cael eu parchu, a'u gwerthfawrogi yn eu perthnasoedd ac yn gyhoeddus. Mae ein cartrefi, ein gweithleoedd a'n hysgolion, a'n mannau cyhoeddus a'n cymunedau yn gynhwysol, yn deg ac yn ddiogel i bawb.



Diffinio 'trais ymhlith plant a phobl ifanc'

At ddiben y Fframwaith hwn, datblygwyd diffiniad wedi'i gydgynhyrchu o drais ymhlith plant a phobl ifanc ac yna ymgynghorwyd yn ei gylch â phlant, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol yng Nghymru:

> Mae trais ymhlith plant a phobl ifanc yn derm ymbarél ar gyfer gweithredoedd o drais a chamdriniaeth rhwng y rhai dan 25 oed, neu'r bygythiad o hynny. Gall fod yn gorfforol, geiriol, seicolegol, rhywiol neu economaidd. Gall ddigwydd yn y cartref, lleoliadau addysg, gweithle, cymuned neu ar-lein.

Fel yr amlygir yn y diffiniad, mae trais ymhlith plant a phobl ifanc yn cwmpasu ystod o wahanol fathau o drais sy'n digwydd ymhlith y grŵp oedran hwn. Clywsom gan blant, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol yng Nghymru y gallai hyn gynnwys:

Math o drais rhwng plant a phobl ifanc o dan 25 oed[i]:

- Bwlio
- Aflonyddu
- Trais corfforol a cham-drin
- Aflonyddu rhywiol
- Trais a cham-drin rhywiol
- Stelcian
- Cam-drin domestig
- Trais gan bartner agos
- Trais a cham-drin ar-lein
- Camddefnydd o ddelweddau personol
- Trais a cham-drin seicolegol neu emosiynol
- Trais a cham-drin economaidd neu ariannol
- Troseddu â chyllyll
- Troseddau â gynnau
- Troseddau casineb
- Cam-drin ar sail anrhydedd fel y'i gelwir
- Camfanteisio
- Caethwasiaeth fodern

Mathau o drais y cydnabyddir eu bod yn perthyn yn agos i drais ymhlith plant a phobl ifanc:

- Trais plentyn/glasoed i riant
- Erledigaeth plant neu bobl ifanc oherwydd cam-drin domestig rhwng rhieni

[i] Gall rhai mathau o drais a restrir ddod o fewn y diffiniad o drais ymhlith plant a phobl ifanc lle mae gweithredoedd o drais neu gam-drin yn digwydd rhwng plant a phobl ifanc. Fodd bynnag, gallant hefyd gynnwys oedolion hŷn, o bosibl mewn perthynas gamfanteisiol neu gamdriniol. Gallai enghreifftiau gynnwys yr hyn a elwir yn gam-drin ar sail anrhydedd, camfanteisio neu gaethwasiaeth fodern.

Teimlai

47%

o'r plant a'r bobl ifanc a gymerodd ran yn yr ymgynghoriad mai **bwlio – ar-lein ac yn bersonol** – oedd y mater mwyaf cyffredin yn eu cymuned.

Nid oedd y plant a'r bobl ifanc a fu'n ymwneud â datblygu'r diffiniad hwn yn gwahaniaethu rhwng gwahanol fathau o drais yn yr un ffyrdd ag y gallai gweithwyr proffesiynol. Yn hytrach, mae trais ymhlith plant a phobl ifanc yn canolbwyntio ar grŵp oedran y rhai sy'n ei brofi, yn hytrach na natur y trais neu nodweddion y dioddefwr. Nid oedd plant a phobl ifanc ychwaith yn gwahaniaethu rhwng trais sy'n digwydd ar-lein neu all-lein, yn y gymuned neu mewn mannau preifat fel y cartref.

Roedd y plant, y bobl ifanc a'r gweithwyr proffesiynol a gyfrannodd at y diffiniad hwn yn glir bod y term 'trais ieuenctid' yn derm sydd wedi dyddio. Teimlwyd y gall y term gyfrannu at labelu a stereoteipio plant a phobl ifanc fel grŵp.

Cysylltiadau â mathau eraill o drais

Er bod y Fframwaith hwn yn canolbwyntio ar drais ymhlith plant a phobl ifanc, cydnabyddir ei fod wedi'i gysylltu'n gryf â mathau eraill o drais a thrawma a all ddigwydd drwy gydol plentyndod a byd oedolion. Er mwyn atal trais, mae'n bwysig bod y gwahanol fathau hyn o drais yn cael eu deall fel rhai rhyng-gysylltiedig.

Er enghraifft, mae llawer o dystiolaeth y gall profi profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACE) gynyddu'r risg o brofi trais yn ddiweddarach mewn bywyd. Yn yr un modd, mae cysylltiadau pwysig rhwng profi trais gan gyfoedion a bod yn agored i gamfanteisio, yr hyn a elwir yn gam-drin ar sail anrhydedd neu drais gan blant/glasoed i riant, ymhlith llawer o rai eraill.

Mae hefyd yn bwysig nodi bod strategaethau atal sylfaenol yn aml yr un fath neu'n debyg ar draws llawer o wahanol fathau o drais a cham-drin.

Pam canolbwyntio ar atal trais ymhlith plant a phobl ifanc?

Mae sail resymegol gref dros ganolbwyntio ar atal trais ymhlith plant a phobl ifanc o safbwynt iechyd y cyhoedd, hawliau plant a chyfiawnder troseddol, ac o leisiau plant a phobl ifanc sy'n arwain datblygiad y Fframwaith hwn.

Amlinellir y rhesymeg hon isod[ii]:

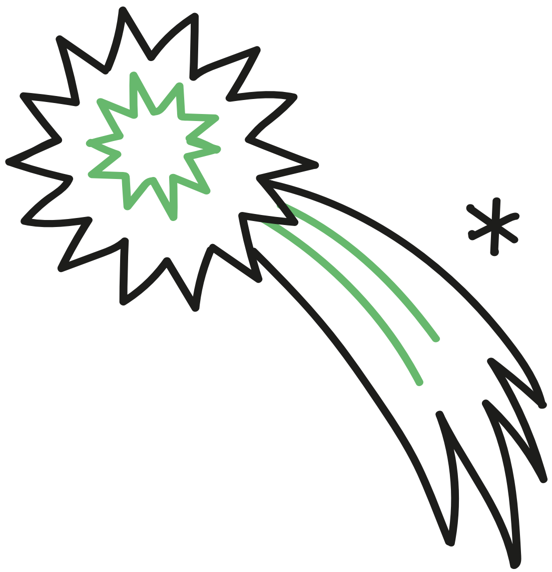
1. **Plant a phobl ifanc sydd fwyaf mewn perygl o brofi trais**
   Mae trais yn effeithio ar bobl o bob oed ac ar bob cyfnod o fywyd, o fabanod i bobl hŷn. Fodd bynnag, mae plant a phobl ifanc mewn llawer mwy o berygl o brofi trais o gymharu ag oedolion hŷn. Mae grwpiau penodol o blant a phobl ifanc, gan gynnwys y rhai sy'n LGBTQI+, sydd ag anableddau, sy'n dod o grwpiau ethnig lleiafrifol, a menywod a merched, yn fwy agored i wahanol fathau o drais rhyngbersonol. Yn yr un modd, gall plant a phobl ifanc sy'n geiswyr lloches, ymfudwyr a ffoaduriaid fod yn agored i fathau penodol o drais, gan gynnwys masnachu mewn pobl, camfanteisio llafur a rhywiol.

2. **Mae plant a phobl ifanc yn fwyaf tebygol o brofi sawl math o drais rhyngbersonol**
   Mae tystiolaeth i awgrymu y gall profi un math o drais arwain at risg uwch o brofi mathau eraill o drais, cam-drin a thrawma, a bod hyn yn fwyaf tebygol ymhlith plant a phobl ifanc. Er enghraifft, mae plant a phobl ifanc sy'n profi trais corfforol neu esgeulustod yn gynnar yn eu bywydau mewn mwy o berygl o brofi mathau eraill o drais yn ddiweddarach yn eu blaenlencyndod a byd oedolion cynnar.

   Yn yr un modd, gall profi trais ymhlith cyfoedion gynyddu'r tebygolrwydd y bydd yn digwydd o fewn perthnasoedd rhamantus. Gall cydnabod y cysylltiadau rhwng ffurfiau lluosog ar drais ymhlith plant a phobl ifanc a gweithio tuag at ddull mwy integredig a chydgysylltiedig helpu i sicrhau bod ymdrechion atal trais yn cyfateb yn well i'r anghenion a'r heriau a brofir gan y poblogaethau y maent yn eu gwasanaethu.

3. **Mae tystiolaeth yn awgrymu bod dulliau atal yn fwyaf effeithiol pan gânt eu gweithredu gyda phlant a phobl ifanc**
   Mae profiadau yn ystod plentyndod, blaenlencyndod a byd oedolion ifanc yn cael dylanwad arbennig o gryf a gallant effeithio ar ddatblygiad a llwybrau bywyd yn y dyfodol. Gall rhai cyfnodau mewn bywyd gyflwyno cyfleoedd i fynd i'r afael â'r ffactorau risg ar gyfer cymryd rhan mewn trais – er enghraifft, darparu cymorth blynyddoedd cynnar i rieni a theuluoedd neu gynnig rhaglenni perthnasoedd iach sy'n briodol i'r oedran mewn ysgolion. Mae rhaglenni atal sy'n canolbwyntio ar weithio gyda phlant a phobl ifanc yn y cyfnod cynnar hwn o fywyd hefyd wedi'u profi i fod y rhai mwyaf effeithiol o ran atal trais. Gall y rhaglenni hyn hefyd gynyddu gwydnwch a gwella iechyd a lles ar draws eu bywydau.

'Byddwn i'n teithio'r byd yn ddi-ofn.'



[ii] Addaswyd o CDC (2016) *Atal ffurfiau lluosog o drais: gweledigaeth strategol ar gyfer cysylltu'r dotiau*, Adran ar gyfer Atal Trais, Canolfan Genedlaethol ar gyfer Atal Anafiadau, Canolfannau ar gyfer Rheoli ac Atal Clefydau; ochr yn ochr â gwaith monitro trais parhaus VPU Cymru, a chyngor gan blant a phobl ifanc a gweithwyr proffesiynol a gyfrannodd at y Fframwaith hwn. Ar gael yn https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/strategic_vision.pdf

Datblygu ymagwedd iechyd cyhoeddus at atal trais sy’n gweithio i Gymru

Mae ymagwedd iechyd y cyhoedd yn ffordd o weithio sy’n canolbwyntio ar iechyd, diogelwch a lles poblogaeth gyfan. Mae’n defnyddio tystiolaeth amlddisgyblaethol i fabwysiadu dull systematig o hybu iechyd a lles a lleihau anghydraddoldebau iechyd ar draws poblogaeth.

Gellir hefyd addasu’r offer a’r sgiliau a ddefnyddir i ddeall problemau iechyd y cyhoedd i ategu’r dulliau presennol a ddefnyddir gan bartneriaid plismona a chyfiawnder troseddol i atal trais.

Mae ymagwedd iechyd y cyhoedd Sefydliad Iechyd y Byd[7] at atal trais yn aml yn cael ei ddefnyddio fel ffrâm gyfeirio ar gyfer datblygu proses systematig sy’n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer atal trais. Rydym wedi gweithio gyda phartneriaid drwy gydol datblygiad y Fframwaith hwn i adeiladu ar y model hwn a chreu proses sy’n gweithio i Gymru.

Mae’r model pedwar cam a nodir isod yn adlewyrchu barn rhanddeiliaid yng Nghymru a datblygiadau mewn gwybodaeth am weithrediad ymarferol ymdrechion atal trais:

Ffigur 1: Pedwar cam ymagwedd iechyd cyhoeddus at atal trais

Gwybod y ffeithiau

Gweithio mewn partneriaeth i ddeall a diffinio’r broblem. Ymchwilio i’r mater mewn ardal ddaearyddol benodol neu grŵp poblogaeth. Asesu’r achosion sylfaenol a’r ffactorau risg ac amddiffynnol. Integreiddio mewnwelediad gan unigolion, cymunedau a phobl â phrofiad personol i’r dadansoddiad.

Archwilio’r atebion

Asesu’r dystiolaeth o ‘beth sy’n gweithio’ i atal trais. Defnyddio’r dystiolaeth i lywio datrysiadau a gydgynhyrchir yn lleol sy’n berthnasol yn gyd-destunol ac yn ddiwylliannol. Datblygu damcaniaeth newid sy’n esbonio sut a pham y bydd yr ymyriad yn atal trais.

Gweithredu a gwerthuso

Gweithredu, monitro, gwerthuso a mesur cynnydd. Cyfrannwch at y sylfaen dystiolaeth ar gyfer rhaglennu effeithiol ar gyfer atal trais.

Addasu a chynyddu’r hyn sy’n gweithio

Newid a datblygu dulliau i gyflawni’r canlyniadau a ddymunir yn seiliedig ar werthuso a monitro dangosyddion lefel poblogaeth.Cynyddu rhaglenni sydd wedi profi effeithiolrwydd i gyrraedd cynulleidfa ehangach. Gweithio gyda phartneriaid i gydlynu llwybrau atal trais cynhwysfawr ar draws y sbectrwm atal.

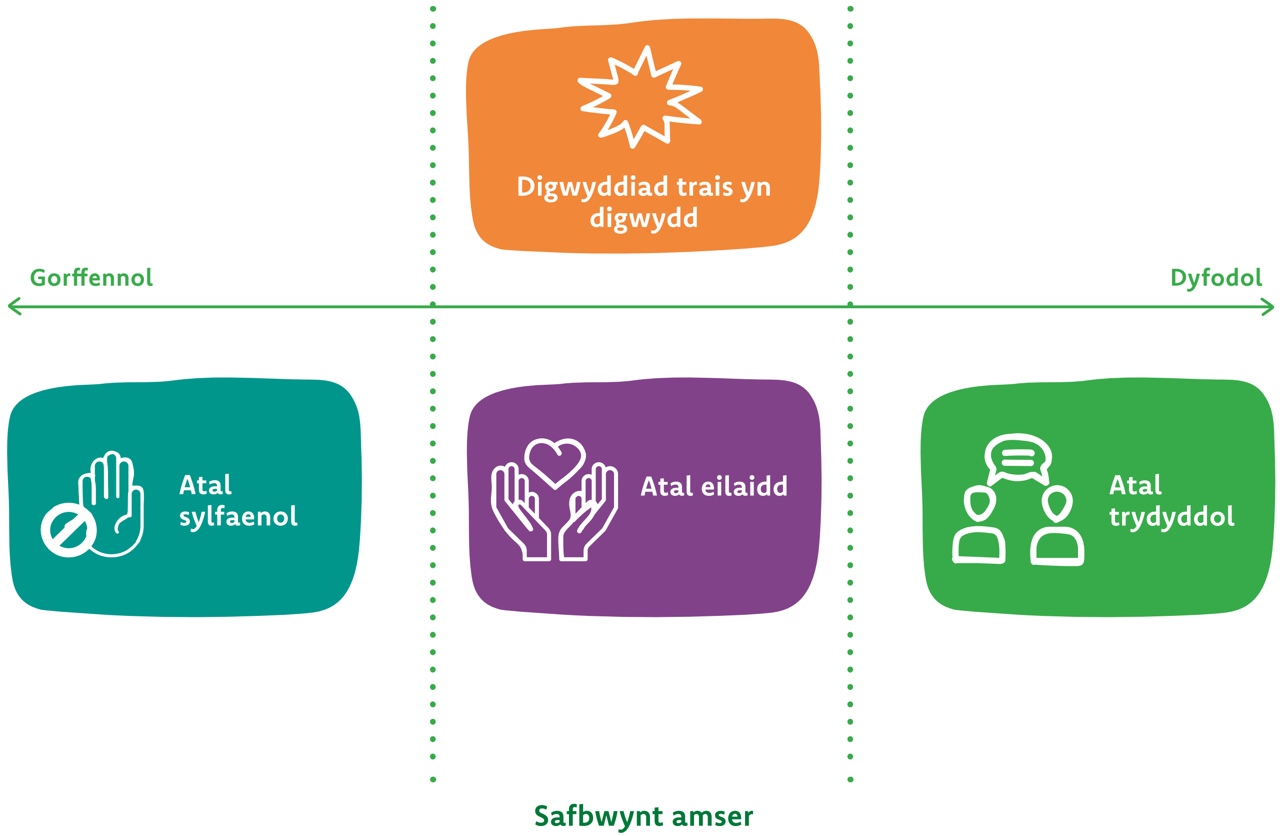
Beth yw atal trais?

Gellir rhagweld ac atal trais fel unrhyw fater iechyd cyhoeddus arall. Mae iechyd y cyhoedd yn nodi tair haen atal (ffigur 2).

Mae'r Fframwaith hwn yn canolbwyntio ar atal sylfaenol ac ymyrraeth gynnar. Nod atal sylfaenol yw atal trais cyn iddo ddigwydd, mae atal eilaidd yn canolbwyntio ar yr ymateb uniongyrchol i drais (ymyrraeth gynnar), ac mae atal trydyddol yn canolbwyntio ar ofal hirdymor a lleihau niwed ar ôl i drais ddigwydd.

Mae arnom angen ymyriadau cydgysylltiedig ar bob haen i wneud yn siŵr bod trais, ar lefel poblogaeth, nid yn unig yn cael ei atal cyn iddo ddigwydd, ond yr ymatebir iddo mewn ffordd fwy diogel, effeithiol a mwy tosturiol pan fydd yn digwydd, gan helpu i atal trais yn y dyfodol.

Ffigur 2: Haenau atal



Atal sylfaenol

Mae atal sylfaenol yn golygu atal trais rhag digwydd yn y lle cyntaf. Mae'n golygu trawsnewid yr amodau cymdeithasol, megis annhegwch hiliol a rhywedd sy'n esgusodi, cyfiawnhau neu hyd yn oed hyrwyddo trais.

Gall newid ymddygiad unigol fod yn ganlyniad bwriadol i weithgarwch atal, ond ni ellir ei gyflawni cyn, neu ar wahân i, symudiad ehangach yn yr hyn sy'n ysgogi trais ar draws cymunedau, sefydliadau a chymdeithas yn gyffredinol.

Gall dulliau atal sylfaenol weithio ar draws y boblogaeth gyfan (cyffredinol) neu gael eu targedu at grwpiau penodol a allai fod mewn mwy o berygl o brofi trais (targedu). Mae enghreifftiau o'r rhaglenni hyn yn cynnwys y blynyddoedd cynnar a chymorth i deuluoedd, dulliau ysgol gyfan o atal trais, neu hyfforddiant gwylwyr.

Atal eilaidd

Mae atal eilaidd (ymyrraeth gynnar) yn cefnogi plant a phobl ifanc ar y cyfle cyntaf pan fyddant wedi profi trais. Gall hyn atal trais rhag digwydd eto a gall gyfyngu ar niwed trwy ymateb diogel a thosturiol.

Mae atal eilaidd yn cynnwys defnyddio dull sy'n seiliedig ar drawma drwy wrando ar blant a phobl ifanc a'u credu, cydnabod eu cryfderau fel unigolion, a hyrwyddo cyfleoedd ar gyfer eu lles, iachâd ac adferiad. Mae'n bwysig cydnabod y gallai fod angen gwahanol fathau o gymorth ar blant a phobl ifanc yn dibynnu ar eu hanghenion a'u hamgylchiadau.

Mae atal eilaidd hefyd yn cynnwys sicrhau bod plant a phobl ifanc yn gwybod ble i roi gwybod am unrhyw drais y maent wedi'i brofi neu wedi'i weld. Mae enghreifftiau o atal eilaidd yn cynnwys nodi a chyfeirio at wasanaethau cymorth ac arbenigol, gofal therapiwtig, llinellau cymorth neu ddargyfeirio'r rhai sydd mewn perygl o fynd i mewn i'r system cyfiawnder troseddol.

Atal trydyddol

Mae hyn yn cynnwys ymateb, triniaeth ac adsefydlu ar ôl i drais ddigwydd, yn ogystal ag atal niwed hirdymor, gan gynnwys erledigaeth fynych neu gyflawni.

Mae enghreifftiau o'r rhaglenni hyn yn cynnwys cymorth ac eiriolaeth hirdymor i ddioddefwyr, rheoli troseddwyr, neu raglenni cyflawnwyr.

Pan ddefnyddir y tri math (sylfaenol, eilaidd a thrydyddol) gyda'i gilydd, maent yn creu ymateb cynhwysfawr i drais.

Egwyddorion atal trais

Nodwyd y naw egwyddor ganlynol gan blant, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol ledled Cymru fel egwyddorion pwysig ar gyfer atal trais:

1 Cydnabod bod modd atal trais

Mae trais yn fater iechyd cyhoeddus. Mae hynny'n golygu y gellir ei atal cyn iddo ddigwydd (atal sylfaenol) ac ymateb yn fwy diogel ac effeithiol pan fydd yn digwydd i gyfyngu ar niwed yn y dyfodol (atal eilaidd).

2 Adeiladu partneriaethau ar gyfer atal

Mae atal trais yn fusnes i bawb. Mae cyfrifoldeb ar y cyd i greu newid systemig i atal trais ac amddiffyn y bobl a'r cymunedau mwyaf agored i niwed yng Nghymru. Nid oes un asiantaeth unigol sy'n dal yr atebion. Yn hytrach, mae'n bwysig gweithio o fewn partneriaeth amlasiantaethol eang i ddatblygu a gweithredu'r atebion.

3 Cyd-gynhyrchu'r atebion

Mae cyd-gynhyrchu yn symud pŵer a gwneud penderfyniadau i blant a phobl ifanc trwy ganiatáu iddynt arfer eu hawl i leisio eu barn mewn materion sy'n effeithio arnynt. Mae tystiolaeth hefyd yn dweud wrthym fod ymyriadau a ddatblygir mewn partneriaeth â'r cymunedau y maent wedi'u cynllunio ar eu cyfer yn llawer mwy tebygol o fod yn berthnasol yn gymdeithasol ac yn ddiwylliannol i'r bobl y maent yn bwriadu eu helpu a'u bod yn fwy effeithiol.

4 Cynnal hawliau plant

Mae gan blant a phobl ifanc hawliau o dan Ddeddf Hawliau Dynol 1998, ond mae ganddyn nhw hawliau hefyd o dan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Rhaid i bob llywodraeth sydd wedi ymrwymo i CCUHP, gan gynnwys Llywodraeth Cymru, sicrhau bod plant, pobl ifanc ac oedolion yn gwybod am CCUHP ac yn ei ddeall. Hawliau plant yw conglfaen atal trais gan eu bod yn sicrhau bod plant a phobl ifanc:

- yn ddiogel
- heb brofi gwahaniaethu yn eu herbyn
- yn cael eu buddiannau gorau wedi'u diogelu
- yn meddu ar y pethau sydd eu hangen arnynt i oroesi a datblygu
- yn cael llais mewn penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau.

Mae Comisiynydd Plant Cymru wedi datblygu Y Ffordd Gywir: Dull Gweithredu seiliedig ar Hawliau Plant[8]. Mae hwn yn fframwaith ar gyfer gweithio gyda phlant, wedi'i seilio ar y CCUHP i helpu cyrff cyhoeddus i integreiddio hawliau plant ym mhob agwedd ar wneud penderfyniadau, polisi ac ymarfer.

5 Cymryd ymagwedd sy'n ystyriol o drawma

Mae hyn yn golygu bod unigolion, teuluoedd, cymunedau, sefydliadau a systemau yn ystyried adfyd a thrawma a allai effeithio ar rywun. Mae'n golygu cydnabod a chefnogi cryfderau unigolyn i oresgyn y profiad hwn yn eu bywydau, gan gynnwys bod yn berson-ganolog, grymuso a hyrwyddo cyfleoedd ar gyfer lles, iachâd ac adferiad. Yng Nghymru mae'r Fframwaith Cymru sy'n ystyriol o drawma[9] yn darparu diffiniad Cymreig o ddull sy'n ystyriol o drawma, a set o bum egwyddor sy'n sail i bedair lefel ymarfer sy'n disgrifio'r gwahanol rolau y gall pobl a sefydliadau eu cael wrth gefnogi pobl y mae trawma'n effeithio arnynt.

6 Defnyddio lens croestoriadol

Defnyddir croestoriadedd i ddisgrifio'r rhyngweithio rhwng categorïau cymdeithasol a allai fod o fantais neu anfantais i rywun oherwydd anghydraddoldebau strwythurol sy'n ymwneud â hil, ethnigrwydd, rhywedd, dosbarth, rhywioldeb, anabledd neu nodweddion gwarchodedig eraill. Mae gan y ffactorau hyn berthynas bwysig â thrais, oherwydd gallant ymwneud yn uniongyrchol â chyffredinolrwydd, effaith a phrofiad bywyd o drais ymhlith pobl mewn gwahanol grwpiau poblogaeth. O'r herwydd, rhaid i waith dadansoddol a strategol ar gyfer atal trais fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau lluosog hyn sy'n croestorri sy'n llywio'r cyd-destun cymdeithasol a diwylliannol y mae trais yn digwydd ynddo.

7 Integreiddio data amlasiantaethol i wneud penderfyniadau

Gellir rhagweld ac atal trais fel unrhyw fater iechyd cyhoeddus arall. Mae sefydlu cytundebau rhannu data cadarn a defnyddio data amlasiantaethol arferol i ddeall patrymau a thueddiadau trais ledled Cymru yn sicrhau bod ymdrechion atal trais yn cael eu targedu at y cymunedau lle mae eu hangen fwyaf.

8 Cymryd ymagwedd sy'n seiliedig ar dystiolaeth

Dylai rhaglenni atal trais gael eu hategu gan dystiolaeth gadarn o'u heffeithiolrwydd. Dylid gwerthuso rhaglenni i ddeall y broses weithredu a'u heffaith. Dylid rhannu canfyddiadau i adeiladu'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer atal trais.

9 Bod yn rhagweithiol wrth gynnwys cymunedau

Mae ymdrechion atal effeithiol yn ymgysylltu â phobl ar draws gwahanol amgylcheddau lle maent yn byw, yn gweithio, yn dysgu, yn cymdeithasu ac yn chwarae, ac yn manteisio i'r eithaf ar yr asedau yn y gymuned honno. Mae'n bwysig ymgysylltu â phobl lle y maent, gan sicrhau bod gwaith yn cael ei lywio'n ddiwylliannol drwy gynnwys cymunedau cyfan wrth atal trais.

Pe na bai trais ymhlith plant a phobl ifanc yn bodoli yng Nghymru,

'byddai pobl ifanc yn teimlo'n rhydd i fynegi eu hunain'.

Os caiff trais ymhlith plant a phobl ifanc ei atal, ‘ni fyddai materion mwy difrifol sy’n datblygu yn ein dyfodol yn ymwneud â thrais yn digwydd, oherwydd ni fyddem wedi bod yn rhan o drais mor ifanc. Felly byddai gennym fwy o gyfleoedd a byddai swyddi â chyflogau uwch yn fwy hygyrch i ni’.

Rydw i’n haeddu teimlo’n ddiogel

Dywedodd

74%

o blant a phobl ifanc fod ganddynt y pŵer i helpu i roi terfyn ar drais.

Fodd bynnag, dim ond

58%

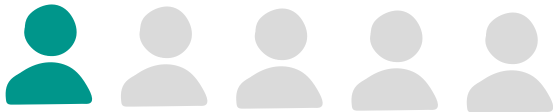
a ddywedodd eu bod yn teimlo bod gweithwyr proffesiynol yn gwrando arnynt wrth wneud penderfyniadau.

Deall trais ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru

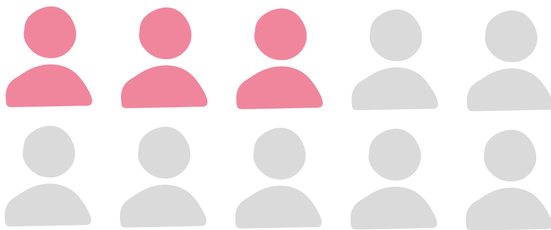
Cyffredinrwydd

Mae trais ymhlith plant a phobl ifanc yn gyffredin, yn ddifrifol ac wedi'i normaleiddio o fewn ein cymdeithas. I lawer, yn anffodus mae'n beth cyffredin a gall achosi niwed a thrawma parhaol.

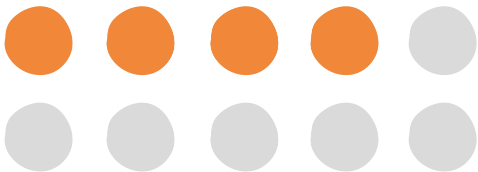
Y materion mwyaf arwyddocaol a nodwyd gan blant a phobl ifanc yng Nghymru oedd bwlio, ar-lein ac yn bersonol. Roedd materion eraill a nodwyd ganddynt yn cynnwys troseddau casineb, stelcian, aflonyddu rhywiol a thrais, troseddau cyllyll, trais cysylltiedig â gangiau a chyffuriau a cham-drin domestig.



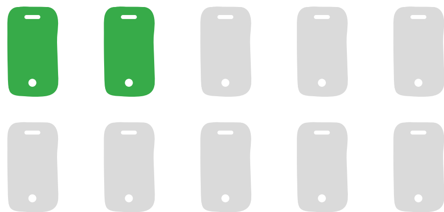
Ar gyfer y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Mawrth 2020, amcangyfrifwyd bod **1 o bob 5** plentyn rhwng 10 a 15 oed yng Nghymru a Lloegr wedi profi o leiaf un math o ymddygiad bwlio ar-lein[11].



Mae 3 o bob 10 o blant a phobl ifanc wedi profi bwlio cyson[2].



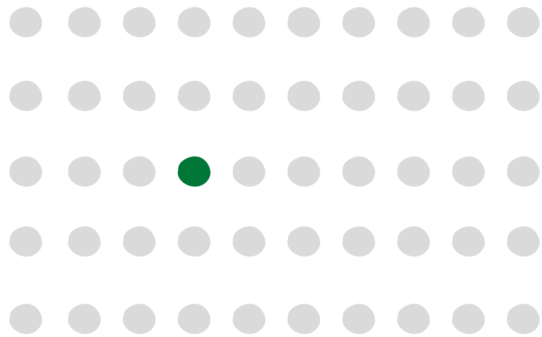
Ar gyfer y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Mawrth 2022, roedd **4 o bob 10** o ddioddefwyr cam-drin domestig rhwng 16 a 24 oed yng Nghymru a Lloegr[10].

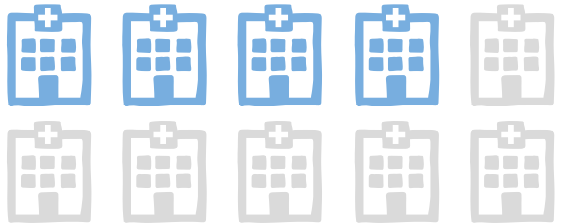


Yn 2018, roedd **2 o bob 10** myfyriwr yng Nghymru wedi profi seiberfwlio gan ddisgybl arall yn y flwyddyn ddiwethaf[1].

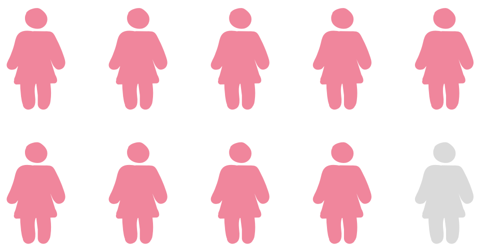
Yn 2018, roedd **1 o bob 2** fyfyriwr yng Nghymru wedi profi bwlio gan ddisgybl arall yn y flwyddyn flaenorol[1].

Mae llai nag **1 o bob 100** o bobl ifanc yn cario cyllell[12].



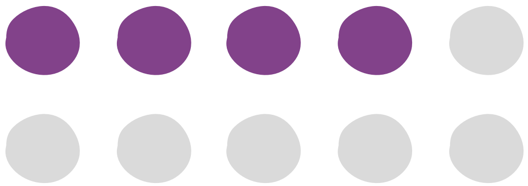


Ar gyfer y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Mehefin 2022, **4 o bob 10** o dderbyniadau i'r ysbyty yng Nghymru oherwydd anafiadau a achoswyd gan gyllell neu wrthrych miniog arall ar gyfer y rhai 24 oed neu'n iau[3].



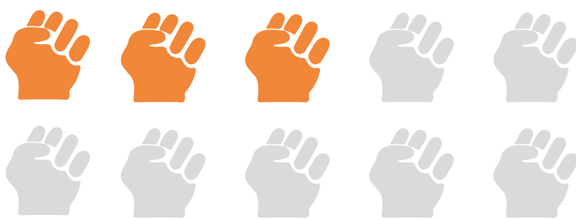
Mae 9 o bob 10 o fenywod 18 i 24 oed ar draws y DU yn adrodd eu bod wedi profi rhyw fath o aflonyddu[4].

Ar gyfer y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Mawrth 2020, mae **7 o bob 10** dioddefwr ymosodiad rhywiol rhwng 16 a 25 oed[15].



Ar gyfer y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Mawrth 2022, roedd **4 o bob 10** o'r rhai a brofodd stelcian yng Nghymru a Lloegr rhwng 20 a 24 oed[13].

Yn 2018, **6 o bob 10** disgybl ysgol uwchradd benywaidd yn adrodd bod ganddynt brofiad personol o aflonyddu rhwng cyfoedion[14].



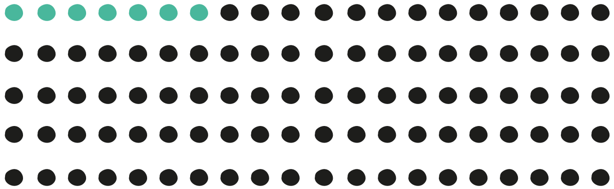
Yn 2018, roedd **3 o bob 10** disgybl ysgol yng Nghymru wedi bod mewn ymladd corfforol yn ystod y flwyddyn flaenorol, gyda 45% ohonynt wedi arwain at anafiadau a oedd angen sylw meddygol[1].

Trais ac anghydraddoldeb

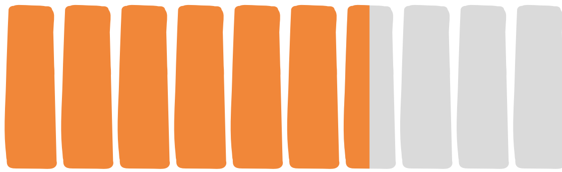
Mae risg, natur ac effaith trais ymhlith plant a phobl ifanc yn cael eu profi'n anghyfartal ymhlith gwahanol grwpiau o blant a phobl ifanc.

Ar gyfer y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Mawrth 2020, roedd **gan 1 o bob 5** o'r bobl ifanc a brofodd fwlio ar-lein yng Nghymru a Lloegr salwch hirdymor neu anabledd[11].

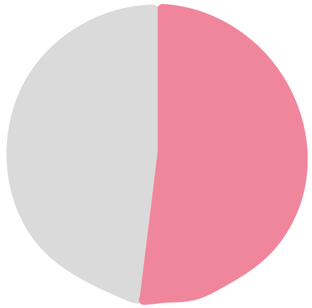
Rhwng mis Mawrth 2018 a mis Mawrth 2020, roedd **30%** o'r holl ddioddefwyr ymosodiadau rhywiol yn y DU yn fyfyrwyr, ac roedd 20% yn ddi-waith[15].



Ar gyfer y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Mawrth 2022, roedd tua **7 o bob 100** o fenywod yn ddioddefwyr cam-drin domestig yng Nghymru a Lloegr; o'i gymharu â 3 o bob 100 o ddynion[10].



Rhwng Mawrth 2018 a Mawrth 2020, roedd **65%** o'r holl ddioddefwyr ymosodiadau rhywiol yn y DU yn anabl[15].



Rhwng Mawrth 2018 a Mawrth 2020, roedd **52%** o ddioddefwyr ymosodiadau rhywiol yn ddeurywiol[15].

Mae **1 o bob 3** menyw yn fyd-eang wedi dioddef naill ai trais corfforol ac/neu drais rhywiol gan bartner agos neu drais rhywiol gan rywwun nad yw'n bartner yn ystod eu hoes[16].

Yn 2018, roedd plant a oedd yn byw yn ardaloedd tlotaf y DU **7 gwaith yn fwy tebygol** o fod yn gysylltiedig â throseddau treisgar fel oedolyn ifanc[5].

Ar gyfer y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Mawrth 2020, roedd **2 o bob 5** o ddioddefwyr stelcian yn y DU yn ddeurywio[13].

6x

Ar gyfer y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Mawrth 2021, mae pobl o grwpiau ethnig du a lleiafrifoedd ethnig yn fwy tebygol o gael eu bwlio yn ysgolion y DU, profi troseddau casineb ac aflonyddu sy'n gysylltiedig â hil, caethwasiaeth fodern a chamfanteisio, ac maent **6 gwaith yn fwy tebygol** o fod yn ddioddefwyr lladdiad yng Nghymru a Lloegr[6].

16-24

Ar gyfer y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Mawrth 2022, pobl ifanc 16 i 24 oed yw'r **dioddefwyr mwyaf cyffredin o laddiad, trais rhywiol a cham-drin domestig** ledled Cymru a Lloegr[17].

15x

Yng Nghymru, mae pobl sydd wedi profi adfyd sylweddol yn ystod plentyndod **15 gwaith yn fwy tebygol** o brofi trais fel oedolyn[18].

Ffactorau risg ac amddiffynnol

Mae'r model cymdeithasol-ecolegol yn darparu model cyfannol ar gyfer deall y ffactorau amrywiol a all effeithio ar ymddygiad, meddyliau a chredoau unigolyn. Mae'n fodel amlbwrpas sydd wedi'i addasu i ddeall llawer o brofiadau dynol, nid ymddygiad treisgar yn unig.

Mae'r cylchoedd nythu (ffigur 3) yn gosod yr unigolyn yn y canol wedi'i amgylchynu gan systemau amrywiol sydd i gyd yn ddylanwadol dros y person. Mae'r **unigolyn** yn cael ei ddylanwadu gan ffactorau personol a biolegol, megis oedran, cyrhaeddiad addysgol, incwm a defnyddio sylweddau.

Mae'r cylch cyntaf o amgylch yr unigolyn yn cwmpasu'r **perthnasoedd** y gallai fod gan yr unigolyn gyda theulu, ffrindiau a phartneriaid. Gall y perthnasoedd hyn effeithio ar brofiadau'r unigolyn a dylanwadu ar ei ymddygiad, ei feddyliau a'i gredoau.

Mae'r cylch nesaf yn edrych y tu hwnt i'r perthnasoedd uniongyrchol ac yn cynnwys y lleoliadau neu'r **cymunedau** lle mae rhyngweithio cymdeithasol yn digwydd, megis ysgolion, gweithleoedd, ar-lein, cymdogaethau a sefydliadau crefyddol. Er nad yw'r systemau hyn o reidrwydd yn effeithio'n uniongyrchol ar yr unigolyn, gallant gael dylanwadau negyddol a chadarnhaol a all effeithio ar yr unigolyn, megis y rhwydweithiau cymdeithasol y gall person gymryd rhan ynddynt.

Mae'r cylch allanol yn amlygu'r ffactorau **cymdeithasol** ehangach, megis iechyd, addysgol, economaidd, a normau cymdeithasol a diwylliannol polisïau a all effeithio ar fywyd yr unigolyn.

Mae'r diagram isod yn dangos rhai o'r ffactorau risg ac amddiffynnol allweddol a welir yn yr ymchwil ac a amlygwyd gan blant, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol yng Nghymru fel ffactorau pwysig wrth gyfrungu cyfranogiad plant a phobl ifanc mewn trais.

Ffigur 3: Model cymdeithasol-ecolegol ar gyfer trais ymhlith plant a phobl ifanc

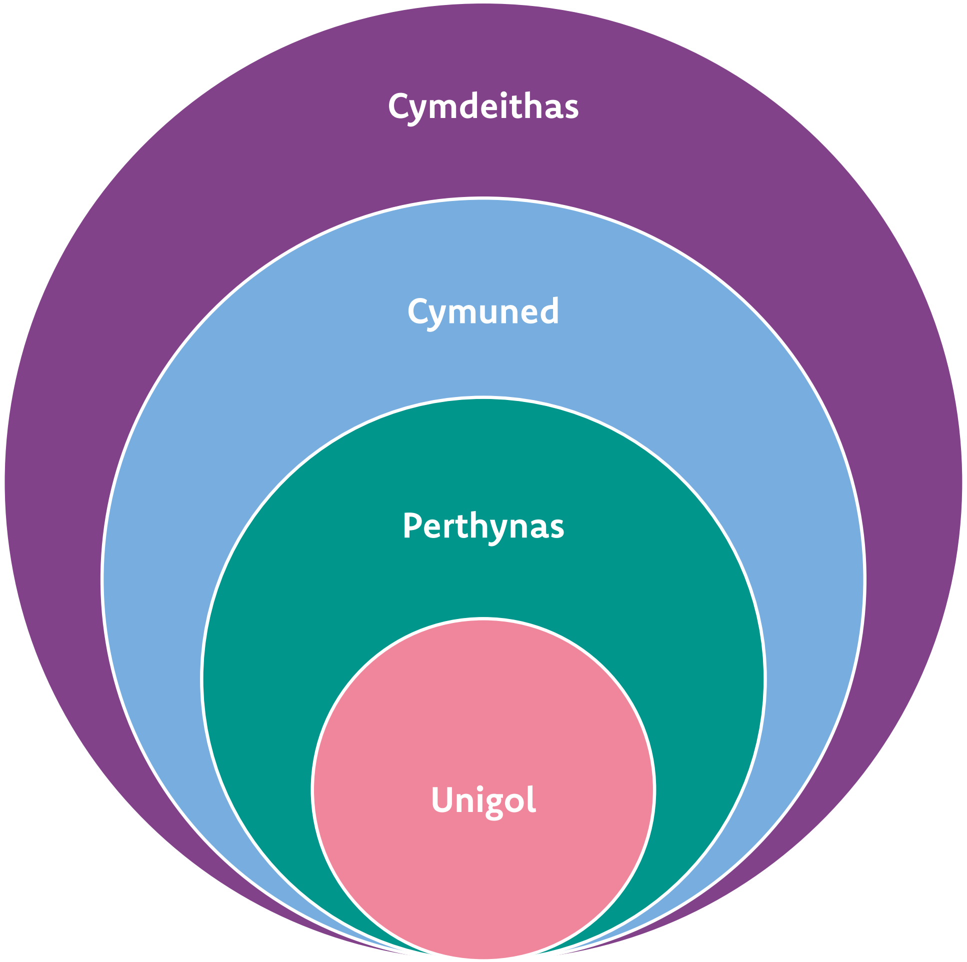
Ffactorau risg

- Rhywedd ac annhegwch hiliol
- Lefelau uchel o dlodi ac annhegwch economaidd-gymdeithasol

- Tlodi, diweithdra a diffyg cyfleoedd
- Hygyrchedd / derbynioldeb arfau a sylweddau
- Normau rhywedd niweidiol ac arferion diwylliannol
- Hiliaeth sefydliadol
- Lefelau uchel o wahaniaethu ar sail nodweddion gwarchodedig

- Normau negyddol grŵp cyfoedion a rheolaethau cymdeithasol
- Dynameg pŵer anghyfartal mewn perthnasoedd
- Ymddieithrio oddi wrth addysg
- Diffyg perthnasoedd ac amgylchedd meithringar

- Cywilydd, ofn, rhwystredigaeth, hunan-barch isel Defnydd o sylweddau
- Unigrwydd
- Colled a phrofedigaeth
- Diffyg gwybodaeth am ddeddfiau
- Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod
- Amlygiad i drais ar y cyfryngau
- Teimladau gwael o ddiogelwch personol/ofn



Ffactorau amddiffynnol

- Tegwch rhywedd a hiliol
- Lefelau isel o dlodi ac annhegwch economaidd-gymdeithasol

- Lefelau isel o dlodi
- Polisïau ac arferion sefydliadol a chymunedol cynhwysol
- Cyfleoedd cyflogaeth a hyfforddiant ystyrlon
- Ardaloedd diogel a hamdden ac amgylcheddau cymunedol
- Cynhwysiant yn yr ysgol a'r gymuned

- Normau a pherthnasoedd cadarnhaol mewn grŵp cyfoedion a'r teulu

- Perthnasoedd ag oedolyn y gellir ymddiried ynddo
- Plentyndod sefydlog, diogel a meithringar
- Hunan-barch uchel, rheoleiddio emosiynol ac iechyd meddwl da
- Agwedd rag-gymdeithasol

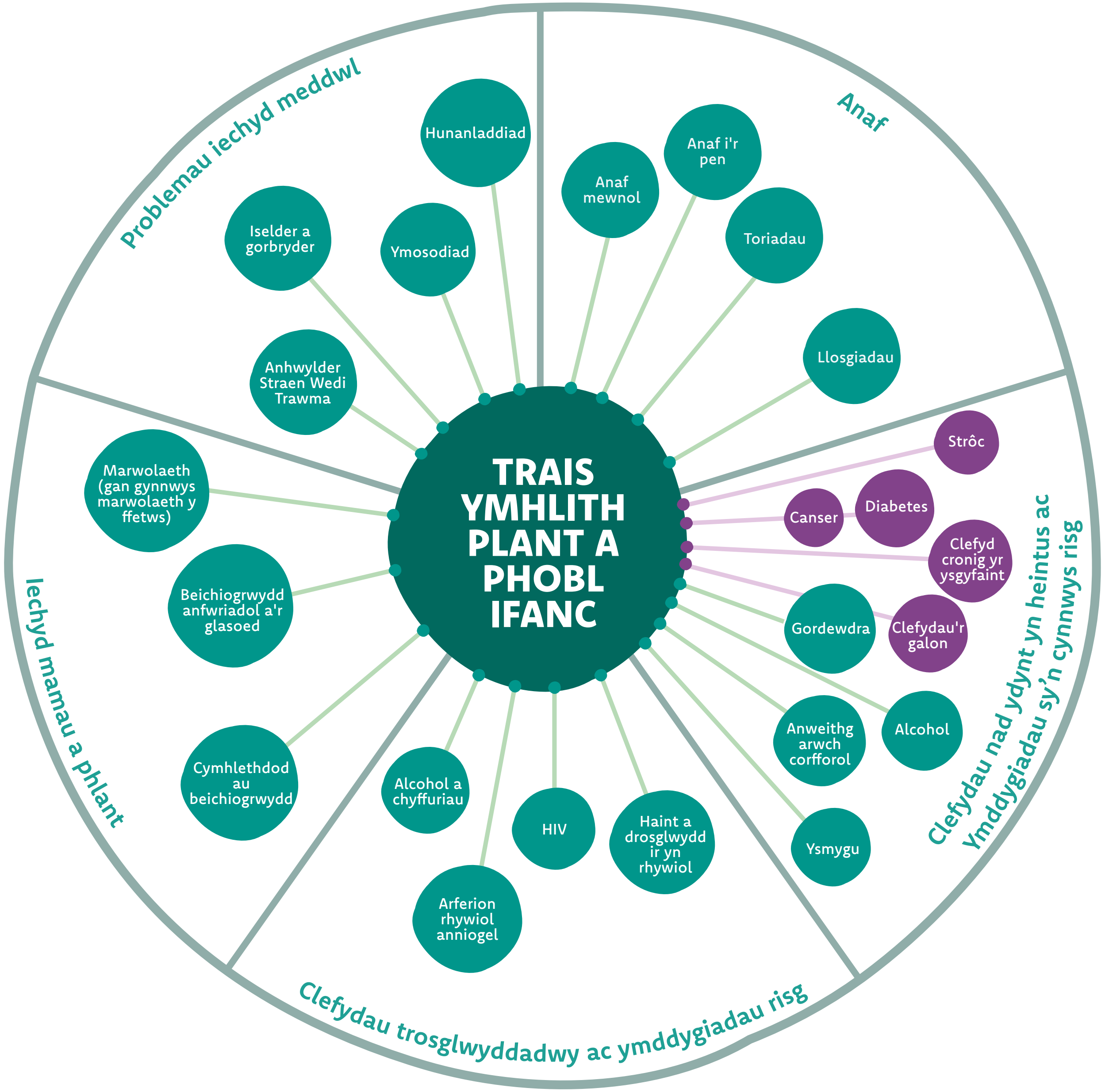
*Sylwch mai rhestr engreifftiol yw hon yn hytrach na rhestrgyflawn.

Effaith trais ar iechyd

Gall trais ymhlith plant a phobl ifanc gael effaith ddinistriol ac arwain at ystod eang o broblemau iechyd a chymdeithasol (ffigur 4). Gall canlyniadau iechyd cyhoeddus uniongyrchol a hirdymor trais ymhlith plant a phobl ifanc gyfyngu ar eu potensial a thanseilio buddsoddiadau mewn addysg, iechyd a lles plant.

Mae ymchwil yn dangos y gall dod i gysylltiad â thrais yn ifanc amharu ar ddatblygiad yr ymennydd a niweidio rhannau eraill o'r system nerfol, yn ogystal â'r systemau endocrin, cylchrediad y gwaed, cyhyrysgerbydol, atgenhedlol, resbiradol ac imiwnedd – o bosibl gyda chanlyniadau gydol oes.

Ffigur 4: Effaith trais ar iechyd



Effaith uniongyrchol

Effaith anuniongyrchol oherwydd mabwysiadu ymddygiad risg uchel

Ffynhonnell: Addaswyd o Sefydliadau Iechyd y Byd, 2016.

Dull system gyfan o atal trais

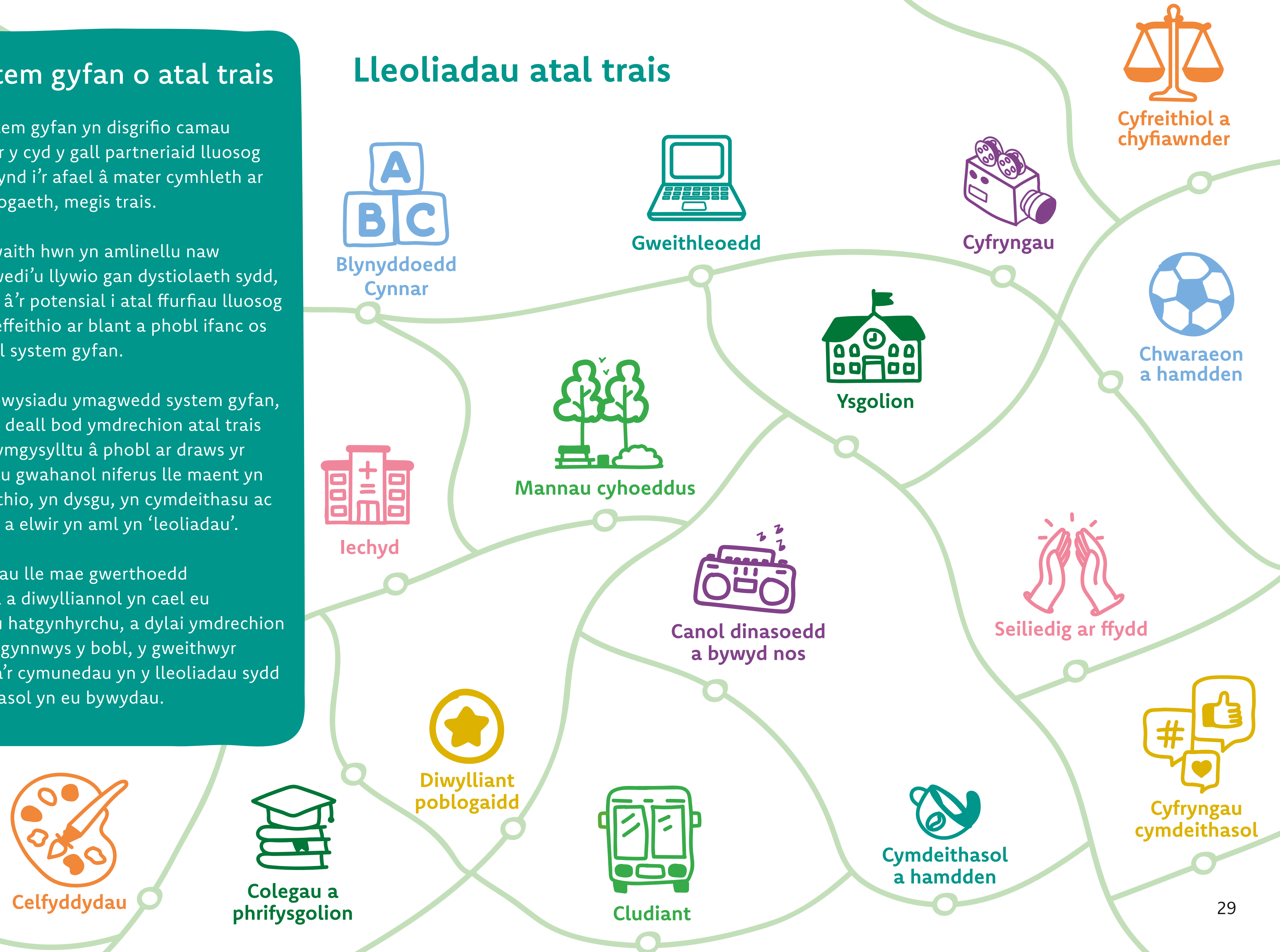
Mae dull system gyfan yn disgrifio camau gweithredu ar y cyd y gall partneriaid lluosog eu cymryd i fynd i'r afael â mater cymhleth ar raddfa'r boblogaeth, megis trais.

Mae'r Fframwaith hwn yn amlinellu naw strategaeth wedi'u llywio gan dystiolaeth sydd, gyda'i gilydd, â'r potensial i atal ffurfiau lluosog ar drais sy'n effeithio ar blant a phobl ifanc os defnyddir dull system gyfan.

Er mwyn mabwysiadu ymagwedd system gyfan, mae'n bwysig deall bod ymdrechion atal trais effeithiol yn ymgysylltu â phobl ar draws yr amgylcheddau gwahanol niferus lle maent yn byw, yn gweithio, yn dysgu, yn cymdeithasu ac yn chwarae – a elwir yn aml yn 'leoliadau'.

Dyma'r mannau lle mae gwerthoedd cymdeithasol a diwylliannol yn cael eu cynhyrchu a'u hatgynhyrchu, a dylai ymdrechion atal anelu at gynnwys y bobl, y gweithwyr proffesiynol a'r cymunedau yn y lleoliadau sydd fwyaf perthnasol yn eu bywydau.

Lleoliadau atal trais



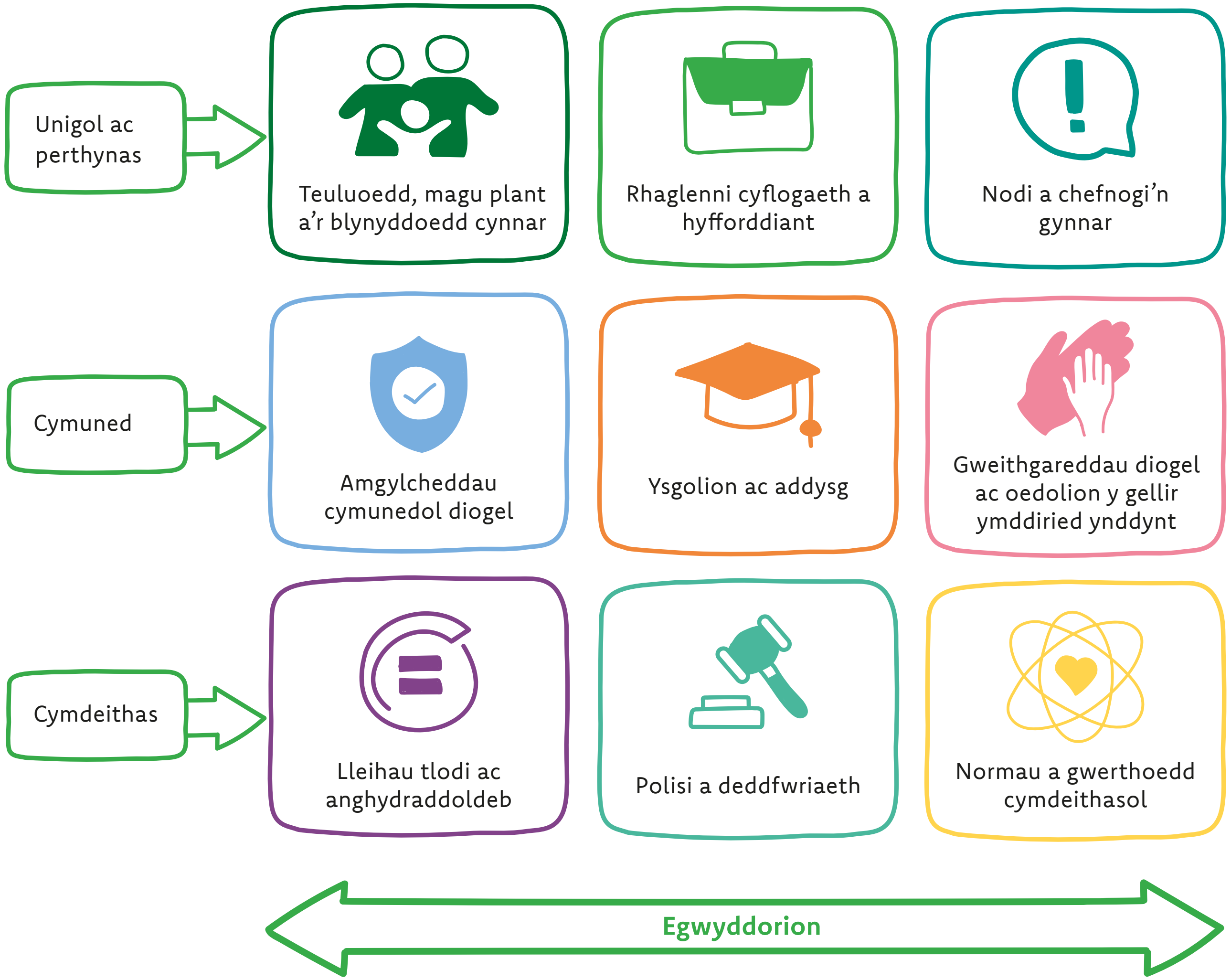
Naw strategaeth i atal trais ymhlith plant a phobl ifanc

Mae atal trais ymhlith plant a phobl ifanc yn gofyn am brosesau lluosog, cyflenwol a gweithredu cyfunol a chydgysylltiedig.

Am y rheswm hwnnw, mae'r strategaethau hyn yn rhyng-gysylltiedig ac yn darparu dull cynhwysfawr o atal trais gan ganolbwyntio ar atal sylfaenol ac ymyrraeth gynnar. Mae'r naw strategaeth yn rhychwantu o enedigaeth a'r blynyddoedd cynnar, hyd at blentyndod, blaenlencyndod ac oedolaeth.

Er bod y Fframwaith hwn yn rhoi trosolwg o ddull system gyfan o atal trais, mae'n hollbwysig bod yr egwyddorion a amlinellir yn yr adran 'egwyddorion atal trais' yn sail i ddulliau lleol o atal trais.

Mae'r diagram isod yn dangos y naw strategaeth a sut maen nhw'n mapio yn erbyn y model cymdeithasol-ecolegol i achosi newid system gyfan. Yn yr adran nesaf, mae disgrifiad o bob strategaeth, ag enghreifftiau o'r mathau o ymyriadau o Gymru.



Teuluoedd, magu plant[iii] a'r blynyddoedd cynnar years

Meithrin amgylcheddau gofalu yn y blynyddoedd cynnar a thrwy gydol plentyndod

Gall buddsoddi yn nyddiau, wythnosau a blynyddoedd cyntaf plentyn fod o fudd iddynt gydol gweddill eu hoes.

Mae'r strategaeth hon yn cynnwys hyrwyddo amgylcheddau teulu a gofal cefnogol, meithringar a gwydn, ac addysg blynyddoedd cynnar a chyn-ysgol o safon, gan gynnwys mesurau ar gyfer atal cam-drin plant a phrofiadau niweidiol eraill yn ystod plentyndod (ACEs) ymhlith y boblogaeth gyffredinol yn ogystal â grwpiau wedi'u targedu'n well.

Mae digonedd o ymchwil yn dangos bod buddsoddi ym mlynyddoedd cynnar plentyn yn dod â buddion sy'n parhau am weddill eu hoes. Mae amgylchedd cartref hapus, iach a diogel gyda pherthnasoedd ac ymlyniadau oedolyn-plentyn cryf yn cefnogi plant i gyrraedd eu cerrig milltir datblygiadol. Mae dwy flynedd gyntaf bywyd - a elwir yn aml y '1,000 diwrnod cyntaf' - yn arbennig o bwysig ar gyfer datblygiad iach, oherwydd y gyfradd gyflym o dwf niwrolegol sy'n digwydd yn ystod y cyfnod hwn.

Mae hyrwyddo amgylcheddau teuluol cadarnhaol trwy gydol datblygiad plentyn yn gysylltiedig â gwybodaeth rhoddwyr gofal am ddatblygiad ac ymlyniad plentyn iach ac sy'n briodol i'w hoedran, yn ogystal â'r ffyrdd y mae teuluoedd yn cyfathrebu, yn rheoli ymddygiad ac yn datrys gwrthdaro.

Gallai strategaethau gynnwys gweithgareddau sy'n canolbwyntio ar:

- darparu cymorth i rieni[iv], gan gynnwys gofal cynenedigol ac ôl-enedigol
- gofal plant fforddiadwy a hygyrch
- rhaglenni magu plant ac ymyriadau teulu cyfan i hybu perthnasoedd a darparu cymorth cyfannol o amgylch plentyn neu berson ifanc.

Dylai rhaglenni gefnogi rhieni a gofalwyr trwy roi'r sgiliau iddynt osgoi cosbi eu plant yn dreisgar a gwella cyfathrebu rhwng rhiant a phlentyn, gan helpu i amddiffyn plant rhag cam-drin rhywiol a chamfanteisio.

Gallai'r rhaglenni hyn hefyd fod yn ymarferol eu natur, fel cymorth i gael mynediad at dai diogel, rheoli arian, coginio, dod o hyd i wasanaethau iechyd meddwl, cefnogi rhwydweithiau teuluol a chynnig adnoddau a chyngor ar ddiogelwch ar-lein.

Efallai y bydd angen cymorth ychwanegol ar rai plant a'u teuluoedd a'u gofalwyr drwy ddarpariaeth wedi'i thargedu, megis:

- plant sydd â phrofiad o ofal
- plant gyda rhieni yn y carchar
- plant sy'n ddioddefwyr cam-drin domestig rhieni neu brofiadau niweidiol eraill yn ystod plentyndod (ACEs)
- plant a phobl ifanc sy'n rhieni neu'n ofalwyr eu hunain.

O'u cymharu â'u cyfoedion, mae'n bosibl y bydd gan blant a phobl ifanc o'r grwpiau hyn ganlyniadau gwaeth mewn perthynas â'u haddysg a'u hiechyd – mae darparu cymorth wedi'i dargedu yn bwysig i feithrin gwytnwch ac ymateb i anghenion unigol. Dylai gwaith yn y maes hwn hefyd gynnwys hyfforddiant i weithwyr proffesiynol ar weithio gyda'r grwpiau hyn o blant a phobl ifanc drwy ddull sy'n seiliedig ar drawma ac ar geisio barn plant ar faterion sy'n effeithio arnynt.

[iii] Mae 'Magu Plant' yn disgrifio'r ffordd y mae rhoddwyr gofal yn diwallu anghenion plant ac yn cefnogi eu datblygiad corfforol, emosiynol a gwybyddol cyn ac ar ôl genedigaeth. Efallai nad yw rhoddwyr gofal sydd â rôl magu plant yn rhieni biolegol y plentyn. Drwy gydol y ddogfen hon y term 'rhiant/rhieni' yn cael ei ddefnyddio i gyfeirio at brif roddwr/roddwyr gofal plentyn.

[iv] Mae cymorth rhianta yn disgrifio'r ystod eang o bolisïau, rhaglenni a gwasanaethau sy'n galluogi ac yn cefnogi rhieni yn eu rôl rhianta. Mae'n bwysig egluro bod ymyriadau rhianta sy'n anelu at ddatblygu gwybodaeth a sgiliau rhieni yn bwysig, ond dim ond un elfen ydynt o ddull system gyfan gynhwysfawr o roi cymorth rhianta.

Bydd amgylcheddau teuluol cadarnhaol yn rhoi

'lle diogel i blant a phobl ifanc siarad a chyfathrebu'.

Math o Raglen/ymyrraeth

- Rhaglenni magu plant
- Gwasanaethau ymweliadau iechyd a bydwreigiaeth cyffredinol
- Addysg cyn ysgol a rhaglenni ymgysylltu â theuluoedd
- Ymyriadau cymorth seicolegol ar gyfer plant sy'n ddioddefwyr cam-drin domestig rhieni.

Enghreifftiau o Gymru

- **Rhianta. Rhowch amser iddo**[19] – Mae'r ymgyrch hon yn rhoi awgrymiadau ymarferol cadarnhaol ar rianta, awgrymiadau a chyngor arbenigol i annog ymddygiad da gan blant ac mae'n cynnig dewisiadau amgen i gosb gorfforol.
- **Dechrau'n Deg**[20] – Mae hon yn rhaglen blynyddoedd cynnar wedi'i thargedu'n ddaearyddol ar gyfer teuluoedd â phlant o dan bedair oed yn rhai o ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru.
- **Rhwydwaith Hawliau Plant yn y Blynyddoedd Cynnar**[21] – Mae Plant yng Nghymru yn cydgysylltu ac yn hwyluso'r Rhwydwaith hwn gyda'r Adran Addysg ac Astudiaethau Plentyndod, Prifysgol Abertawe. Mae'r Rhwydwaith wedi datblygu poster sy'n archwilio Hawliau Plant yn y Blynyddoedd Cynnar[21].

Rhaglenni cyflogaeth a hyfforddiant

Gwella cyfleoedd economaidd i blant a phobl ifanc

Mae'r strategaeth hon yn canolbwyntio ar bwysigrwydd sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael mynediad at gyfleoedd hyfforddi a chyflogaeth ystyrlon a theg i ddatblygu llwybr gyrfa a chanfod cyfeiriad a gobaith ar gyfer y dyfodol. Mae'r rhain yn ffactorau amddiffynnol pwysig ar gyfer atal trais a chamfanteisio.

Mae plant a phobl ifanc yn profi anghydraddoldebau difrifol o ran mynediad at gyflogaeth a hyfforddiant. Mae'r anghydraddoldebau hyn yn cynyddu ymhlith grwpiau penodol, gan gynnwys y rhai sydd ag ymgysylltiad isel ag ysgolion, yn ogystal â'r rhai sy'n anabl neu'n niwroamrywiol, gofalwyr ifanc, merched a menywod, a phobl o grwpiau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig, ymhlith eraill.

Yn benodol, efallai bod pandemig COVID-19 wedi gwaethygu'r anghydraddoldebau hyn, gyda phlant a phobl ifanc yn fwy tebygol o fod mewn gwaith dros dro â chyflog isel, ar gontractau dim oriau neu'n gweithio mewn sectorau 'cau i lawr' – fel lletygarwch a manwerthu – yr oedd angen iddynt gau neu leihau eu staff a'u gwasanaethau dros dro. Mae'r argyfwng costau byw a'r yn debygol o waethygu'r anghydraddoldebau hyn ymhellach i blant a phobl ifanc oni bai bod camau adferol yn cael eu cymryd.

Mae strategaethau atal trais yn y maes hwn yn cynnwys:

- buddsoddi mewn gwell hyfforddiant, mentora a hyfforddiant cyflogaeth i blant a phobl ifanc nad ydynt mewn addysg, hyfforddiant na chyflogaeth (NEET)
- gweithio gyda chyflogwyr a sefydliadau hyfforddi i greu cyfleoedd ystyrlon i blant a phobl ifanc ddatblygu llwybrau tecach i waith a hyfforddiant
- rhaglenni cynhwysiant yn y gweithle sy'n hyrwyddo mynediad i gyflogaeth i bawb, gan gynnwys cyfleoedd gweithio hyblyg.

'Byddai fy mywyd yn well, a byddwn yn symud ymlaen yn gyflymach'

pe bai rhaglenni cyflogaeth a hyfforddiant yn cael eu gwella.

Math o raglen/ymyrraeth

- Hyfforddi i sicrhau cyflogaeth barhaus ac ystyrlon
- Hyfforddiant cyflogaeth a sgiliau ynghyd â chymorth therapiwtig, arbenigol
- Darparu adnoddau ar gyfer cyfweliadau swyddi, gan gynnwys dillad a chludiant
- Gweithio gyda chyflogwyr i ddatblygu cyfleoedd i bobl ifanc
- Hyfforddiant sy'n cynnwys gwaith hunan-barch
- Polisïau ac arferion cynhwysiant cadarn ar gyfer y gweithle
- Monitro sefydliadol o nifer y bobl ifanc yn y gweithlu a darparu cymorth pwrpasol, megis mentora.

Enghreifftiau o Gymru

- **Gwarant Person Ifanc**[22] – Bydd hyn yn rhoi cynnig o waith, addysg, hyfforddiant neu hunangyflogaeth i bawb dan 25 oed. Mae hyn yn cynnwys rhaglenni fel Prentisiaethau, Rhaglenni Cyflogadwyedd Cymunedol, Cymru'n Gweithio a Syniadau Mawr Cymru.
- **Fframwaith Ymgysylltu a Datblygu Ieuenctid**[23] – Nod hwn yw lleihau nifer y bobl ifanc nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant (NEET) drwy nodi'n gynnar y rhai sydd mewn perygl o ddod yn NEET neu'n ddigartref. Mae'n eu helpu i gyflawni eu potensial drwy gynnig y cymorth cywir i'w galluogi i ffynnu.
- **Hyrwyddwyr Cyflogaeth Pobl Anabl**[24] – Mae'r rhwydwaith hwn yn gweithio gyda busnesau ledled Cymru i greu'r amodau i bobl anabl ffynnu mewn gwaith, cefnogi recriwtio a chadw, a gwneud gweithleoedd yn fwy cynhwysol, gan newid agweddau a lleihau stigma.
- Y Cwricwlwm newydd **i Gymru**[25] – Mae'r cwricwlwm yn cynnwys ffocws trawsbynciol ar gyngor gyrfaoedd i rai tair i 16 oed. Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi pecyn cymorth gyrfaoedd a phrofiadau cysylltiedig â gwaith[26] sy'n cefnogi ysgolion a lleoliadau addysg eraill gyda'r agwedd hon ar y cwricwlwm.

Nodi a chefnogi'n gynnar

Ymyrryd cyn gynted â phosibl i gyfyngu ar niwed trwy ddull sy'n seiliedig ar drawma

Rhaid credu a gwrando ar blant a phobl ifanc, yn ogystal â chael cymorth amserol yn seiliedig ar eu hanghenion, eu hamgylchiadau a'u dewisiadau unigol. Mae'r strategaeth hon yn disgrifio dulliau sy'n ystyriol o drawma o annog plant a phobl ifanc sydd wedi profi trais, neu sy'n pryderu am drais, i gael mynediad at gymorth diogel, priodol ac amserol.

Mae'r dulliau hyn yn cynnwys amrywiaeth o wasanaethau ffurfiol ac anffurfiol a ddarperir gan elusennau, yn ogystal â'r sector cyhoeddus, megis:

- llinellau cymorth
- hyfforddiant sy'n ystyriol o drawma ar gyfer y gweithlu plant a phobl ifanc
- gwasanaethau arbenigol wedi'u gwella ar gyfer trawma
- nodi ac atgyfeirio mewn lleoliadau gofal iechyd neu ddalfa
- diogelu.

Gall ymyriadau hefyd gefnogi plant a phobl ifanc sy'n arddangos arwyddion o ymddygiad niweidiol neu dreisgar, fel trais plentyn neu'r glasoed i riant, trais gan bartner agos neu ymddygiad rhywiol niweidiol. Mae dulliau therapiwtig dwys yn mynd i'r afael â'r ffactorau unigol, teuluol, ysgol a chymunedol sy'n gysylltiedig â chyflawni trais.

Yn bwysig, mae'r dulliau hyn hefyd yn canolbwyntio ar gryfhau perthnasoedd rhiant-plentyn a theulu cyfan a ffactorau amddiffynnol a allai effeithio ar risg plant o ymwneud â thrais. Yng Nghymru, mae Glasbrint Cyfiawnder Ieuenctid Cymru[43] yn darparu fframwaith ar gyfer atal plant rhag mynd i mewn i'r system cyfiawnder troseddo (gweler y blwch testun 'Y Glasbrint Cyfiawnder Ieuenctid' ar dudalen 37).

Efallai y bydd angen mwy o gymorth wedi'i dargedu ar rai plant a phobl ifanc i helpu i fynd i'r afael ag iselder, ofn a phryder neu bryderon iechyd meddwl eraill, neu ddefnyddio sylweddau niweidiol Drwy'r ymgynghoriad, clywsom ei bod yn cael ei hystyried yn hynod o anodd cael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl, ac roedd llawer o blant a phobl ifanc yn teimlo bod y gwasanaethau hyn yn hanfodol i iechyd a lles.

Clywsom hefyd gan blant a phobl ifanc yng Nghymru, fod pontio rhwng gwasanaethau plant ac oedolion yn anodd iawn i bobl ifanc. Gall person ifanc 'ymadael oherwydd oedran' o wasanaethau lluosog y mae'n eu defnyddio ar wahanol adegau, yn aml rhwng 16 a 25 oed. Yn ystod y cyfnodau pontio hyn, gallant fod mewn mwy o risg ac angen cymorth a chysondeb gan weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda nhw.

'Byddai gwell gwasanaethau iechyd meddwl yn helpu achos sylfaenol yr angen i bobl fod yn dreisgar.'

Math o raglen/ymyrraeth

- Nodi ac atgyfeirio'n gynnar mewn gofal sylfaenol
- Timau atal trais mewn ysbytai
- Dulliau diogelu cyd-destunol
- Hyfforddiant sy'n ystyriol o drawma ar gyfer y gweithlu plant a phobl ifanc
- Gwasanaethau arbenigol wedi'u gwella ar gyfer trawma
- Rhaglenni dargyfeirio
- Llinellau cymorth
- Ymyrraeth a chyngor byr ar alcohol (sesiynau byr yn annog pobl i yfed llai o alcohol)
- Gwasanaethau diogelwch ar-lein
- Ymdrechion i feithrin ymddiriedaeth a chynyddu ymgysylltiad ac adrodd wrth wasanaethau.

Enghreifftiau o Gymru

- **Tîm Atal Trais y GIG (VPT)**[28] – Wedi'i sefydlu ym mis Hydref 2019 ac wedi'i ariannu gan Uned Atal Trais Cymru (VPU) a Chronfa Gwaddol Ieuenctid, mae'r VPT bellach yn gweithredu mewn dwy adran achosion brys yn Ne Cymru. Mae pob tîm yn cynnwys dwy nyrs a gweithiwr achos yn y gymuned. Mae'r VPT yn cynnig cyngor, cymorth ac arweiniad i gleifion sydd wedi profi trais, gyda'r nod o ymgysylltu â'r rhai a anafwyd tra'u bod yn yr ysbyty, ar bwynt argyfwng, ac atal trais trwy annog cleifion i gael mynediad at gymorth a gwasanaethau.
- **Rhaglen Beilot Mewngymorth Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS)**[29] – Nod y rhaglen beilot hon oedd meithrin gallu, gan gynnwys sgiliau, gwybodaeth a hyder, mewn ysgolion cynradd ac uwchradd i gefnogi iechyd meddwl a lles disgyblion a staff. Gweithiodd hefyd i wella mynediad ysgolion at gyswllt arbenigol, ymgynghoriaeth, cyngor a hyfforddiant. Ariannwyd hwn gan Lywodraeth Cymru a pharhaodd o fis Medi 2018 tan fis Gorffennaf 2021.
- **Adrodd am Gynnwys Niweidiol**[30] – Offeryn ar-lein yw hwn ar gyfer adrodd am gynnwys niweidiol ar-lein, gan gynnwys bygythiadau, dynwared, bwlio ac aflonyddu, cynnwys hunan-niweidio neu hunanladdiad, cam-drin ar-lein, cynnwys treisgar, datblygiadau rhywiol digroeso a chynnwys pornograffig. Mae'r platfform yn gweithredu trwy ddarparu'r wybodaeth ddiweddaraf am safonau cymunedol a chysylltiadau uniongyrchol â'r cyfleusterau adrodd cywir ar draws sawl platfform.
- **Panel CMET Abertawe (Ar Goll Cyd-destunol, Camfanteisio a Masnachu Pobl)**– Cyfarfod amlasiantaethol yw hwn a sefydlwyd ac a arweinir gan Gyngor Abertawe sy'n gweithio o fewn fframwaith diogelu cyd-destunol. Mae'r panel yn ymateb i anghenion plentyn neu berson ifanc sydd wedi'u nodi gan bartneriaid, ac yn darparu neu'n hwyluso mynediad at wasanaethau cymorth arbenigol iechyd meddwl, digartrefedd a thrais. Mae hefyd yn canolbwyntio ar fannau problemus a nodwyd a grwpiau cyfoedion, gan ddarparu gweithgarwch allgymorth wedi'i dargedu. Mae panel CMET yn caniatáu i blant a phobl ifanc gael eu dargyfeirio oddi wrth y risg o gamfanteisio, ymwneud â thrais a throseddau trefniadol difrifol.

? Beth yw diogelu cyd-destunol?

Mae diogelu cyd-destunol yn cydnabod bod plant a phobl ifanc yn cael eu dylanwadu gan ystod eang o wahanol amgylcheddau y tu allan i'w teulu, gan gynnwys yn yr ysgol, coleg, y gymuned leol, eu grwpiau cyfoedion ac ar-lein. Gall plant a phobl ifanc ddod ar draws risgiau yn unrhyw un o'r amgylcheddau hyn, a gall y cyd-destunau gwahanol fod yn rhyngberthynol. Mae diogelu cyd-destunol yn edrych ar sut rydym yn datblygu dealltwriaeth fwy cyfannol o'r amgylcheddau a'r perthnasoedd y gall plant a phobl ifanc fyw ynddynt, er mwyn deall y risgiau hyn yn well, ac ymgysylltu â phlant a phobl ifanc i'w cadw'n ddiogel.

Glasbrint Cyfiawnder Ieuenctid Cymru

Mae atal plant rhag mynd i mewn i'r system cyfiawnder troseddol, lleihau eu cysylltiad ag ef a gwneud y mwyaf o gyfleoedd i ddargyfeirio yn hanfodol i'w cefnogi i fyw bywydau heb droseddu. Nod statudol y system cyfiawnder ieuenctid yw atal troseddu gan blant. Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn nodi gofynion i sicrhau bod gwasanaethau lleol yn cael eu darparu i atal plant rhag troseddu ac i hybu eu lles yn y dyfodol.

Gall profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) gael effaith sylweddol ar les meddyliol trwy gydol bywyd gan arwain at ganlyniadau negyddol fel cymryd rhan mewn troseddu. Mae'r rhai sydd â phedwar ACE neu fwy 15 gwaith yn fwy tebygol o gyflawni trais ac 20 gwaith yn fwy tebygol o gael eu carcharu. Mae polisi felly'n canolbwyntio ar atal a lleihau effaith ACEs, atal problemau rhwng cenedlaethau a datblygu gwydnwch i wella cyfleoedd bywyd.

Mae'r Glasbrint Cyfiawnder Ieuenctid hefyd yn cydnabod yr ymrwymiad i gyflawni hawliau plant yng Nghymru. Mae'r dull system gyfan a ddisgrifir isod yn ystyried erthyglau perthnasol Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn wrth gynllunio gwasanaethau cyfiawnder ieuenctid i Gymru. Mae'n nodi'r uchelgais ar gyfer system sy'n seiliedig ar hawliau ac sy'n ystyriol o drawma, a fydd yn cefnogi gwasanaethau i sicrhau canlyniadau cadarnhaol i blant yng Nghymru.

Mae ffrydiau gwaith y Glasbrint yn canolbwyntio ar atal, dargyfeirio cyn-llys, cymuned, dalfa ac ailsefydlu. Mae ymgorffori dulliau ataliol sy'n canolbwyntio ar y plentyn ar draws y meysydd hyn yn helpu plant ledled Cymru i ffynnu.

Mae cyflawniadau allweddol y Glasbrint Cyfiawnder Ieuenctid hyd yma fel a ganlyn:

Mae Rheoli Achosion Uwch (ECM) bellach ar gael i bob tîm troseddau ieuenctid (TTI) yng Nghymru ar gyfer plant sydd mewn cysylltiad gwirfoddol a statudol â nhw. Mae'r gwaith o fapio darpariaeth iechyd Timau Troseddau Ieuenctid ledled Cymru wedi'i gwblhau i sefydlu pa wasanaethau y mae gan Dimau Troseddau Ieuenctid fynediad iddynt yn eu hardal leol a lle mae bylchau. Mae cymorth wedi'i ddarparu i'r sector cyfiawnder ieuenctid ag adnoddau, hyfforddiant a chymwysterau i gyflwyno arfer sy'n ystyriol o drawma.

Yn 2021, datblygwyd manyleb gwasanaeth ddiwygiedig ar gyfer y **Gwasanaeth Ymgynghori a Thriniaeth Fforensig i'r Glasoed** (FACTS) gyda Phwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymru, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg a Bwrdd Cyfiawnder Ieuenctid Cymru a Lloegr – sydd bellach yn darparu model Cymru gyfan

Amgylcheddau cymunedol diogel

Creu mannau diogel yn gorfforol ac yn seicolegol i blant a phobl ifanc

Yn rhy aml, nid yw plant a phobl ifanc yn teimlo'n ddiogel yn eu cymunedau. Mae creu amgylcheddau cymunedol amddiffynnol lle gall plant a phobl ifanc ffynnu a datblygu yn strategaeth bwysig i hyrwyddo eu diogelwch corfforol a seicolegol, a'u hiechyd a'u lles.

Yn ystod yr ymgynghoriad ar y Fframwaith hwn, daeth yn amlwg y gofynnir yn aml i blant a phobl ifanc adael mannau cyhoeddus, er nad ydynt yn achosi unrhyw broblemau. Mae lleoedd sy'n cynnig Wi-Fi am ddim yn aml yn bygwth galw'r heddlu os yw plant a phobl ifanc yn ymgasglu dim ond i ddefnyddio'r Wi-Fi a gynigir. Gall hyn greu gwrthdaro, neu'n waeth, gall achosi i blant a phobl ifanc symud i ffwrdd o ardaloedd poblog, 'diogel' i ardaloedd mwy anghysbell.

Gall cymunedau gynnwys lleoedd ag unrhyw boblogaeth ddiffiniedig sydd â nodweddion ac amgylcheddau a rennir.

Mae hyn yn cynnwys mannau ffisegol megis:

- ysgolion
- trefi a dinasoedd
- sefydliadau neu gyrff sy'n gwasanaethu ieuenctid
- mannau gwyrdd, ardaloedd bywyd nos, gwyliau a thrafnidiaeth gyhoeddus.

Mae hefyd yn cynnwys mannau ar-lein, megis llwyfannau chwarae gemau neu gyfryngau cymdeithasol, lle mae pobl yn rhyngweithio'n rheolaidd.

Gall nodweddion amgylchedd cymuned gael dylanwad sylweddol ar y ffordd y mae person yn ymddwyn, gan greu cyd-destun a all gael effaith gadarnhaol neu negyddol ar ei ymddygiad.

Mae dulliau sy'n addasu nodweddion y lleoedd hyn yn cael eu hystyried yn ffyrdd o weithio ar lefel gymunedol. Gallant gynnwys, er enghraifft:

- newid polisïau cynllunio i ddarparu tai fforddiadwy, diogel o safon, seilwaith cymunedol neu fannau gwyrdd
- creu mannau apelgar, diogel a hygyrch i blant a phobl ifanc
- nodi mannau lle ceir llawer o drais mewn ardaloedd bywyd nos er mwyn llywio penderfyniadau trwyddedu, cynllunio trafnidiaeth neu gynlluniau diogelwch eraill.

Yn ogystal ag addasiadau ffisegol, gallai dulliau hefyd gynnwys diogelu cyd-destunol lle mae'r pryderon hyn yn cael eu hystyried trwy lens gyfannol, ar lefel gymunedol i amddiffyn plant a phobl ifanc a'u cyfoedion – mae enghreifftiau'n cynnwys polisïau newidiol sy'n effeithio ar fannau cymunedol, fel y rhai sy'n cynnig amddiffyn rhag niwed ar-lein. Mae swyddogion heddlu yn meithrin perthynas â phlant a phobl ifanc ac aelodau eraill o'r gymuned yn enghraifft arall.

Gall y dulliau hyn wella lefel ganfyddedig a gwirioneddol o ddiogelwch, tra'n lleihau cyfleoedd ar gyfer trais a throseddu. Yn eu tro, maent yn cynyddu ffactorau amddiffynnol hefyd, megis aelodau'r gymuned yn cael rhyngweithiadau a chyfleoedd mwy adeiladol i gefnogi plant a phobl ifanc, a hyrwyddo normau cymdeithasol sy'n amddiffyn rhag trais.

'Datblygugofodau i ni gymdeithasu a threulio ein hamser yn gynhyrchiol. Lle i roi mwy o gyfleoedd i ni ffynnu'.

Math o raglen/ymyrraeth

- Cynlluniau diogelwch bywyd nos
- Plismona mannau problemus
- Diogelu cyd-destunol
- Datblygu cymunedol yn seiliedig ar asedau
- Lleihau niwed camddefnyddio sylweddau
- Rhannu Gwybodaeth i Fynd i'r Afael â Thrais (ISTV)
- Addasiadau i'r amgylchedd ffisegol i atal trais – e.e., cynyddu goleuadau a theledu cylch cyfyng, rheoli hygyrchedd i adeiladau a mannau cyhoeddus, glanhau strydoedd, cynyddu diogelwch a chreu a chynnal mannau gwyrdd
- Llai o amlygiad i risgiau cymunedol – mae trais ieuenctid yn gysylltiedig â sawl risg ar lefel gymunedol, megis tlodi dwys, ansefydlogrwydd preswyl a dwysedd siopau a lleoliadau sy'n gwerthu alcohol
- Mae allgymorth stryd a dulliau cymunedol (ar-lein ac all-lein) yn cysylltu staff allgymorth hyfforddedig ag aelodau o'r gymuned. Mae hyn yn eu galluogi i gyfryngu unrhyw wrthdaro a helpu plant a phobl ifanc i gael mynediad at gymorth cymunedol, gan leihau risgiau ac adeiladu byfferau yn erbyn trais.
- Rhaglenni gwylwyr yn y gweithle a lleoliadau eraill sy'n seiliedig yn y gymuned.

Enghreifftiau o Gymru

- **Porth Atal Trais Cymru –** Mae hwn yn hyb data pwrpasol sy'n 'cadw' data o ffynonellau lluosog, gan gynnwys presenoldeb ymosodiadau mewn adrannau achosion brys, derbyniadau i'r ysbyty, data troseddau a adroddwyd i'r heddlu a data galwadau allan y gwasanaeth ambiwlans. Mae'n caniatáu i bartneriaid gydweithio i ddeall patrymau a thueddiadau mewn trais i sicrhau bod ymdrechion atal trais yn cael eu targedu at y cymunedau lle mae eu hangen fwyaf. Gall sefydliadau gofrestru i gael mynediad i'r Porth trwy gysylltu â'r tîm VPU.
- **Y prosiect Gofyn i Mi**[46] – Nod y prosiect Gofyn i Mi, a ddarperir gan Gymorth i Fenywod Cymru, yw cynyddu dealltwriaeth pobl o drais yn erbyn menywod a merched i'r eithaf, fel eu bod yn gallu codi ymwybyddiaeth yn eu cymuned ac ymateb yn briodol i oroeswyr os ydynt yn dewis rhannu eu profiadau. Mae'r prosiect yn cynnwys hyfforddiant am ddim a chefnogaeth barhaus sy'n helpu aelodau'r gymuned i ddechrau sgyrsiau am gam-drin, gwybod ble mae cymorth ar gael, rhannu eu gwybodaeth ag eraill a dysgu sut i ymateb i unrhyw un sy'n rhannu eu profiad o gam-drin.

Ysgolion ac addysg

Integreiddio atal trais mewn ysgolion a lleoliadau addysg

Mae lleoliadau addysg yn chwarae rhan hanfodol o ran atal trais. Mae'r rhain yn lleoedd lle mae plant a phobl ifanc yn cael eu cymdeithasoli i normau cymdeithasol, yn dysgu am berthnasoedd gyda'u cyfoedion a'u cymuned, yn datblygu ymdeimlad o berthyn ac yn caffael gwybodaeth, sgiliau a phrofiadau.

Mae ymgysylltiad addysgol hefyd yn ffactor amddiffynnol pwysig wrth atal trais yn ystod plentyndod a blaenlencyndod - a thrwy weddill eu hoes.

Er y dylai lleoliadau addysg bob amser fod yn amgylcheddau diogel i blant a phobl ifanc, yn aml, maent hefyd yn lleoedd lle mae llawer iawn o drais yn digwydd (ar-lein ac all-lein), gan gynnwys aflonyddu, bwlio, trais rhywiol, trais gan bartner agos, yn ogystal â thrais corfforol. Gall hyn gynnwys trais sy'n digwydd mewn lleoliadau addysg, ond gall hefyd gynnwys trais sy'n digwydd gartref neu yn y gymuned, a nodir yn ddiweddarach mewn lleoliadau addysg.

Teimlai plant a phobl ifanc fod angen

'llawer mwy o drafodaethau mewn ysgolion i sicrhau bod pawb yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi ac yn ddiogel'.

Mae lleoliadau addysg mewn sefyllfa unigryw o allu cynnwys llawer o blant a phobl ifanc ar un adeg mewn ymdrechion atal trais o gyfnod plentyndod hyd at flaenlencyndod a byd oedolion ifanc, yn ogystal ag ymgysylltu â rhieni a'r gymuned ehangach.

Gall staff addysgu a chymorth medrus ddarparu modelau rôl pwysig y tu allan i fywyd teuluol, a gall lleoliadau addysg wneud amgylcheddau delfrydol i ddatblygu ymddygiadau, arferion a disgwyliadau cymdeithasol cadarnhaol, gan herio normau cymdeithasol a diwylliannol niweidiol sy'n goddef trais.

Mae gan leoliadau addysg rôl bwysig hefyd o ran amddiffyn plant a phobl ifanc a darparu amgylcheddau sy'n cefnogi ac yn hyrwyddo urddas, datblygiad ac amddiffyniad, yn ogystal â nodi ac ymateb i bryderon diogelu[47].

Ceir cyfoeth o ymchwil ar raglenni sy'n seiliedig ar dystiolaeth a dulliau gweithredu lleoliad cyfan y profwyd eu bod yn effeithiol wrth leihau lefelau trais. Gall atal ac ymateb i drais mewn lleoliadau addysg hefyd wella cyrhaeddiad, cyflawniad a phrofiad addysgol. Mae llawer o'r sgiliau bywyd a addysgir mewn rhaglenni atal trais, megis cyfathrebu, rheoli emosiynau, myfyrio beirniadol, datrys gwrthdaro a datrys problemau, yr un sgiliau a all helpu plant a phobl ifanc i lwyddo mewn addysg ac a all amddiffyn rhag materion eraill sy'n effeithio ar ddysgu, fel defnyddio alcohol a chyffuriau.

Mae'r Cwricwlwm newydd i Gymru[25] yn darparu ystod o gyfleoedd i ysgolion integreiddio ymdrechion atal trais yn y cwricwlwm. Yn benodol, mae'r Datganiadau o'r hyn sy'n bwysig[33] yn pwysleisio bod perthnasoedd iach yn hanfodol i les. Mae hefyd yn amlygu pwysigrwydd ymgysylltu allweddol â dylanwadau cymdeithasol a diwylliannol i ddeall sut mae normau a gwerthoedd cymdeithasol yn datblygu.

Yn yr un modd, mae'r gofyniad statudol i Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb (ACRh)[34] gael ei haddysgu ym mhob ysgol uwchradd ac addysg perthnasoedd mewn ysgolion cynradd yn sail i arwyddocâd ysgolion fel lleoliadau priodol ar gyfer atal. Nod cyffredinol ACRh yw bod myfyrwyr yn deall manteision perthnasoedd iach i'w hiechyd meddwl a'u lles eu hunain, gan ddarparu cyfle pwysig i ddatblygu sgiliau ar gyfer perthnasoedd iach ac atal trais.

Pam mae mabwysiadu ymagwedd ysgol gyfan neu leoliad cyfan yn bwysig?

Mae gweithgareddau cynhwysfawr sy'n helpu i atal trais ac sy'n cynnwys yr holl randdeiliaid sy'n bwysig ym mywyd plentyn neu berson ifanc wedi'u profi i fod yn fwy effeithiol o ran atal trais na gweithgareddau sy'n canolbwyntio ar un grŵp targed neu ymyriad byrhoedlog yn unig. Mae'r ymagwedd hon yn gweithio tuag at sicrhau bod yr ysgol gyfan neu'r lleoliad cyfan yn rhannu'r un weledigaeth tuag at leihau trais, a bod arweinwyr, athrawon, staff gweinyddol, myfyrwyr, rhieni a'r gymuned yn cydweithio tuag at y nod hwn.

Yng Nghymru, mae amrywiaeth o gyfleoedd ar gyfer alinio ymdrechion atal trais â chymorth presennol ar gyfer ymagweddau ysgol gyfan neu leoliad at iechyd a lles. Mae'r rhain yn cynnwys Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru a'r Ymagwedd Ysgol Gyfan at Les Emosiynol a Meddyliol.

Math o raglen/ymyrraeth

- Datblygu arweinyddiaeth, polisïau, llywodraethu a dulliau cydgysylltu i greu ymagwedd lleoliad cyfan
- Casglu data ar drais a monitro newidiadau dros amser
- Mapio mannau problemus i nodi meysydd lle mae myfyrwyr yn teimlo'n llai diogel
- Adolygu a gwneud addasiadau i adeiladau, tiroedd, trafnidiaeth a mannau ar-lein a rennir
- Nodi mannau diogel a datblygu cysylltiadau a phartneriaethau â gwasanaethau cymorth lleol
- Integreiddio atal trais mewn gweithgareddau sy'n seiliedig ar y cwricwlwm
- Darparu hyfforddiant sy'n ystyriol o drawma i staff addysg
- Darparu hyfforddiant i staff addysg ar berthnasoedd iach, normau a gwerthoedd cymdeithasol, atal trais, a diogelwch ar-lein, gan gynnwys tueddiadau cyfredol
- Gweithredu rhaglenni atal trais ar sail tystiolaeth
- Datblygu ymgyrchoedd normau cymdeithasol i annog gwylwyr gweithgar a cheisio cymorth
- Cynnwys rhieni, gofalwyr a'r gymuned mewn gweithgareddau atal trais
- Gwerthuso gweithgareddau atal trais a defnyddio'r dystiolaeth i gryfhau'r ymagweddau a ddefnyddir.

Enghreifftiau o Gymru

- **Ymagwedd ysgol gyfan at les emosiynol a meddyliol** – Ym mis Mawrth 2021, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru y fframwaith sy'n ymgorffori ymagwedd ysgol gyfan at ymdrin â lles emosiynol a meddyliol[35] fel canllawiau statudol i gyrff llywodraethu ysgolion meithrin, cynradd, uwchradd, canol, unedau cyfeirio disgyblion (UCDau), ysgolion arbennig a gynhelir ac awdurdodau lleol yng Nghymru. Nod y fframwaith yw rhoi cyfeiriad i fynd i'r afael ag anghenion lles emosiynol a meddyliol pob plentyn a pherson ifanc, yn ogystal â staff ysgol fel rhan o gymuned yr ysgol gyfan. Mae'n rhoi'r cyfle i ysgolion, drwy ymagwedd gwelliant parhaus, i hyrwyddo lles meddwl cadarnhaol, atal afiechyd meddwl a chymryd camau i gefnogi unigolion lle bo angen. Un o egwyddorion sylfaenol y fframwaith yw hyrwyddo tegwch i bawb ac mae gwerthoedd craidd perthyn, effeithiolrwydd a llais yn sail iddo.
- **System addysg sy'n ystyriol o drawma** – Mae Hyb ACE Cymru wedi datblygu model i sicrhau bod y system addysg yng Nghymru'n cael ei llywio gan ymagweddau trawma a phrofiad niweidiol yn ystod plentyndod (TrACE). Mae model TrACE Hyb ACE Cymru wedi gweld rhaglen hyfforddi sylweddol yn cael ei chynnig i bob ysgol gynradd ac uwchradd yng Nghymru fel rhan o'r ymagwedd ysgol gyfan at iechyd meddwl a lles[35]. Mae'r sector addysg bellach yn gweithio i roi'r model ar waith ym mhob coleg yng Nghymru. Mae Prifysgol Glyndŵr Wrecsam, gyda chefnogaeth gan Hyb ACECymru, ar y trywydd iawn i ddod yn Brifysgol TrACE gyntaf[53]. Mae'r model sy'n ystyriol o TrACE yn gweithio ochr yn ochr â'r gwaith cynhwysiant cymdeithasol parhaus mewn ysgolion, colegau, a chyda rhieni a'r gymuned. Mae'n cynnwys hyfforddiant i sicrhau y bydd pobl a allai fod wedi dod ar draws trawma neu brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn cael y cyfle i symud ymlaen a ffynnu.
- **360 Degree Safe Cymru**[37] – Offeryn hunanwerthuso diogelwch ar-lein rhyngweithiol yw hwn sydd ar gael i bob ysgol a lywodraethir gan awdurdodau lleol yng Nghymru. Gellir ei gyrchu trwy Hwb, platfform digidol Llywodraeth Cymru i gefnogi cwricwlwm Cymru. Mae'r offeryn yn helpu ysgolion i adolygu a datblygu eu polisïau a'u darpariaeth diogelwch ar-lein, cynhyrchu cynlluniau gweithredu, meincnodi eu darpariaeth yn erbyn arfer dda a'u cymharu â chyfartaleddau cenedlaethol. Mae'r offeryn hefyd yn darparu mynediad at ystod o adnoddau perthnasol a thempledi polisi enghreifftiol, ac yn galluogi ysgolion i gydweithio ar ddatblygu eu darpariaeth a'u harfer.
- **Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru (WNHSS)**[38] – Mae hyn yn helpu ysgolion i ddatblygu a chynnal ymagweddau ysgol gyfan at iechyd a lles. Y nod yw creu newidiadau cadarnhaol a chynaliadwy mewn polisi, ymarfer ac amgylcheddau cymdeithasol a ffisegol i osod y sylfaen ar gyfer gwell iechyd a lles.Mae'r rhaglen yn cwmpasu egwyddorion craidd sy'n ymwneud â chynnwys disgyblion a'r gymuned, ethos yr ysgol a chyflwyno cwricwlwm ffurfiol ac anffurfiol.

Cysylltiad â gweithgareddau diogel ac oedolion y gellir ymddiried ynddynt

Creu cysylltiadau cadarnhaol ag oedolion y gellir ymddiried ynddynt a gweithgareddau diogel fel y gall plant a phobl ifanc ddysgu a thyfu

Gall risg plant a phobl ifanc o ddod yn gysylltiedig â thrais gael ei chlustogi trwy gysylltiadau cryf ag oedolion gofalgar, y tu allan i rieni a gofalwyr, a gwneud gweithgareddau sy'n eu hannog i ddatblygu sgiliau, creadigrwydd, dysgu a thwf.

Gall y perthnasoedd hyn gael dylanwad cadarnhaol ar ddewisiadau plant a phobl ifanc a'u hatal rhag cyflawni troseddau a gweithredoedd o drais, defnyddio alcohol a chyffuriau a chymryd rhan mewn ymddygiad rhywiol niweidiol.

Gall oedolion y gellir ymddiried ynddynt gynnwys athrawon, hyfforddwyr, mentoriaid, gweithwyr ieuenctid, aelodau teulu estynedig, cymdogion neu wirfoddolwyr cymunedol, ymhlith eraill. Mae cysylltiadau cadarnhaol a chyson â model rôl oedolyn yn helpu plant a phobl ifanc i ddysgu sut i gael perthnasoedd iach a herio ymddygiadau neu gredoau niweidiol.

Mae hefyd yn eu helpu i ryngweithio'n dda â'u grŵp cyfoedion eu hunain – yn aml trwy ddiddordeb a rennir. Trwy berthnasoedd rhyngbersonol cadarnhaol a gweithgareddau dysgu, gall plant a phobl ifanc hefyd ddatblygu nodau bywyd cadarnhaol, ymgysylltu mwy yn yr ysgol, gwella eu sgiliau a sefydlu rhwydweithiau sy'n gosod y sylfaen ar gyfer cyfleoedd bywyd yn y dyfodol.

Mae'r strategaeth hon yn cynnwys ystod o wahanol weithgareddau, o'r celfyddydau, cerddoriaeth, theatr, cyfleoedd chwaraeon a chwarae, cynlluniau ar lawr gwlad a arweinir gan y gymuned – yn enwedig mewn cymunedau ymylol – rhaglenni ar ôl ysgol, hyd at waith ieuenctid.

Gellir defnyddio'r gweithgareddau hyn yn therapiwtig ar gyfer y rhai sydd wedi profi trais – neu y nodwyd eu bod 'mewn perygl' o ymwneud â thrais. Ond gall y gweithgareddau hyn hefyd helpu pob plentyn a pherson ifanc i gymryd rhan yn eu grŵp cyfoedion a gweithio gydag oedolion gofalgar, a dysgu trwy gyfleoedd creadigol, diwylliannol a chymunedol.

Mae **Strategaeth Gwaith Ieuenctid Cymru**[65] yn nodi gweledigaeth a rennir ar gyfer dyfodol gwaith ieuenctid yng Nghymru.

Gyda chefnogaeth cynllun gweithredu, mae'n hyrwyddo ac yn annog cyfleoedd i bob person ifanc rhwng 11 a 25 oed. Mae gwaith ieuenctid effeithiol yn chwarae rhan enfawr wrth helpu pobl ifanc i ddeall eu hawliau, cymdeithasu, datblygu a chael mynediad at gymorth ar gyfer amrywiaeth o faterion, gan gynnwys eu hiechyd neu les meddyliol ac emosiynol. Mae hefyd yn eu helpu i chwarae rhan weithredol yn eu cymunedau ac yn cynnig cymorth ar gyfer eu haddysg, cyflogaeth neu hyfforddiant.

Byddai cael 'mwy o gyfleoedd i ni y tu allan i amgylcheddau ysgol yn canolbwyntio ein hegni' a byddai'n 'rhoi mwy o gyfleoedd i ni'.

Math o raglen/ymyrraeth

- Rhaglenni chwaraeon, celfyddydau a theatr
- Gwaith ieuenctid
- Mentora
- Mynediad i ddulliau therapiwtig ar gyfer plant a phobl ifanc sydd mewn perygl
- Rhaglenni a arweinir gan y gymuned a rhaglenni diwylliannol
- Hyfforddiant sy'n ystyriol o drawma i weithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc
- Hyfforddiant i weithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc ar berthnasoedd iach, normau a gwerthoedd cymdeithasol, atal trais a diogelwch ar-lein (gan gynnwys tueddiadau cyfredol).

Enghreifftiau o Gymru

- **Y Fframwaith Ymgysylltu a Datblygu Ieuenctid**[23] – Mae hwn yn helpu pobl ifanc i drosglwyddo'n gadarnhaol i addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant pan fyddant yn gadael yr ysgol, gan sicrhau nad oes neb yn cael ei adael ar ôl.
- **Premier League Kicks**[39] – Rhaglen allgymorth ieuenctid ywhon sy'n helpu i greu cymunedau mwy diogel, mwy cynhwysol a lleihau troseddu trwy ddefnyddio grym chwaraeon. Mae'r rhaglen yn gweithio'n rheolaidd gyda phlant a phobl ifanc o bob cefndir a gallu mewn pêl-droed, chwaraeon a datblygiad personol, gan ddarparu dylanwad cadarnhaol y gellir ymddiried ynddo mewn ardaloedd lle mae angen mawr. Mae sesiynau Premier League Kicks Sefydliad Clwb Pêl-droed Caerdydd yn cynnig mynediad i blant a phobl ifanc 11 i 19 oed i sesiynau pêl-droed am ddim, gweithgareddau ar-lein a chyfleoedd ar gyfer datblygiad personol, yn ogystal ag ymgysylltu'n weithredol â phobl ifanc trwy waith ieuenctid ychwanegol. Mae Sefydliad Clwb Pêl-droed Dinas Abertawe yn darparu sesiynau wythnosol am ddim, gan roi cyfle i bobl rhwng wyth ac 16 oed ar draws De-orllewin Cymru chwarae pêl-droed, tra bod pobl ifanc 16 i 18 oed mewn addysg bellach yn cael cyfle i ddod yn swyddogion neu'n hyfforddwyr gwirfoddol.
- **Darpariaeth Tân ac Achub i Bobl Ifanc**[40] – Mae GTA Cymru Gyfan yn frwd dros weithio gyda phobl ifanc ac maent yn darparu amrywiaeth o raglenni ymyrraeth ar gyfer pobl ifanc a anelir at bobl rhwng 11 a 25 oed.

Mae gan ein Gwasanaeth Tân ac Achub ran bwysig i'w chwarae o ran cyfrannu at les plant a phobl ifanc drwy gyflawni prosiectau ymyrraeth yn gynnar, yn ogystal â darparu addysg berthnasol am bwysigrwydd diogelwch tân, canlyniadau tanau bwriadol, galwadau ffug ac ymddygiad gwrthgymdeithasol. Rydym yn gwneud hyn drwy ein prosiectau amrywiol gan gynnwys Prosiect Myfyrio (Troseddau a Chanlyniadau), Prosiect Ffeni, Cynllun Ymyrraeth Cynnau Tân a Chadetiaid Tân.

Lleihau tlodi ac anghydraddoldeb

Mynd i'r afael ag achosion sylfaenol trais drwy raglenni i leihau tlodi ac anghydraddoldeb

Mae lleihau tlodi ac anghydraddoldeb yn hanfodol i atal trais.

Er y gall trais ddigwydd i unrhyw un, teimlir ei effeithiau andwyol fwyaf difrifol mewn cymunedau â lefelau uchel o amddifadedd economaidd-gymdeithasol – fellymae lleihau tlodi ac anghydraddoldeb incwm yn flociau adeiladu sylfaenol ar gyfer atal trais a gwella diogelwch cymunedol.

Mae ymchwil wedi dangos cysylltiad cryf rhwng tlodi a thrais, gyda'r olaf yn aml yn cael ei ddisgrifio fel rhywbeth sydd â pherthynas ddeugyfeiriol ag anghydraddoldeb. Mae anghydraddoldebau cymdeithasol sy'n ymwneud â statws economaidd-gymdeithasol, hil, ethnigrwydd, rhywioldeb, anabledd a rhywedd yn cynyddu'r tebygolrwydd y bydd trais yn digwydd. Yn ei dro, mae trais yn ymwreiddio ymhellach ac yn parhau â'r anghydraddoldebau hynny, gan adael poblogaethau penodol yn fwy agored i drais, camfanteisio, niwed, esgeulustod, cam-drin, trawma a'i ganlyniadau. Grwpiau penodol o bobl – fel y rhai sydd yn LGBTQI+, pobl ag anableddau, pobl o grwpiau lleiafrifoedd ethnig a hiliol, menywod a merched yn fwy tebygol o brofi sawl math o drais rhyngbersonol.

Mae tystiolaeth drawsgenedlaethol yn dangos y gall cyfraddau trais fod yn is mewn gwledydd lle mae llai o anghydraddoldeb ac anghyfartaledd rhwng grwpiau poblogaeth. Gall polisïau a rhaglenni sy'n gwella sicrwydd economaidd a sefydlogrwydd i bobl o grwpiau ymylol – gyda chyfleoedd i gryfhau eu rhagolygon addysg, cyflogaeth ac incwm – fod yn ffactorau amddiffynnol.

'Mae diogelwch yn fraint dosbarth canol.'

Gallai rhaglenni eraill gynnwys y rheini sy'n meithrin hyder, gwybodaeth a sgiliau arwain, a all arwain at ganlyniadau gwell mewn addysg, cyflogaeth, ymgysylltu â'r gymuned a chyfranogiad gwleidyddol.

Dylai pob rhaglen gynnwys cymunedau fel arweinwyr wrth gynllunio, datblygu a gweithredu, a darparu cyfleoedd i gysylltu â hunaniaeth ddiwylliannol a chymunedol i feithrin ymdeimlad o berthyn.

Ond ni all ymdrechion atal trais ddigwydd, ac ni all cymunedau ffynnu, os nad oes gan bobl fynediad at safonau byw sylfaenol, gan gynnwys bwyd, tai a chynhesrwydd.

Mae lefelau tlodi wedi'u heffeithio'n ddifrifol gan ymadawiad y DU â'r Undeb Ewropeaidd , y pandemig COVID-19 a'r argyfwng costau byw, gyda'r effaith yn taro'r rhai mwyaf difreintiedig galetaf. Mae'r heriau cymdeithasol-wleidyddol hyn wedi arwain at donnau sioc drwy ein cymdeithas a lles economaidd aelwydydd sy'n agored i niwed yng Nghymru.

Mae hefyd wedi gwaethygu'r anghydraddoldebau presennol ac wedi cael effaith anghymesur ar y cymunedau mwyaf agored i niwed. Plant yn gyson yw'r grŵp oedran sydd fwyaf tebygol o fod mewn tlodi incwm cymharol – un rheswm posibl yw bod oedolion â phlant yn fwy tebygol o fod yn ddi-waith neu'n gweithio llai o oriau oherwydd cyfrifoldebau gofal plant, gan effeithio'n anghymesur ar famau sengl.

Mae'r ystadegau tlodi dibynadwy diweddaraf ar gyfer Cymru yn dangos bod tua 31% o blant Cymru yn byw mewn tlodi incwm cymharol. Mae Strategaeth Tlodi Plant Llywodraeth Cymru[41] yn nodi pum maes blaenoriaeth i wella bywydau aelwydydd incwm isel. Y meysydd hyn yw gofal plant, tlodi mewn gwaith, tlodi bwyd, tai ac adfywio a lliniaru effeithiau diwygio lles. Bydd y strategaeth hon yn cael ei hadnewyddu yn 2023.

Math o raglen/ymyrraeth

- Prif ffrydio rhywedd (strategaethau i sicrhau cydraddoldeb rhwng menywod a dynion) a chyllidebu ar sail rhywedd
- Cynlluniau isafswm incwm sylfaenol
- Hyfforddiant cynghreiriaeth
- Cryfhau rhaglenni economaidd i hyrwyddo cyfranogiad llawn a chyfartal gan y gweithlu
- Cryfhau cyfleoedd arweinyddiaeth, gan gynnwys cyfranogiad gwleidyddol, i blant a phobl ifanc o grwpiau ymylol.

Examples from Wales

- Cynllun **incwm sylfaenol ar gyfer y rhai sy'n gadael gofal**[42] Mae hwn yn cael ei dreialu yng Nghymru ar gyfer pobl ifanc sy'n gadael gofal sy'n troi'n 18 oed rhwng 1 Gorffennaf 2022 a 30 Mehefin 2023. Bwriad y cynllun hwn yw helpu'r rhai sy'n gadael gofal i fforddio anghenion sylfaenol drwy dderbyn swm penodol o arian gan Lywodraeth Cymru. Gwneir y taliad misol yn ychwanegol at yr incwm a gynhyrchir o gyflogaeth ond mae'n disodli'r budd-daliadau y mae'r person yn gymwys i'w cael.
- **Dyfodol Cadarnhaol** – Mae'r rhaglen cynhwysiant cymdeithasol hon sy'n seiliedig ar chwaraeon yn gweithio gyda phlant a phobl ifanc o ardaloedd o amddifadedd uchel yng Nghasnewydd. Mae'r rhaglen yn defnyddio modelau rôl hyfforddedig (cydlynwyr chwaraeon, hyfforddwyr chwaraeon a gwirfoddolwyr) i ddarparu cyfleoedd, a datblygu sgiliau, gyda'r nod o hybu gwytnwch ac atal ymddygiad gwrthgymdeithasol a chyfranogiad mewn troseddau trefniadol difrifol. Ariennir y rhaglen gan Swyddfa Comisiynydd yr Heddlu a Throseddu Gwent, ynghyd â llawer o bartneriaid eraill fel Casnewydd yn Un, Chwaraeon Cymru, Llywodraeth Cymru ac awdurdodau lleol. Mae cyrhaeddiad Dyfodol Cadarnhaol wedi cynyddu'n sylweddol yn y chwe blynedd diwethaf ac mae bellach yn gweithredu ar draws Gwent a Rhanbarth De-ddwyrain Cymru, gan gynnwys yng Nghaerffili, Torfaen, Sir Fynwy a Blaenau Gwent[43].
- **Cynllun Hyrwyddo Cydraddoldeb Rhywedd yng Nghymru**[44] – Mae hwn yn nodi sut y bydd Llywodraeth Cymru yn arwain y ffordd o ran sicrhau mwy o gydraddoldeb i fenywod a merched yng Nghymru.
- **Cynllun Gweithredu Gwrth-hiliaeth Cymru**[45] – Mae hwn wedi'i adeiladu ar werthoedd gwrth-hiliaeth ac yn galw am ddim goddefgarwch i bob anghydraddoldeb hiliol. Bydd yn cefnogi'r weledigaeth ar gyfer cenedl wrth-hiliol, lle mae pawb yn cael eu gwerthfawrogi am bwy ydyn nhw a'r cyfraniad a wnânt.
- **Mae Cynllun Gweithredu Gwrth-Hiliaeth Cyfiawnder Troseddol Cymru**[46] yn nodi cynllun gweithredu ar gyfergwrth-hiliaeth yn y system cyfiawnder troseddol yng Nghymru a chafodd ei gomisiynu gan Fwrdd Cyfiawnder Troseddol Cymru.

Roedd plant a phobl ifanc yn ymwybodol o effaith tlodi ar fwlio:

'Efallai y bydd plant difreintiedig, nad ydynt yn gallu fforddio eitemau newydd, yn cael eu gwawdio o ganlyniad'.

Polisi a deddfwriaeth

Meithrin amgylchedd polisi a deddfwriaethol sy'n galluogi atal trais

Mae fframwaith deddfwriaethol a pholisi cadarn yn gosod y sylfaen ar gyfer atal trais, mynd i'r afael â ffactorau risg a deddfu ar gyfer defnyddio ymagwedd sy'n seiliedig ar hawliau plant.

Gall hefyd ddarparu strwythur ar gyfer amddiffyn, ymateb i a chefnogi dioddefwyr, tystion a phlant yn effeithiol.

Er na all deddfau yn unig leihau trais, mae eu gweithredu a'u gorfodi'n effeithiol yn cryfhau pob un o'r naw strategaeth i atal trais ymhlith plant a phobl ifanc.

Mae enghreifftiau o bolisi a deddfwriaeth yn cynnwys:

- cryfhau systemau a chydgysylltu ar gyfer amddiffyn, ymateb a chefnogi drwy fandadau, safonau, gweithdrefnau a mecanweithiau atebolrwydd
- sefydlu fframweithiau ar gyfer nodi, atgyfeirio, ymchwilio, trin a dilyn i fyny ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n profi trais
- sefydlu llwybrau i gyfiawnder teg, tryloyw a chyfeillgar i blant i bob plentyn
- gwella cyllid ar gyfer atal a chyfrifoldeb partneriaid i weithredu i atal trais trwy waith amlasiantaethol
- sefydlu fframweithiau ar gyfer rhannu data a gwybodaeth amlasiantaethol a dangosyddion cyffredin ar gyfer atal trais
- darparu cyllid teg i bob ardal i fynd i'r afael ag anghenion lleol
- gorfodi dyletswyddau i amddiffyn plant a phobl ifanc rhag cynnwys treisgar ar-lein.

Teimlai plant a phobl ifanc fod

'angen newid y system wleidyddol i greu cymdeithas decach'.

Mae meysydd polisi a deddfwriaeth sy'n ymwneud ag atal trais yng Nghymru yn rhychwantu'r dirwedd ddatganoledig a heb ei datganoli. Er nad yw deddfwriaeth troseddu a chyfiawnder wedi'i datganoli, mae gwasanaethau allweddol sy'n helpu i atal trais – fel iechyd a gofal cymdeithasol, llety, addysg, cyflogadwyedd a chymorth camddefnyddio sylweddau – wedi'u datganoli. Mae hyn yn golygu bod ymdrechion atal trais yng Nghymru yn digwydd mewn cyd-destun cyflawni a deddfwriaethol unigryw.

Mae hawliau plant yn ganolog i atal trais ymhlith plant a phobl ifanc, a chaiff polisi yng Nghymru ei ategu gan ymrwymiad iddynt. Yn 2004, mabwysiadodd Llywodraeth Cymru Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) yn ffurfiol fel sail ar gyfer llunio polisïau sy'n ymwneud â phlant a phobl ifanc. Mae CCUHP yn gytundeb rhyngwladol sy'n nodi hawliau plant a phobl ifanc 18 oed ac iau i fod yn ddiogel, chwarae, cael addysg, bod yn iach a bod yn hapus.

Ym mis Mai 2012, daeth y ddyletswydd i roi sylw dyledus i Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) i rym fel rhan o Fesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011.

Er mwyn helpu i gyflawni'r ymrwymiad hwn i blant a phobl ifanc, lansiwyd Cynllun Plant a Phobl Ifanc[47] ym mis Mawrth 2022. Mae'n cyd-fynd ag egwyddorion CCUHP ac yn nodi saith blaenoriaeth drawslywodraethol a ddatblygwyd ochr yn ochr â phlant a phobl ifanc.

Mae gwaith i atal trais yng Nghymru yn digwydd yng nghyd-destun Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, sy'n ceisio gwella llesiant cymdeithasol, economaidd a diwylliannol Cymru. Mae'r Ddeddf yn ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus yng Nghymru fabwysiadu ymagwedd fwy cydgysylltiedig, meddwl yn y tymor hir, atal problemau a chydweithio â phobl a chymunedau mewn ffordd well. Mae gwybodaeth am y dangosyddion ar gyfer mesur cynnydd ar gael yn adroddiad Llesiant Cymru[48].

Ym mis Rhagfyr 2019, cyhoeddodd Llywodraeth y DU y byddai'n cyflwyno deddfwriaeth i greu Dyletswydd Trais Difrifol newydd, a ddaeth i rym ym mis Ionawr 2023. Mae'n ei gwneud yn ofynnol i awdurdodau penodedig gydweithio i atal a lleihau trais, gan gynnwys nodi'r mathau o drais sy'n digwydd mewn ardal a'r hyn sy'n ei achosi, a pharatoi a gweithredu strategaeth ar gyfer atal a lleihau trais yn yr ardal honno.

Math o raglen/ymyrraeth

- Polisi alcohol a thrwyddedu (h.y., isafbris uned alcohol)
- Gwahardd cosb gorfforol
- Cyllid ar gyfer atal
- Mesurau i hybu partneriaethau i helpu i atal trais
- Deddfwriaeth sy'n cyfyngu mynediad at ddrylliau ac arfau eraill
- Deddfwriaeth sy'n troseddoli cam-drin plant yn rhywiol ac ecsbloetio plant
- Deddfwriaeth ar berthnasoedd ac addysg rhyw
- Deddfwriaeth ar ddiogelwch ar-lein
- Deddfwriaeth i amddiffyn dioddefwyr a thystion.

Sut mae deddfau yn gwasanaethu hawl plentyn i gael ei amddiffyn rhag trais?

Mae hawl plant i gael eu hamddiffyn rhag pob math o drais yn cael ei gydnabod gan gytundebau, confensiynau a datganiadau rhyngwladol a rhanbarthol – yn fwyaf nodedig Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Mae'n galw ar Wladwriaethau sy'n Barti i adolygu'r holl ddeddfwriaeth ddomestig a'r canllawiau gweinyddol cysylltiedig sy'n berthnasol i drais yn erbyn plant, gan gynnwys deddfau arferol, traddodiadol a chrefyddol, a gwahardd pob math o drais yn erbyn plant ym mhob lleoliad, heb unrhyw eithriadau.

Yn ogystal, gelwir ar bob Gwladwriaethau sy'n Barti i'r cytuniadau hyn i fabwysiadu pob mesur deddfwriaethol priodol – gan gynnwys gweithredu, gorfodi a mesurau cyllidebol – i roi effaith gyfreithiol lawn i'r hawl hon. Mae'r mesurau hyn yn cyd-fynd ag ymdrech ehangach i weithredu a gorfodi deddfau sy'n amddiffyn hawliau plant i fod yn rhydd rhag trais a sicrhau cydymffurfiaeth â safonau rhyngwladol a hawliau dynol.

Yng Nghymru, **mae'r Cynllun Plant a Phobl Ifanc**[47] yn nodi sut y bydd CCUHP yn cael ei roi ar waith, gan gynnwys saith blaenoriaeth trawslywodraethol a ddatblygwyd ochr yn ochr â phlant a phobl ifanc.

Enghreifftiau o Gymru

- **Deddf Plant (Diddymu Amddiffyniad Cosb Resymol) (Cymru) (2020)** – Ym mis Ionawr 2020, fel rhan o'i hymrwymiad i hawliau plant, newidiodd Llywodraeth Cymru y gyfraith i atal cosbi plant yn gorfforol. Mae'r Ddeddf yn dileu amddiffyniad cosb resymol o gyfraith gyffredin a throseddol yng Nghymru. Mae cymorth i rieni a rhianta yn elfen allweddol o gynllun gweithredu'r Ddeddf, gan godi proffil rhianta a chymorth i rieni ymhellach ym mholisïau ac arferion Cymru.
- **Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015 (Deddf VAWDASV)** – Mae hon yn gosod dyletswydd ar awdurdodau lleol a byrddau iechyd lleol yng Nghymru i baratoi strategaeth ar gyfer mynd i'r afael â thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol (VAWDASV). Pwrpas y Ddeddf VAWDASV yw gwella:
  - ◊ trefniadau ar gyfer atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol
  - ◊ trefniadau ar gyfer amddiffyn dioddefwyr trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol
  - ◊ cymorth i bobl yr effeithir arnynt gan drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

Mae gan Weinidogion Cymru hefyd ofyniad statudol o dan y Ddeddf VAWDASV i baratoi a chyhoeddi Strategaeth Genedlaethol i atal VAWDASV yn dilyn etholiad cyffredinol. Cyhoeddwyd y strategaeth ddiweddaraf ym mis Mai 2022 . Mae'n cael ei chyflwyno drwy ymagwedd glasbrint a bydd yn cael ei goruchwylio gan fwrdd partneriaeth cenedlaethol.

- **Dyletswydd Economaidd-gymdeithasol**[50] – Daeth hon i rym yng Nghymru ym mis Mawrth 2021. Mae'n ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus perthnasol, gan gynnwys Gweinidogion Cymru, ystyried yr angen i leihauanghydraddoldebau o ganlyniad i anfanteision economaidd-gymdeithasol wrth wneud penderfyniadau strategol.
- **Carreg filltir genedlaethol**[51] – Gosodwyd hon yn y Senedd ym mis Rhagfyr 2021 er mwyn dileu'r bwlch cyflog rhwng y rhywiau, ethnigrwydd ac anabledd erbyn 2050.
- **Mesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010** – Pan gyflwynodd Llywodraeth Cymru y rheoliadau hyn, gosododd ddyletswydd ar Weinidogion Cymru i osod amcanion i leihau tlodi plant ac adrodd ar eu cynnydd tuag at gyflawni'r amcanion hynny bob tair blynedd.

Normau a gwerthoedd cymdeithasol

Addasu agweddau a chredoau niweidiol

Mae'r strategaeth hon yn disgrifio rhaglenni sy'n herio agweddau, credoau, normau cymdeithasol a stereoteipiau niweidiol sy'n cynnal braint, anghydraddoldeb a darostyngiad, yn cyfiawnhau trais ac yn stigmateiddio goroeswyr.

Mae ymdrechion atal trais yn y maes hwn yn ceisio cryfhau normau a gwerthoedd cymdeithasol sy'n cefnogi perthnasoedd di-drais, parchus, meithringar, cadarnhaol a chyfartal rhwng y rhywiau i bob plentyn a pherson ifanc.

Mae ymddygiad grŵp ac unigol mewn cymdeithas yn cael ei ddylanwadu gan normau a gwerthoedd cymdeithasol. Er enghraifft, mae normau a gwerthoedd cymdeithasol yn arwain agweddau ac ymddygiad ynghylch magu plant, rolau rhywedd, rhywioldeb, cynhwysiant a pha mor dderbyniol yw trais o fewn grŵp neu gymdeithas.

Mae normau a gwerthoedd cymdeithasol unigolyn yn cael eu dylanwadu gan ei deulu, grŵp cyfoedion, cymuned a chymdeithas yn ehangach - er enghraifft, cyfryngau cymdeithasol, hysbysebu ac adloniant, sy'n cynnwys gemau, pornograffi, teledu a ffilm. Mae ymdrechion i hyrwyddo normau a gwerthoedd cymdeithasol cadarnhaol – ac i leihau effaith rhai niweidiol – yn arf hanfodol ar gyfer atalg trais.

Mae gwerthoedd yn cynrychioli safonau cyffredinol o'r hyn sy'n 'dda', 'ddim yn dda', yn bwysig ac yn werth chweil.

Normau cymdeithasol yw'r rheolau ymddygiad, y disgwyliadau a'r canfyddiadau am eraill sy'n cael eu rhannu i raddau helaeth gan bobl o fewn grŵp neu gymdeithas.

Arfer gorau ar gyfer rhaglenni normau a gwerthoedd cymdeithasol[56]

Gall ymyriadau fod yn fwy llwyddiannus pan fyddant yn:

- seiliedig ar fodelau damcaniaethol o normau cymdeithasol sy'n newid
- seiliedig ar ymchwil ffurfiannol o ansawdd uchel i nodi:
    - ymddygiadau yr ydych am eu hyrwyddo neu eu newid
    - normau sy'n dylanwadu ar yr ymddygiadau hynny
    - gwobrau a sancsiynau cymdeithasol sy'n cadw normau yn eu lle
- creu cyfle i fyfyrio'n feirniadol ynghylch y rhyngweithio rhwng gwerthoedd, agweddau, normau cymdeithasol ac ymddygiad
- atgyfnerthu negeseuon trwy lwybrau ac amlygiadau lluosog
- defnyddio negeswyr credadwy a modelau rôl cadarnhaol i gynnig safbwyntiau ac ymddygiadau amgen
- creu cyfleoedd i bobl ymarfer ymddygiadau amgen sy'n adlewyrchu normau cadarnhaol
- cynnwys newidiadau amgylcheddol a strwythurol sy'n ei gwneud yn haws i bobl fabwysiadu ymddygiadau newydd
- ymgysylltu ag ymagwedd cyfunol a chymunedol.

Wedi'i addasu o becyn technegol INSPIRE Sefydliad Iechyd y Byd (2020).

Mae llawer o enghreifftiau o sut y gall normau a gwerthoedd cymdeithasol fod yn sail i ymddygiad treisgar neu ei gyfiawnhau. Er enghraifft, mewn rhai cymdeithasau neu grwpiau cymdeithasol, gall normau cymdeithasol ddiystyru cosb gorfforol fel rhan angenrheidiol o fagu plant neu drais fel ymateb derbyniol i wrthdaro mewn cymuned. Mae normau rhywedd anghyfartal sy'n galluogi cam-drin domestig a rheolaeth dynion dros ymddygiad menywod yn gysylltiedig â lefelau uwch o drais ar sail rhywedd.

Gall normau grŵp cyfoedion a chymdeithas sy'n atgyfnerthu hawl rhywiol dynion ac yn stigmateiddio pobl sy'n LGBTQI+ arwain at lefelau uchel o aflonyddu rhywiol a thrais. Yn yr un modd, mae normau cymdeithasol sy'n cyfiawnhau hiliaeth a goruchafiaeth wyn – neu ddifrïo ymfudwyr, ceiswyr lloches a ffoaduriaid – yn aml yn sail i droseddau casineb, aflonyddu a thrais tuag at bobl o'r grwpiau hyn.

Gall normau cymdeithasol hefyd effeithio ar y broses o geisio cymorth ar gyfer trais. Er enghraifft, gall normau cymdeithasol sy'n atgyfnerthu hawl a grym dynion, neu sy'n blaenoriaethu preifatrwydd neu enw da'r teulu, arwain at feio'r dioddefwr ac annog merched a bechgyn i beidio â datgelu trais neu geisio cymorth.

Byddai addasu normau cymdeithasol niweidiol yn helpu i

'sicrhau ein bod yn sefyll yn agored dros ein gilydd ni waeth beth fo ein rhywedd neu gredoau'.

- Gall rhaglenni herio normau cymdeithasol anghyfartal o ran rhywedd, grym, gwrywdod, hil, ethnigrwydd, rhywioldeb a hyrwyddo'r rhai sy'n ymwneud â pherthnasoedd teg, amddiffyniad a chyfrifoldebau a rennir. Gellid targedu'r ymyriadau hyn at grwpiau o blant a phobl ifanc – gan gynnwys gwaith grŵp gyda'u cyfoedion – rhieni, clybiau chwaraeon, ysgolion, colegau a phrifysgolion, yr economi gyda'r nos, a chynnwys ymgyrchoedd arloesol sy'n cael eu cynnal ar gyfryngau cymdeithasol.

Math o raglen/ymyrraeth

- Rhaglenni gwylwyr
- Ymgyrchoedd marchnata cymdeithasol
- Gweithdai grŵp i hyrwyddo newidiadau mewn agweddau a normau niweidiol, myfyrio beirniadol a datblygu sgiliau
- Hyfforddiant cynghreiriaeth
- Ymagweddau trawsffurfiol rhywedd.

Ymgysylltu â dynion a bechgyn i helpu i atal trais

Mae ymdrechion i ymgysylltu â dynion a bechgyn yn ystyrlon i atal trais yn dod yn fwyfwy cyffredin mewn ymchwil a gweithredu. Ac mae cryn dipyn o ymchwil yn dangos bod yr ymgysylltu hwn yn hollbwysig i atal trais gan ddynion.

Mae'r rhesymeg hon yn tueddu i bwysleisio tair elfen:

1. rhaid i unrhyw waith i atal trais ennyn diddordeb dynion a bechgyn, oherwydd mai dynion yn bennaf (ond nid yn unig) sy'n cyflawni trais
2. gall lluniadau niweidiol o wrywdod a normau ac agweddau cymdeithasol cysylltiedig annog ymddygiad treisgar
3. mae gan ddynion a bechgyn rôl gadarnhaol ac adeiladol i'w chwarae wrth atal trais.

Mae gweithgareddau yn y maes hwn yn cynnwys ymgysylltu â dynion a bechgyn:

- fel modelau rôl cadarnhaol mewn atal trais (megis y **rhaglen Hyfforddi Bechgyn yn Ddynion**[57])
- fel gwylwyr gweithgar (fel y rhaglen **Football Onside**[58] programme)
- mewn ymgyrchoedd (megis yr ymgyrch **That Guy**[59], yr Ymgyrch **#DiogeliDdweud**[52], neu **Rhuban Gwyn**[60])
- mewn hyfforddiant a gweithrediaeth trawsnewidiol o ran rhywedd (mgis **Beyond Equality**[61] neu **Mandem**[62]).

Enghreifftiau o Gymru

- **#DiogeliDdweud**[52] – Dyma ymgyrch a ddatblygwyd gan VPU Cymru, mewn partneriaeth â'r Ymgyrch Noson Allan Dda, sydd â'r nod o wneud bywyd nos yn fwy diogel drwy annog gwylwyr gweithgar yn erbyn aflonyddu rhywiol. Mae'n darparu gwybodaeth am wasanaethau cymorth a chyngor ar sut i gamu i mewn yn ddiogel os bydd rhywun yn sylwi ar aflonyddu neu'n pryderu am ymddygiad person arall, yn enwedig o fewn eu grŵp ffrindiau.
- **Y Fenter Ymyrraeth**[53] – Yn seiliedig ar ddamcaniaeth normau cymdeithasol ac a ddatblygwyd gan academyddion ym Mhrifysgol Gorllewin Lloegr, mae'r rhaglen hon yn grymuso cymunedau i ymyrryd yn rhagweithiol i atal trais a cham-drin. Mae hyfforddiant gwylwyr, a ddarperir gan Gymorth i Fenywod Cymru mewn prifysgolion ledled Cymru, yn addysgu myfyrwyr sut i nodi sefyllfaoedd trafferthus, cymryd cyfrifoldeb ac ymyrryd yn ddiogel.
- **Datganiadau o'r hyn sy'n bwysig**[33] – Mae'r rhain yn rhan o'r cwricwlwm newydd i Gymru[25] ac yn pwysleisio rôl bwysig dylanwadau cymdeithasol wrth lunio ein hymddygiad, ein perthnasoedd a'n profiadau – ac effeithio ar ein hiechyd a'n lles. Mae'n amlygu sut y bydd angen i ddysgwyr ymgysylltu'n feirniadol â'r dylanwadau cymdeithasol hyn o fewn eu diwylliant eu hunain, yn ogystal â rhai pobl eraill, i ddeall sut mae normau a gwerthoedd cymdeithasol yn datblygu.

Beth yw agwedd gwylwyr?

Rydyn ni i gyd yn wylwyr, drwy'r amser. Rydyn ni'n gweld digwyddiadau'n datblygu o'n cwmpas yn gyson. Weithiau rydym yn cydnabod digwyddiadau fel rhai trafferthus. Pan fydd hyn yn digwydd, efallai y byddwn yn penderfynu gwneud neu ddweud rhywbeth - dod yn wyliwr gweithredol, naill ai ar y pryd neu yn ddiweddarach - neu wneud dim byd a pharhau i fod yn wyliwr goddefol.

Mae llawer o ffactorau a fydd yn dylanwadu ar pam rydym yn penderfynu ymyrryd ai peidio. Os byddwn yn penderfynu ymyrryd, rydym yn anfon neges glir at y drwgweithredwr bod ei ymddygiad yn gymdeithasol annerbyniol. Mae normau cymdeithasol yn pennu rheolau ymddygiad ar gyfer grwpiau cymdeithasol neu sefyllfaoedd cymdeithasol. Felly, os bydd negeseuon bod rhai mathau o ymddygiad yn annerbyniol yn cael eu hanfon a'u hatgyfnerthu'n gyson o fewn cymuned neu grŵp, yna bydd ffiniau'r hyn a ystyrir yn ymddygiad derbyniol yn newid.

Mae ymyriadau gwylwyr yn seiliedig ar y gwahanol gamau sydd eu hangen i symud o ddiffyg gweithredu i weithredu. Er mwyn i hyn ddigwydd, rhaid i'r gwyliwr:

- sylwi a bod yn ymwybodol o'r digwyddiad
- gweld y digwyddiad neu ymddygiad fel problem
- teimlo'n gyfrifol ac wedi'i ysgogi i weithredu
- meddu ar y sgiliau angenrheidiol i allu ymyrryd yn ddiogel ac yn effeithiol

Mae rhaglenni hyfforddi gwylwyr yn canolbwyntio ar roi'r sgiliau i bobl nodi ac ymateb yn ddiogel i agweddau ac ymddygiadau trafferthus sy'n cyfrannu at ddiwylliant lle mae trais yn digwydd. Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae ymyriadau gwylwyr wedi cael eu datblygu, eu gweithredu a'u gwerthuso'n gynyddol yn y DU, ac mae sail dystiolaeth addawol ar gyfer eu heffeithiolrwydd o ran atal trais.

Gweithio mewn partneriaeth

Mae cydweithredu yn un o gonglfeini ymagwedd iechyd cyhoeddus at atal trais. Mae nodi ffyrdd o gyfnewid gwybodaeth, hyrwyddo dysgu a datblygu llywodraethu, iaith a dealltwriaeth ar y cyd yn hanfodol er mwyn sicrhau bod ein hymdrechion yn cael yr effaith fwyaf bosibl.

Bydd ymagwedd atal trawsbynciol ar draws ffurfiau lluosog ar drais ymhlith plant a phobl ifanc yn golygu adeiladu ar bartneriaethau presennol, creu perthnasoedd newydd a gweithio gyda phobl newydd – gan gynnwys gyda phlant a phobl ifanc, a chymunedau.

Er mwyn atal trais ymhlith plant a phobl ifanc, mae angen i ni greu cyfleoedd i ymarferwyr atal trais ddatblygu perthnasoedd a dysgu oddi wrth ei gilydd mewn ffordd fwy effeithiol, systematig.

Gyda chyfnewid gwybodaeth yn rheolaidd ymhlith partneriaid sy'n gweithio i atal trais, rydym yn ennill:

- ystod ehangach o arbenigedd a rhwydwaith ehangach o weithwyr proffesiynol
- cyfleoedd ychwanegol ar gyfer rhannu data a defnyddio'r data hyn ar gyfer gweithredu
- gwybodaeth ehangach am adnoddau a rhwydweithiau eraill
- mwy o opsiynau ar gyfer atal trais
- ymwybyddiaeth gyflymach o arloesiadau a'umabwysiadu, gan wneud y mwyaf o'u heffaith.

Partneriaethau ar gyfer atal trais yng Nghymru

Rhaid i ymdrechion atal trais yng Nghymru weithredu ar draws y dirwedd ddatganoledig a heb ei datganoli. Mae sefydliadau fel Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, awdurdodau lleol, byrddau iechyd lleol, Byrddau Cynllunio Ardal Camddefnyddio Sylweddau, Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Fawrhydi yng Nghymru, pedwar heddlu Cymru, y Swyddfa Gartref a'r Weinyddiaeth Gyfiawnder yn cydweithio'n agos, mewn partneriaeth â'r trydydd sector a chymunedau yng Nghymru i ddarparu gwasanaethau effeithiol.

Mae'r bartneriaeth hon wedi'i ffurfioli yng Nghymru drwy gytundeb partneriaeth rhwng Iechyd Cyhoeddus Cymru, y pedwar heddlu yng Nghymru a phartneriaid cyfiawnder troseddol, sydd wedi'i gynllunio i sicrhau newid system gyfan i wella ansawdd bywyd, lles a diogelwch pobl yng Nghymru. Ceir tystiolaeth ohono hefyd drwy waith strategol ar y cyd fel Glasbrint Cyfiawnder Ieuenctid Cymru, Glasbrint Cyfiawnder Menywod Cymru a gwaith mewn meysydd fel gwrth-hiliaeth a thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol (VAWDASV). Mae'r gwaith hwn yn cael ei wneud yng nghyd-destun pwerau gweithredol Gweinidogion Cymru a chymhwysedd deddfwriaethol y Senedd fel y nodir yn Neddf Llywodraeth Cymru 2006.

Bydd gan bob ardal leol yng Nghymru ystod o drefniadau amlasiantaethol yn eu lle. Bydd y partneriaethau presennol hyn yn cynnwys Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus (o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015); Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol (o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014); Byrddau Diogelu Rhanbarthol ar gyfer oedolion a phlant (o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014); Partneriaethau Diogelwch Cymunedol Rhanbarthol neu Leol; Byrddau Rhanbarthol Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (VAWDASV) (o dan Ddeddf VAWDASV (Cymru) 2015).

O 2023 ymlaen, bydd gan sefydliadau yng Nghymru hefyd gyfrifoldeb i gydymffurfio â'r Ddyletswydd Trais Difrifol lle mae'n rhaid i bartneriaid lleol gydweithio i atal trais yn eu hardal (o dan Ddeddf yr Heddlu, Troseddu, Dedfrydu a Llysoedd 2022). Fodd bynnag, ni nodir unrhyw fodel partneriaeth, a gellir defnyddio trefniadau partneriaeth presennol lle bo modd.

Er mwyn atal trais yn effeithiol, mae angen cyfranogiad a chefnogaeth gan bartneriaid, y sectorau cyhoeddus a phreifat, a'r gymuned o bob lefel – yn ogystal â llywodraeth leol, strwythurau rhanbarthol, Llywodraeth Cymru a Llywodraeth y DU.

Mae hyn yn cynnwys partneriaid sy'n gweithio ar draws gwahanol feysydd trais, ar draws y dirwedd ddatganoledig a heb ei datganoli. Ac, mae angen iddo gynnwys y rhai sy'n gweithio mewn gwahanol sectorau, megis gofal iechyd, lles plant, cyfiawnder troseddol, plismona, addysg, tai, cynllunio, busnes, tân ac achub, a sefydliadau ffydd a chymunedol. Gall partneriaethau cryf ar lefelau lluosog, ar draws sectorau, a chydag eraill sy'n gweithio mewn meysydd cysylltiedig arwain at well dealltwriaeth a golwg fwy cynhwysfawr o'r gwaith a'r systemau dan sylw, yn ogystal â mwy o gydlynu ymdrechion.

Seilwaith atal: galluogwyr ar gyfer atal

Gall ffurfio perthnasoedd a phartneriaethau newydd arwain at ffyrdd newydd o weithio. Yng Nghymru, mae gennym dirwedd unigryw sy'n annog cydweithio a'r ymwneud mwyaf ag ymdrechion atal trais.

O'r sgyrsiau a gawsom yn ystod y digwyddiadau ymgynghori ar gyfer y Fframwaith hwn, gwyddom fod gan weithwyr proffesiynol yng Nghymru lawer o adnoddau i'w defnyddio sy'n caniatáu i weithgareddau atal trais ddigwydd; fodd bynnag, maent hefyd wedi nodi meysydd lle y gellid gwneud gwelliannau.

Mae enghreifftiau o'r rhain yn cynnwys:

Tirwedd wleidyddol a deddfwriaethol gref

- Mae gan Gymru arweinyddiaeth wleidyddol, sifil a sector-benodol cryf. Mae hyn yn arwain y broses o wneud penderfyniadau strategol ac yn sicrhau bod adnoddau'n canolbwyntio ar gyrraedd yr un nodau.
- Mae'r **Ddyletswydd Trais Difrifol** yn caniatáu i sefydliadau ddefnyddio ymagwedd amlasiantaethol, lleol at atal trais. Mae'n annog gweithwyr proffesiynol yng Nghymru i gydweithio, rhannu data a gwybodaeth ar draws asiantaethau, cydweithio i ddeall y materion lleol yn eu hardaloedd a rhoi gweithgarwch ataliol ar waith.
- Fodd bynnag, weithiau gall y dirwedd bartneriaeth ymddangos yn rhy gymhleth. Efallai y bydd angen cymorth ar bartneriaid i lywio'r amrywiaeth o fyrddau partneriaeth a deddfwriaeth i sicrhau bod cydweithredu mor effeithiol â phosibl.

Cyllid

- Yng Nghymru, mae ystod o wahanol ffrydiau ariannu ar gyfer gweithgareddau atal trais y gall sefydliadau, ysgolion a grwpiau cymunedol fanteisio arnynt.
- Trwy gymryd ymagwedd system gyfan at weithgareddau atal trais, gall sefydliadau gyfuno cyllid ac adnoddau i ddarparu ymyriadau mwy cynaliadwy.
- Fodd bynnag, mae cyllid cynaliadwy, hirdymor yn hanfodol er mwyn i weithgareddau atal trais effeithiol gael eu cynnal ledled Cymru.

Rhannu gwybodaeth

- Mae rhannu gwybodaeth a data yn arf pwysig ar gyfer atal trais ymhlith plant a phobl ifanc. Mae'n bwysig i sefydliadau rannu gwybodaeth, data, ymchwil ac enghreifftiau o arfer gorau.
- Mae gweithwyr proffesiynol atal trais yng Nghymru eisoes yn cydweithio; fodd bynnag, bydd y **Ddyletswydd Trais Difrifol** yn gwella'r ffordd amlasiantaethol, leol hon o weithio, gan ei gwneud yn haws i sefydliadau rannu gwybodaeth – sy'n hanfodol i ymagwedd iechyd y cyhoedd at atal trais.

Lleisiau plant a phobl ifanc

- Yng Nghymru, rydym yn ymroddedig i ddeall profiadau plant a phobl ifanc, a gweithio gyda nhw i gydgynhyrchu'r atebion i drais a llunio'r gwaith sy'n digwydd.
- Roedd 74% o'r plant a'r bobl ifanc a gymerodd ran yn yr ymgynghoriad yn credu bod ganddynt y grym i atal trais oherwydd: 'ni yw'r genhedlaeth nesaf'; 'rydym yn gwybod yn union beth mae plant a phobl ifanc yn mynd drwyddo'; a 'pan ydym yn gweithio gyda'n gilydd gyda chefnogaeth oedolion, gallwn wneud newid'.
- Mae'r Fframwaith hwn yn enghraifft o'r hyn y gall gweithwyr proffesiynol ei gyflawni os ydynt yn mynd ati i geisio deall profiadau plant a phobl ifanc, a rhoi'r llais a'r grym iddynt wneud newid.

Gweledigaeth ar y cyd

- Yng Nghymru, mae gennym weithlu angerddol gyda gweledigaeth a rennir i atal trais ymhlith plant a phobl ifanc, eu hamddiffyn rhag effaith trais a lliniaru effeithiau trawma a achosir gan ddod i gysylltiad â thrais. Mae cydweithio tuag at y weledigaeth gyffredin hon yn dod â phartneriaid ynghyd i gyflawni'r nodau hyn.

Ymchwil a gwerthuso

Gwerthuso ymyriadau atal trais

Mae gwerthuso yn broses sy'n asesu gwerth, ansawdd ac effaith gwasanaeth, rhaglen, ymyriad neu brosiect. Mae hyn yn eich galluogi i gasglu tystiolaeth ynghylch a yw rhaglen yn dod yn ei blaen yn unol â'r cynllun ac yn nodi cyfleoedd i wella ei pherfformiad. Hebddo, mae'n anodd asesu a yw amcanion rhaglen yn cael eu cyflawni, felly mae gwerthuso gwasanaethau ac ymyriadau yn gam pwysig wrth ddatblygu a gweithredu arfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

Gall gwerthuso hefyd alluogi gwasanaethau i ddatblygu dealltwriaeth o brofiad eu defnyddwyr a nodi newidiadau i wella ei werth a'i effaith. Gall wella monitro a darparu gwybodaeth am rinweddau a methiannau rhaglenni i gefnogi unrhyw benderfyniadau. Gall tystiolaeth ar effeithiolrwydd gefnogi'r achos dros gyllid a chynaliadwyedd rhaglenni.

Argymhellir bod prosesau gwerthuso yn cael eu gwreiddio yn niwylliant sefydliad i ddatblygu amgylchedd lle caiff cwestiynau am ddiben gweithgareddau, canlyniadau a ragwelir ac ansawdd prosiectau a rhaglenni eu harchwilio'n rheolaidd. Mae VPU Cymru wedi datblygu Pecyn Cymorth Gwerthuso Atal Trais[54], sy'n adnodd defnyddiol ar gyfer gwerthuso ymyriadau.

Mae tri phrif fath o werthusiad: proses, canlyniadau ac effaith. Gellir mapio'r rhain yn erbyn damcaniaeth newid i helpu'r gwerthuswr i benderfynu pa agweddau i'w mesur a sut.

Mae damcaniaeth newid yn disgrifio sut y bwriedir i raglen neu ymyriad weithio ac achosi newid i'r unigolion, y grwpiau a'r cymunedau y mae wedi'u targedu atynt. Gall damcaniaeth newid helpu i adeiladu consensws ar ddatblygiad, rhediad a chanlyniadau sy'n gysylltiedig â rhaglen.

Mae damcaniaeth newid yn cynnwys pum elfen graidd: mewnbwn, gweithgareddau, allbynnau, canlyniadau ac effaith. Ceir rhagor o wybodaeth am y rhain, a sut maent yn cyfateb i weithgarwch gwerthuso, isod.

Adran mewn damcaniaeth newid:	Mewnbwn	Gweithgareddau	Allbynnau	Canlyniadau	Effaith
Disgrifiad o'r adrannau damcaniaeth newid:	Yr adnoddau sydd eu hangen i gyflwyno'r rhaglen	Y pethau allweddol sy'n digwydd o fewn y rhaglen	Y cynnyrch o'r rhaglen; niferoedd o bobl fel arfer	Canlyniadau tymor byr y rhaglen	Y canlyniadau hirdymor a fydd yn deillio o ganlyniadau tymor byr y rhaglen
Math o werthusiad:	**Gwerthusiad proses**			**Gwerthusiad canlyniadau**	**Gwerthusiad effaith**
Disgrifiad o'r math o werthusiad	Mae gwerthusiadau proses yn dweud wrthym beth sy'n gweithio'n dda mewn rhaglen a beth y gellid ei wella. Mae'r wybodaeth hon yn bwysig er mwyn deall a yw'r rhaglen yn cael ei darparu yn ôl y disgwyl a pha heriau sy'n cael eu hwynebu.			Mae gwerthusiadau canlyniadau ac effaith yn dweud wrthym pa mor effeithiol yw rhaglen. Mae'r math hwn o werthusiad yn mesur canlyniadau gweithgaredd i bennu i ba raddau y mae'r amcanion yn cael eu cyflawni.	
Dulliau y gellir eu defnyddio:	• Sylwadau ar yr ymyriad • Cyfweliadau gyda'r staff dan sylw • Grwpiau ffocws gyda staff sy'n cymryd rhan • Arolygon gyda'r staff dan sylw			• Data monitro • Arolygon gyda staff • Canlyniadau unigol y person sy'n defnyddio'r gwasanaeth – a gafwyd drwy gyfweliadau, grwpiau ffocws neu arolygon	Yn debyg i werthuso canlyniadau, ond bydd hefyd yn cymharu'r grŵp ymyrraeth â grŵp rheoli

Rhaid i'r gwerthusiad gynnwys lleisiau'r ***holl*** *randdeiliaid, gan gynnwys y bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth, y staff sy'n ymwneud â chyflwyno'r rhaglen a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n cysylltu â'r rhaglen.*

Datblygu damcaniaeth newid ar gyfer y Fframwaith

Datblygwyd damcaniaeth newid enghreifftiol ochr yn ochr â’r Fframwaith hwn i amlygu rhai o’r canlyniadau a’r effeithiau y gellir eu cyflawni os caiff y Fframwaith hwn ei roi ar waith yn effeithiol. Cafodd y canlyniadau a’r effeithiau eu llywio gan y rhai sy’n byw ac yn gweithio yng Nghymru. Bydd datblygu damcaniaeth newid gynhwysfawr yn rhan allweddol o’r cynllun gweithredu ar gyfer y Fframwaith hwn.

Nod yn y pen draw: Cymru heb drais

Mewnbyniadau

1 Adeiladu partneriaethau cydweithredol i greu newid systemig	2 Mabwysiadu ymagwedd hawliau plant	3 Defnyddio data amlasiantaethol i lywio penderfyniadau
4 Gweithredu gweithgareddau atal trais cydgysylltiedig a chynhwysfawr fel rhan o ymagwedd system gyfan	5 Cymryd ymagwedd sy'n ystyriol o drawma	6 Defnyddio ymchwil a gwerthuso i ddefnyddio ymagwedd sy'n seiliedig ar dystiolaeth at atal trais
7 Ymgysylltu â phlant a phobl ifanc i gydgynhyrchu'r atebion	8 Defnyddio lens croestoriadol	9 Cynnwys cymunedau wrth ddatblygu atebion

Gweithgareddau

Teuluoedd, rhianta a'r blynyddoedd cynnar

Allbynnau

- Cyfran y teuluoedd sy'n defnyddio gwasanaethau a rhaglenni cymorth blynyddoedd cynnar

Canlyniadau

- Mae teuluoedd yn darparu amgylcheddau gofalgar meithringar
- Gwell iechyd a lles teuluol

Effaith

- Mae plant a theuluoedd yn gallu ffynnu, gan ddechrau cyn i blentyn gael ei eni
- Mae perthnasoedd iach yn cael eu ffurfio rhwng rhieni/gofalwyr a phlant
- Mae plant a theuluoedd yn ddiogel
- Nid yw plant bellach yn cael eu cosbi'n gorfforol

Gweithgareddau

Rhaglenni cyflogaeth a hyfforddiant

Allbynnau

- Cyfran y plant a phobl ifanc mewn rhaglenni cyflogaeth a hyfforddiant

Canlyniadau

- Gostyngiad yn nifer y plant a phobl ifanc nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant
- Mae plant a phobl ifanc yn cael mynediad at gyfleoedd hyfforddiant a chyflogaeth ystyrlon, gan gynnwys mentora

Effaith

- Mae plant a phobl ifanc mewn cyflogaeth neu hyfforddiant ystyrlon ac mae ganddynt lwybr gyrfa a chyfleoedd cyfartal ar gyfer eu dyfodol

Gweithgareddau

Nodi a chymorth cynnar

Allbynnau

- Nifer y plant a phobl ifanc sy'n cael mynediad at gymorth diogel, priodol ac amserol – gan gynnwys ymyriadau therapiwtig arbenigol a gwasanaethau iechyd meddwl – ar gyfer unrhyw drais neu drawma y maent wedi'i brofi neu'n pryderu yn ei gylch

Canlyniadau

- Mae plant a phobl ifanc yn cael mynediad at wasanaethau cymorth sy'n ystyriol o drawma
- Mae ganddynt fynediad at wasanaethau ar y cyfle cyntaf
- Maent yn profi cyfnod pontio di-dor rhwng gwasanaethau plant a gwasanaethau oedolion

Effaith

- Mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn cael eu hatal
- Mae gan blant a phobl ifanc well iechyd meddwl a llai o orbryder, ofn ac iselder
- Maent yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt i'w hatal rhag ymwneud â thrais
- Gostyngiad yn nifer y plant a phobl ifanc sy'n cael eu derbyn i'r adran Damweiniau ac Achosion Brys ag anafiadau yn ymwneud ag ymosodiad

Gweithgareddau

Amgylcheddau cymunedol diogel

Allbynnau

- Cyfran y plant a phobl ifanc sy'n cael mynediad i fannau hamdden diogel yn eu cymunedau (ar-lein ac all-lein)

Canlyniadau

- Darparu amgylcheddau cymunedol amddiffynnol lle gall plant a phobl ifanc ffynnu a datblygu
- Mae aelodau'r gymuned yn cael mwy o gyfleoedd i gefnogi, a meithrin perthnasoedd cadarnhaol â phlant a phobl ifanc

Effaith

- Mae plant a phobl ifanc yn teimlo ymdeimlad o berthyn o fewn eu cymunedau
- Mae polisïau cynllunio yn darparu mannau fforddiadwy, diogel a hygyrch i blant a phobl ifanc
- Mae plant a phobl ifanc yn ddiogel ar-lein ac all-lein
- Mae trais o fewn amgylcheddau cymunedol yn cael ei atal

Gweithgareddau

Ysgolion ac addysg

Allbynnau

- Cyfran y plant a phobl ifanc sy'n defnyddio rhaglenni atal trais mewn lleoliadau addysg
- Cyfran y plant a phobl ifanc sy'n defnyddio gwasanaethau addysg, wedi'u gwella ar gyfer trawma
- Cyfran y gweithwyr addysg proffesiynol sydd wedi derbyn hyfforddiant diogelwch ar-lein
- Cyfraddau gwahardd o'r ysgol

Canlyniadau

- Mae normau cymdeithasol sy'n amddiffyn rhag trais yn cael eu hyrwyddo a normau cymdeithasol negyddol yn cael eu herio
- Mae rhieni, staff addysg, gwasanaethau arbenigol a'r gymuned ehangach yn cymryd rhan mewn rhaglenni atal trais
- Mae atal trais wedi'i wreiddio yn y cwricwlwm ac mewn ymagweddau ysgol gyfan at iechyd a lles

Effaith

- Mae plant a phobl ifanc wedi gwella cyrhaeddiad addysgol, ymgysylltu a phrofiad
- Mae ganddynt sgiliau bywyd gwell, gan gynnwys y rhai sy'n ymwneud â chyfathrebu, rheolaeth emosiynol, datrys problemau, meddwl yn feirniadol a datrys gwrthdaro
- Mae trais yn yr ysgol a lleoliadau addysg yn cael ei atal

Gweithgareddau

Gweithgareddau diogel ac oedolion y gellir ymddiried ynddynt

Allbynnau

- Cyfran y plant a phobl ifanc sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau tu allan i'r ysgol/addysg

Canlyniadau

- Mae plant a phobl ifanc yn gallu gwneud dewisiadau ymddygiadol cadarnhaol ac yn cael eu cefnogi gan oedolion y gallant ddibynnu arnynt

Effaith

- Mae gan blant a phobl ifanc oedolion y gallant ymddiried ynddynt ac edrych i fyny atynt fel modelau rôl yn eu cymuned
- Mae gan blant a phobl ifanc gyfleoedd bywyd gwell

Gweithgareddau

Lleihau tlodi ac anghydraddoldeb

Allbynnau

- Cyfran y plant a phobl ifanc sydd â mynediad at safonau byw sylfaenol (bwyd, tai, cynhesrwydd, ac ati)
- Cyfran y bobl â nodweddion gwarchodedig mewn cyflogaeth deg ac ystyrlon

Canlyniadau

- Mae plant a phobl ifanc yn cael mynediad teg at fwyd, tai o safon a chynhesrwydd
- Mae gan deuluoedd lwybrau clir allan o dlodi
- Mae normau cymdeithasol annheg sy'n gwahaniaethu yn erbyn grwpiau penodol o blant a phobl ifanc ac yn annog trais yn cael eu herio a'u terfynu

Effaith

- Gostyngiad mewn tlodi plant ledled Cymru
- Gostyngiad mewn camfanteisio, niwed, esgeulustod a cham-dri ymhlith plant a phobl ifanc
- Gostyngiad mewn bwlio, aflonyddu, troseddau casineb, camfanteisio a thrais ar sail rhywedd
- Dileu'r bwlch cyflog rhwng y rhywiau, ethnigrwydd ac anabledd

Gweithgareddau

Polisi a deddfwriaeth

Allbynnau

- Cyfran y polisïau a deddfwriaeth sy'n hyrwyddo hawliau plant
- Cyfran y polisïau a deddfwriaeth sy'n cynnwys atal trais
- Lefelau cyllid a ddarperir gan Lywodraeth Cymru a'r DU ar gyfer atal trais

Canlyniadau

- Mae hawliau plant wedi'u gwreiddio mewn polisi a deddfwriaeth
- Mae polisi a deddfwriaeth yn darparu fframwaith trosfwaol ar gyfer atal trais, amddiffyn yn ei erbyn, ymateb iddo a chymorth

Effaith

- Mae lleisiau plant a phobl ifanc yn cael eu cynnwys mewn materion sy'n effeithio arnynt
- Mae plant a phobl ifanc yn ddiogel, yn hapus, yn iach, yn gallu chwarae a chael addysg
- Cymru fwy cyfartal, llewyrchus, gwydn, iachach a chyfrifol yn fyd-eang

Gweithgareddau

Normau a gwerthoedd cymdeithasol

Allbynnau

- Cyfran y plant a phobl ifanc sydd â mynediad at raglenni normau cymdeithasol sy'n herio normau cymdeithasol annheg ac uwchsgilio gwylwyr i atal trais
- Cyfran y bobl sy'n agored i ymgyrchoedd marchnata cymdeithasol i herio normau a gwerthoedd cymdeithasol negyddol

Canlyniadau

- Hyrwyddir normau cymdeithasol teg sy'n amddiffyn rhag trais
- Hyrwyddir ymatebion rhag-gymdeithasol gan wylwyr i agweddau a chredoau sy'n cefnogi trais
- Gall plant a phobl ifanc ddatgelu trais neu geisio cymorth ar gyfer trawma ac adfyd y maent wedi'i brofi

Effaith

- Normau a gwerthoedd cymdeithasol cryfach sy'n cefnogi perthnasoedd di-drais, parchus, meithringar, cadarnhaol a theg rhwng y rhywiau ar gyfer plant a phobl ifanc
- Ledled Cymru, mae normau teg o ran rhywedd, grym, hil, ethnigrwydd, rhywioldeb

Dangosyddion

Mae nifer o wahanol ffyrdd o asesu a yw'r canlyniadau a'r effeithiau a amlinellwyd mewn damcaniaeth newid wedi'u cyflawni. Isod mae tair enghraifft o sut y gellid mesur rhai o'r canlyniadau a'r effeithiau a amlinellir uchod yn ein damcaniaeth newid – rydym yn galw'r mesuriadau hyn yn 'ddangosyddion'.

Er bod llawer o wahanol ffyrdd o fesur y canlyniadau a'r effeithiau trwy weithgarwch gwerthuso a thrwy fonitro data ar lefel y boblogaeth, dyma rai awgrymiadau y gellid eu defnyddio o ffynonellau data sydd ar gael i'r cyhoedd. Mae VPU Cymru wedi datblygu rhestr gynhwysfawr o ddangosyddion atal trais[55];this can be found in the 'useful resources' section of this document, but please note that not all of these are publicly available data sources.

Canlyniad/Effaith	Dangosydd
Bydd plant a phobl ifanc wedi gwella ymgysylltiad ysgol ac addysgol.	• Canran y disgyblion sy'n mynychu'r ysgol yn rheolaidd • Canran y plant a phobl ifanc sydd mewn addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant • Nifer y plant a phobl ifanc sy'n cyflawni'r graddau disgwyliedig[v]
Mae perthynas iach yn cael ei ffurfio rhwng rhieni/gofalwyr a phlant.	• Canran y plant a phobl ifanc sydd â pherthynas gadarnhaol a chefnogol â'u gofalwr[vi]
Mae plant a phobl ifanc yn cael eu cefnogi i ddatgelu trais neu geisio cymorth ar gyfer trawma ac adfyd y gallent fod wedi'i brofi.	• Canran yr holl blant a phobl ifanc 10 i 17 oed sy'n gwybod am le y gallant fynd i gael cymorth mewn achosion o erledigaeth neu gamfanteisio ynghylch trais • Canran y plant a phobl ifanc a geisiodd gymorth sefydliadol neu broffesiynol ar gyfer erledigaeth neu gamfanteisio ynghylch trais, ymhlith y rhai sy'n adrodd eu bod wedi profi trais neu gamfanteisio erioed[vii]

[v] Data ar gael gan StatsCymru a Fy Ysgol Leol
[vi] Data sydd ar gael o arolygon cartrefi poblogaeth (e.e. cyfrifiad), arolygon ysgol (e.e. Ymchwil Iechyd Ysgolion), ac arolygon cyn ac ar ôl ymyrraeth
[vii] Data ar gael o arolygon aelwydydd poblogaeth, arolygon ysgol ac arolygon cyn ac ar ôl ymyrraeth

Cymru Heb Drais: sylwadau terfynol

I’n helpu i ddatblygu’r Fframwaith hwn, gofynnwyd i blant a phobl ifanc ddychmygu Cymru heb drais.

Dyma eu hatebion:

Byddwn i'n hapusach.

Byddai pobl yn fwy parod i dderbyn eraill.

Byddwn i'n teimlo llai o straen ac yn llai ofnus.

Byddwn i'n gadael y tŷ yn amlach.

Byddai heddwch. Byddai fy meddwl mewn heddwch.

Byddwn i'n teimlo'n ddiogel i fynd allan yn y nos.

Byddai gennym gymdeithas hapusach ac iachach.

Byddai gan bobl lai o broblemau iechyd meddwl.

Byddai plant a phobl ifanc yn teimlo'n rhydd i fynegi eu hunain.

Byddai bywydau plant a phobl ifanc yn fwy pleserus.

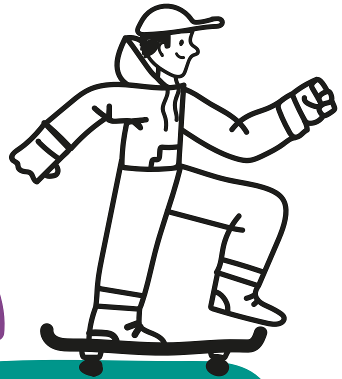
Byddwn i'n cysgu'n well.

Byddai cymdeithas yn fwy agos.

Byddai llai o ddibyniaeth ar y GIG.

Byddai llai o ragfarn a mwy o gydraddoldeb.

Byddem yn gwneud yn well yn yr ysgol.



Ni fyddai ofn ar bobl i fynd allan i wneud ffrindiau newydd.

Byddai gan blant a phobl ifanc ddyfodol mwy disglair y gallant ei gyflawni.

Byddai plant a phobl ifanc yn teimlo eu bod wedi'u grymuso i gyflawni eu potensial.

Byddwn i'n teimlo'n ddiogel yn fy nghroen fy hun.

Ni fyddai plant a phobl ifanc yn ofni bod nhw eu hunain a dilyn eu breuddwydion.

Byddai gan blant a phobl ifanc fwy o hyder, a byddent yn cymryd mwy o ran, bod yn yr awyr agored yn fwy a bod yn fwy gweithgar a chysylltiedig.

Byddai gan blant a phobl ifanc lai o bryder.

Rhestr Termau

Aflonyddue: Yn ymdrin ag ystod eang o ymddygiadau o natur dramgwyddus. Mae'n cael ei ddeall yn gyffredin fel ymddygiad sy'n dychryn, yn bygwth, yn darostwng, yn bychanu neu'n codi cywilydd ar berson.

Bwlio: Mae bwlio (gan gynnwys seiberfwlio) yn ymddygiad ymosodol digroeso gan blentyn arall neu grŵp arall o blant. Mae'n cynnwys niwed corfforol, seicolegol neu gymdeithasol a ailadroddir, ac yn aml mae'n digwydd mewn ysgolion a lleoliadau eraill lle mae plant a phobl ifanc yn ymgasglu, ac ar-lein.

Cam-drin a thrais ar-lein: Gall hyn gynnwys unrhyw fath o drais neu gam-drin sy'n digwydd ar y rhyngrwyd ac ar draws ystod o wahanol ddyfeisiau (e.e. Cyfrifiadur personol, dyfeisiau symudol neu chwarae gemau).

Cam-drin ar sail 'anrhydedd' fel y'i gelwir: Nid oes diffiniad cyffredinol o drais ar sail 'anrhydedd' wedi'i gytuno arno. Fe'i defnyddir yn gyffredinol i gyfeirio at droseddau a gyflawnwyd gan gyflawnwyr sy'n canfod eu bod yn amddiffyn neu'n amddiffyn 'anrhydedd' teulu neu gymuned. Mae'r troseddau hyn yn aml yn cynnwys mathau o gam-drin domestig a thrais rhywiol. Gellir defnyddio 'anrhydedd' o'r fath i gyfiawnhau amrywiaeth o ymddygiadau camdriniol, fel arfer yn erbyn menywod a merched; fodd bynnag, troseddau hawliau dynol yw'r rhain ac ni ddylid eu hesgusodi am unrhyw reswm.

Cam-drin ariannol neu economaidd: Mae cam-drin ariannol yn ymwneud â pherson neu bobl yn defnyddio neu'n camddefnyddio arian sy'n cyfyngu ar ac yn rheoli gweithredoedd y dioddefwr yn awr ac yn y dyfodol a'u rhyddid i ddewis. Gall gynnwys defnyddio cardiau credyd heb ganiatâd, rhoi rhwymedigaethau contractiol yn enw eu partner a gamblo ag asedau'r teulu . Mae cam-drin economaidd yn ehangach yn ei ddiffiniad na 'cham-drin ariannol', gan y gall hefyd gynnwys cyfyngu ar fynediad at adnoddau hanfodol megis bwyd, dillad neu gludiant, a gwrthod y modd o wella statws economaidd person (er enghraifft, trwy gyflogaeth, addysg neu hyfforddiant).

Cam-drin domestig: Mae cam-drin domestig yn ddigwyddiad neu'n batrwm o ddigwyddiadau o ymddygiad sydd yn rheoli, gorfodi, bygwth, diraddio ac yn dreisgar, gan gynnwys trais rhywiol, yn y mwyafrif o achosion gan bartner neu gyn-bartner, ond hefyd gan aelod o'r teulu neu gofalwr. Gall cam-drin domestig gynnwys, ond nid yw'n gyfyngedig i, y canlynol: rheolaeth drwy orfodaeth, cam-drin seicolegol a/neu emosiynol, cam-drin corfforol neu rywiol, cam-drin ariannol neu economaidd, aflonyddu a stelcian, cam-drin ar-lein neu ddigidol.

Camfanteisio a chaethwasiaeth fodern: Camfanteisio yw defnyddio unigolyn (e.e., plant neu berson ifanc neu agored i niwed) er mantais, boddhad neu elw rhywun ei hun, gan arwain yn aml at driniaeth anghyfiawn, creulon a niweidiol. Gall camfanteisio ddod mewn sawl ffurf, gan gynnwys camfanteisio rhywiol, camfanteisio troseddol a chaethwasiaeth fodern.

Croestoriadedd: Fframwaithdadansoddolar gyfer deall sut mae agweddau arhunaniaeth gymdeithasolperson neu grwpiau o bobl yn cyfuno i greu gwahanol foddau owahaniaethuabraint. Mae croestoriadedd yn nodi ffactorau lluosog megis rhywedd, rhyw, hil, ethnigrwydd, rhywioldeb, crefydd, anabledd neu olwg corfforol (a all orgyffwrdd a chroestorri) i greu mantais ac anfantais ymhlith grwpiau penodol.

Cynghreiriaeth: Pan fydd rhywun yn cefnogi hawliau grŵp lleiafrifol neu ymylol heb fod yn aelod ohono.

Person ifanc: Person dan 25 oed.

Plentyn: Pawb dan 18 oed.

Rheolaeth drwy orfodaeth: Patrwm o frawychu, diraddio, ynysu a rheoli gyda'r defnydd neu fygythiad o drais corfforol neu rywiol.

Stelcian: Mae stelcian yn golygu bod rhywun yn dod yn ymgolledig yn, neu ag obsesiwn â pherson arall. Mae stelcian yn batrwm o sylw parhaus a digroeso sy'n gwneud i chi deimlo wedi'ch trafferthu, yn ofnus, yn bryderus neu wedi'ch aflonyddu.

Trais a cham-drin emosiynol neu seicolegol: Cyfyngu ar symudiadau plentyn neu berson ifanc, difenwi, gwawdio, bygwth a brawychu, gwahaniaethu, gwrthod a mathau eraill o driniaeth elyniaethus nad ydynt yn gorfforol. Mae bod yn dyst i drais hefyd yn fath o drais a cham-drin emosiynol neu seicolegol a gall olygu gorfodi plentyn i wylio gweithred o drais neu weld trais achlysurol rhwng dau neu fwy o bobl.

Trais a cham-drin rhywiol: Unrhyw ymddygiad y credir ei fod o natur rywiol sy'n ddigroeso ac sy'n digwydd heb ganiatâd. Gall trais a cham-drin rhywiol fod yn gorfforol, yn seicolegol, yn eiriol neu ar-lein.

Trais ar sail rhywedd: Trais wedi'i gyfeirio at rywun neu grŵp o bobl oherwydd eu hunaniaeth rhywedd neu ryw biolegol.

Trais partner agos: Gall hyn gynnwys trais corfforol, trais rhywiol, stelcian neu niwed seicolegol gan bartner neu briod presennol neu flaenorol. Gall y math hwn o drais ddigwydd ymhlith parau heterorywiol neu un rhyw ac nid oes angen agosatrwydd rhywiol.

Trais plentyn/glasoed i riant: Unrhyw ymddygiad a ddefnyddir gan blentyn neu berson ifanc i reoli, dominyddu neu orfodi eu rhieni. Mae'n aml yn fygythiol ac yn frawychus a gall beryglu diogelwch teulu.

Trais yn ymwneud â gangiau: Mae gangiau fel arfer yn cymryd rhan mewn gweithgarwch troseddol ac yn defnyddio trais neu fygythiadau i wella neu gadw eu grym, eu henw da neu eu hadnoddau economaidd. Gall natur trais amrywio'n fawr, ac mae'n cynnwys lladdiad, troseddau'n ymwneud â chyllyll a drylliau, ymosodiadau a throseddau ecsbloetiol. Gall plant a phobl ifanc sy'n ymwneud â gangiau fod yn ddioddefwyr trais neu dan bwysau i wneud pethau (e.e. dwyn neu gario cyffuriau neu arfau). Gallent gael eu cam-drin, eu hecsbloetio a'u rhoi mewn sefyllfaoedd peryglus.

Troseddau cyllyll a gynnau: Gall hyn gynnwys troseddau lle mae unigolyn yn meddu ar arf, wedi defnyddio arf yn erbyn person arall neu wedi bygwth unigolyn ag arf.

Ymatebol i rywedd: Rhaglenni sy'n cynnwys camau gweithredu penodol i geisio lleihau anghydraddoldebau rhywedd o fewn cymunedau.

Adnoddau ychwanegol

Hyb ACE Cymru (2022) *Pecyn Cymorth Sefydliadau sy'n Ystyriol o TrACE (Trawma ac ACE).*
Ar gael yn https://acehubwales.com/trace-toolkit/

Prifysgol Caerdydd a Llywodraeth Cymru (2015) *Ymagwedd Addysg Gyfan at ymdrin â Thrais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol yng Nghymru*. Ar gael yn https://www.cardiff.ac.uk/__data/assets/pdf_file/0007/522394/A-Whole-Education-Approach-to-Violence-Against-Women,-Domestic-Abuse-and-Sexual-Violence-in-Wales.pdf

Canolfannau Rheoli Clefydau (2016) *Pecyn Technegol Atal Trais Rhywiol.*
Ar gael yn https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/SV-Prevention-Technical-Package.pdf

Canolfannau Rheoli Clefydau (2016) *Pecyn Technegol Atal Trais* Ieuenctid.
Ar gael yn https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/yv-technicalpackage.pdf

Y Swyddfa Gartref (2022) *Canllawiau'r Ddyletswydd Trais Difrifol ar gyfer Awdurdodau Cyfrifol.*
Ar gael yn https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1125001/Final_Serious_Violence_Duty_Statutory_Guidance_-_December_2022.pdf

Uned Atal Trais Cymru (2021) *Set o Ddangosyddion Atal Trais.*
Ar gael yn https://www.violencepreventionwales.co.uk/cms-assets/global/Violence-Prevention-Indicators_Wales-VPU_2021.pdf

WHO (2018) Llawlyfr INSPIRE: *camau ar gyfer gweithredu'r saith strategaeth ar gyfer dod â thrais yn erbyn plant i ben.*
Ar gael ynt https://www.who.int/publications/i/item/inspire-handbook-action-for-implementing-the-seven-strategies-for-ending-violence-against-children

WHO (2019) *Atal Trais yn yr Ysgol: llawlyfr ymarferol.*
Ar gael yn https://apps.who.int/iris/handle/10665/324930

WHO (2022) *Beth sy'n gweithio i atal trais ar-lein yn erbyn plant?*
Ar gael yn https://www.who.int/publications/i/item/9789240062085

Cyfeiriadau

1. *Arolwg HBSC* Prifysgol Bergen (2018). Ar gael ar gais yn https://www.uib.no/en/hbscdata/113290/open-access
2. Moore et al., (2017) Canlyniadau erledigaeth bwlio yn ystod plentyndod a llencyndod: Adolygiad systematig a meta-ddadansoddiad. World Journal of Psychiatry, 7(1), tt. 60-76.
3. Cronfa Ddata Cyfnodau Gofal Cleifion Cymru (2023) Derbyniadau i Ysbytai a derbyniadau Damweiniau ac Achosion Brys ar gyfer Trais ac Ymosodiadau. Iechyd a Gofal Digidol Cymru, Caerdydd.
4. Menywod y Cenhedloedd Unedig (2021) *Cyffredinrwydd ac Adrodd am Aflonyddu Rhywiol mewn Mannau Cyhoeddus yn y DU*. Ar gael yn https://www.unwomenuk.org/site/wp-content/uploads/2021/03/APPG-UN-Women-Sexual-Harassment-Report_Updated.pdf
5. Mok et al., (2018) Anghydraddoldebau a llwybrau incwm teuluol trwy blentyndod a hunan-niwed a thrais mewn oedolion ifanc: astudiaeth rheoli achos wedi'i nythu yn seiliedig ar boblogaeth, Lancet Public Health, 3(10) https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS2468-2667(18)30164-6/fulltext
6. ONS (2021) *Lladdiad yng Nghymru a Lloegr.*. Ar gael yn https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/articles/homicideinenglandandwales/yearendingmarch2021
7. Krug et al., (2002) *Adroddiad y Byd ar Drais ac Iechyd*, Sefydliad Iechyd y Byd, Genefa
8. Comisiynydd Plant Cymru (2017) *Dull Gweithredu seiliedig ar Hawliau Plant yng Nghymru*, Comisiynydd Plant Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://www.childcomwales.org.uk/resources/the-right-way-a-childrens-rights-approach/a-childrens-rights-approach-in-wales/
9. Hyb ACE Cymru (2022) *Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: dull cymdeithasol o ddeall*, atal a chefnogi effeithiau trawma ac adfyd, Canolfan ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://acehubwales.com/trauma-framework/
10. ONS (2022) *Nodweddion Dioddefwyr Cam-drin Domestig*, Cymru a Lloegr. Ar gael yn https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/articles/domesticabusevictimcharacteristicsenglandandwales/yearendingmarch2022#age
11. ONS (2020) *Bwlio Ar-lein yng Nghymru a Lloegr*. Ar gael yn https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/bulletins/onlinebullyinginenglandandwales/yearendingmarch2020#bullying-and-school
12. Yr Ymgyrch Nid yr Un. Ar gael yn www.nottheone.co.uk
13. ONS (2022) *Stelcio*: Canfyddiadau o Arolwg Troseddu Cymru a Lloegr. Ar gael yn https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/datasets/stalkingfindingsfromthecrimesurveyforenglandandwales
14. Profiadau Estyn (2019) o *aflonyddu rhywiol rhwng cyfoedion ymhlith disgyblion ysgolion uwchradd yng Nghymru*. Ar gael yn https://www.estyn.gov.wales/document-page/21018/contents/document-details/main-findings
15. ONS (2020) *Pobl*, Poblogaeth a Chymuned. Ar gael yn https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/datasets/sexualoffencesprevalenceandvictimcharacteristicsenglandandwales
16. WHO (2021) *Trais yn Erbyn Menywod*. Ar gael yn https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women
17. ONS (2022) *Cyffredinrwydd Cam-drin Domestig a Nodweddion Dioddefwyr*. Ar gael yn https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/datasets/domesticabuseprevalenceandvictimcharacteristicsappendixtables
18. Bellis et al., (2016), *Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod a'u heffaith ar ymddygiadau sy'n niweidio iechyd ymhlith oedolion Cymru*, Adroddiad Prosiect , Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Caerdydd - https://researchonline.ljmu.ac.uk/id/eprint/2648/
19. Llywodraeth Cymru (2018) *Rhianta*. Rhowch amser iddo. Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://www.gov.wales/parenting-give-it-time
20. Llywodraeth Cymru (2023) *Cael cymorth gan Dechrau'n Deg*. Llywodraeth Cymru, Gofal Plant, Caerdydd. Ar gael yn https://www.gov.wales/get-help-flying-start
21. Plant yng Nghymru (2021) *Rhwydwaith Hawliau Plant yn y Blynyddoedd Cynnar*, Plant yng Nghymru, Caerdydd. Ar gael yn https://www.childreninwales.org.uk/professionals/our-work/early-years/childrens-rights-early-years-crey-network/

22. Llywodraeth Cymru (2021) *Datganiad Llafar: Gwarant Pobl Ifanc*, Cyhoeddiadau, Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://www.gov.wales/oral-statement-young-persons-guarantee
23. Llywodraeth Cymru (2022) *Fframwaith Ymgysylltu a Datblygu Ieuenctid: Trosolwg*, Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://www.gov.wales/youth-engagement-and-progression-framework-overview
24. Anabledd Cymru (2022) *Hyrwyddwyr Cyflogaeth Pobl Anabl*, Anabledd Cymru, Caerffili. Ar gael yn https://www.disabilitywales.org/welsh-government-disabled-peoples-employment-champions/
25. Llywodraeth Cymru (2020) *Cwricwlwm i Gymru*, Hwb, Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://hwb.gov.wales/curriculum-for-wales/
26. Llywodraeth Cymru (2022) *Blwch offer gyrfaoedd a phrofiadau cysylltiedig â gwaith*, Gyrfa Cymru, Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://careerswales.gov.wales/sites/default/files/images/careers-and-work-related-experiences-toolbox_1.pdf
27. Llywodraeth Cymru (2019) *Cefnogi troseddwyr ifanc*, Troseddu a Chyfiawnder, Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://www.gov.wales/supporting-young-offenders
28. Newbury, A., (2022) *Gwerthusiad Gwasanaeth o Ddarparu a Gweithredu Tîm Atal Trais yn yr Ysbyty yn Ysbyty Athrofaol Cymru, Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru*, Caerdydd. Ar gael yn https://www.violencepreventionwales.co.uk/cms-assets/research/A-Service-Evaluation-of-the-Delivery-and-Implementation-of-a-Hospital-Based-Violence-Prevention-Team-within-the-University-Ho.pdf
29. Llywodraeth Cymru (2021) *Gwerthusiad o Raglen Beilot Mewngymorth y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS)*: adroddiad terfynol, Ymchwil Ysgolion, Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://www.gov.wales/evaluation-child-and-adolescent-mental-health-service-camhs-reach-pilot-programme-final-report
30. Grid y De-orllewin ar gyfer Dysgu (2023) *Adrodd am Gynnwys Niweidiol*, Grid y De-orllewin ar gyfer Dysgu, Caerwysg. Ar gael yn https://reportharmfulcontent.com/
31. Cymorth i Fenywod Cymru (2022) *Y Prosiect Gofyn i Mi*, Cymorth i Fenywod Cymru, Caerdydd. Ar gael https://welshwomensaid.org.uk/change-that-lasts/ask-me-project/
32. Llywodraeth Cymru (2016) *Canllawiau: Cadw dysgwyr yn ddiogel,* diogelu plant, Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://www.gov.wales/keeping-learners-safe
33. Llywodraeth Cymru (2019) *Iechyd a Llesiant*, Hwb, Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://hwb.gov.wales/curriculum-for-wales/health-and-well-being/statements-of-what-matters/
34. Llywodraeth Cymru (2021) *Y Cwricwlwm i Gymru – Cod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb*, Y Gyfarwyddiaeth Addysg, Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2022-01/curriculum-for-wales-relationships-sexuality-education-code.pdf
35. Llywodraeth Cymru (2021) *Fframwaith ar wreiddio ymagwedd ysgol gyfan at les emosiynol a meddyliol*, Is-adran Cymorth i Ddysgwyr, Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2021-03/framework-on-embedding-a-whole-school-approach-to-emotional-and-mental-well-being.pdf
36. Prifysgol Glyndŵr Wrecsam (2022) Prifysgol Glyndŵr Wrecsam yn gosod prosiect arloesol i ddod yn brifysgol gyntaf y wlad sy'n ystyriol o drawma, Prifysgol Glyndŵr Wrecsam, Wrecsam. Ar gael yn https://glyndwr.ac.uk/news/articles/wrexham-glyndwr-university-sets-out-ground-breaking-project-to-become-first-trauma-informed-universi/#:~:text=trauma%2Dinformed%20universi-,Wrexham%20Glyndwr%20University%20sets%20out%20ground%2Dbreaking%20project%20to%20become,a%20major%20public%20engagement%20conference
37. Llywodraeth Cymru a SWGfL (2022) *360safeCymru*, Llywodraeth Cymru a Grid Dysgu'r De-orllewin. Ar gael yn https://360safecymru.org.uk/
38. Iechyd Cyhoeddus Cymru (2023) *Cynlluniau Ysgolion Iach* - Rhwydwaith Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://phw.nhs.wales/services-and-teams/welsh-network-of-healthy-school-schemes/
39. CCFCF (2023) *Kicks*, Sefydliad Dinas Caerdydd, Caerdydd. Ar gael yn https://www.cardiffcityfcfoundation.org.uk/our-projects/project/kicks
40. Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru (2023) *Prosiect Reflect, Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru*, Llantrisant. Ar gael yn https://www.southwales-fire.gov.uk/youth-education/youth-interventions/reflect-project/
41. Llywodraeth Cymru (2022) *Strategaeth tlodi plant: adroddiad cynnydd 2022, Llywodraeth Cymru*, Caerdydd. Ar gael yn https://www.gov.wales/child-poverty-strategy-2022-progress-report
42. Llywodraeth Cymru (2022) *Cynllun peilot incwm sylfaenol ar gyfer y rhai sy'n gadael gofal: trosolwg o'r cynllun*, Cymunedau ac adfywio, Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://www.gov.wales/basic-income-pilot-care-leavers-overview-scheme#:~:text=Eligible%20recipients%20will%20receive%20a,monthly%20basis%20until%20July%202024.

43. Casnewydd Fyw (2022) *Dyfodol Cadarnhaol*, Casnewydd Fyw, Casnewydd. Ar gael yn https://www.newportlive.co.uk/en/community-support/community-sport-and-wellbeing/our-projects-programmes-and-initiatives/positive-futures/
44. Llywodraeth Cymru (2020) *Cynllun Hyrwyddo Cydraddoldeb Rhywedd yng Nghymru*, Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2020-03/advancing-gender-equality-plan.pdf
45. Llywodraeth Cymru (2021) *Cynllun Gweithredu Cydraddoldeb Hiliol: Cymru Wrth-hiliol*, Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://www.gov.wales/race-equality-action-plan-anti-racist-wales
46. HMPPS (2022) *Cynllun Gweithredu Gwrth-hiliaeth Cyfiawnder Troseddol i Gymru*, Gwasanaeth Carchardai a Phrawf EF. Ar gael yn https://www.gov.uk/government/publications/criminal-justice-anti-racism-action-plan-for-wales
47. Llywodraeth Cymru (2022) *Cynllun plant a phobl ifanc*, Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2022-03/children-and-young-peoples-plan.pdf?_ga=2.8573685.1131140782.1672047046-671323528.1672047046
48. Llywodraeth Cymru (2022) *Llesiant Cymru*, Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://www.gov.wales/wellbeing-wales
49. Llywodraeth Cymru (2022) *Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol: strategaeth 2022 i 2026*, Polisi a Strategaeth, Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://www.gov.wales/violence-against-women-domestic-abuse-and-sexual-violence-strategy-2022-2026-html
50. Llywodraeth Cymru (2020) *Dyletswydd Economaidd-gymdeithasol: trosolwg, Cydraddoldeb*, Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://www.gov.wales/socio-economic-duty-overview
51. Llywodraeth Cymru (2022) *Dangosyddion cenedlaethol a cherrig milltir cenedlaethol i Gymru*, Llesiant cenedlaethau'r dyfodol, Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://www.gov.wales/well-being-future-generations-national-indicators-2021-html#section-88969
52. Uned Atal Trais Cymru (2022) *#DiogeliDdweud*, Uned Atal Trais Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://safetosay.wales/
53. Prifysgol Caerwysg (2023) *Y Fenter Ymyrraeth*, Prifysgol Caerwysg, Caerwysg. Ar gael yn http://law.exeter.ac.uk/research/interventioninitiative/
54. Quigg et al., (2020) *Pecyn Cymorth Gwerthuso Atal Trais*, Uned Atal Trais Cymru, Caerdydd. Ar gael yn https://www.violencepreventionwales.co.uk/cms-assets/research/Violence-Prevention-Evaluation-Toolkit.pdf
55. Newbury et al., (2021) *Dangosyddion Canlyniad Atal Trais Cymru*, Uned Atal Trais Cymru a Phrifysgol John Moores Lerpwl. Ar gael yn https://www.violencepreventionwales.co.uk/cms-assets/global/Violence-Prevention-Indicators_Wales-VPU_2021.pdf
56. WHO (2018) Llawlyfr INSPIRE: camau ar gyfer gweithredu'r saith strategaeth ar gyfer dod â thrais yn erbyn plant i ben, Sefydliad Iechyd y Byd, Genefa- https://www.who.int/publications/i/item/inspire-handbook-action-for-implementing-the-seven-strategies-for-ending-violence-against-children
57. Dyfodol Heb Drais (2023) *Hyfforddi Bechgyn yn Ddynion*, Coaches Corner [Cornel Hyfforddwyr], Dyfodol Heb Drais. Ar gael yn https://www.coachescorner.org/
58. Prifysgol Caerwysg (2023) *Football Onside*, Prifysgol Caerwysg, Caerwysg. Ar gael yn http://law.exeter.ac.uk/research/footballonside/
59. Police Scotland (2023) That Guy, Police Scotland, Glasgow. Ar gael yn https://that-guy.co.uk/
60. White Ribbon UK (2023) *White Ribbon UK*, White Ribbon Campaign Ltd, Hebden Bridge. Ar gael yn https://www.whiteribbon.org.uk/
61. Beyond Equality (2022) *Rethinking Masculinities*, Beyond Equality, Lloegr. Ar gael yn https://www.beyondequality.org/
62. Mandem (2023) *Mandem*, Mandem, DU. Ar gael yn https://mandemhood.com/home
63. Llywodraeth Cymru (2017) *Cefnogi'r rhai sydd mewn perygl o aildroseddu*, Troseddu a Chyfiawnder, Llywodraeth Cymru, Caerdydd - https://www.gov.wales/supporting-those-risk-re-offending
64. Llywodraeth Cymru (2019) *Cefnogi troseddwyr ifanc*, Troseddu a Chyfiawnder, Llywodraeth Cymru, Caerdydd - https://www.gov.wales/supporting-female-offenders
65. Llywodraeth Cymru (2019) *Cefnogi troseddwyr benywaidd*, Troseddu a Chyfiawnder, Llywodraeth Cymru, Caerdydd https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2019-06/youth-work-strategy-for-wales.pdf

**CYMRU
HEB
DRAIS**

cymruhebdrais.com

PHW.ViolencePreventionUnit@wales.nhs.uk

Uned Atal Trais Cymru, Siambrau'r Farchnad, 5-7 Stryd y Santes Fair, Caerdydd, CF10 1AT

ISBN: 978-1-83766-145-9

© 2023 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru Mae deunydd yn y ddogfen hon yn gallu cael ei atgynhyrchu o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ ar yr amod ei fod yn cael ei wneud yn gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru i'w ddatgan. Oni nodir yn wahanol, mae hawlfraint y trefniant teipograffyddol, y dyluniad a'r gosodiad yn eiddo i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.