CYFLWR HAWLIAU MERCHED YN Y DU 2019-2020

ADRODDIAD GOLWG AR CYMRU

YNGHYLCH PLAN INTERNATIONAL UK

Mae Plan International UK yn ymroi i gyflenwi ac amddiffyn hawliau'r miliynau o blant – yn enwedig merched – ledled America Ladin, Affrica, Asia a'r Deyrnas Unedig. Gweithiwn i roi'r un cyfle mewn bywyd i bob plentyn. Ond pan fyddwch chi'n ferch mae'n anoddach byth bod yn ddiogel, bod yn yr ysgol a chael rheolaeth dros eich corff.

Gwyddom mai mater byd-eang yw hawliau merched; ble bynnag yn y byd mae merch yn cael ei geni neu'n byw, dylai fod yn ddiogel, yn rhydd rhag camdriniaeth, a mwynhau hawliau cyfartal. Dyna pam, yn 2016, y gwnaethom droi ein sylw at y DU; i chwarae ein rhan ni mewn sicrhau bod hawliau merched yn cael eu gwireddu yma hefyd.

Trwy ein hymchwil, eiriolaeth a rhaglenni, rydym yn hyrwyddo newid trawsnewidiol er mwyn sicrhau bod merched yn y DU yn gallu dysgu, arwain, penderfynu a ffynnu wrth wireddu eu hawliau.

Dyluniwyd yr adroddiad gan Hannah Moore www.hannahmmoore.com
Ffotograffiaeth gan Joyce Nicholls www.joycenicholls.com
Llun y clawr: Poppy, 16, Casnewydd

Cefnogir yr adroddiad hwn – a'n gwaith ledled y DU – gan chwaraewyr People's Postcode Lottery.

CYNNWYS

Crynodeb o'r Prif Ganfyddiadau	**5**
Cyflwyniad	**9**
Adran 1: sut peth yw bod yn ferch yng Nghymru?	**12**
Dysgu	**13**
Cyflawniad Addysgol	13
Rhyedd a Dewis Pynciau	14
Diogelwchl yn yr Ysgol	15
Ymddygiad yn yr Ystafell Ddosbarth a Gwaharddiadau	16
Chwaraeon yn yr Ysgol	17
Astudiaeth Achos: Street Games	19
Astudiaeth Achos: Sport Cardiff Wales Chwaraeon Caerdydd Cymru	20
Arwain	**22**
Cynrychiolaeth a Chyfranogiad	22
Actifiaeth a Gweithredu ar y Cyd	23
Bod yn Ffeminist	25
Astudiaeth Achos: Plan International UK	26
Penderfynu	**28**
Lechyd Mislifol a Thlodi Mislif	28

Anffurfio Organau Cenhedlu Benywod	30
Priodi yn Blentyn	31
Iechyd a Llesiant Meddwl	32
Delwedd Corff, Hunan-barch a Chyfryngau Cymdeithasol	35
Ffynnu	**38**
Trais Seiliedig ar Rywedd	38
Camdriniaeth Rywiol Plant	41
Merched â Phrofiad o Ofal	44
Astudiaeth Achos: Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuenctid Cymru	46
Hunaniaeth Ryweddol	47
Astudiaeth Achos: Youth Cymru	48
Adran 2 Effaith Lle: mynegai awdurdodau lleol	**49**
Mynegai Cymru, Lloegr a'r Alban	51
Mynegai Cymru	53
Casgliad	**56**
Methodoleg	**57**
Atodiad	**59**
Cyfeiriadau	**62**

Esther, 20, Bangor

CRYNODEB O'R PRIF GANFYDDIADAU

PRIF GANFYDDIADAU O'R YMCHWIL YMHLITH MERCHED:

DYSGU

Dangosodd ein sgyrsiau â merched cyn y pandemig fod stereoteipiau rhywiol, agweddau hen-ffasiwn at normau rhyweddol a rhywiaeth yn llywio profiad merched mewn ysgolion, o'r pynciau maent yn eu dewis a'r swyddi maent yn cael eu hannog tuag atynt, i'w profiad o chwaraeon ysgol.

Roedd llawer o ferched yn feirniadol o gynnwys eu haddysg cydberthynas a rhyw, ac mae'n amlwg bod llawer o waith i'w wneud ar ei chyflenwi'n gyson ledled Cymru. Mae Coronafeirws wedi effeithio ar brofiad merched o addysg a'u mynediad ati'n sylweddol, a dywedodd rhai merched wrthym eu bod yn poeni am eu cyfleoedd ar ôl addysg.

Mae cymhelliant merched a'u mwynhad o chwaraeon yn lleihau trwy gydol blaenlencyndod ac yn aml mae agweddau negyddol gydol-oes tuag at chwaraeon yn cael eu ffurfio. Dengys ein hymchwil ymhlith merched fod rhywiaeth yn amlwg yn cryfhau rhwystredigaeth merched am chwaraeon ysgol; dywedodd merched ledled Cymru wrthym am enghreifftiau llu o rywiaeth yn eu dosbarthiadau. Roedd y merched yn feirniadol iawn hefyd o'u gwisgoedd chwaraeon a oedd yn eu barn hwy yn cyfyngu eu gallu i wneud chwaraeon a heb eu dylunio ar gyfer cyrff merched.

ARWAIN

Mae materion gwleidyddol o bwys mawr i ferched ac mae ganddynt fwy o fynediad i wybodaeth nag erioed o'r blaen.

Roedd rhai o'r merched y siaradom â hwy yn ymgysylltu â materion cymdeithasol a gwleidyddol ar lefel leol, o sefydlu eu pod-llediad eu hun, i gynnal ymgyrch tlodi mislif yn eu hysgol. Mae merched yn cytuno bod gweld menywod mewn sefyllfaoedd arwain ac yn arbennig yn y Llywodraeth yn bwysig i normaleiddio menywod yn y rolau hyn.

Bydd yr oedran pleidleisio is yng Nghymru yn galluogi mwy o ferched i gymryd rhan yn y broses ddemocrataidd, ond nid yw pob person ifanc yn sicr am eu hawliau neu'n fodlon pleidleisio ac roedd hyn yn arbennig o wir am rai o'r merched â phrofiad o ofal y siaradom â hwy a deimlai eu bod wedi eu difreinio.

PENDERFYNU

Mae diffyg mynediad i gynhyrchion mislif, stigma ynghylch y mislif a diffyg addysg mislif wedi creu diwylliant o dawelwch sy'n peryglu iechyd merched. Dangosodd ein hymchwil 2018 fod 15% o ferched 14-21 oed, yng Nghymru, yn methu fforddio cynhyrchion mislif, tra dywedodd un o bob tri y bu'n anodd talu ond iddynt lwyddo yn y pen draw.

Mae'r pwysau diwylliannol ar ddelwedd corff merched yn aros yn ffynhonnell pryder mawr i ferched. Canfuom fod merched wedi colli addysg, gwaith ac apwyntiadau iechyd am eu bod yn rhy hunan-ymwybodol am eu golwg. Gall ystyriaethau delwedd corff gael canlyniadau difrifol ar eu hiechyd meddyliol a chorfforol.

Mae pandemig covid-19 wedi dwysáu problemau iechyd meddwl i bobl ifanc ac adroddwyd nad yw cefnogaeth yn diwallu'r galw. Mae'n anodd iawn canfod data am effaith y pandemig ar iechyd meddwl yn ôl rhyw ac oedran, ond dengys yr adroddiad hwn fod afiechyd meddwl yn fater sy'n amrywio'n fawr rhwng y ddau ryw.

FFYNNU

Mae aflonyddu rhywiol cyhoeddus yn ffurf gyffredin ar drais yn erbyn menywod a merched sy'n cael effaith niweidiol ac andwyol ar eu bywydau.

Yng Nghymru, mae 52% o ferched 14-21 oed wedi dioddef aflonyddu rhywiol cyhoeddus (o'u cymharu â 66% ledled y DU) (Plan International UK, 2018) ac roedd yn fater cyfarwydd iawn i'r merched y siaradom â hwy ledled Cymru. Mae aflonyddu rhywiol cyhoeddus yn effeithio ar iechyd meddwl merched, eu hunan- barch, ymdeimlad o ddiogelwch ac yn amharu'n ddifrifol ar eu hawl i fynediad cyfartal i ofod cyhoeddus. Nid yw'n cael ei griminaleiddio'n effeithiol, sy'n fwlch amlwg yn yr amddiffyniad mae'r DU yn ei roi i'w merched a menywod.

Mae digideiddio aflonyddu rhywiol yn gyffredin ym mywydau merched hefyd. Dywedodd merched wrthym fod pobl nad ydynt yn eu hadnabod yn cysylltu â hwy drwy gyfryngau cymdeithasol, a bod ceisiadau am ffotograffau o natur bersonol yn beth cyffredin i ferched glasoed.

PRIF GANFYDDIADAU O’R MYNEGAI AWDURDODAU LLEOL:

Mae ble mae merch yn byw yn siapio ei phrofiadau, ei chyfleoedd mewn bywyd a’i chanlyniadau o ran hawliau dynol. Er bod merched ledled y DU yn wynebu heriau i’w hawliau, mae eibn mynegai awdurdodau lleol yn dangos bod gan ferched mewn ardaloedd gwahanol anghenion gwahanol. Awdurdodau lleol yn yr Alban sy’n dominyddu’r mannau sy’n perfformio orau ac mae awdurdodau lleol Cymru wedi eu dosbarthu’n bennaf ar draws hanner isaf y mynegai. Ond mae llai o amrywiaeth rhwng ardaloedd awdurdod lleol yng Nghymru o’u cymharu ag amrywiaethau o fewn Lloegr a’r Alban, sy’n awgrymu lefelau is o anghydraddoldeb yng Nghymru ar sail y dangosyddion a ddefnyddiwyd.

Mae’n ymddangos bod awdurdodau lleol yn y Canolbarth yn perfformio’n well na’r rhai yn y Gogledd a’r De, gyda’r canlyniadau gorau yn cael eu cyflawni gan Sir Fynwy a Phowys. Mae gan holl ddinasoedd pennaf Cymru (Caerdydd, Abertawe a Chasnewydd) raddau yng nghanol y rhestr.

Cafodd awdurdodau lleol eu mesur yn erbyn tlodi plant, disgwyliad oes, cyflawniad addysgol, gordewdra plant, cyfraddau beichiogrwydd merched yn eu harddegau a statws heb fod mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant (NEET). Yn hanfodol, canfu’r astudiaeth fylchau data arwyddocaol am lawer o ddangosyddion eraill hawliau merched mewn gwahanol rannau o’r DU, fel trais yn erbyn menywod a merched.

Jo-Ann, 18, Sir Gaerfyrddin

Maisy, 17, Casnewydd

CYFLWYNIAD

Ein bwriad oedd cyflwyno adroddiad am fywydau merched yng Nghymru yn dilyn cyhoeddiad 'The State of Girls' Rights in the UK' ym mis Ionawr 2020. Mae Cymru, ynghyd â gweddill y byd, wedi newid yn sywleddol ers hynny.

Wrth i'r cyfyngiadau cyntaf oherwydd coronafeirws gael eu gorfodi ym Mawrth 2020, cynhaliom ni ymchwil gynnar am effaith y pandemig ar ferched ledled y DU a darparu platfform roedd mawr ei angen i'w lleisiau hwy gael eu clywed. Wrth i'r byd o amgylch merched barhau i newid, daeth yn amlwg fod angen i ni gynnal ymchwil newydd yng Nghymru yn ogystal â manteisio ar ganfyddiadau'r ymchwil i Gyflwr Hawliau Merched yn y DU, i gyflwyno adroddiad a allai adlewyrchu eu bywydau'n gywirach.

Trwy fwy na 80 mlynedd o brofiad o weithio'n rhyngwladol, gwyddom y gall argyfyngau iechyd effeithio ar y ddau ryw yn wahanol. Yn y DU, cafwyd mwy o adroddiadau o drais yn erbyn menywod a merched, rhagor o waith gofalu di-dâl yn cael ei ysgwyddo gan fenywod, anhegwch economaidd uwch rhwng y rhywiau, llai o fynediad i ofal iechyd rhywiol ac atgenhedlol a phroblemau iechyd meddwl ar sail rhywedd. Ar ben hynny, mae llawer o'r materion roedd merched yn delio â hwy cyn y pandemig yn parhau heddiw, fel stereoteipiau rhywiol wrth ddewis pynciau ysgol, aflonyddu rhywiol cyhoeddus - hyd yn oed yn ystod cyfnod y cyfyngiadau symud - a phroblemau iechyd meddwl.

Mae merched yn grŵp sy'n cael eu hanwybyddu'n aml a'u gadael yn amweladwy, a hynny'n fwy byth yn ystod y pandemig. Pan fydd merched yn ifanc, mae eu rhywedd yn tueddu i gael ei niwtraleiddio mewn gwasanaethau, polisi a data fel 'plant'. Yna maent yn cael eu llyncu i mewn gategori 'menywod' sydd â'i ffocws ar oedolion heb ystyriaeth o'r heriau unigryw maent yn eu hwynebu, yn enwedig yn ystod glasoed. Mae gwella data meintiol ac ansoddol am ferched a threfnu ei fod ar gael yn gyhoeddus yn hollbwysig i gyflenwi eu hawliau.

Mae dadansoddiad Plan International o'r Nodau Datblygiad Cynaliadwy * wedi dod i'r casgliad eu bod yn cynnwys pedair addewid bennaf i ferched: y dylai merched ym mhobman allu dysgu, arwain, penderfynu a ffynnu wrth wireddu eu hawliau. Gan hynny, mae strategaeth raglenni newydd **Plan International UK wedi ei seilio ar y pedair addewid hon:**

* Mae'r Nodau Datblygu Cynaliadwy yn set o 17 o nodau i ymgyrraedd atynt â 169 o dargedau. Cafodd y rhain eu mabwysiadu mewn Penderfyniad y Cenhedloedd Unedig ar 25 Medi 2015, pan wnaeth 193 o benaethiaid gwladwriaethau a Llywodraethau ymrwymiad hanesyddol i roi terfyn ar y gwahaniaethu a'r torri hawliau sy'n wynebu merched.

DYSGU

Mae gan bob merch yr hawl i gyrchu'r wybodaeth, sgiliau a chyfleoedd mae eu hangen arni i greu dyfodol llwyddiannus. Dylai merched allu dysgu mewn amgylcheddau diogel lle bydd rolau rhyweddol hen ffasiwn mewn systemau addysg wedi eu dileu.

ARWAIN

Dylai merched allu cymryd rhan a dylanwadu ar y penderfyniadau cymdeithasol, economaidd a gwleidyddol sy'n bwysig iddynt. Dylent gael eu galluogi a'u grymuso i fod yn asiantau newid ar lefel leol, ranbarthol a chenedlaethol.

PENDERFYNU

Dylai fod gan ferched reolaeth dros eu bywydau a'u cyrff a gwneud penderfyniadau gwybodus am eu perthnasoedd a'u hiechyd rhywiol ac atgenhedlol.

FFYNNU

Dylai merched allu cael eu magu mewn cymdeithas ddiogel lle gallant ffynnu.

YNGHYLCH YR ADRODDIAD HWN

Mae'r adroddiad yn cynnig trosolwg eang o fywydau merched yng Nghymru, cyn ac yn ystod y pandemig coronafeirws. Mae'n cwmpasu canfyddiadau Cymru o adroddiad State of Girls' Rights in the UK 2019-2020 ac ymchwil ychwanegol, wreiddiol ac eilaidd ddiweddar a data o 2020. Hefyd mae'n cynnwys astudiaethau achos o raglenni neu fentrau sydd wedi cefnogi merched yn uniongyrchol i wireddu rhai o'u hawliau.

Dwy adran sydd i'r adroddiad. **Mae adran un** yn edrych ar sut peth yw bod yn ferch yng Nghymru. Mae ei strwythur yn cynnwys pedair pennod: dysgu, arwain, penderfynu a ffynnu. Mae pob pennod yn canolbwyntio ar y materion sy'n wynebu bron holl ferched Cymru, fel stigma a thabŵ mewn perthynas â'r mislif a chyfryngau cymdeithasol, gan fanteisio ar ddeunyddiau argraffedig, ystadegau a'n hymchwil wreiddiol ni ymhlith merched. Yn ogystal, mae'r penodau yn cynnwys rhai o'r toriadau hawliau ac ystyriaethau amddiffyn mwy difrifol, fel camdriniaeth rywiol plant ac anffurfio organau cenhedlu benywod, ar sail dirnadaeth sefydliadau arbenigol, ymchwil ac ystadegau swyddogol.

Mae adran dau yn cyflwyno mynegai o bob ardal awdurdod lleol yng Nghymru ar sail dangosyddion hawliau merched penodol, lle roedd data cymaradwy ar gael. Mae'r mynegai hwn yn tynnu data Cymru o fynegai'r DU gyfan yn adroddiad State of Girls' Rights in the UK 2019-2020 ac yn cynnwys rhywfaint o ganfyddiadau ychwanegol, heb eu cyhoeddi o'r blaen.

Er i ni ymdrechu i gynhyrchu adroddiad sy'n rhoi golwg bras, mae'r term 'hawliau merched' yn cwmpasu ystod o faterion ac mae rhai ystyriaethau sy'n wynebu merched, neu rai grwpiau penodol o ferched, lle nad oeddem yn gallu dod o hyd i ddata ac ymchwil Cymreig neu nad ydym wedi eu trafod yn yr adroddiad hwn.

Ein gobaith yw y bydd yr adroddiad hwn yn llywio gwaith ymarferwyr a gweithwyr proffesiynol ledled y wlad sy'n gweithio gyda merched a throstynt.

BETH YW 'HAWLIAU MERCHED'?

Mae merched yng Nghymru yn cael eu hamddiffyn gan fframweithiau hawliau dynol rhyngwladol lluosog, gan gynnwys Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (1989) (UNCRC) a Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Ddileu Pob Math o Wahaniaethu yn Erbyn Benywod (1979) (CEDAW). Mae'r fframweithiau hyn yn amlinellu hawliau penodol plant a menywod yn y drefn honno – gan gwmpasu meysydd fel addysg, iechyd, trais a chydraddoldeb.

Mae'r DU wedi cadarnhau UNCRC a CEDAW ac mae ganddi rwymedigaeth dan y gyfraith ryngwladol i gymryd pob mesur deddfwriaethol priodol i weithredu'r ddau.

Mae ymagweddau gwahanol at adlewyrchu confensiynau rhyngwladol ledled y DU. Yng Nghymru, mae UNCRC wedi cael ei ymgorffori mewn deddfwriaeth.

Yn ogystal, mae dogfennau a ddeilliodd o'r Gynhadledd Ryngwladol ar Boblogaeth a Datblygiad yn Cairo [1] (1994) a Datganiad a Llwyfan Gweithredu Beijing [2] (BPfA) (1995) yn berthnasol hefyd, yn ogystal â Chonfensiwn Istanbul [3]. Hefyd ymrwymodd Llywodraeth Prydain i Nodau Datblygiad Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig [4] (SDGs) – Agenda Datblygu Cynaliadwy 2030, sy'n berthnasol ledled y DU ac sy'n effeithio'n uniongyrchol ar ferched.

PWY SY'N FERCH?

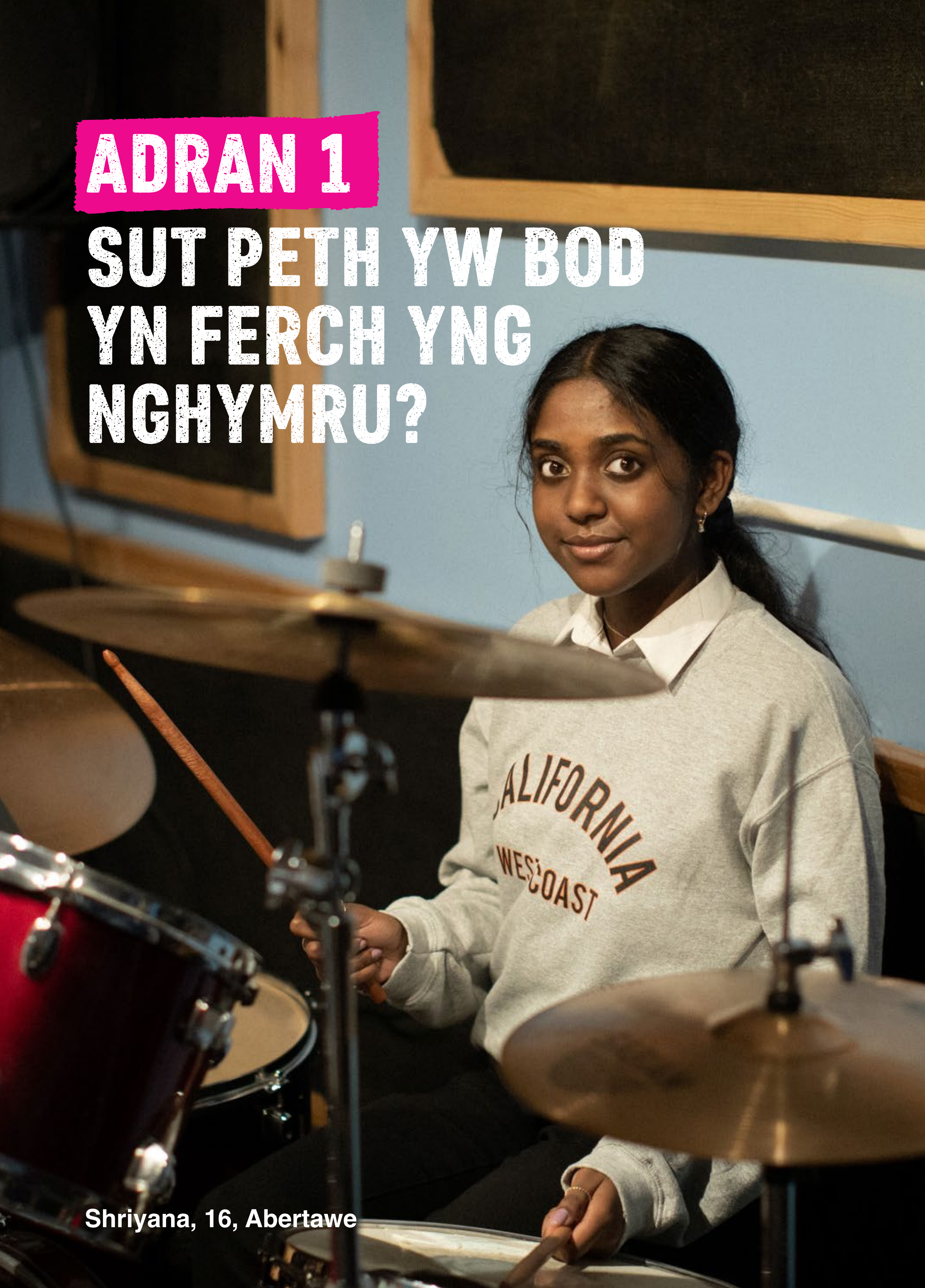
Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (UNCRC) yn diffinio plentyn fel unrhyw un o dan 18 oed. At ddibenion yr adroddiad hwn, mae merch yn rhywun hyd at 18 oed ac mae menyw ifanc hyd at 25 oed.

Mae'r cysyniad o rywedd (yn hytrach na 'rhyw' biolegol) yn cyfeirio at y normau, disgwyliadau a chredoau am y rolau, perthnasoedd a gwerthoedd sy'n cael eu priodoli i ferched a bechgyn, menywod a dynion. Mae'r normau rhyweddol hyn wedi eu hadeiladu gan gymdeithas; nid ydynt yn ddiwyro ac nid ydynt yn cael eu pennu'n fiolegol – maent wedi newid trwy gydol hanes ac ar draws diwylliannau. Maent yn cael eu dysgu oddi wrth deuluoedd a ffrindiau, mewn ysgolion a chymunedau, ac oddi wrth y cyfryngau, Llywodraeth a sefydliadau crefyddol.

Rydym yn cydnabod y bydd y rhan fwyaf o'r data ystadegol y cyfeirir ato yn yr adroddiad hwn yn ddeuol ei natur, ac nad yw felly yn dangos amgylchiadau pobl drawsryweddol, ryngrywiol a'r sawl nad ydynt yn cydymffurfio â rhywedd. Ymdrechom ni i fod yn gynhwysol drwy ddefnyddio lens hawliau plant a lens rhyngblethedd yn ein hymchwil.

ADRAN 1

SUT PETH YW BOD YN FERCH YNG NGHYMRU?



Shriyana, 16, Abertawe

DYSGU

Mae gan bob merch yr hawl i gyrchu'r wybodaeth, y sgiliau a'r cyfleoedd mae arni eu hangen i greu dyfodol llwyddiannus. Dylai merched yng Nghymru allu dysgu mewn amgylcheddau diogel lle mae rolau rhywedd hen ffasiwn mewn systemau addysg yn cael eu dileu.

CYFLAWNIAD ADDYSGOL

> **"Rwy'n eitha nerfus a phryderus am y dyfodol ac a gaiff fy ngradd ei chymryd o ddifrif neu beidio, achos roedd fy mlwyddyn olaf ar-lein a hunan-ddysgu. Rwy'n ofni y bydd pobl efallai'n dweud 'mae hynny fwy isradd' na rhywun a raddiodd blwyddyn o'm blaen i."**

- Cyfranogydd cyfweliad, 21

Amharodd pandemig covid-19 ar addysg yn sylweddol. Canfu arolwg gan Gomisiynydd Plant Cymru [5], a gyhoeddwyd ym Mehefin 2020, fod mwy na hanner y plant 12-18 mlwydd oed (54%) yn poeni am syrthio ar ei hôl gyda'u dysgu a bod 52% yn poeni am yr effaith ar eu canlyniadau arholiadau. Amlygodd yr arolwg hwn amrywiaethau yn ansawdd yr addysg a'r profiad dysgu rhwng disgyblion, er enghraifft, roedd mynediad i ddyfeisiau yn y cartref yn anghyfartal gydag angen i rai plant rannu un ddyfais; nid oedd modd i rai plant dderbyn yr un lefel o gefnogaeth gan rieni; ac nid oedd gan y sawl ag anghenion dysgu ychwanegol yr un lefel o gefnogaeth [6].

Cyn pandemig covid-19, dangosodd yr adroddiad 'A Yw Cymru'n Decach?' [7] fod gan rai grwpiau o ddisgyblion ganlyniadau addysgol is yn gyson, gan gynnwys cysylltiad cryf rhwng statws cymdeithasol-economaidd / tlodi incwm a chyflawniad addysgol. Yn ogystal, nid yw canlyniadau addysgol uchel bob amser yn trosi'n llwyddiant yn y farchnad lafur i rai grwpiau. Canfu ymchwil gan y Comisiwn Symudedd Cymdeithasol yn 2016 [8] er na wnaeth bechgyn o gefndiroedd cymdeithasol-economaidd is gyflawni cystal yn yr ysgol, fod gan bobl ifanc Ddu a Asiaidd Mwslemaidd, yn enwedig merched, ganlyniadau gwaeth yn y farchnad lafur. Mae'r ymchwil yn nodi bod cyflawniad ymhlith disgyblion Pacistani a Bangladeshi wedi gwella ar gyfradd gyflymach nag unrhyw grŵp ethnig arall yn y blynyddoedd diwethaf, ond bod graddedigion Bangladeshi benyw yn benodol yn llai tebygol o sicrhau rolau proffesiynol neu reoli na graddedigion Bangladeshi gwryw. Mae'r rhesymau dros anghysondebau o'r fath mewn canlyniadau yn gymhleth ac yn amrywio ar draws grwpiau ethnig a chefndiroedd dosbarth.

Yn 2020, roedd cryn drafodaeth ynghylch asesu a phennu graddau heb arholiadau. Cafodd y penderfyniad cychwynnol i ddefnyddio algorithmau i bennu canlyniadau TGAU, Lefel AS ac A yn unol â blynyddoedd blaenorol ei wyrdroi gan Senedd Cymru, yn dilyn beirniadaeth o du'r cyfryngau a'r cyhoedd. Yn lle hynny, cafodd canlyniadau eu seilio ar safoni asesiadau athrawon. Drwy ddefnyddio'r dull hwn, roedd codiad arwyddocaol yn y canlyniadau i fechgyn a merched fel ei gilydd yn 2020 yng Nghymru. Cyflawnodd mwy na 40% o ddisgyblion Lefelau A ar radd A* neu A yn 2020, o'u cymharu â 27% yn 2019 [9]. Cododd y canlyniadau i ferched gan fwy na'r canlyniadau i fechgyn ar frig y dosbarthiad graddau (A*-A) ac nid oes unrhyw fwlch rhwng y rhyweddau am A*. Yn yr un modd, roedd canlyniadau TGAU 2020 yn sylweddol uwch na'r canlyniadau o 2015 i 2019: dyfarnwyd A*-A i tua chwarter o ddisgyblion yng nghanlyniadau diwygiedig 2020, o'u cymharu â 18% yn 2019. Dyfarnwyd A*-C i ychydig o dan dri chwarter o ddysgwyr, o'u cymharu â 63% o ddysgwyr yn 2019 [10].

RHYWEDD A DEWIS PYNCIAU

Mae bechgyn yng Nghymru yn debycach o ddewis pynciau uwch eu gwerth ac enillgar STEM (Gwyddoniaeth, Technoleg, Peirianneg, Mathemateg) na merched. Maent yn sylweddol fwy tebygol o ddilyn Lefelau A mewn TGCh, astudiaethau busnes, economeg a phynciau cysylltiedig â STEM, ac mae merched yn sylweddol fwy tebygol o ddewis y celfyddydau, ieithoedd (gan gynnwys Cymraeg), astudiaethau cymdeithasol a gwyddorau biolegol [11]. Er enghraifft, mae merched yn cyfrif am 96.6% o gymhwyster galwedigaethol Iechyd a Gofal Cymdeithasol, tra bod bechgyn yn cyfrif am 71.9% o gymhwyster galwedigaethol TGCh Cymhwysol [12].

Yn ôl y merched y siaradom â hwy, mae normau rhywedd a stereoteipiau rhywedd hen-sefydledig yn ei gwneud yn anodd iawn dewis pynciau nad ydynt yn cyd-fynd yn draddodiadol â'u rhywedd. Dywedodd un cyfranogydd grŵp ffocws wrthym: *"rwy wir yn mwynhau gwyddoniaeth a dyna fy hoff bwnc, ond ymateb pawb ydy… 'Wow, mae hynny mor drawiadol dy fod ti'n hoffi gwyddoniaeth cymaint. Mae fel, mae'n fwy o beth i fechgyn ei gwneud'."* Dywedant wrthym fod ymdrechion ysgolion i annog merched i mewn i bynciau STEM yn aml yn cael eu gwrthbwyso gan bwysau cymheiriaid yn yr ystafell ddosbarth: *"cawson ni bobl a ddaeth i mewn i siarad â ni, yn ceisio cael menywod a merched i mewn i seiber yn fwy, fel na fyddan nhw'n ofni ei wneud,"* ond yn ôl yn yr ystafell ddosbarth, *"Yr ymateb oedd, 'Felly, rwyt ti'n gwneud seiber!' gan y bechgyn i gyd, ac roedden nhw'n gwneud sbort ar ein pennau*

> **"Wrth ymchwilio i ddechrau i ba swydd hoffwn i ei gwneud, dwedodd pobl 'gwaith cyfreithiwr' wrthyf fi ac roeddwn i'n meddwl, pam na fedra i fod yn fargyfreithiwr? Pam na fedra i fod yn farnwr? Nid rôl i ddynion yn unig ydy hynny!"**
>
> **- Cyfranogydd cyfweliad, 21**

ni" (Cyfranogydd grŵp ffocws Casgwent).

Amlygodd ein sgyrsiau'r effaith y gall y penderfyniadau hyn ei chael yn nes ymlaen. Dywedodd un cyfranogydd grŵp ffocws wrthym: *"Roeddwn i eisiau gwneud gwaith coed, ond roedd fy holl ffrindiau'n fenyw ac maen nhw bob amser yn gwneud technoleg bwyd a doeddwn i ddim eisiau bod ar fy mhen fy hun … mae'n un o'r pethau 'na rwy bob amser yn ei ddifaru achos ceisies i fynd i mewn i waith saer pan oeddwn i'n henach ac roedd hi'n anodd iawn, mae wir yn anodd ceisio cael prentisiaeth a chael dy gymryd o ddifri fel merch, yn arbennig os wnest ti ddim hyd yn oed ei wneud e yn yr ysgol."*

Galwodd adolygiad 2017 o bynciau STEM a rhagolygon gyrfa yng Nghymru am weithredu ar draws addysg a llwybrau tuag at waith [13] a derbyniodd Llywodraeth Cymru bob un o'r argymhellion [14]. Er bod annog mwy o ferched i mewn i STEM yn bwysig, mae angen dangos i fechgyn a merched yr opsiynau gwahanol sydd ar gael iddynt ac mae'n rhaid herio normau rhyweddol er mwyn cyflawni cydraddoldeb rhyweddol gwirioneddol. Mae'n bwysig dechrau siarad â phlant am swyddi a gyrfaoedd yn gynnar, fel yr amlygodd un fenyw ifanc, *"Mae cynifer o swyddi dwyt ti ddim yn sylweddoli eu bod yn bodoli nes i ti ddechrau astudio pwnc yn y brifysgol" (Cyfranogydd cyfweliad, 21).*

DIOGELWCH YN YR YSGOL

Mae tystiolaeth yn dangos bod ffurfiau gwahanol o drais ar sail rhywedd yn digwydd mewn adeiladau ysgol. O'r myfyrwyr benyw mewn ysgolion dau ryw ledled Cymru a Lloegr, mae gan 37% brofiad personol o ryw fath o aflonyddu rhywiol yn yr ysgol ac mae 24% wedi dioddef cyffwrdd corfforol di-eisiau o natur rywiol tra roeddent yn yr ysgol [15]. Ar ben hynny, canfu ymchwiliad gan y BBC yn 2017 y bu 2,625 o droseddau rhywiol a gafodd eu hadrodd i'r heddlu, gan gynnwys 225 o dreisiau, mewn adeiladau ysgol yn y pedair blynedd blaenorol (ledled Cymru a Lloegr). Ni chafodd unrhyw gamau pellach eu cymryd mewn 74% o adroddiadau [16].

Mae iaith rywiaethol yn gyffredin mewn ysgolion; adroddodd 60% o blant mewn arolwg blynyddol glywed iaith rywiaethol yn yr ysgol [17]. Ar ben hynny, canfu adroddiad gan Stonewall Cymru fod 90% o ddisgyblion lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thraws (LGBT) yng Nghymru yn clywed ymadroddion homoffobig fel 'rwyt ti mor hoyw' neu 'mae hynny mor hoyw' [18] yn rheolaidd.

Ychydig iawn o ddata am fwlio ar sail rhywedd sydd yng Nghymru. Fodd bynnag, canfu arolwg bach gan Full Circle yn 2016 fod mwy na 60% o'r 614 o ferched yn yr arolwg (11-21 oed) wedi dioddef bwlio [19]. Canfu Stonewall Cymru fod mwy na hanner y disgyblion LGBT yn cael eu bwlio yn yr ysgol am eu cyfeiriadedd rhywiol neu eu hunaniaeth ryweddol (44% o ferched a 66% o fechgyn). Yn bennaf mae'r bwlio hwn yn cynnwys difrïo geiriol, ond dioddefodd rhai drais a chamdriniaeth gorfforol, bygythiadau a'u heiddio yn cael ei ddwyn. Canfu adroddiad gan WISERD [20] ar gyfer Comisiynydd Plant Cymru fod plant a gweithwyr proffesiynol yn adrodd lefelau uchel o iaith a bwlio hiliaethol, rhywiaethol, homoffobig a thrawsffobig mewn ysgolion, ond nid oes unrhyw ddata monitro ffurfiol, ac mae bwlch mawr yn y data am brofiad plant anabl o fwlio.

Yng Nghymru a Lloegr, dim ond 1 o bob 5 athro ysgol uwchradd sydd wedi derbyn hyfforddiant am adnabod ac ymdrin â rhywiaeth fel rhan o'u Addysg Gychwynnol

Athrawon [21]. Roedd y merched y clywsom oddi wrthynt yn tueddu i gytuno nad oedd gan y mwyafrif o'u hathrawon y cyfarpar i ddelio â rhywiaeth ac ymosodiad rhywiol yn yr ystafell ddosbarth. Dywedodd un cyfranogydd wrthym *"mae ymddygiadau f'athrawon, os rhywbeth, yn anghywir mewn gwirionedd. Drwy'r amser. Ac rwy'n eitha rhwystredig mewn ffordd, ei bod wedi cymryd mor hir i sylweddoli a'i ddadbwytho… dwi ddim yn meddwl bod yr ysgol yn gwybod pa mor bwysig mae hyn" (Cyfranogydd grŵp ffocws Casgwent)*. Ymhlith y rhwystrau a enwir gan athrawon mae capasiti annigonol oherwydd llwythi gwaith uchel a diffyg blaenoriaethu'r materion hyn gan arweinwyr ysgol [22].

Mae addysg i bobl ifanc yn hanfodol i ymdrin â rhywiaeth, aflonyddu ac ymosodiadau mewn ysgolion, yn ogystal â'r gymuned ehangach, plismona ac ymatebion cyfreithiol. Ymgynghorodd Senedd Cymru yn 2019 ar ddiwygiadau i'w chanllawiau allweddol ar addysg cydberthynas a rhyw (a gyhoeddwyd yn 2012), gan gynnwys rhai darpariaethau newydd ar aflonyddu ac ymddygiadau sy'n niweidiol yn rhywiol [23]. Yng Nghymru, bydd hyn yn rhan statudol o'r cwricwlwm newydd, sy'n cael ei ddatblygu ac a ddylai fod yn ei ledled Cymru erbyn 2022.

YMDDYGIAD YN YR YSTAFELL DDOSBARTH A GWAHARDDIADAU

Canfu ein harolwg o 1,000 o ferched a menywod ifanc 14-21 oed yn y DU fod tua chwech ym mhob 10 yn meddwl bod dynion a bechgyn yn cael eu trin yn well na menywod a merched yn gyffredinol, a dywedodd 41% o'r rhain eu bod yn sylwi ar y gwahaniaeth hwn yn yr ysgol [24]. Mae stereoteipiau rhyweddol yn dreiddiol drwy gydol cymdeithas ac nid yw amgylchedd yr ysgol wedi ei ynysu rhag hyn; yn aml mae'n fan lle caiff stereoteipiau rhyweddol ac ymddygiad ar sail rhywedd eu hatgyfnerthu. Canfu Cymdeithas Fawcett fod ymarferwyr ysgolion a meithrinfeydd yn adrodd eu bod yn aml yn trin plant yn wahanol heb yn wybod, gan wahanu'r ddau yn ôl tasg a thrwy gamau symbolaidd fel grwpiadau. Canfu fod mwy o sylw yn cael ei roi i fechgyn na merched yn aml yn y dosbarth, hyd yn oed pan fydd llai ohonynt, a bod ymarferwyr yn aml yn gwobrwyo 'ymddygiad sy'n briodol i'w rhywedd' ac yn defnyddio iaith ar sail rhywedd i gyfeirio at ferched a bechgyn mewn ffyrdd ystrydebol [25].

Dengys tystiolaeth o ymchwil WISERD Education fod ymddygiad gwael yn yr ysgol yn fater sy'n dibynnu ar rywedd hefyd. Gofynnwyd i 39% o fechgyn yng Nghymru adael yr ystafell ddosbarth oherwydd ymddygiad gwael – yn bennaf am darfu ar eraill – o'u cymharu â 22% o ferched. Ar ben hynny, roedd bechgyn bron dwywaith mor debygol o fod wedi eu cadw'n ôl sawl gwaith yn y flwyddyn ddiwethaf na merched [26]. Mae'r patrwm hwn yn weladwy hefyd yn y cyfraddau gwahardd a nifer y merched a bechgyn sy'n cael eu haddysgu mewn unedau cyfeirio disgyblion. Yn y flwyddyn 2018/19 roedd 820 o ymrestriadau mewn unedau cyfeirio disgyblion yng Nghymru ac roedd bechgyn wedi eu gorgynrychioli'n arwyddocaol [27].

Theori allweddol yw bod dynion ifanc yn tueddu i allanoli trallod meddyliol trwy ymddygiad allanol tra bod menywod ifanc yn tueddu i fewnoli trallod meddyliol a pheri niwed i'w hunain – fel mae'r adroddiad hwn y dangos, mae merched yn debycach o hunan-niweidio. Yn ogystal, canfu y gall ymddygiad dynion ifanc fod yn arwydd allanol o'u dryswch ynghylch beth mae'n ei olygu i fod

yn 'wrywaidd'; y gall brwydrau â'u hunaniaeth ryweddol a'u rhywioldeb gael eu mynegi drwy ymddygiad heriol [28].

Mae'n ymddangos bod natur gwaharddiadau yn wahanol yng Nghymru o'u cymharu â Lloegr. Yn ôl pob golwg, mae data cyfredol, manwl, yn anodd ei gael, ond canfu adroddiad gan WISERD Education yn 2017 fod y gyfradd wahardd yn is yn gyffredinol yng Nghymru, ond mae'n dadlau ei bod yn bosibl bod rhai disgyblion ar gofrestr ysgol o hyd er gwaethaf cael eu haddysgu'n barhaol mewn cyfleusterau oddi ar y safle [29].

Yn ôl astudiaeth 2014 gan Brifysgol California, mae cael mwy o ferched mewn dosbarth aflonyddus yn gallu helpu i dawelu ymddygiad gan fod merched yn gweithredu'n fodelau rôl positif [30] ond mae'n ymddangos bod bwlch yn yr ymchwil ynghylch a yw merched, a sut mae merched, yn cael eu defnyddio i reoli ymddygiad gwael pobl eraill, a sut mae hyn yn effeithio ar eu profiad hwy eu hunain o ysgol ac yn atgyfnerthu stereoteipiau rhyweddol.

CHWARAEON YN YR YSGOL

Canfu ymchwil 2018 Women in Sport fod blaenlencyndod yn adeg ddryslyd o newid corfforol, emosiynol a chymdeithasol sylweddol i ferched. Nododd yr ymchwil resymau lluosog am ddatgysylltiad cynyddol merched â chwaraeon. I ferched glasoed, mae chwaraeon yn dod yn 'llwyfan anweledig' lle maent yn teimlo bod pawb yn sylwi arnynt. Mae'r canfyddiad bod angen bod yn dda mewn chwaraeon i gymryd rhan a'r cynnydd mewn cystadleuaeth yn cynyddu. Mae golwg corfforol yn dod yn fwyfwy pwysig i ferched a gall ymwneud gormod â chwaraeon wrthdaro ag ymdeimlad merched o fod yn ddeniadol [31].

Dengys ein hymchwil ni ymhlith merched fod rhywiaeth yn amlwg yn hybu rhwystredigaeth merched ar chwaraeon ysgol. Fel y nododd un cyfranogydd cyfweliad, mae hyn yn effeithio ar fechgyn hefyd: *"Dylai pawb gael chwarae'r chwaraeon maen nhw eisiau eu chwarae … Does dim y fath beth â chwaraeon i fechgyn yn unig neu i ferched yn unig, hyd y gwn i. Mae gymnasteg i ferched a bechgyn fel ei gilydd, fel rydych chi'n gweld ar y teledu, ac yn y gemau Olympaidd. Os wyt ti eisiau ei wneud e, gwna fe" (Cyfranogydd cyfweliad, 15).*

Mae cymhelliant a mwynhad merched o chwaraeon yn lleihau drwy gydol blaenlencyndod ac yn aml bydd agweddau negyddol tuag at chwaraeon yn cael eu ffurfio. Erbyn 13-15 oed, dim ond 8% o ferched sy'n bodloni argymhelliad y Prif Swyddog Meddygol o gyfartaledd o 60 munud o weithgarwch corfforol bob dydd i bobl 5-18 mlwydd oed. Mae hyn yn broblemus am fod arferion gydol oes am weithgarwch corfforol yn cael eu seilio yn ystod ieuenctid.

Nododd y merched y siaradom â hwy brofiadau niferus o rywiaeth mewn gwersi chwaraeon ysgol. Gofynnwyd i gyfranodydd a fu'n chwarae badminton ers mwy na thair blynedd wylio bechgyn yn dangos sut i chwarae'r gêm; gofynnodd i'r athro: *"'cawn ni fynd i chwarae badminton, gan ein bod ni wedi ei wneud o'r blaen? A dwedodd e, 'O na, well i chi adael i'r bechgyn ddangos i chi sut mae ei wneud e'" (Cyfranogydd grŵp ffocws Abertawe). Esboniodd merch arall sut, yn ystod gêm o rownderi, "taflodd [athro] bêl at y ferch a dwedodd e fel, 'O mae merched yn methu dal'" (Cyfranogydd grŵp ffocws Abertawe).* Roedd enghreifftiau eraill yn cynnwys peidio â gadael i ferched a oedd yn cymryd rhan mewn chwaraeon ar lefel genedlaethol chwarae gyda'r bechgyn

(er enghraifft, chwaraewr pêl-droed yn Abertawe). Dywedodd grŵp Casgwent wrthym sut byddai gemau chwaraeon awyr agored merched yn cael eu canslo pan oedd hi'n bwrw glaw ond roedd y bechgyn yn cael chwarae eu gemau hwy o hyd.

Effaith rhywiaeth reolaidd, ddi-hid mewn chwaraeon ysgol yw bod merched yn teimlo *"mae'n rhaid i ni brofi ein hunain yn gyson." (Cyfranogydd grŵp ffocws Abertawe).*
Os bydd merched yn cymryd rhan mewn chwaraeon, mae ofn cael eu bwlio am wneud chwaraeon 'bechgyn' yn gorfodi rhai merched i'w wneud yn gyfrinachol. *"Dwi'n dweud yn yr ysgol fy mod i'n stopio, ond gartref dwi'n dal i'w wneud [sgrialu] achos dwi ddim eisiau o bobl bigo arna i" (Cyfranogydd grŵp ffocws Casgwent).*

Mewn chwaraeon cysylltiad neu ornest, gall y ddarpariaeth rywiaethol a'r stereoteipio rhyweddol fod yn amlwg. Roedd y merched y siaradom â hwy yn rhwystredig iawn nad oeddent yn gallu chwarae rygbi 'go iawn' fel y bechgyn, dim ond rygbi cyffwrdd – os oeddent yn cael cynnig unrhyw rygbi o gwbl. Fodd bynnag, gall merched ddatblygu agweddau cadarnhaol tuag at chwaraeon os yw'r ddarpariaeth yn apelio atynt. Mae Undeb Rygbi Cymru wedi darganfod "ffrwydrad mawr o ddiddordeb a chyfranogiad" ers ehangu darpariaeth, gyda nifer y merched sy'n chwarae rygbi mewn un ysgol yn codi o lai na 200 i bron 10,000 mewn ychydig o flynyddoedd [32]. Yn anffodus, nid oes gan ferched fynediad bob amser at y chwaraeon maent yn dymuno eu gwneud tu allan i'r ysgol ychwaith, *"Dwi wedi edrych i mewn i ymuno â thîm pêl-droed eto, i lawr yng Nghaerfyrddin ond dim ond un tîm pêl-droed menywod sydd, ond mae hwnnw i bobl 20 oed a throsodd yn unig" (cyfranogydd cyfweliad, 18)*.

Roedd gwisg chwaraeon yn ffynhonnell rhwystredigaeth wirioneddol i lawer o'r merched hefyd. Gall y dyluniad gyfyngu ar eu gallu i chwarae chwaraeon, yn arbennig y "skorts", sydd *"yn amlwg wedi cael eu dylunio gan rywun heb corff menyw"; "os oes gennyt ti ben ôl mawr, yna rwyt ti'n cael anawsterau, achos mae'r sgort yn reidio i fyny ond mae'r siorts yn aros i lawr, felly rwyt ti'n gallu gweld dy ben ôl," a "dyw e ddim yn cuddio'r pethau rwyt ti eisiau iddo eu cuddio" (Cyfranogydd grŵp ffocws Casgwent).*

ASTUDIAETH ACHOS: STREET GAMES US GIRLS

CYMHELLIANT:

Amlygodd ymchwil gan Street Games fod merched a menywod ifanc sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd yn wynebu rhwystrau lluosog i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgareddau corfforol o ganlyniad i'w cefndir cymdeithasol- economaidd a'u rhywedd.

GWEITHREDU:

Mewn ymateb, sefydlodd Street Games raglen 'US Girls'. Trwy weithgareddau rhwydweithio a dylanwadu, nod y rhaglen oedd annog a chefnogi cyrff chwaraeon cymunedol i wneud cyfranogiad merched mewn chwaraeon yn rhan greiddiol o'u gwaith. Ers 2015, mae Street Games wedi parhau i roi arweiniad a chefnogaeth i brosiectau lleol sy'n eu helpu i gynnal y gweithgareddau sydd wedi eu creu. Maent wedi cynnig cyfleoedd hefyd i rannu dysgu drwy rwydwaith Us Girls.

Mae Street Games wedi gweithio gyda llwer o brosiectau a phartneriaid sydd wedi defnyddio gwersi ac ethos Us Girls. Yr enghraifft ddiweddaraf yw Prosiect #TrustInUs mewn partneriaeth ag Ymddiriedolaeth Cymdeithas Pêl-droed Cymru yn 2019.

EFFAITH:

Drwy ddeall y rhwystrau penodol sy'n wynebu merched a menywod ifanc sy'n byw mewn tlodi, bu'n bosibl i Us Girls helpu merched yn effeithiol mewn ardaloedd o amddifadedd roi cynnig ar bethau na fyddent wedi cael cyfle i'w gwneud yn unman arall o bosibl. Trwy weithio gyda chyrff ledled Cymru i wrando ar y merched a menywod ifanc a theilwra cynigion i fodloni eu hanghenion, mae Us Girls wedi codi lefelau cyfranogiad mewn gweithgareddau corfforol, gan gyfrannu felly at nodau Cael Cymru i Symud a'r agenda iechyd corfforol a meddyliol yng Nghymru.

ASTUDIAETH ACHOS: CHWARAEON CAERDYDD #INNERSTRENGTH

CYMHELLIANT:

Sefydlwyd rhaglen #INNERSTRENGTH mewn ymateb i bryderon am gyfraddau gweithgarwch corfforol merched yng Nghaerdydd. Dangosodd arolwg gan Chwaraeon Cymru fod cyfradd cyfranogiad merched yn eu harddegau yn syrthio'n gyflym tu ôl i'w cyfoedion gwryw. Yn ogystal, nododd Gwasanaeth Ieuenctid Caerdydd o fewn Dwyrain Caerdydd, fod merched yn eu harddegau yn cael eu hatal rhag mynychu clybiau ieuenctid am eu bod yn teimlo bod y sesiynau'n cael eu dominyddu gan fechgyn. Teimlent eu bod yn methu ymgysylltu oherwydd ofn cael eu barnu a phrinder cyfleoedd priodol. Cynhaliodd Chwaraeon Caerdydd gyfres o ymgynghoriadau ag ysgolion uwchradd lleol a chanfod mai hunan-hyder a chymhwysedd isel oedd y prif rwystrau i weithgarwch corfforol ymhlith merched, ynghyd â diffyg diddordeb yn yr opsiynau sydd ar gael o fewn cwricwlwm yr ysgol.

GWEITHREDU:

Mae rhaglen #INNERSTRENGTH yn cynnwys ystod o weithgareddau corfforol nad ydynt ar gael o fewn cwricwlwm ysgol, a detholiad o ddosbarthiadau llesiant sy'n cael eu hwyluso gan hyfforddwyr arbenigol, gan ganolbwyntio ar fagu hyder, hunan-barch a theimladau o gael eu grymuso.

Mae'r rhaglen yn gweithredu fel grŵp caeedig, lle caiff pobl ifanc eu gwahodd i neilltuo lle er mwyn cymryd rhan. Cynhelir y gweithgarwch corfforol a'r gweithdai llesiant mewn sesiynau un awr cefn-wrth-gefn a hynny unwaith yr wythnos mewn nifer o leoliadau ar draws Caerdydd, gan gynnwys clybiau ieuenctid a chanolfannau cymunedol. Mae'r gweithdai yn rhedeg am tua 12 wythnos ac yn ystod y cyfnod hwn, mae'n ofynnol i gyfranogwyr lenwi holiadur 'cyn', 'hanner ffordd' ac 'ar ôl' i nodi eu lefelau gweithgarwch corfforol tu allan i'r ysgol, a mesur eu hyder a'u hunan-barch o ganlyniad i gymryd rhan yn y rhaglen. I sicrhau bod y rhaglen yn cefnogi'r sawl â'r angen mwyaf, gall ysgolion atgyfeirio merched fel grŵp blaenoriaethol.

EFFAITH:

Mae'r rhaglen yn annog merched i gymryd rhan mewn mwy o weithgareddau corfforol tu allan i drefn yr ysgol, gwella eu lefelau hyder a hunan-barch a'u grymuso i deimlo'n hyderus i ddefnyddio eu llais. Ym mlwyddyn gyntaf y rhaglen, mae cwblhau'r cwrs wedi arwain at godiad o 88% mewn hunan-hyder a chodiad o 100% mewn lefelau gweithgarwch corfforol.

Annalise, 16, Castell-nedd Port Talbot

ARWAIN

Dylai merched allu cymryd rhan a dylanwadu ar y penderfyniadau cymdeithasol, economaidd a gwleidyddol sy'n bwysig iddynt. Dylent gael eu galluogi a'u grymuso i fod yn asiantau newid ar lefelau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol.

CYNRYCHIOLAETH A CHYFRANOGIAD

Mae cynrychiolaeth a gwelededd menywod mewn safleoedd i bŵer yn hanfodol i ferched allu gwireddu eu hawliau, am ei bod yn anfon neges at ferched y gallant hwy hefyd chwarae rôl weithgar mewn bywyd cyhoeddus a siapio'r fframweithiau cyfreithiol a pholisi sy'n effeithio arnynt. Mae menywod yn cyfrif am 47% o 60 Aelod y Senedd (AS) sy'n gydbwysedd rhyweddol gwell na Thŷ'r Cyffredin, lle (adeg yr ymchwil hon) dim ond 220 o'r 650 o seddi (34%) sy'n cael eu dal gan fenywod. Cytunodd llawer o'r merched y siaradom â hwy fod cael menywod mewn grym yn bwysig, er bod rhai merched yn feirniadol am nad yw o reidrwydd yn golygu y byddent yn eirioli dros faterion hawliau merched.

Mae gan holl genhedloedd y DU drefniadau gwahanol i blant fynegi eu hunain yn wleidyddol mewn sefydliadau dan arweiniad ieuentid: Senedd Ieuenctid y DU, Senedd Ieuenctid yr Alban, Fforwm Ieuenctid Gogledd Iwerddon a Senedd Ieuenctid Cymru. Mae'r materion sy'n cael eu trafod gan Senedd Ieuenctid Cymru ar lefel genedlaethol yn cael eu dewis gan bobl ifanc eu hunain. Mae'r dulliau ethol yn ddemocrataidd ac yn galluogi cynrychiolaeth amrywiol ar draws gwahanol nodweddion hunaniaeth. Fodd bynnag, nid yw dau draean o bobl ifanc yng Nghymru (66%) wedi clywed am Senedd Ieuenctid Cymru [33].

Tu allan i'r senedd ieuenctid, yn dilyn datganoli'r oedran pleidleisio i Gymru yn 2017, cyflwynodd Comisiwn y Cynulliad ddeddfwriaeth i ostwng yr oedran pleidleisio i'r Senedd i 16. Bydd y gyfraith mewn grym ar gyfer unrhyw bleidlais a gynhelir ar 5 Ebrill 2021 neu wedi hynny [34]. Yn ogystal, gostyngodd Bil llywodraeth leol newydd yr oedran pleidleisio am etholiadau lleol. Gan fod yr oedran pleidleisio am etholiadau Seneddol y DU yn 18 oed o hyd, amcangyfrifir bod 69,029 o bobl 16-17 oed yng Nghymru wedi eu gwahardd rhag pleidleisio ar hyn o bryd [35].

Canfu astudiaeth 2019 WISERD fod rhai pobl ifanc yn ansicr sut i bleidleisio neu a ydynt yn cael eu 'caniatáu' ar sail eu lleoliad neu eu crefydd [36]. Yn ogystal, amlygodd ein cyfweliad â rhai menywod ifanc â phrofiad o ofal y dadfreinio mae rhai pobl yn ei deimlo: *"O'm profiad i a'r bobl ifanc â phrofiad o ofal rwy'n hongian o gwmpas gyda nhw, 'dyn ni ddim yn tueddu mynd i bleidleisio achos 'dyn ni ddim yn gweld sut mae ein pleidlais ni o bwys achos os nad ydy'n llais ni o bwys, yna pam dylai ein pleidleis ni fod o bwys?" (cyfranogydd cyfweliad, 18)*; a, *"Pam dylen ni bleidleisio pan nad oes neb yn gwrando ar ein storïau ni?" (cyfranogydd cyfweliad, 20).* Gan fod y sawl 16-17 oed yn gallu pleidleisio bellach yng Nghymru, bydd sicrhau cyfranogiad pob person ifanc o bob rhan o gymdeithas yn hanfodol.

> **"Rwy'n teimlo bod pobl yn dweud wrthyn ni nad ydy'n barn ni'n ddilys achos 'dyn ni ddim yn cael ein caniatáu i wneud penderfyniadau."**

- Cyfranogydd grŵp ffocws Abertawe

ACTIFIAETH A GWEITHREDU AR Y CYD

Dengys llwyddiant mudiadau fel Extinction Rebellion wrth ysgogi pobl ifanc fod gan bobl ifanc, gan gynnwys merched, lais gwleidyddol a'u bod yn dymuno cael eu clywed. Hyd yn oed yn ystod pandemig covid-19, mae pobl ifanc wedi codi eu lleisiau ar newidiadau anferth i gymdeithas. Yn benodol, mae mudiad Black Lives Matter wedi grymuso pobl ifanc i godi eu llais am hiliaeth a gwahaniaethu sefydliadol ac wedi argyhoeddi Llywodraethau, busnesau a sefydliadau i gymryd camau i ymdrin ag anghydraddoldeb hiliol â gwreiddiau dwfn.

Mae actifyddion benyw yn dod yn rhan sefydlog o dirlun gwleidyddol Prydain, o actorion ar raddfa fyd-eang fel Greta Thunberg, i actifyddion cenedlaethol fel Amika George a Maya a Gemma Tutton o Our Streets Now. Amlygodd ein cyfweliadau ymhlith merched weithgarwch ar lefel leol, o sefydlu eu pod-lediad eu hun i drafod materion cymdeithasol, i gynnal ymgyrch tlodi mislif yn eu hysgol. Yn ogystal, daeth pobl ifanc sy'n byw mewn ardal ôl-ddiwydiannol o Gymru ynghyd i sbarduno newid gwleidyddol er mwyn cael y goleuadau stryd yn gweithio – mater sy'n effeithio'n arbennig ar y diogelwch mae merched yn ei deimlo pan fyddant allan gyda'r nos [37].

Gorfododd pandemig covid-19 a'r mesurau cyfyngu drwy gydol 2020 i lawer o fudiadau dan arweiniad ieuenctid weithredu ar-lein, ond mae manteision ac anfanteision i hyn. Yn ôl UNICEF [38], gall digideiddio gweithredu sifig gynnig mynediad mwy cyfartal i'r glasoed a phobl ifanc na ffurfiau traddodiadol o actifiaeth, drwy gynnig mynediad â rhwystr eithaf isel i ymgysylltu. Fodd bynnag, mae risgiau yn y parth digidol, fel aflonyddu a bwlio ar-lein, amlder camwybodaeth a heriau o ran preifatrwydd, yn ogystal â'r diffyg mynediad a hygyrchedd i rai pobl ifanc.

Boed ar-lein neu all-lein, mae llawer o bobl ifanc, gan gynnwys merched, yn gweithio'n hynod o galed i fynnu llais ar yr hyn sy'n bwysig iddynt hwy ac i gymdeithas yn gyffredinol.

Esther, 20 and Muriel, 21, Bangor

BOD YN FFEMINIST

“Maen nhw [bechgyn] jest fel ‘fedrwn i byth fynd allan gyda rhywun sy’n ffeminist’. Pam lai? Rydyn ni ond yn sefyll i fyny dros ein hunain ac rydyn ni eisiau cydraddoldeb. Dwi ddim yn gweld pam maen nhw’n meddwl bod hynny’n gymaint o beth drwg.”

- Cyfranogydd grŵp ffocws Abertawe

Er nad oes unrhyw ddata ystadegol ar faint o ferched sy’n uniaethu â ffeministiaeth, mynegodd llawer o’r merched yn ein grwpiau ffocws wybodaeth am ystod o faterion anghydraddoldeb ffeminist a rhywedd, a theimlai rhai’n gryf am hawliau menywod. Dywedodd un ferch wrthym: *“Rwy’n cofio’r tro cyntaf wnes i wir werthfawrogi beth ydy ffeministiaeth … oedd pan glywes i Emma Watson yn galw ei hunan yn ffeminist. Roeddwn i fel, iesu! Rwy’n dwlu ar Emma Watson, mae angen i mi gwglo beth mae hynny’n ei olygu,” (cyfranogydd cyfweliad, 16).*

Fodd bynnag, roedd yn amlwg o’r grwpiau ffocws nad ydy uniaethu’n agored fel ffeminist bob amser yn hawdd i ferched. Cytunodd cyfranogwyr yn Abertawe fod uniaethu’n agored fel ffeminist yn yr ysgol yn golygu ‘rhoi targed ar eu cefn’ neu ‘rhoi’ch hun mewn sefyllfa i amlwg i gael eich saethu’. Siaradodd cyfranogwyr yng Nghasgwent am sut mae merched yn cael eu gwawdio’n agored a’u labelu’n ‘feminazi’, neu hyd yn oed cyfeirio atnynt fel ‘clefyd’. I lawer o’r merched y siaradom â hwy, mae tawelu yn digwydd a arweiniodd iddynt osgoi siarad am wleidyddiaeth ffeministaidd neu uniaethu â’r label. Dangosodd cyfranogydd grŵp ffocws Abertawe hyn wrth ddisgrifio digwyddiad yn yr ystafell ddosbarth: *“aeth [disgybl gwryw yn y dosbarth] yn ei flaen i ofyn i bawb arall ar y bwrdd a oedd i gyd yn ferched, ‘Wyt ti’n ffeminist?’ a dwedon nhw i gyd fel, ‘Na’. Fel yn syth.”*

Mae’n ddealladwy pam gallai merched ddewis peidio ag uniaethu â’r labeli wrth weld canlyniadau posibl uniaethu’n agored fel ffeminist. Trafododd y merched sut nad ydynt yn credu bod y bechgyn yn deall beth yw ffeministiaeth; fel yr esboniodd un, *“Dwi’n meddwl ei bod jest yn ddiffyg addysg am beth ydy ffeminist. Achos dwi wedi sôn am y pwnc a’r peth cyntaf a gododd oedd ‘Wyt ti’n casáu dynion?’” (Cyfranogydd grŵp ffocws Abertawe).*

ASTUDIAETH ACHOS: PLAN INTERNATIONAL UK STAND WITH GIRLS - CAERDYDD

CYMHELLIANT:

Dengys ymchwil Plan International UK fod merched yn aml yn cael eu gadael heb eu clywed a bod eu hanghenion heb eu diwallu. I sicrhau bod merched yn deall eu hawliau a bod ganddynt yr offer i greu newid yn eu cymunedau lleol, datblygodd Plan International UK ei raglen domestig gyntaf, STAND With Girls, a gafodd ei chyflwyno rhwng 2017 a 2019.

GWEITHREDU:

Cafodd rhaglen ddysgu strwythuredig ei chyflwyno i ferched trwy bedwar sefydliad ieuenctid a chymunedau yn Leeds, Caeredin, Caerdydd a Rhydychen. Edrychodd y cyfranogwyr ar themâu allweddol, gan gynnwys stereoteipiau rhywedd, datblygu pendantrwydd, eiriolaeth ac ymgyrchu. Cafodd merched eu cefnogi i ymgysylltu â'r sawl sy'n gwneud penderfyniadau'n lleol ac yn genedlaethol drwy ddatblygu eu hymgyrchodd eu hun, ac i rannu eu gwaith â'u cyfoedion a'u cymunedau ehangach.

Wedi blino ar ddiffyg addysg fislif gadarnhaol o ansawdd da i ferched sy'n byw yng Nghymru, penderfynodd grŵp Caerdydd wneud eu deunyddiau addysg eu hunain. Cynhaliont arolwg o bobl ifanc yng Nghaerdydd. Gyda mwy na 170 o ymatebion, gwelant ystod eang o gamsyniadau am y mislif ac addysg mislif o ansawdd anghyson.

EFFAITH:

Trwy eu hymgyrch, cyfarfu grŵp Caerdydd â'r Gweinidog Addysg, Kirsty Williams, ac mae'r deunyddiau addysg a ddatblygwyd ganddynt wedi cael eu hychwanegu at Hwb Addysg Cymru, gan adael iddynt gael eu defnyddio gan bobl ifanc ac addysgwyr ledled Cymru.

Cododd STAND With Girls leisiau merched a chododd broffil hawliau merched yn lleol ac yn genedlaethol, gan helpu i sicrhau bod lleisiau merched yn cael eu cymryd i ystyriaeth wrth i benderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau gael eu gwneud.

Annie, 21, Bangor

PENDERFYNU

Dylai fod gan ferched reolaeth dros eu bywydau a'u cyrff a gwneud dewisiadau gwybodus am eu cydberthnasoedd a'u hiechyd rhywiol ac atgenhedlol.

IECHYD MISLIFOL A THLODI MISLIF

Tlodi mislif

Mae tlodi mislif yn broblem fyd-eang, sy'n effeithio ar ferched glasoed mewn llawer o wledydd a chyd-destunau gwahanol. Mae ein dadansoddiad ni yn diffinio 'tlodi mislif' fel diffyg mynediad i gynhyrchion, cywilydd a stigma mewn perthynas â mislifoedd, a diffyg addysg ynghylch misglwyfo. Gyda'i gilydd mae'r tair elfen hon wedi creu diwylliant o dawelwch sy'n peri risg i iechyd merched.

Yng Nghymru, canfu ein harolwg 2018 fod 15% o ferched 14-21 oed yn methu fforddio cynhyrchion mislif, tra dywedodd un o bob tri y bu'n anodd talu ond iddynt lwyddo yn y pen draw. Yn y 12 mis diwethaf, bu'n rhaid i 13% ddibynnu ar ffrindiau i ddarparu cynyrchion [39].

Mae addysg fislifol yn fater allweddol hefyd. Dywedodd y merched yn ein grwpiau ffocws wrthym sut nad oedd ysgolion cynradd yn barod ar gyfer merched sy'n dechrau misglwyfo'n gynharach mewn bywyd ac awgrymant y dylai plant gael eu haddysgu am fislifoedd *"cyn gynted ag rydych chi'n dechrau yn yr ysgol,"* achos *"mae angen i'r peth gael ei normaleiddio," (Cyfranogydd grŵp ffocws Abertawe)*. I'r mwyafrif o ferched yng ngrŵp Abertawe, roedd dysgu am fislifoedd ym mlwyddyn olaf eu hysgol gynradd yn rhy hwyr. Fel yr esboniodd un cyfranogydd, *"Dechreues i ym Mlwyddyn 5 ac … yn fy ysgol i doedd ganddyn nhw ddim biniau am ddeunyddiau mislifol," (Cyfranogydd grŵp ffocws Abertawe)*.

Yn ogystal, nid yw polisïau toiled ysgolion bob amser yn gweithio i ferched sy'n misglwyfo yn yr ysgol. Esboniodd cyfranogydd yn Abertawe sut mae angen caniatâd arbennig gan yr athro/athrawes i fynd i'r toiled yn ystod dosbarth. Dan yr amgylchiadau hyn, mae merched yn teimlo'n hunan-ymwybodol iawn a dywedant wrthym y byddai'n well ganddynt aros yn aml gyda'r risg o ollwng yn hytrach na gofyn am gael gadael.

Mae cywilydd mislifol yn cael ei atgyfnerthu ymhellach trwy ymddygiad cyfoedion yn yr ysgol. Dywedodd y merched streaon am fechgyn yn mynd drwy fagiau merched a chymryd 'hun-luniau' gyda'u cynhyrchion mislif, cael eu cyhuddo o fod ar eu mislif os oeddent yn dangos emosiwn, a chael eu bwlio os nad ydynt wedi dechrau misglwyfo eto; *"mae hyn wedi digwydd i mi cymaint o weithiau, pan fydd rhywun yn dweud o flaen grŵp o bobl eraill, 'rwy'n methu credu dy fod ti heb ddechrau dy fislif eto'" (Cyfranogydd*

grŵp ffocws Abertawe). Tra dywedodd merch arall wrthym: *"mae merched yn cymryd dyddiau i ffwrdd oherwydd mislifoedd ac dwi'n meddwl y dylen nhw ei normaleiddio mwy, achos dwi'n meddwl bod merched yn teimlo cywilydd ac na ddylen nhw fynd i'r swyddfa os oes angen Tampax arnyn nhw," (cyfranogydd cyfweliad, 17)*.

Mae ar y merched y siaradom â hwy eisiau dosbarthiadau addysg rhyw agored a rheolaidd sy'n cynnwys bechgyn, a chyfleusterau ysgol sy'n cefnogi eu hanghenion. Mewn llawer o'r grwpiau ffocws a chyfweliadau trafododd merched eu rhwystredigaeth nad yw bechgyn yn cael eu haddysgu dim mewn perthynas â chyrff merched, gan gynnwys misglwyfo. Dywedodd un ferch yn Abertawe wrthym, *"pan ddaeth y nyrs i ddysgu i ni am badiau a thamponau a sut roedd yn llifo a sut roedd popeth yn gweithio, wnaethon nhw gymryd y bechgyn i ystafell ar wahân i lawr y coridor, fel na fydden nhw'n ei glywed. Fel petai'n rhywbeth i deimlo embaras amdano." (Cyfranogydd cyfweliad, 16)*. A dywedodd un arall *"Doedden nhw [bechgyn] ddim yn deall beth oedd rhaid i ni fynd drwyddo bob mis na deall sut oedden ni'n tyfu gyda'n cyrff. Felly, doedden nhw ddim yn parchu sut roedden ni'n tyfu. Doedden nhw ddim yn ei barchu achos doedden nhw ddim yn ei ddeall." (Cyfranogydd cyfweliad, 16)*.

Darparodd Senedd Cymru £2.3 miliwn mewn grantiau i gynghorau ariannu cynllun tlodi mislif yn 2019. Yn gynnar yn 2020, ymrwymodd £3.1 miliwn pellach mewn arian newydd ar gyfer pob ysgol a choleg yng Nghymru o 2020-2021, i helpu i drechu tlodi mislif [40]. Dylai'r arian hwn alluogi miloedd o ferched i gyrchu cynhyrchion mislif pan fo arnynt eu hangen. Gyda chefnogaeth Grant Urddas Mislif mewn Ysgolion oddi wrth Lywodraeth Cymru, bu'n bosibl i gynghorau ledled Cymru barhau i ddarparu cynhyrchion yn ystod cyfnodau cyfyngiadau symud.

Bydd dull darparu cynhyrchion o fewn yr ysgolion a safleoedd eraill yn pennu llwyddiant y cynllun hwn. Bydd darparu addysg fislifol mae mawr ei hangen, gwybodaeth am gynhyrchion gwahanol sydd ar gael ac ymdrin â stigma i gyd yn holl-bwysig.

Endometriosis

Mae endometriosis yn gyflwr cronig cyffredin sy'n effeithio ar 10% o fenywod a merched o oedran atgenhedlu [41]. Gall y symptomau gynnwys poen mislifol difrifol, mislifoedd afreolaidd neu drwm, cyfathrach rhywiol poenus, poen coluddyn a'r bledren, tanffrwythlondeb menyw a blinder cronig. Gall effaith y symptomau hyn fod yn echrydus; gallant effeithio ar gyflawniad mewn addysg a chyflogaeth, cydberthnasoedd ac ansawdd bywyd.

Canfu'r Grŵp Gorchwyl a Gorffen Endometriosis nad yw darpariaeth gwasanaethau i fenywod a merched ag endometriosis yn diwallu'r angen ar hyn o bryd [42]. Yn ôl eu harolwg dros y DU gyfan [43], mae cleifion sy'n cael eu trin gan GIG Cymru yn aros cyfartaledd o wyth mlynedd am atgyfeiriad at gynaecolegydd. Mae hyn flwyddyn yn hwy nag yn yr Alban, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Tybir bod oedi mor sylweddol yn codi am nad yw cleifion yn gweithredu ar eu symptomau, a gweithwyr iechyd proffesiynol yn methu ag ymateb yn briodol i symptomau sy'n cael eu hadrodd iddynt, gan arwain at ddiffyg diagnosis neu gleifion yn cael eu trosglwyddo i amrywiol weithwyr gofal iechyd proffesiynol cyn derbyn diagnosis [44].

ANFFURFIO ORGANAU CENHEDLU BENYWOD

Yn ôl yr amcangyfrif mae 137,000 o ferched a menywod yn byw gyda chanlyniadau anffurfio organau cenhedlu benywod (FGM) yng Nghymru a Lloegr [45] ac mae 60,000 o ferched dan 15 oed mewn perygl. Amcangyfrifir bod 140 fictim FGM y flwyddyn yng Nghymru [46]. Er bod ymwybyddiaeth o FGM yn parhau i gynyddu, mae ystadegau am amlder y merched sydd mewn perygl yn aros yn annibynadwy, sy'n arwain yn fwy na thebyg at eu tanamcangyfrif [47].

Mae FGM yn cynnwys "all procedures involving partial or total removal of the external female genitalia or other injury to the female genital organs for non-medical reasons." [48] Yn ôl Forward UK, mae FGM yn cael ei gyfiawnhau gan amrywiol resymau diwylliannol, economaidd a chrefyddol gwahanol, fel gwella harddwch y ferch, cadw ei gwyryfdod, ei phriodadwyedd a'i phris fel priodferch, a chynyddu pleser rhywiol ei gŵr [49]. Nid oes iddo unrhyw fanteison iechyd a gall beri trawma corfforol, emosiynol a seicolegol hirdymor ac, mewn rhai achosion, marwolaeth [50].

Mae'r gyfraith wedi symud yn ei blaen yn y blynyddoedd diwethaf i amddiffyn merched yng Nghymru a Lloegr yn well. Yn Ebrill 2016, cyhoeddwyd canllawiau statudol amlasiantaeth ar FGM fel rhan o Ddeddf Anffurfio Organau Cenhedlu Benywod (2003) yng Nghymru a Lloegr. Yn Ionawr 2019, daeth canllawiau dedfrydu wedi eu diweddaru i rym mewn llysoedd yng Nghymru a Lloegr am drosedd methu ag amddiffyn merched a menywod ifanc rhag risg FGM.

ATAL AC YMATEB

Er mwyn atal ac ymateb i FGM mae angen ymagwedd aml-elfen. Cyhoeddodd Senedd Cymru a Chymorth i Fenywod Cymru ganllawiau ar gyfer ysgolion a llywodraethwyr ysgol am fabwysiadu dull ysgol gyfan at ymdrin â thrais yn erbyn menywod a merched. Er bod ysgolion yn chwarae rôl hanfodol mewn ymdrin ag FGM, mae gwaith yn y gymuned hyn hanfodol hefyd. Dangosodd cyfweliad * Plan International UK â Lisa Zimmerman o Integrate UK ba mor bwysig y mae gwaith dan arweiniad cymheiriaid tu allan i'r ysgol, am fod merched yn teimlo'n fwy ymlaciedig, mae ganddynt lefel uwch o ymddiriedaeth, ac yn fwy tebygol o ddatgelu gwybodaeth neu gymryd rhan mewn trafodaethau am FGM [51].

* Cynhaliwyd y cyfweliad ar gyfer adroddiad Girls' Rights in the UK 2019-2020' report.

PRIODI YN BLENTYN

Mae priodi yn blentyn yn torri hawliau dynol, yn amddifadu plant o'u plentyndod a gall ddifetha eu cyfle i gael y dyfodol maent ei eisiau. O dan y gyfraith rynglwadol, diffinnir plentyn fel unrhyw un o dan 18 oed. Gan hynny, mae priodi o dan 18 oed yn cael ei ddosbarthu'n briodi yn blentyn. Yng Nghymru a Lloegr, oedran cyfreithiol priodi yw 18, ond mae darpariaeth sy'n caniatáu i bobl 16 a 17 oed briodi gyda chydsyniad eu rhieni. Mae'n anghyfreithlon gorfodi priodas yng Nghymru a Lloegr, sy'n cynnwys gorfodi gwladolyn Prydeinig i mewn i briodas tu allan i'r DU. Serch hyn, yn ôl Girls Not Brides, mae rhai rhieni yn "defnyddio'r diffygion cyfreithiol hyn i orfodi priodasau eu plant sy'n 16 neu'n 17 oed" [52]. Adeg ysgrifennu, roedd yr AS Ceidwadol Pauline Latham wedi cyflwyno Bil yn ddiweddar i wahardd priodi cyn 18 oed yng Nghymru a Lloegr.

Adroddir bod priodi'n blentyn a phriodi dan orfod yn effeithio ar bob ardal awdurdod lleol ym Mhrydain ond canfu cais Rhyddid Gwybodaeth nad oedd 56% o adrannau sy'n gyfrifol am ofal cymdeithasol plant yng Nghymru a Lloegr yn cofnodi nifer y plant sydd mewn perygl o briodi'n blentyn, sydd o bosibl yn gadael llawer o blant, yn enwedig merched, mewn perygl o syrthio o dan y radar [53].

Mae nifer swyddogol y bobl sy'n priodi'n 16 a 17 oed yng Nghymru a Lloegr yn isel ac wedi bod yn lleihau yn y blynyddoedd diwethaf - roedd 43 o fechgyn yn eu harddegau a 140 o ferched yn eu harddegau a briododd gyda chydsyniad eu rhieni yn 2017, fodd bynnag nid yw'r nifer swyddogol hwn yn cynnwys seremonïau crefyddol a defodol nad ydynt yn cael eu cydnabod yn gyfreithiol, felly mae'n debygol bod ffigur gwirioneddol priodasau plant yn uwch.

Hollie, 15, Merthyr Tudful

IECHYD A LLESIANT MEDDWL

"Mae wedi bod lan a lawr … Fel arfer dwi wedi arfer â mynd allan a bod yn weithgar ac mae hynny wir yn helpu, a nawr yn sydyn, roeddwn i'n methu gwneud yr holl bethau yna a oedd yn arfer helpu [fy iechyd meddwl] yn fawr. Felly mae wedi bod yn anodd."

- Cyfranogydd cyfweliad, 21

Mae cyffredinrwydd problemau iechyd meddwl ymhlith pobl ifanc wedi bod yn bryder cynyddol yn y blynyddoedd diwethaf, ac mae'r pandemig coronafeirws wedi dwysáu'r mater hwn. Gwelodd Rethink Mental Illness ymchwydd mewn galw am gyngor iechyd meddwl oddi wrth y cyhoedd, sy'n arwydd o argyfwng iechyd meddwl sydd ar ddod. Yn ystod y pandemig, cynhaliodd Comisiynydd Plant Cymru arolwg ymchwil [54] a chael mai dim ond 50% o blant 12-18 oed oedd yn teimlo'n hapus 'y rhan fwyaf o'r amser'. Er i'r mwyafrif o'r grŵp hwn deimlo'n ddiogel y rhan fwyaf o'r amser (78%), teimlai 16% yn drist y rhan fwyaf o'r amser. Roedd peidio â gallu gweld ffrindiau ac aelodau'r teulu yn rhesymau cyffredin. Yn ôl ymchwil ddiweddar gan Young Minds, mae'r pandemig "wedi rhoi straen aruthrol ar lawer o bobl ifanc a oedd eisoes yn cael anhawster gyda'u hiechyd meddwl, oherwydd profiadau trawmatig, ynysu cymdeithasol, colled rheolwaith a dirywiad mewn cefnogaeth ffurfiol ac anffurfiol."

Canfu ymchwil gynharach yn y pandemig i rai pobl ifanc brofi effeithiau cadarnhaol o'r cyfyngiadau symud cyntaf: treulio mwy o amser gyda rhieni, dysgu sgiliau newydd, mwynhau'r awyr agored a chael seibiant rhag bwlio yn yr ysgol. Mae hyn yn cael ei adleisio gan ferch y cyfwelom â hi ym Mhort Talbot: *"des i a lot o'm ffrindiau yn fwy hyderus yn ystod y cyfnod cyfyngiadau yma a daethon ni'n hapusach gyda phwy ydyn ni. Sydd ychydig yn wirion dwi'n meddwl! Dylai fy hyder ddim gynyddu pan dwi wedi fy nghloi mewn tŷ ar fy mhen fy hun. Gwnaeth i mi amlygu'r holl agweddau arna i dwi wedi bod yn eu dal yn ôl achos roeddwn i'n poeni am bobl o nghwmpas ac a fydda i'n cael fy marnu. Dwi'n teimlo bod fy marn wedi dod yn llawer cryfach yn ystod y cyfyngiadau yma. … Roeddwn i bron yn ofni siarad am fy marn, roeddwn i'n ofni y byddai rhywun yn meddwl fy mod i'n foslyd. Ond trwy gydol y cyfyngiadau sylweddoles i nad oes dim byd yn bod ar hynny." (Cyfranogydd cyfweliad, 16).*

Hyd yn oed cyn y pandemig, nid oedd darpariaeth iechyd meddwl yn diwallu'r galw. Yng Nghymru, ni cyflawnwyd y targed 80% i blant a phobl ifanc gael eu gweld o fewn pedair wythnos o'r dyddiad atgyfeirio i'r apwyntiad cyntaf fel claf allanol. Yn Awst 2017, dim ond 39.4% o gleifion a gafodd eu gweld o fewn pedair wythnos, ond ym Mawrth 2018, cafodd 68.5% o gleifion eu gweld o fewn y cyfnod pedair wythnos [55]. Canfu arolwg dros y DU i gyd fod tri o bob pedwar rhiant (76%) yn dweud i iechyd meddwl eu plentyn waethygu wrth aros am gymorth iechyd meddwl arbenigol [56].

Yn ystod y pandemig, creodd Llywodraeth Cymru Becyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc sy'n rhoi gwybodaeth a chyngor hunan-helpu trwy wahanol gyfryngau i bobl 11 i 25 oed57.Toolkit which provides self-help information and advice through different mediums to people aged 11 to 25 [57].

Natur iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â rhywedd

Mae data am effaith y coronafeirws ar iechyd meddwl yn ôl rhyw ac oedran yn anodd iawn dod o hyd iddo, ond mae afiechyd meddwl yn fater sy'n gysylltiedig â rhywedd sy'n dod i'r amlwg mewn dulliau gwahanol i ferched a bechgyn. Er enghraifft, Mae adroddiad Good Childhood Cymdeithas y Plant yn dangos bod merched ledled Cymru, Lloegr a'r Alban bron dwywaith mor debygol â bechgyn i hunan-niweidio [58].

Mae hunanladdiad yn fater sy'n gysylltiedig â rhywedd hefyd. Dengys data 2017 mai dyna achos mwyaf cyffredin marwolaeth i fechgyn (16.2% o'r holl farwolaethau) a merched (13.3%) rhwng pump a 19 oed yng Nghymru a Lloegr [59]. Mae ymchwil yn awgrymu 'paradocs rhywedd', lle mae syniadau ac ymgeisiau hunanladdiadol yn fwy cyffredin ymhlith menywod, ond hunanladdiadau 'a gwblheir' yn fwy cyffredin ymhlith dynion, o ganlyniad i ddefnyddio dulliau mwy treisgar [60].

Mae symptomau iselder sy'n gysylltiedig â defnydd cyfryngau cymdeithasol yn uwch ymhlith merched [61] ac yn gysylltiedig ag ymyrraeth i gwsg (pobl ifanc yn cysgu'n agos at eu ffonau, yn gwirio'n rheolaidd drwy gydol y nod a datguddiad i sgrîn gyda'r nos yn effeithio ar gynhyrchiad melatonin a rhythm beunyddiol). Mae aflonyddu a bwlio, yn enwedig mewn perthynas â rhannu delweddau, yn cyfrannu at episodau iselder hefyd [62].

Esboniwyd y pwysau o du cyfryngau cymdeithasol gan gyfranogydd cyfweliad: *"Mae bob amser wedi bod y pwysau yma ar ferched i gael hyn a hyn o 'likes', ac os na chawn ni'r 'likes' yna rwyt ti'n teimlo'n isel, rwyt ti o ddifri yn teimlo wel does neb yn fy hoffi. Does neb mewn gwirionedd yn dy hoffi fel person os na chei di 'likes'. Felly, dwi'n meddwl y dylen nhw ddod â hynny [tynnu 'likes' ar Instagram] drosodd achos bydd yn newid y ffordd mae merched yn teimlo cymaint. Byddai'n cael cymaint o effaith ar bobl ifanc. Effaith anhygoel arnon ni." (Cyfranogydd cyfweliad, 15).*

Mae rôl ryweddol draddodiadol merched a menywod fel 'gofalwyr' wedi ei sefydlu'n ddwfn yn ein diwylliant o hyd ac mae disgwyliadau diwylliannol arnynt i gefnogi iechyd meddwl a llesiant pobl eraill. Mae'n ymddangos bod hyn yn gosod pwysau ar iechyd meddwl a llesiant merched eu hunain; *"Bennes i lan yn crïo y noson yna achos roeddwn i'n cael fy ngweld fel ffigur mamaidd iawn i bawb." (Cyfranogydd grŵp ffocws Casgwent)*. Dywedodd cyfranogwyr grŵp ffocws Casgwent yn arbennig y byddent wir yn gwerthfawrogi gallu rhannu'r llafur emosiynol hwn sy'n effeithio ar eu llesiant hwythau â'r bechgyn yn eu bywydau.

Angel, 20 and Jo-Ann, 18, Sir Gaerfyrddin

DELWEDD CORFF, HUNAN-BARCH A CHYFRYNGAU CYMDEITHASOL

Gall ystyriaethau delwedd corff gael canlyniadau difrifol i iechyd meddyliol a chorfforol merched, yn ogystal â meysydd eraill bywyd fel mynediad i addysg, chwaraeon ac amser hamdden. Mewn un grŵp ffocws, siaradodd y merched am fod yn rhy hunan-ymwybodol am eu cyrff i gael profion ceg y groth; *"Dwi wir yn hunan-ymwybodol am fy nghorff ac felly dwi'n arswydus iawn am fynd."* Canfu ein harolwg diweddar fod 1 o bob 6 o ferched 14-21 oed wedi colli'r gwaith neu'r ysgol o ganlyniad i boeni am eu hymddangosiad [63].

Boed ar-lein neu all-lein, mae'r pwysau diwylliannol am olwg benodol yn aros yn ffynhonnell allweddol pryder ym mywydau merched – gan gynnwys drwy gydol y cyfyniadau symud. Mae harddwch a siapau corff dyheadol a 'delfrydol', sy'n cael eu parhau gan y cyfryngau, diwydiant a dylanwadwyr, wedi newid yn ystod y ganrif ddiwethaf, gyda phob degawd yn dod â delfryd newydd. Fodd bynnag, yn yr ychydig flynyddoedd diwethaf, mae'r 'tueddiadau' hyn wedi newid ar gyflymder uwch byth ac yn gosod pwysau aruthrol ar ferched i 'gadw i fyny'. Mae'r pwysau hyn yn cael eu dwysáu gan y delweddau cynyddol mae merched yn cael eu datguddio iddynt, ar-lein ac all-lein fel ei gilydd. Mae'r 'delfryd' hefyd yn cael ei lywio gan hil, ethnigrwydd a diwylliant, ac mae mewnoli delfrydiau Ewropeaidd yn effeithio ar lawer o ferched croenliw.

"Mae'n rhaid bod gennyt ti'r corff bach perffaith, rhaid bod gennyt ti frest mawr, pen-ôl mawr, ond hefyd mae'n rhaid i ti fod y creadur bach tenau fel brigyn. ... Mae'n rhaid bod gennyt ti'r gwddw perffaith, gên berffaith, wyneb siâp perffaith."

- Cyfranogydd cyfweliad, 16

Amlygodd ein hymchwil ymhlith merched normaleiddio cynyddol colur, gweithrediadau cosmetig a hyd yn oed llawdriniaeth gosmetig. Dywedodd un cyfranogydd cyfweliad wrthym, *"roedd llawer o'r merched fel, 'Iesu, petawn i'n cael hyn wedi ei wneud i nghorff i, faswn i'n edrych cymaint yn well' ac i fi, yn bersonol, mae'n eitha hurt. … mae wedi bod yn gymaint o beth mawr yn ddiweddar bod merched eisiau cael llawdriniaeth gosmetig ac yn eisiau edrych fel y sêr mawr yma." (Cyfranogydd cyfweliad, 15).*

Esboniodd un cyfranogydd yn gryno ynghylch cyfryngau cymdeithasol, *"os nad ydyn nhw [merched] yn cydymffurfio â'r mowld arbennig, yna byddi di'n cael dy farnu dwi'n credu, am dy fod ti'n dangos gormod neu'n dangos rhy ychydig, does dim byd yn y canol. Does dim cywir, dim ond anghywir sydd." (Cyfranogydd grŵp ffocws Abertawe)*. Dywedodd un arall wrthym, *"mae fel petai'r byd yn erbyn merched ifanc, fel mae'n rhaid i ti bostio lluniau penodol, yn gwisgo dillad penodol, â golwg benodol, mae'n rhaid i ti fod yn denau," (Cyfranogydd grŵp ffocws Abertawe)*. Beth sy'n amlwg yw faint yn union o graffu sydd ar ferched.

Mae'n amlwg bod llawer o'r cynnwys ar gyfryngau cymdeithasol yn dwysáu anfoddhad merched ar eu cyrff ac yn cynyddu pwysau i gydymffurfio â golwg penodol. Mae hyn yn cynnwys defnydd golygu digidol, hidlyddion a thueddiadau delwedd corff fel yr awydd am 'fwlch clun' * ar Tumblr. Esboniodd cyfranogydd ei fod *"Yn ffug yn bennaf, ond mae'n rhoi pwysau ar bobl, yn arbennig menywod," (Cyfranogydd grŵp ffocws Casgwent)*, gan ddangos nad yw'n wir bod merched yn cael eu twyllo'n syml gan y delweddau ar gyfryngau cymdeithasol ond bod y negeseuon ar-lein yn treiddio i ymdeimlad merched o hunan-werth serch hynny.

I geisio rheoli'r pwysau hyn, esboniodd rhai cyfranogwyr eu bod yn defnyddio tudalennau 'sbam' – sydd hefyd yn cael eu galw'n 'finstas' (fake insta), sy'n gyfrifon preifat, cudd. Esboniodd un ferch *"bydd pobl yn dilyn cyfrif sbam merch i fath o ddatgelu pwy ydy hi mewn gwirionedd," (Cyfranogydd grŵp ffocws Casgwent)* am y gall hi reoleiddio pwy sy'n gallu dilyn ei chyfrif. Ar y cyfrif hwn siaradodd cyfranogwyr am bostio ffotograffau 'twp' a 'hyll' o'u hunain.

Roedd yn amlwg o'n sgyrsiau ymhlith merched fod eu perthynas â chyfryngau cymdeithasol yn un gymhleth. Esboniodd rhai merched sut maent yn eu defnyddio i ddod o hyd i fwy o wybodaeth am gelf neu faterion glweidyddol, ond mae'r pwysau ar ddelwedd ar-lein gyhoeddus merched yn amlwg. Dywedodd un ferch wrthym yn uniongyrchol, *"Mae gen i berthynas wir wrthdrawiadol â chyfryngau cymdeithasol, dwi'n meddwl bod Instagram yn rhywbeth sy'n gallu bod yn rymus iawn ond hefyd yn hunan-ddinistriol iawn. … Pan oeddwn i ym mlwyddyn 8 wnaeth e wir wneud i mi amau fy hunan, 'Ydw i'n bert?' Dros amser, dwi fath o wedi newid pwy dwi'n eu dilyn ar gyfryngau cymdeithasol" (cyfranogydd cyfweliad, 16)*, sy'n amlygu effaith cynnwys yn hytrach na'r platfform ei hun yn unig.

Dywedodd cyfranogydd cyfweliad wrthym ni'n gyntaf, *"Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat, popeth gallwch chi feddwl amdano fwy neu lai … Yn fwy na thebyg bob awr bydda i'n mynd ar fy ffôn ac yn mynd atyn nhw",* ond eto'n dweud wrthym hefyd, *"Hoffwn i petawn i erioed wedi cael cyfryngau cymdeithasol" (Cyfranogydd cyfweliad, 15)*. Fodd bynnag, mae'r effaith sydd ganddynt ar fywydau merched yn cael ei disgrifio'n fwyaf cryno a grymus gan gyfranogydd grŵp ffocws a ddywedodd, *"Mae'n fy ngweud i mor ddig bod ap, felly yn sylfaenol lot o linellau o god, yn gallu newid y ffordd mae rhywun yn teimlo admanyn nhw eu hunain a newid penderfyniadau maen nhw'n eu gwneud yn eu bywydau." (Cyfranogydd grŵp ffocws Casgwent).*

* Mae bwlch clun yn siâp corff lle nad yw tu mewny cluniau'n cyffwrdd â'i gilydd.

Leah, 17, Abertawe

FFYNNU

Dylai merched allu gael eu magu mewn cymdeithas ddiogel lle gallant ffynnu.

TRAIS SEILIEDIG AR RYWEDD

Aflonyddu rhywiol cyhoeddus

Canfu ein harolwg 2018 ymhlith merched 14 i 21 oed yng Nghymru fod 52% wedi profi sylw neu aflonyddu rhywiol di-eisiau mewn man cyhoeddus (o'u cymharu â 66% ledled y DU). Dywedodd 37% syfrdanol o ferched yng Nghymru eu bod wedi cael eu dilyn yn gyhoeddus. Parhaodd aflonyddu rhywiol cyhoeddus hyd yn oed yn ystod y cyfnod cyfyngiadau: canfu ein harolwg o ferched yn y DU fod (19%) wedi profi aflonyddu rhywiol cyhoeddus yn ystod cyfyngiadau symud 2020 [64].

Mae aflonyddu rhywiol cyhoeddus yn fath o drais yn erbyn menywod a merched. Yn debyg i ffurfiau eraill o drais ar sail rhywedd, mae'n fynegiant o rym ac anghydraddoldeb rhyweddol. Mae'n cael ei achosi gan y syniad bod cyrff merched yn destun i chwant, perchnogaeth, barn, craffu a mynediad corfforol di-eisiau dynion, hyd yn oed mewn mannau cyhoeddus, beth bynnag eu hoedran neu eu dymuniadau, ac mae'n atgynhyrchu ac yn atgyfnerthu'r syniad hwnnw.

Mae'n cwmpasu ystod eang o ymddygiadau gan gynnwys: cilwenu neu syllu parhaus; dilyn; gwneud cynigion rhywiol; ystumiau rhywiol; sylwadau rhywiol o natur bersonol; holi parhaus aflonyddus; 'catcalling'; 'wolf-whistling'; cysylltiad corfforol anghydsyniol fel cusanu, pawennu, cofleidio ac ati; ymddygiad rhywiol di-gysylltiad a alluogir gan dechnoleg, fel 'Air Dropping' delweddau anghyfreithlon di-eisiau i ffôn rhywun (sydd hefyd yn cael ei alw'n seiber-fflachio); 'up-skirting'; a gwylio neu ddangos pornograffi yn gyhoeddus.

Fel arfer mae'n cael ei gyfeirio tuag at fenywod a merched. Gall hil, anabledd, hunaniaeth ryweddol neu rywioldeb person ategu a dwysáu eu profiad, gan fod cyflawnwyr yn manteisio ar y llawer o agweddau ar hunaniaeth dioddefwr sy'n hawdd eu niweidio. Canfu ein hymchwil yn 2018 fod merched Du, Asiaidd ac ethnig lleiafrifol a phobl ifanc LBTIQ+ yn fwy tebygol o brofi aflonyddu rhywiol cyhoeddus yn rheolaidd [65].

Mae aflonyddu rhywiol cyhoeddus yn effeithio ar iechyd meddwl merched, eu hunan-barch, ymdeimlad o ddiogelwch ac yn amharu'n ddifrifol ar eu hawl i fynediad cyfartal i ofod cyhoeddus. Fel y dywedodd un ferch wrthym: *"Faswn i ddim rili'n cerdded o gwmpas y strydoedd ar fy mhen fy hun nawr achos y straeon rydyn ni'n eu clywed, a*

> **“pan oeddwn i tua 13/14, roeddwn i’n aros wrth arosfa bws ar ôl bod i dŷ ffrind i fynd adre ac roedd dyn meddw a ddechreuodd siarad â mi, a dwedodd y gallai wneud unrhyw beth i mi ar yr adeg yna, achos doeddwn i ddim yn gwybod pwy oedd e a gallai e fynd yn gwbl ddi-gosb. Ac mae’n un o’r pethau sydd wedi aros gyda mi, achos cymaint ag y brawychodd y sefyllfa ‘na mi, roedd e’n iawn.”**

- Cyfranogydd cyfweliad, 21

phobl yn cael eu haflonyddu yn y strydoedd, a chi’n gwybod, yr holl aleiau gwahanol yn y strydoedd. Faswn i ddim yn cerdded o gwmpas yma ar fy mhen fy hun, yn bersonol.” (Cyfranogydd cyfweliad, 15).

Esboniodd astudiaeth o bobl ifanc mewn ardal o Gymru fod diffyg buddsoddiad mewn goleuadau stryd wedi sbarduno “teimladau cryf o ofn, unigedd a datgysylltiad” ymhlith ei thrigolion ifanc [66]. Yn ogystal, gall absenoldeb pobl a stryd dawel greu teimladau o ofn i ferched a menywod ifanc, fel yr esboniodd un cyfranogydd, *“Pan fydda i’n cerdded adre o’r ysgol, er nad oes neb ar y ffordd, dyna pam dwi’n teimlo’n anniogel, achos petai rhywun eisiau dod i fyny’r bryn yna a’m herwgipio, yna does ‘na neb o gwmpas.” (Cyfranogydd grŵp ffocws Casgwent).*

Mae merched yn newid eu hymddygiadau i osgoi cael eu haflonyddu’n rhywiol, fel peidio â gwisgo dillad penodol, heb ymarfer yn yr awyr agored, newid yr amser maent yn teithio, cymryd llwybrau gwahanol, peidio â mynd allan ar eu pen eu hun neu’n peidio â mynd allan o gwbl. Mae hyn yn cyfyngu sut byddent fel arall yn dymuno ymddwyn yn gyhoeddus, ble maent yn mynd a phryd, ac yn gosod y baich ar ferched i aros yn ddiogel, yn hytrach nag ymdrin â gweithredoedd y cyflawnwyr.

Anaml y caiff digwyddiadau eu hadrodd. Ni ddywedodd 41% o ferched yng Nghymru a oedd wedi eu haflondydu’n rhywiol yn gyhoeddus wrth neb am eu profiad, er i 90% ddweud bod yr aflonyddu wedi effeithio arnynt yn negyddol, gan gynnwys teimlo’n anniogel (37%), yn ofidus (40%) ac wedi eu hisraddio (25%). Disgrifiodd y merched y cyfwelom â hwy ym Mangor brofiadau personol niferus o aflonyddu rhywiol ac ymosodiad. Dywedant wrthym eu bod yn credu y dylid gwneud aflonyddu rhywiol cyhoeddus yn drosedd ac i’r gyfraith gael ei gwneud yn glir, nid yn unig i’w hadrodd, ond i allu derbyn cefnogaeth:

“Os ydyn nhw’n profi rhywbeth fel yna gallai fod yn rhif i fynd ato neu’n berson i fynd atyn nhw. Nid dim ond i’w adrodd, ond mwy, ‘Beth wna i nawr? Dwi ddim yn gwybod sut i deimlo?’ Achos llawer o’r amser mae’n sioc. Mae fel pan estynodd y person i mewn i’m siaced i, wnes i stopio yn y fan a’r lle ac roeddwn i’n meddwl fel, ‘Wow! Be sy’ newydd ddigwydd?’” (Cyfranogydd cyfweliad, 20).

Aflonyddu rhywiol ar-lein

Pwnc trafodaeth allweddol yn ein grwpiau ffocws oedd digideiddio aflonyddu rhywiol. Dywedodd merched wrthym fod pobl nad ydynt yn eu hadnabod yn cysylltu â hwy drwy gyfryngau cymdeithasol yn gymharol aml; *"O, mae hynny'n digwydd lot." (Cyfranogydd grŵp ffocws Abertawe)*. Esboniodd un cyfranogydd *"Mae'n gallu bod yn bobl hŷn, ond weithiau mae'n bobl rydyn ni'n eu 'nabod, fel bechgyn yn yr ysgol yma," (Cyfranogydd grŵp ffocws Abertawe).*

Mae cael ceisiadau am ffotograffau hynod bersonol yn beth cyffredin i ferched glasoed ac mae rhai bechgyn yn dechrau gofyn am hyn o mor ifanc ag 11 a 12 oed; *"Mae rhai ohonyn nhw ym Mlwyddyn 7, mae'n dechrau ym Mlwyddyn 7 yn sicr" (Cyfranogydd grŵp ffocws Abertawe)*. Disgrifiodd y merched y clywsom oddi wrthynt gael eu 'gwahardd' rhag cyfryngau cymdeithasol gan rieni pryderus neu orfod dweud 'na' drosodd a thro. Fel yr esboniodd un cyfranogydd, *"Mae rhai ohonyn nhw'n rymus iawn. Fel, 'Rhaid i ti. Rhaid i ti anfon lluniau ata i'," (Cyfranogydd grŵp ffocws Abertawe)*, wrth i ferch arall ddisgrifio profiadau ei ffrind: *"Anfonodd negeseuon at y ferch 'ma bob dydd am wythnos, yn gofyn iddi anfon ffotos, a'r un peth i'r ferch arall 'ma. Ac roedd un o'r merched yn dweud wrthyf fi ... roedd hi wir yn teimlo dan bwysau achos roedd e'n gofyn fel bob dydd" (Cyfranogydd grŵp ffocws Abertawe).*

Trais partner agos

Mae effaith negyddol cyfyngiadau symud Covid-19 ar drais yn erbyn menywod, camdriniaeth ddomestig a thrais rhywiol wedi cael ei hadrodd yn eang. Nododd ymchwil Agenda godiadau mewn camdriniaeth ddomestig, yn ogystal â chodiad mewn homoffobia gan aelodau teulu tuag at rai merched [67]. Yn ogystal, nodwyd stelcio hefyd fel rhywbeth sydd wedi ei alluogi gan amodau'r cyfnod cyfyngiadau. Dywed Llywodraeth Cymru fod yr angen i gadw pellter cymdeithasol neu hunan-ynysu yn gallu chwyddo rheolaeth a phŵer camdriniwr, ar yr un pryd â lleihau rhwydweithiau cymorth sydd ar gael i ddioddefwyr camdriniaeth [68].

Mae sefydliadau a sefydlwyd y gefnogi dioddefwyr camdriniaeth wedi gweld codiadau yn y galw yn ystod y cyfnod cyfyngiadau [69], gyda llwer o sefydliadau yn methu â diwallu'r galw ac eraill yn cael eu gorfodi i arloesi ac addasu. Er enghraifft, lansiodd Cymorth i Fenywod a'r Rail Delivery Group gynllun 'Rail to refuge' ym Mawrth 2020 i helpu pobl sy'n dioddef camdriniaeth ddomestig i deithio i'w lloches am ddim, gan gydnabod nad oes gan oroeswyr, yn aml, yr arian na rheolaeth dros yr arian mae ei angen i deithio [70].

Nid yw'r holl bobl ifanc sydd mewn cydberthynas yn cyd-fyw, ond mae trais partner agos yn fater difrifol ymhlith pobl ifanc. Canfu astudiaeth NSPCC yn 2011 o bobl ifanc mewn cydberthnasoedd agos yng Nghymru fod 25% o ferched wedi profi camdriniaeth gorfforol (o'u cymharu â 18% o fechgyn), 75% o ferched wedi profi camdriniaeth emosiynol (o'u cymharu â 14% o fechgyn) a 33% o ferched wedi profi camdriniaeth rywiol (o'u cymharu ag 16% o fechgyn). Hefyd canfu'r astudiaeth fod merched yn dioddef camdriniaeth fwy difrifol a chamdriniaeth amlach, ac yn dioddef mwy o effeithiau negyddol ar eu llesiant, o'u cymharu â bechgyn [71].

Mae llawer o bobl ifanc yn ansicr beth sy'n cyfrif fel trais ar sail rhywedd, gan gynnwys

trais partner agos, ac a yw'n dderbyniol. Canfu astudiaeth 2013 er bod y mwyafrif o bobl 13 i 14 oed yn credu ei fod yn anghywir i guro partner, y gallai llawer feddwl am eithriadau i'r rheol hon – a bod bechgyn yn fwy tebygol na merched o gymeradwyo'r eithriadau hyn [72]. Achos pryder oedd i'r astudiaeth ganfod bod llawer o bobl ifanc nad oeddent yn gweld ymddygiad rheolus na 'put downs' fel camdriniaeth ddomestig. Mae angen ymchwil bellach, gyfredol.

Mae rhai o'r problemau ynghylch cydberthnasoedd cyfartal rhwng rhyweddau, fel cydsyniad, yn ganlyniad mynediad hawdd i ddeunydd pornograffig. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod gwylio pornograffi yn chwarae rôl arwyddocaol mewn trais yn erbyn menywod a merched, gan gynnwys camdriniaeth ddomestig a thrais rhywiol – ymhlith oedolion a phobl ifanc fel ei gilydd [73]. Mae angen rhagor o ddata i ddeall sut mae pornograffi yn effeithio ar bobl ifanc yng Nghymru a'u barn am ryw a chydberthnasoedd, ond gwyddom fod y mwyafrif yn Lloegr, erbyn 16 oed, wedi gweld porn. Mae bechgyn hŷn yn debycach o fod wedi gweld pornograffi ac i'w wylio'n amlach na merched neu fechgyn iau, ac mae bechgyn yn debycach o deimlo'n bositif amdano na merched [74].

Mae addysg gynhwysol, o'r byd go iawn, yn ffactor hanfodol i ferched wireddu eu hawliau rhywiol ac atgenhedlol a herio agweddau a syniadau niweidiol. Fodd bynnag, mae pobl ifanc yn troi at ffynonellau gwybodaeth anffurfiol, fel pornograffi a'r cyfryngau, yn hytrach na derbyn addysg rhyw a chydberthnasoedd sy'n dysgu am bleser menywod, cyrff merched a chydsyniad. Roedd rhai o'r merched y siaradom â hwy yng Nghymru yn feirniadol ac yn rhwystredig am yr addysg rhyw a gawsant, gan gynnwys addysg am gydsynio. Dywedodd un ferch wrthym, *"Yn yr ysgol, dysgon ni am gydsyniad yn tua blwyddyn 10, blwyddyn 11. Daeth plismon i mewn a dangos fideos i ni, ond chafodd y peth ddim ei gymryd o ddifri achos does dim ots gan y bechgyn. Does dim ots gan fechgyn am gydsyniad, eu mwynhad nhw sy'n bwysig iddyn nhw" (cyfranogydd cyfweliad, 16).*

Mae Llywodraeth Cymru wedi cymryd camau'n ddiweddar i lenwi'r bwlch addysg hwn; bydd addysg cydberthnasoedd a rhyw yn rhan statudol o'r cwricwlwm, a ddylai fod ar waith ledled Cymru erbyn 2022. Yn dilyn ymgynghoriad, penderfynwyd na fydd gan rieni'r hawl i dynnu eu plant allan [75].

CAMDRINIAETH RYWIOL PLANT

Dengys data o'r Swyddfa Ystadegau Gwladol fod menywod tua tair gwaith mor debygol â dynion o fod wedi dioddef camdriniaeth rywiol cyn 16 oed [76]. Mae camdriniaeth rywiol wedi dod y math mwyaf cyffredin o gamdriniaeth mae Childline yn cwnsela amdani yn y blynyddoedd diwethaf [77]. Ar ben hynny, mae Arolwg Troseddau Cymru a Lloegr yn amcangyfrif yn y flwyddyn a ddaeth i ben Mawrth 2019, fod 3.1 miliwn o bobl 18-74 oed (sy'n cyfateb i 7.5%) a oedd wedi dioddef camdriniaeth rywiol cyn 16 oed.

Mae NSPCC yn disgrifio camdriniaeth rywiol plant fel "when a child is forced or persuaded to take part in sexual activities. This may involve physical contact or non-contact activities and can happen online or offline." [78] Nid yw plant bob amser yn gwybod neu'n deall eu bod yn cael eu cam-drin yn rhywiol neu gallant fod yn rhy ofnus i ddweud wrth rywun.

Gall yr effaith bara am oes. Yn ôl NSPCC, gall y sawl sydd wedi dioddef camdriniaeth rywiol plant ddioddef iechyd meddwl gwael, straen

ôl-drawmatig, heintiadau a drosglwyddir yn rhywiol, beichiogrwydd, teimladau o gywilydd ac euogrwydd, problemau cyffuriau ac alcohol a phroblemau o ran perthnasoedd â ffrindiau, teulu a phartneriaid [79].

Mae'n anodd mesur graddfa a natur camdriniaeth rywiol plant am ei bod yn gudd yn aml. Nid oes un ffynhonnell sy'n cofnodi pob achos o gamdriniaeth a gall digwyddiadau ddod yn hysbys drwy sianelau gwahanol, fel gwasanaethau plant neu'r heddlu. Fodd bynnag, yn ôl y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS), ym Mawrth 2019, roedd 120 o blant yng Nghymru ar y gofrestr amddiffyn plant am brofiad neu risg o gamdriniaeth rywiol80.were 120 children in Wales on the child protection register for experience of risk of sexual abuse [80].

Camfanteisio'n rhywiol ar blant

Mae camfanteisio'n rhywiol ar blant (CSE) yn ffurf o gamdriniaeth rywiol plant. Yn ôl y diffiniad swyddogol sydd wedi ei fabwysiadu'n eang, mae'n digwydd pan fydd "an individual or group takes advantage of an imbalance of power to coerce, manipulate or deceive a child or young person under the age of 18 into sexual activity" [81]. Gall y plentyn gyflawni gweithgareddau rhywiol neu gael gweithgareddau rhywiol wedi eu cyflawni iddynt yn gyfnewid am roddion, cyffuriau, arian neu hoffter. Gall ddigwydd ar-lein neu'n bersonol, neu'r ddau.

Mae ymchwilydd CSE, Dr Jessica Eaton, yn dadlau bod sôn am CSE fel "cyfnewid" rhwng y cyflawnwr a'r dioddefwr "neutralises the power dynamic and harm done to girls by adult and peer perpetrators." Mae'n dadlau bod hynny'n "positions rape and abuse as a 'sex act' that the girl engages in to get something she 'needs or wants'". Yn ogystal, canfu ymchwil Eaton fod "almost all the CSE risk toolkits used in the UK contain a marker for girls who 'dress provocatively or over-sexualised'". Mae'r cysyniadu hwn o CSE ac o ddioddefwyr benyw fel menywod ifanc pryfoclyd wedi arwain at rai dioddefwyr benyw yn cael eu colli gan awdurdodau [82].

Yn yr un modd, mae sôn am CSE ac ymchwilio iddo fel ffenomen niwtral o ran rhywedd yn cuddio natur hynod wahanol o ran y rhyweddau i'r ffurf hon ar gamdriniaeth. Mae Eaton yn tynnu sylw at hyn: "the national repository holds 67 serious case reviews published between 2011-2018, following prolonged child sexual exploitation and murder or suicide following child sexual exploitation; 62 (93%) of those cases were about the death or abuse of girls."

Mae effaith camfanteisio rhywiol ar blant yn ddiffeithiol ac yn hirdymor. Gallant gael anawsterau wrth ffurfio perthnasoedd newydd, cael eu hynysu rhag eu teulu a ffrindiau, dioddef iechyd meddwl gwael a cheisio hunanladdiad. Byddant o bosibl yn beichiogi'n ifanc, yn cymryd rhan mewn gweithgareddau troseddol, yn methu arholiadau neu'n gadael yr ysgol a dioddef diweithdra [83].

Alicia, 19, Abertawe

MERCHED Â PHROFIAD O OFAL

Yn aml mae plant a phobl ifanc â phrofiad o ofal yn mynd i mewn i'r system o ganlyniad i gamdriniaeth neu esgeulustod ac yn tueddu i brofi canlyniadau bywyd gwaeth ar draws addysg, iechyd, iechyd meddwl, tlodi, tai a chyflogaeth. Mae'r system ofal yn cynnwys trefniadau a lleoliadau gofal gwahanol, gan gynnwys gofal maeth, lleoliadau gofal plant preswyl neu fyw gyda pherthnasau. Yng Nghymru yn 2019, roedd 6,845 o blant yn cael eu magu mewn gofal, gan gynnwys 3,695 o fechgyn a 3,150 o ferched [84].

Ceisiodd arolwg 2018 gan Coram Voice [85] ddeall llesiant a safbwyntiau plant sy'n derbyn gofal. Canfu fod y mwyafrif o ymatebwyr yn teimlo'n ddiogel yn eu lleoliad ac yn ymddiried yn eu gofalwr. Sylwyd ar wahaniaethau rhwng y rhyweddau o ran llesiant cyffredinol a phrofiad o fwlio. Roedd merched bron dwywaith mor debygol na bechgyn o ddioddef llesiant isel (23% a 13% yn y drefn

"Dyw pobl ifanc gyda phrofiad o ofal ddim yn cael eu stori neu eu lleisiau'n cael eu clywed cymaint ag yr hoffen nhw. A'r newidiadau hoffen nhw eu gwneud i'r system ofal neu eu ffordd o fyw neu beth bynnag maen nhw eisiau, maen nhw'n methu eu gwneud..."

- Cyfranogydd cyfweliad, 18

honno). Hapusrwydd gyda'u golwg oedd y ffactor bwysicaf mewn llesiant da i ferched, yn ogystal ag ymddiried yn eu gweithiwr cymdeithasol. Yn nhermau bwlio, roedd 42% o ferched 11-18 oed yn ofni mynd i'r ysgol oherwydd bwlio, o'u cymharu â 18% o fechgyn yr un oedran.

Cyfwelom ni â rhai menywod ifanc â phrofiad o ofal am amrediad o bynciau, gan gynnwys eu profiad o fod mewn gofal. Dywedant wrthym ei bod yn anos gwneud ffrindiau pan fydd cyfoedion yn gwybod bod gennych brofiad o ofal, oherwydd barnu a safbwyntiau stereoteipio, ac adroddant sylwadau negyddol niferus, fel, *"Pan oeddwn i yn yr ysgol gynradd roeddwn i'n afer cael lot o 'Does dim ots gan dy fam di amdanat ti. Ti ddim yn byw gyda dy rieni achos 'dyw dy rieni ddim yn dy garu di'" (cyfranogydd cyfweliad, 17)*. Dywedodd merch arall wrthym, *"Mae llawer o bobl wedi dweud wrthyf fi, 'O, pan rwyt ti'n tyfu i fyny, rwyt ti'n mynd i fod yn fam ofnadwy.' …Jest am fy mod i mewn gofal, 'dyw hynny ddim yn dy newid di fel person" (cyfranogydd cyfweliad, 16).*

Canfu adolygiad 2019 gan Arolygiaeth Gofal Cymru fod anghenion plant â phrofiad o ofal yn fwyfwy cymhleth. Roedd y mwyafrif o awdurdodau lleol a adolygwyd yn ei chael yn anodd dod o hyd i leoliadau addas, yn enwedig i'r sawl ag anghenion cymhleth. Canfu'r adolygiad fod angen taer am fwy o ddewis o leoliadau ac ystod o wasanaethau. Amlygodd bwysau sylweddol ar y gweithlu gwaith cymdeithasol a dichonolrwydd gofalwyr maeth, yn ei gwneud yn anos i blant sicrhau'r perthnasoedd sefydlog roedd mawr eu hangen arnynt [86].

Mamau ifanc â phrofiad o ofal

Mae pobl ifanc â phrofiad o ofal dair gwaith yn fwy tebygol o fynd yn famau cyn 18 oed o'u cymharu â chyfoedion sydd heb brofiad o ofal y wladwriaeth [87]. Gall mynd yn fam ifanc heb ddiogelwch ac amddiffyniad rhwydweithiau cymorth a theulu olygu bod y merched hyn yn hynod o agored i niwed. Mae mamau ifanc â phrofiad o ofal yn dibynnu'n aml ar y system les am incwm, gofal iechyd a thai, ond mae'r system yn anodd iawn i blant a phobl ifanc ei llywio a adroddir bod mamau ifanc â phrofiad o ofal yn teimlo bod gweithwyr proffesiynol yn craffu arnynt [88]. Mae rhywfaint o ymchwil wedi canfod y gall gofalu am faban fod yn brofiad cadarnhaol a sefydlogi i bobl ifanc â phrofiad o ofal, ond heb gefnogaeth ffurfiol ac anffurfiol ddigonol, gall arwain at effaith andwyol ar ganlyniadau bywyd merched, o addysg i dai a chyflogaeth [89].

Canfu adolygiad ymchwil 2015 fod ffactorau sy'n cynyddu tebygolrwydd beichiogi yn yr arddegau hefyd yn ffactorau sy'n gysylltiedig â merched â phrofiad o ofal, gan gynnwys perthnasoedd teuluol y torrwyd ar eu traws, esgeulus neu gamdriniol, amddifadedd materol, cyflawniad addysgol is, pwysau gan gyfoedion i gymryd rhan mewn gweithgarwch rhywiol yn ifanc (yn arbennig mewn lleoliadau gofal preswyl), a rhwystrau i gyngor a chymorth am iechyd rhywiol – yn benodol, mae'r sawl sy'n symud rhwng lleoliadau yn fwy rheolaidd yn debycach o golli addysg rhyw hanfodol y mae plant eraill yn ei derbyn oddi wrth yr ysgol a/neu yn y cartref [90]. Mae rhywfaint o ymchwil yn awgrymu hefyd bod cymhelliant i gael baban i ymdrin â diffyg cariad ac ymlyniad oddi wrth eu rhieni eu hun [91].

Nododd yr adolygiad o'r ymchwil nad yw llwyddiant yr ymyrraeth hirdymor ar gyfer beichiogrwydd merched yn eu harddegau i leihau'r gyfradd gyffredinol yng Nghymru a Lloegr wedi estyn i blant â phrofiad o ofal, oherwydd y prinder ymyriadau pwrpasol sy'n gallu ymateb i anghenion unigryw y grŵp hwn.

ASTUDIAETH ACHOS: GWASANAETH EIRIOLAETH IEUENCTID CENEDLAETHOL CYMRU PROJECT UNITY

CYMHELLIANT:

Deilliodd Project Unity o'r nifer cynyddol o achosion eiriolaeth o fenywod ifanc mewn argyfwng y gofynnwyd i NYAS Cymru eu cefnogi. Ar yr un pryd, roedd Dr Louise Roberts ym Mhrifysgol Caerdydd yn cynnal ymchwil i ganlyniadau menywod ifanc a ddaeth yn feichiog tra roeddent mewn gofal. Daeth yn amlwg bod angen ymyrraeth gynnar yr y grŵp hwn, ac eto roedd bwlch amlwg mewn darpariaeth.

GWEITHREDU:

Dechreuodd NYAS Cymru weithio gyda'r merched a menywod ifanc i gydgynhyrchu rhaglen newydd ac uchelgeisiol, Project Unity. Mae'r rhaglen yn cynnig cymorth dwys i fenywod ifanc â phrofiad o ofal a oedd naill ai'n feichiog neu yr oedd ganddynt blant mewn perygl o fynd i mewn i'r system ofal. Y nod yw cadw teuluoedd gyda'i gilydd; torri'r cylch a pharchu hawliau menywod ifanc a'u plant.

Ochr yn ochr â hyn, creodd rwydweithiau cymorth cymheiriaid i fenywod ifanc sy'n aml wedi eu hynysu, yn ofnus ac wedi eu drysu gan y systemau o'u cwmpas.

EFFAITH:

Amlygodd pob menyw ifanc a roddodd adborth sut oedd cefnogaeth gan Project Unity wedi cynyddu ei hyder – i godi ei llais, mynychu cyfarfodydd a chynrychioli ei hun a'i phlant. Mae Project Unity wedi ei gydnabod yn ddarn arloesol o waith mewn gofal cymdeithasol ledled Cymru. Roedd NYAS Cymru yn derfynwyr yng Ngwobrau Children and Young People Now, Gwobrau Rhagoriaeth Gwaith Ieuenctid a Gwobrau Gofal Cymdeithasol Ewropeaidd am Arloesedd. Cydnabu Llywodraeth Cymru effaith Project Unity ac mae wedi cytuno i ariannu ehangu'r prosiect (Cyfnod 2) i gefnogi gwaith ar draws Cymru gyfan tan Fawrth 2023.

HUNANIAETH RHYWEDDOL

Amlygodd adolygiad yn 2018 fod y DU, ynghyd â gwledydd datblygedig eraill, yn gweld cynnydd yn nifer y bobl ifanc sy'n cwestiynu eu rhywedd ac yn penderfynu mynd ar drywydd pontio cymdeithasol a meddygol yn unol â'r rhywedd maent yn uniaethu ag ef. Bu twf yn y plant a phobl ifanc sy'n cael eu hatgyfeirio at y gwasanaethau hunaniaeth ryweddol ers 2011. Mae'r twf hwn yn uwch ymhlith y sawl a gofrestrwyd fel benywod adeg geni [92], ond mae'n ymddangos bod bwlch yn yr ymchwil i'r rheswm am hyn.

Mae gan bobl ifanc eirfa gynyddol am hunaniaeth ryweddol, a chanfuwyd bod llawer o bobl ifanc yn gweld hawliau pobl draws a phobl o leiafrifoedd rhywiol yn syml fel 'modern' neu'r 'unfed ganrif ar hugain' [93]. Fodd bynnag, mae diogelwch a llesiant pobl ifanc draws yn bryder allweddol. Mae mwy na dau o bob pum person ifanc traws (41 y cant) wedi ceisio cymryd eu bywyd eu hun [94]. Hefyd mae pobl draws ddwywaith mor debygol o fod mewn perygl o ddigartrefedd o ganlyniad i wrthodiad gan eu teulu ac mae anawsterau wrth fanteisio ar gymorth [95].

Mae llawer o bobl draws wedi adrodd adweithiau negyddol i bontio oddi wrth eu hysgolion. Canfu arolwg graddfa fawr y Llywodraeth yn y DU fod 35% o ymatebwyr traws wedi dechrau pontio cyn 18 oed ac o'r rhain, dywedodd 69% eu bod yn pontio tra roeddent yn yr ysgol. O'r sawl a oedd yn pontio yn yr ysgol, dywedodd 45% nad oedd eu hysgol yn gefnogol iawn, neu'n gefnogol o gwbl [96]. Canfu adroddiad gan Stonewall Cymru fod tri o bob pum disgybl traws (62 y cant) yn dweud nad yw staff yn eu hysgol yn gyfarwydd â'r term 'traws' a beth mae'n ei olygu. Canfu'r un adroddiad nad yw dau o bob pump (42 y cant) yn gallu cael eu hadnabod gan yr enw sy'n well ganddynt yn yr ysgol [97].

ASTUDIAETH ACHOS: YOUTH CYMRU TRANS*FORM CYMRU

CYMHELLIANT:

Trwy ymgynghoriadau â phobl ifanc draws yng Nghymru, daeth yn fwyfwy amlwg i Youth Cymru fod bwlch sylweddol yn nhermau gwasanaethau a chymorth a oedd ar gael i'r bobl ifanc hyn.

GWEITHREDU:

Mewn ymateb, datblygodd Youth Cymru raglen Trans*Form sy'n cefnogi pobl ifanc draws i weithredu ar eu hangerddau, pryderon ac uchelgeisiau. Yn ogystal, gweithiai Youth Cymru mewn partneriaeth â'r Amber Project i greu Belong; cyfres o weithdai, diwrnodau cymdeithasol, cymorth a chwnsela i bobl ifanc draws, anneuaidd a chwestiynu.

Mae Belong a Trans*Form yn rhoi i bobl ifanc draws yng Nghymru eu man diogel eu hun i archwilio eu profiadau. Mae'r grwpiau wedi arddangos eu gwaith drwy arddangosfa flynyddol Belong a phrosiect partneriaeth 'Humanequin'; cydweithfa theatr a ffilm a gafodd ei greu i rymuso pobl ifanc draws i gefnogi ysgolion i ddod yn fannau lle bydd amrywiaeth rhyweddol yn cael ei dathlu, nid ei stigmateiddio.

Yn ystod Trans*Form, bu gan bobl ifanc y cyfle i greu perfformiadau a ffilmiau byr ar sail eu profiadau, arwain sesiynau hyfforddiant ymwybyddiaeth draws gyda phobl ifanc ac ymarferwyr, mynychu Brecinio Ieuenctid Stonewall a gorymdaith Pride Cymru pan oedd 15000 o bobl yn bresennol. Hefyd cwrddant â'r Gweinidog dros Gymunedau a Threchu Tlodi i lywio Cynllun Gweithredu Trawsryweddol Llywodraeth Cymru.

Y CANLYNIADAU:

Mae rhaglen Trans*Form wedi galluogi pobl ifanc draws yng Nghymru i gwrdd a chymdeithasu â'u cymheiriaid, meithrin sgiliau a hyder, a gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl eraill.

ADRAN 2

EFFAITH LLE MYNEGAI: AWDURDODAU LLEOL

Muriel, 21, Bangor

Mae ble mae merch yn byw yn siapio ei phrofiadau, ei chyfleoedd mewn bywyd a'i chanlyniadau o ran hawliau dynol. I ddeall beth mae'n ei olygu i gael eich magu fel merch yng Nghymru, mae angen edrych ar effaith anghydraddoldeb seiliedig ar le, felly creom ni fynegai hawliau merched awdurdodau lleol.

Mae'r mynegai hwn yn tynnu sylw at y rhwystrau strwythurol i hawliau merched. Mae'n amlygu amrywiaeth sylweddol yn hawliau merched ac ansawdd bywyd ar draws y DU ac o fewn pob un o'r pedair cenedl. Er bod merched ledled y DU yn wynebu heriau i'w hawliau, mae'n dangos bod gan ferched mewn ardaloedd gwahanol anghenion gwahanol.

Cafodd y mynegai ei greu yn 2019 ar gyfer adroddiad 'The State of Girls' Rights in the UK', a gyhoeddwyd yn Ionawr 2020. Mae'r adroddiad hwn yn rhoi data mynegai pellach o Gymru. Seilir y mynegai ar y dangosyddion canlynol (gwelir manylion pellach am bob dangosydd yn yr Atodiad ac yn adroddiad 'State of Girls' Rights in the UK 2019-2020' Plan International UK):

- Tlodi plant
- Disgwyliad oes *
- Cyflawniad addysgol
- Gordewdra plant
- Cyfraddau beichiogrwydd merched yn eu harddegau
- Statws heb fod addysg, cyflogaeth na hyfforddiant (NEET)

Nodyn ar fethodoleg

Nodom ni ddangosyddion posibl a oedd yn cyd-fynd â phob parth yn Fframwaith Mesur Cydraddoldeb y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol. Lle bu'n bosibl, casglom ni ddata am bob dangosydd a allai gael ei ddadgyfuno yn ôl rhywedd, oedran ac ardal awdurdod lleol. Oherwydd gwaith casglu data anghyson neu absennol mewn rhai rhannau o'r DU, nid oeddem yn gallu cynnwys rhai dangosyddion hawliau merched.

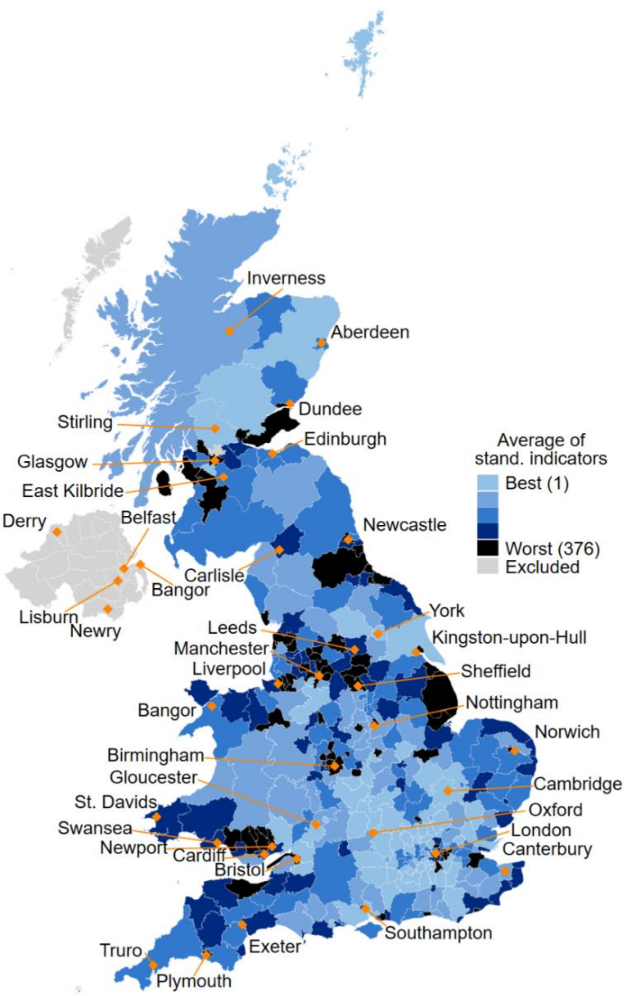
Mae'r mynegai cyffredinol i Gymru, Lloegr a'r Alban, yn ogystal â mynegai Cymru yn unig, dim ond yn cynnwys awdurdodau lleol â data llawn neu ar y mwyaf un dangosydd â data coll. Fel y cyfryw, mae Gogledd Iwerddon i gyd a dau awdurdod lleol yn yr Alban wedi eu heithrio o'r mynegai cyffredinol.

* Cynhwysir tri mesur disgwyliad oes: disgwyliad oes, disgwyliad-oes-iach a disgwyliad-oes-rhydd-rhag-anabledd.

MYNEGAI CYMRU LLOEGR A'R ALBAN

Mae Ffigur 1 yn cymharu perfformiad awdurdodau lleol Cymru, Lloegr a'r Alban ar y set lawn o ddangosyddion. Mae'r mannau sy'n perfformio gorau wedi eu dominyddu gan awdurdodau lleol yn yr Alban, gydag Ynysoedd Orkney ac East Renfrewshire yn y safle cyntaf ac ail yn y drefn honno ac Ynysoedd Shetland yn y pedwerydd safle. Wrth edrych ar y 10 awdurdod lleol isaf, mae dau ohonynt yng Nghymru, un yn yr Alban a'r saith arall wedi eu lleoli yn Lloegr.

Ffigur 1 Dangosydd Cyfansawdd (Lloegr, yr Alban a Chymru) yn ôl Awdurdod Lleol



10 Uchaf

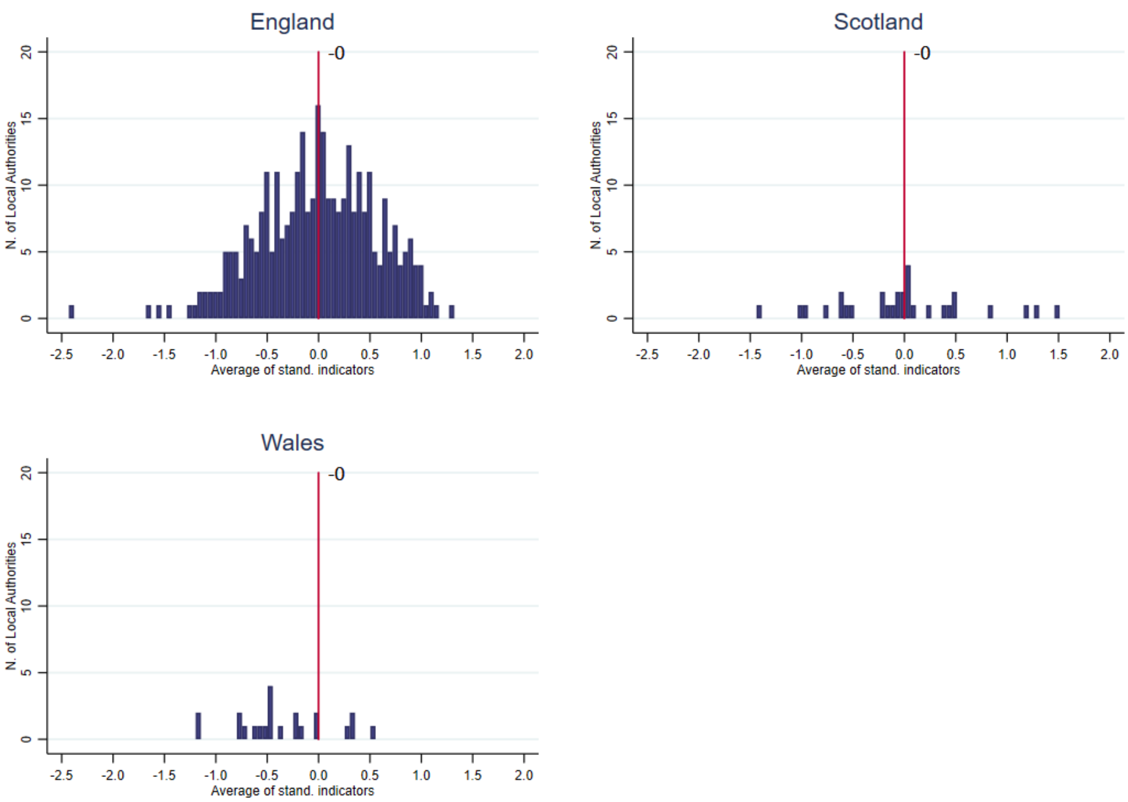
1	**Ynysoedd Orkney**	**1.48**
2	E. Renfrewshire	1.31
3	Wokingham	1.29
4	Ynysoedd Shetland	1.19
5	Richmond up. T.	1.15
6	West Berkshire	1.10
7	Waverley	1.09
8	S. Cambridgeshire	1.03
9	Hart	1.00
10	Kingston up. T.	1.00

10 Isaf

367	**Hyndburn**	**-1.18**
368	Merthyr Tudful	-1.18
369	Blaenau Gwent	-1.20
370	Knowsley	-1.23
371	Lerpŵl	-1.23
372	Dundee City	-1.44
373	Kingston up. H.	-1.45
374	Hartlepool	-1.54
375	Nottingham	-1.68
376	Blackpool	-2.43

Mae awdurdodau lleol Cymru wedi eu dosbarthu'n bennaf ar draws hanner isaf y mynegai, fel y gwelir yn ffigur 2. Mae hyn yn golygu bod awdurdodau lleol yng Nghymru yn gyffredinol wedi eu gosod yn is nag awdurdodau lleol yn yr Alban a Lloegr. Yn ddiddorol, mae amrywiaeth is rhwng ardaloedd awdurdod lleol o fewn Cymru na'r amrywiaethau o fewn Lloegr a'r Alban, sy'n awgrymu lefelau is o anghydraddoldeb yng Nghymru (ar sail y dangosyddion a gafodd eu defnyddio).

Ffigur 2 Dosbarthiad Awdurdodau Lleol ar draws y Dangosydd Cyfansawdd (Lloegr, yr Alban a Chymru)

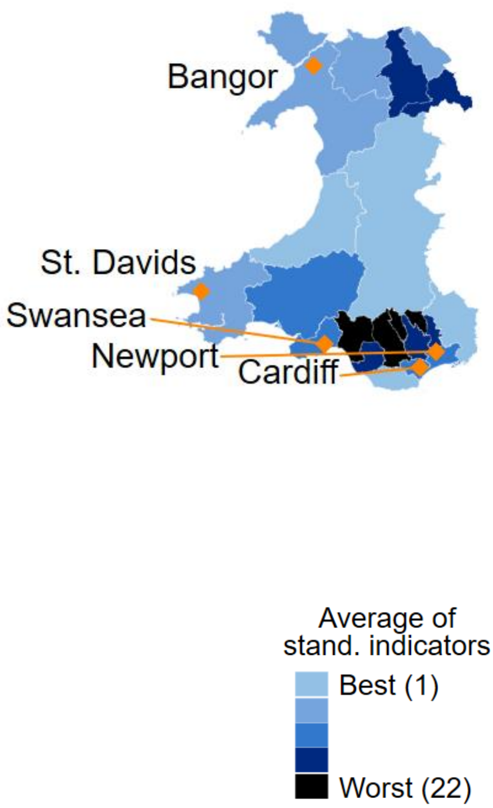


Nodyn: Mae'r data yn cyfeirio at y sgôr gradd gyfartalog a gyflawnwyd gan Awdurdod Lleol penodol ar draws pob dangosydd â gwerthoedd heb fod ar goll. Nid yw East Dunbartonshire ac Eileanan an Iar wedi cael eu mapio oherwydd graddfa'r bychau yn y data.

MYNEGAI CYMRU

At ei gilydd, mae'n ymddangos bod awdurdodau lleol yn y Canolbarth yn perfformio'n well na'r rhai yn y Gogledd a'r De, gyda'r canlyniadau gorau yn cael eu cyflawni gan Sir Fynwy a Phowys. Wrth ystyried Sir Fynwy yn benodol, mae'r canlyniad positif yn cael ei hybu'n bennaf gan y gyfradd isel o feichiogrwydd merched yn eu harddegau a gofrestrir yn yr ardal. Mae gan holl ddinasoedd pennaf Cymru (Caerdydd, Abertawe a Chasnewydd) raddau yng nghanol y rhestr.

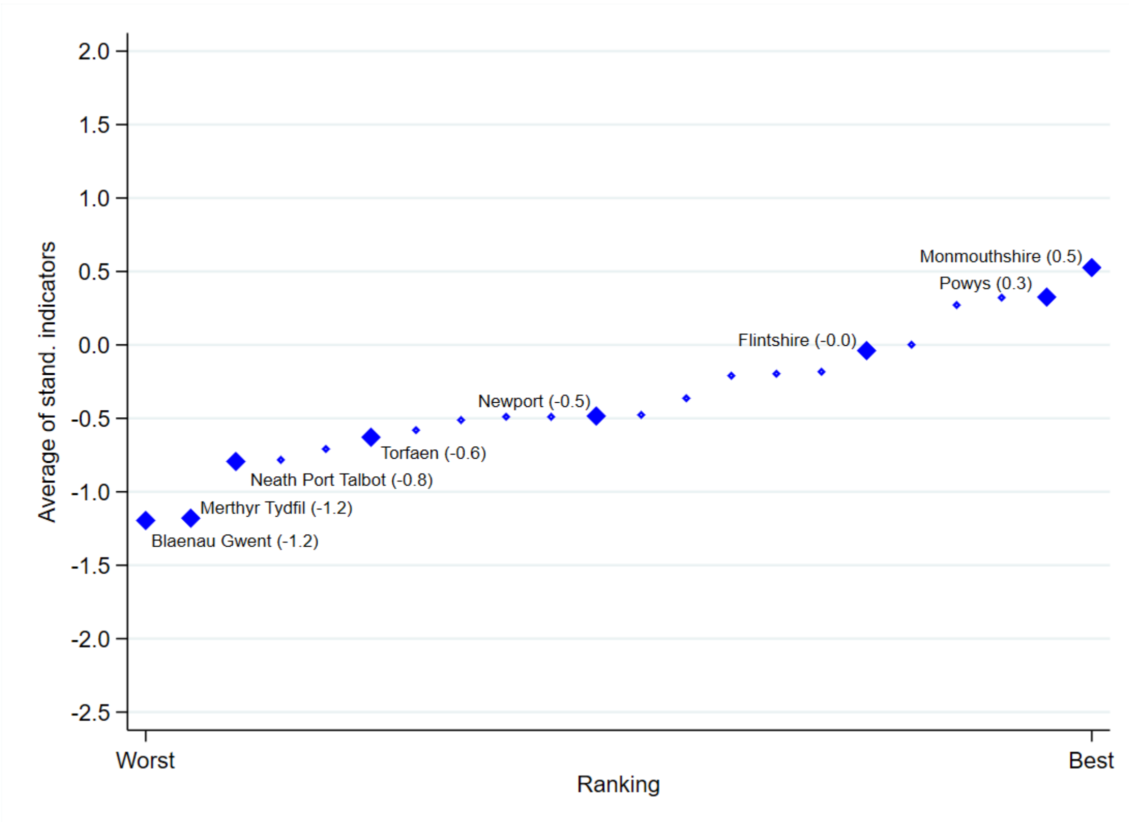
Ffigur 3 Dangosydd Cyfansawdd (Cymru) yn ôl Awdurdod Lleol



Mynegai llawn gradd uchaf i isaf

1	**Sir Fynwy**	**0.53**
2	Powys	0.33
3	Bro Morgannwg	0.32
4	Ceredigion	0.27
5	Gwynedd	0.00
6	Sir y Fflint	-0.04
7	Conwy	-0.18
8	Sir Benfro	-0.20
9	Ynys Môn	-0.21
10	Caerdydd	-0.36
11	Sir Gâr	-0.48
12	Casnewydd	-0.48
13	Abertawe	-0.49
14	Pen-y-bont ar Ogwr	-0.49
15	Sir Ddinbych	-0.51
16	Wrecsam	-0.58
17	Torfaen	-0.63
18	Caerffili	-0.71
19	Rhondda Cynon Taf	-0.78
20	Castell-nedd P.T.	-0.79
21	Merthyr Tudful	-1.18
22	Blaenau Gwent	-1.20

Ffigur 4 Dosbarthiad Awdurdodau Lleol ar draws dangosydd cyfansawdd y DU (yn dangos awdurdodau lleol Cymru yn unig)



Annalise, 16, Castell-nedd Port Talbot

CASGLIAD

Teimlad llethol gan y merched a menywod ifanc y siaradom â hwy ledled Cymru oedd rhwystredigaeth: am beidio â chael eu clywed, peidio â chael eu cymryd o ddifrif a pheidio â gallu gwireddu eu hawliau'n llawn.

Mae'r adroddiad hwn yn dangos bod realiti'r bywydau mae merched yn eu byw a'u profiad o'u hawliau yn aml yn wahanol iawn i'r weledigaeth o gydraddoldeb sydd wedi ei hymgorffori yn y gyfraith hawliau dynol. Mae materion fel mynediad i gynhyrchion mislif, aflonyddu rhywiol di-baid yn gyhoeddus a stereoteipio rhyweddol mewn ysgolion yn dangos bod gormod o ferched yng Nghymru yn dal i wynebu rhwystrau i'w hawliau.

Tra bod merched yn cael eu magu mewn diwylliant sy'n parhau i danseilio eu hawl i degwch, mae rhai merched yn wynebu heriau difrifol sy'n eu cyfyngu ac yn effeithio ar eu canlyniadau mewn bywyd, fel mamau ifanc â phrofiad o ofal a merched sydd mewn perygl o Anffurfio Organau Cenhedlu Benywod. Yn ogystal, mae'r mynegai awdurdodau lleol yn dwyn sylw at yr amrywiaeth sylweddol ym mhrofiadau merched mewn rhannau gwahanol o Gymru, ar draws nifer o ddangosyddion hawliau merched. Mae'n bwysig bod **pob merch** yn elwa ar ymdrechion i wella hawliau merched a chydraddoldeb rhywiol, bod ei hanghenion unigryw yn cael eu diwallu ac nad yw rhai merched yn cael eu gadael ar ôl.

Yn nodedig, canfu'r ymchwil hon a'r adroddiad ehangach fylchau data sylweddol am ferched a'u hawliau yn ogystal â data am ferched yn ôl eu hil, ethnigrwydd, anabledd a chyfeiriadedd rhywiol. Yn rhy aml, mae profiadau merched yn cael eu cuddio yn y categori rhywedd-niwtral 'plant' ac yn cael eu hepgor o gategori 'menywod'. Mae'n rhaid i hyn newid.

Mae'n rhaid i ferched gael eu trin fel grŵp blaenoriaethol. Mae'n rhaid ymdrin â'r anghenion a'r heriau unigryw maent yn eu hwynebu o ganlyniad i'w hoedran a'u rhywedd. O ystafelloedd dosbarth, i fannau cymunedol, ac yn y Senedd, mae'n rhaid i'w lleisiau gael eu hyrwyddo a'u clywed. Bu llawer o gynnydd ar hawliau merched yng Nghymru ers i ni gyhoeddi adroddiad cyntaf.

METHODOLEG

ADRAN 1: SUT PETH YW BOD Y FERCH YNG NGHYMRU?

Mae'r prosiect hwn yn cyfuno ymchwil wreiddiol ac eilaidd. Daw rhywfaint o ddata o ymchwil 'State of Girls' Rights in the UK 2019-2020'. Cynhaliwyd ymchwil bellach yn hwyrach yn 2020 er mwyn deall yn fwy trylwyr yr heriau ym mywydau merched yng Nghymru ac i lenwi bylchau lle bo'n bosibl, yn enwedig yng ngoleuni covid-19.

Cafodd grwpiau ffocws a sesiynau creu "zine" ysgogol eu defnyddio ymhlith merched rhwng 10-25 oed yn ystod Haf 2019. Cawsant eu cynnal gan ymchwilydd ieuenctid profiadol gyda merched yn Abertawe a Chasgwent. Ymgynghorwyd â grŵp amrywiol o ferched, yn nhermau ethnigrwydd, cyfeiriadedd rhywiol, lleoliad (gwledig a threfol) a chefndir o ran dosbarth. Roedd recriwtio ar agor i bawb a oedd yn uniaethu fel merched ac felly yn gynhwysol i bobl draws, er na wnaeth yr un cyfranogydd uniaethu'n agored fel bod yn draws. Ni ddatgelodd yr un o'r merched unrhyw anableddau corfforol. Roedd grwpiau ffocws yn anstrwythuredig i raddau helaeth ac yn cael eu harwain gan y merched. Rôl yr ymchwilydd yn y cyd-destunau hyn oedd cymedroli a hwyluso'r grŵp a pheidio â gorfodi pwnc y drafodaeth.

Yn ogystal, cafodd cyfweliadau manwl ag unigolion a grwpiau bach eu cynnal ymhlith merched yn ystod pandemig covid-19. Roedd y cyfweliadau yn lled-strwythuredig a chawsant eu cynnal gan ymchwilydd ieuenctid profiadol. Cafodd rhai cyfweliadau eu cynnal ar-lein er mwyn ufuddhau i'r cyfyngiadau.

Dilynwyd prosesau ymchwil foesegol a diogelu plant yn yr holl ymchwil gyda phlant a phobl ifanc. Rhoddwyd dalenni gwybodaeth, ffurflenni cydsynio a ffurflenni cydsynio i rieni/gwarcheidwaid (lle bo'n berthnasol) i bawb a gymerodd ran.

ADRAN 2: EFFAITH LLE

Gan adeiladu ar y mynegai awdurdodau lleol cyntaf yn adroddiad 2016, estynnom ni'r mesur cyfansawdd i gynnwys yr Alban yn ogystal â Chymru a Lloegr. Cafodd Gogledd Iwerddon ei hepgor o'r dangosydd cyfansawdd oherwydd bylchau data ar ddau ddangosydd: cyfradd NEET a chyfraddau beichiogrwydd arddegwyr; fodd bynnag, creom ni fynegai ar wahân ar gyfer Gogledd Iwerddon. Rydym ond yn graddio awdurdodau lleol sydd â data llawn neu ar y mwyaf un dangosydd â data coll (ymhlith y dangosyddion a gynhwysir). O ganlyniad, cafodd awdurdodau lleol East Dunbartonshire ac Eileanan an Iar yn yr Alban eu heithrio o'r graddau.

Cafodd data ei werthuso yn nhermau cwmpas daearyddol, cwmpas amser (barnwyd bod setiau data a oedd yn fwy na thair blwydd oed yn rhy hen, oni bai bod rheswm digonol i gredu na fu newid arwyddocaol yn y newidyn hwn ers y cyfnod arsylwi), dadgyfuno rhywedd ac oedran, arsylwadau coll.

Cafodd y mynegai ei greu drwy gymryd cyfartaledd dangosyddion safonedig a llunio'r drefn yn ôl y newidyn a ddeilliodd o hynny. Mae safoni'n ddull cyffredin o ail-raddio newidyn fel bod ganddo gymedr o sero a gwyriad safonol o un. Mae safoni'n mapio'r holl ddangosyddion ar raddfa gyffredin ac mae ganddo'r fantais o gadw'r pellteroedd cymharol ymhlith awdurdodau lleol am bob dangosydd heb eu newid. Mae gwybodaeth am bwysigrwydd pob dangosydd a ffynhonnell y data yn cael eu cynnwys yn yr atodiad.

ATODIAD 1

Dangosyddion a ddefnyddiwyd yn y mynegai awdurdodauau lleol: perthnasedd y dangosydd a ffynhonnell y data.

1 **Tlodi plant:** Mae cael eich magu mewn tlodi cymharol yn gysylltiedig â chanlyniadau gwaeth ar nifer o ddimensiynau y tu hwnt i'r diffyg incwm teuluol amlwg, gan gynnwys iechyd, iechyd meddwl, addysg a gweithgareddau allgyrsiol. Gan ddefnyddio'r data diweddaraf am y DU gyfan sydd ar gael oddi wrth y Grŵp Gweithredu ar Dlodi Plant, mae tlodi plant yn cael ei adrodd fel canran y plant sy'n byw mewn tlodi mewn awdurdod lleol penodol.

2 **Disgwyliad oes:** Mae anghysondebau rhanbarthol rhwng ac o fewn cenhedloedd yn awgrymu y gall ffactorau amgylcheddol a chymdeithasol-economaidd ddylanwadu ar ddisgwyliad oes. Mae ein dangosydd yn cynnwys tri mesur gwahanol – disgwyliad oes adeg geni, disgwyliad oes iach a disgwyliad oes yn rhydd rhag anabledd, sydd i gyd yn dod o'r Swyddfa Ystadegau Gwladol.

3 **Beichiogrwydd merched yn eu harddegau:** Er y bydd rhai mamau glasoed efallai'n gwneud dewisiadau gwybodus i ddechrau teulu a heb wynebu rhwystrau arwyddocaol, i'r mwyafrif, mae bod yn rhiant yn eu harddegau yn adlewyrchu amddifadedd strwythurol ac anghydraddoldeb rhywiol. Cymerwyd yr ystadegau beichiogi i Gymru a Lloegr o'r Swyddfa Ystadegau Gwladol.

4 **Cyflawniad addysgol:** Nod addysg yw nid yn unig rhoi'r lefelau gofynnol o rifedd a llythrennedd i bobl ifanc ymdopi mewn cymdeithas, ond hefyd darparu isafswm lefel o sgiliau sylfaenol i'w galluogi i ddilyn cyfleoedd bywyd. Defnyddiom ni'r Fframwaith Cymwysterau Rheoleiddiedig i sicrhau gallu cymharu'r lefel cyflawniad ar draws y pedair cenedl. Yng Nghymru, diffiniwyd y mesur hwn fel canran y merched a gyflawnodd Lefel 2 gan gynnwys Saesneg/Cymraeg a Mathemateg. Cymerwyd y data o StatsWales.

5 **NEET:** Mae bod yn NEET yn effeithio'n negyddol ar iechyd a llesiant, ac mae goblygiadau hirhoedlog o bosibl gan gyfnod o ddiweithdra neu anweithgarwch pan fydd rhywun yn ifanc. Mae data am Gymru yn cyfeirio at unigolion a gwblhaodd Flwyddyn 11 a chafodd ei ddarparu gan Gyrfa Cymru, sy'n casglu gwybodaeth am statws NEET ar ran Llywodraeth Cymru.

6 **Gordewdra plant:** Gall effaith gordewdra yn ystod plentyndod estyn ymhell tu hwnt i gyfnod plentyndod a pheri risgiau uwch o ordewdra a'i gyflyrau iechyd cysylltiedig fel oedolyn, yn ogystal â marwolaeth gynamserol. Cymerir y data am ordewdra plant o NHS Wales.

ATODIAD 2
MYNEGEION DANGOSYDDION UNIGOL

Dengys y mynegai hwn ardaloedd awdurdodau lleol wedi eu trefnu yn ôl eu sgoriau am bob dangosydd unigol. Mae hyn yn cynnwys y data diweddaraf a oedd ar gael adeg cynnal yr ymchwil yn 2019.

Tlodi Plant

1	**Sir Fynwy**
2	Bro Morgannwg
3	Sir y Fflint
4	Powys
5	Conwy
6	Gwynedd
7	Abertawe
8	Ynys Môn
9	Sir Ddinbych
10	Pen-y-bont ar Ogwr
11	Wrecsam
12	Sir Gâr
13	Ceredigion
14	Castell-nedd Port Talbot
15	Caerdydd
16	Sir Benfro
17	Torfaen
18	Caerffili
19	Casnewydd
20	Rhondda Cynon Taf
21	Merthyr Tudful
22	Blaenau Gwent

Disgwyliad Oes *

1	**Ceredigion**
2	Powys
3	Sir Fynwy
4	Bro Morgannwg
5	Gwynedd
6	Sir Benfro
7	Ynys Môn
8	Conwy
9	Caerdydd
10	Sir y Fflint
11	Sir Gâr
12	Torfaen
13	Abertawe
14	Sir Ddinbych
15	Casnewydd
16	Wrecsam
17	Pen-y-bont ar Ogwr
18	Caerffili
19	Rhondda Cynon Taf
20	Castell-nedd Port Talbot
21	Merthyr Tudful
22	Blaenau Gwent

Beichiogrwydd Merched yn Eu Harddegau

1	**Sir Fynwy**
2	Ceredigion
3	Powys
4	Bro Morgannwg
5	Blaenau Gwent
6	Gwynedd
7	Sir Ddinbych
8	Caerffili
9	Sir Gâr
10	Sir Benfro
11	Wrecsam
12	Caerdydd
13	Casnewydd
14	Pen-y-bont ar Ogwr
15	Bridgend
16	Torfaen
17	Castell-nedd Port Talbot
18	Merthyr Tudful
19	Abertawe
20	Rhondda Cynon Taf
21	Sir y Fflint
22	Ynys Môn

* (heb gynnwys disgwyliad oes iach a disgwyliad oes rhydd rhag anabledd.)

Cyflawniad Addysgol

1	**Sir Fynwy**
2	Ceredigion
3	Powys
4	Bro Morgannwg
5	Gwynedd
6	Sir y Fflint
7	Caerdydd
8	Sir Gâr
9	Casnewydd
10	Abertawe
11	Sir Benfro
12	Castell-nedd Port Talbot
13	Ynys Môn
14	Pen-y-bont ar Ogwr
15	Conwy
16	Caerffili
17	Torfaen
18	Rhondda Cynon Taf
19	Sir Ddinbych
20	Wrecsam
21	Blaenau Gwent
22	Merthyr Tudful

Canran yn NEET

1	**Pen-y-bont ar Ogwr**
2	Conwy
3	Bro Morgannwg
4	Cardiff
5	Caerdydd
6	Ynys Môn
7	Sir y Fflint
8	Sir Benfro
9	Powys
10	Sir Ddinbych
11	Casnewydd
12	Merthyr Tudful
13	Rhondda Cynon Taf
14	Sir Fynwy
15	Gwynedd
16	Blaenau Gwent
17	Torfaen
18	Abertawe
19	Wrecsam
20	Caerffili
21	Sir Gâr
22	Castell-nedd Port Talbot

Gordewdra Plant

1	**Bro Morgannwg**
2	Sir Fynwy
3	Powys
4	Ceredigion
5	Caerdydd
6	Casnewydd
7	Sir Benfro
8	Sir y Fflint
9	Castell-nedd Port Talbot
10	Pen-y-bont ar Ogwr
11	Wrecsam
12	Gwynedd
13	Conwy
14	Blaenau Gwent
15	Caerffili
16	Sir Ddinbych
17	Abertawe
18	Sir Gâr
19	Ynys Môn
20	Torfaen
21	Rhondda Cynon Taf
22	Merthyr Tudful

CYFEIRIADAU

1 International Conference on Population and Development in Cairo: https://www.unfpa.org/publications/international-conference-population-and-development-programme-action

2 Beijing Declaration and Platform for Action outcome document: https://beijing20.unwomen.org/~/media/headquarters/attachments/sections/csw/pfa_e_final_web.pdf

3 Confensiwn Istanbul: https://www.coe.int/en/web/istanbul-convention/home

4 Nodau Datblygu Cynaliadwy: https://sdgs.un.org/goals

5 Comisiynydd Plant Cymru (2020) *Coronafeirws a Fi.* https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2020/06/FINAL_formattedCVRep_EN.pdf

6 Comisiynydd Plant Cymru (2020) *Coronafeirws a Fi.* https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2020/06/FINAL_formattedCVRep_EN.pdf

7 EHRC (2018) *A yw Cymru'n Decach? Cyflwr cydraddoldeb a hawliau dynol 2018.*

8 Hysbysiad i'r Wasg y Comisiwn Symudedd Cymdeithasol (2016). *Asian Muslims and black people do better in school, worse in work.* Cyhoeddwyd 28 Rhagfyr 2016. https://www.gov.uk/government/news/asian-muslims-and-black-people-do-better-in-school-worse-in-work

9 Cymwysterau Cymru (Awst 2020) *Results for A level, AS, GCSE and the Skills Challenge Certificate in Wales – Summer 2020.*

10 Cymwysterau Cymru (Awst 2020) *Results for A level, AS, GCSE and the Skills Challenge Certificate in Wales – Summer 2020.*

11 Dadansoddiad Plan International UK o StatsWales. A level entries and results (pupils aged 17 only) by subject group and gender. Llywodraeth Cymru.

12 Dadansoddiad Plan International UK o StatsWales. A level entries and results (pupils aged 17 only) by subject group and gender. Llywodraeth Cymru.

13 Holford, K. a Lappin-Scott, H (2017) Talented Women for a Successful Wales a report on the education; recruitment; retention and promotion of women in STEM-related study and careers Welsh Assembly Government.

14 Llywodraeth Cymru (27 Ionawr 2017) Welsh Government accepts all Talented Women for a Successful Wales report recommendations and marks the occasion with planned Royal visit.

15 UK Feminista / National Education Union (2017) *"It's just everywhere" A study on sexism in schools – and how we tackle it* https://ukfeminista.org.uk/wp-content/uploads/2017/12/Report-Its-just-everywhere.pdf

16 The Guardian (2017) *Child-on-child sexual assaults soar, police figures reveal.* Cyhoeddwyd 9 Hyd 2017. https://www.theguardian.com/society/2017/oct/09/child-on-child-sexual-assaults-soar-police-figures-reveal

17 Barrance, R. (2018) *The Human Rights of Children in Wales: An Evidence Review Comisiynydd Plant Cymru / Sefydliad Ymchwil, Data a Methodoleg Gymdeithasol ac Economaidd Cymru* (WISERD) https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2019/06/EvidenceReview_ENG_060619.pdf

18 Stonewall (2017) *School Report Cymru* https://www.stonewallcymru.org.uk/schoolreportcymru

19 Full Circle Wales. 2016. *Fundamental Rights. From feminism to fashion, sex to stereotypes. The voices of girls in Wales.* Ar gael yn: http:/fullcircleeducation.dropmark.com/150934/8572989

20 Barrance, R. (2019). *The Human Rights of Children in Wales: An Evidence Review.* WISERD a Chomisiynydd Plant Cymru. https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2019/06/EvidenceReview_ENG_060619.pdf

21 UK Feminista a National Education Union (2017) *"It's just everywhere" A study on sexism in schools – and how we tackle it.* https://ukfeminista.org.uk/wp-content/uploads/2017/12/Report-Its-just-everywhere.pdf

22 UK Feminista a National Education Union (2017) *"It's just everywhere" A study on sexism in schools – and how we tackle it.* https://ukfeminista.org.uk/wp-content/uploads/2017/12/Report-Its-just-everywhere.pdf

23 Llywodraeth Cynulliad Cymru (2019) Draft keeping learners safe guidance The role of local authorities, governing bodies and proprietors of independent schools under the Education Act 2002.

24 Plan International UK (2020), *The State of Girls' Rights in the UK 2019-2020*. https://plan-uk.org/act-for-girls/girls-rights-in-the-uk

25 https://www.fawcettsociety.org.uk/gender-stereotypes-in-early-childhood-a-literature-review

26 Power. S, Barrance, R & Taylor, C. (2019) *Growing Up in Wales: school students' perspectives and experiences.* Evidence from the WISERD Education Multi-Cohort Study. WISERD https://wiserd.ac.uk/sites/default/files/documents/WISERD%20-%20PostcardsLR_0.pdf

27 Llywodraeth Cymru (2019) *Statistical First Release: Pupils educated other than at school, 2018/19.* Cyhoeddwyd 1 Aws 2019. https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-07/pupils-educated-other-school-september-2018-august-2019-644.pdf

28 Graham, B. White, C. Edwards, A. Potter, S and Street, C. (2019) School exclusion: a literature review on the continued disproportionate exclusion of certain children. Yr Adran Addysg.

29 Barrance, R. (2019). *The Human Rights of Children in Wales: An Evidence Review*. WISERD a Chomisiynydd Plant Cymru. https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2019/06/EvidenceReview_ENG_060619.pdf

30 The Conversation (2014) *Do disruptive classes really get better if they include more girls?* Cyhoeddwyd 24 Mehefin 2014. https://theconversation.com/do-disruptive-classes-really-get-better-if-they-include-more-girls-27773

31 Women in Sport (2018) *Puberty & Sport: An Invisible Stage.* https://www.womeninsport.org/research-and-advice/our-publications/puberty-sport-an-invisible-stage/

32 Get involved in girls' rugby https://community.wru.wales/womens-and-girls-rugby/get-involved-in-girls-rugby/

33 Power. S, Barrance, R & Taylor, C. (2019) *Growing Up in Wales: school students' perspectives and experiences.* ystiolaeth o Astudiaeth Aml-garfan WISERD Education. WISERD. https://wiserd.ac.uk/sites/default/files/documents/WISERD%20-%20PostcardsLR_0.pdf

34 Senedd and Elections (Wales) Bill.

35 Seiliwyd ar ddadansoddiad o amcangyfrifon poblogaeth y DU canol-2017 (Cymru a Lloegr): Mehefin 2018 Source: ONS (2019) Population Estimates for UK, England and Wales, Scotland and Northern Ireland: time-series Filtered dataset.

36 Power. S, Barrance, R & Taylor, C. (2019) *Growing Up in Wales: school students' perspectives and experiences.* Tystiolaeth o Astudiaeth Aml-garfan WISERD Education. WISERD. https://wiserd.ac.uk/sites/default/files/documents/WISERD%20-%20PostcardsLR_0.pdf

36 Senedd and Elections (Wales) Bill.

37 Thomas, G., Elliott, E., Exeley, E., Ivinson, G. and Emma R. (2018) 'Light, connectivity and place: young people living in a post-industrial town' Cultural Geographies, 25 (4) 537-551

38 Pelter, Z. (2020) 'Pandemic participation: youth activism online in the covid-19 crisis' UNICEF https://www.unicef.org/globalinsight/stories/pandemic-participation-youth-activism-online-covid-19-crisis

39 Plan International UK (2018) Period Poverty survey.

40 (2020) 'Period poverty: £3.3m for free sanitary products in Wales' *BBC News.* 3 Ionawr 2020. https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-50975035

41 Endometriosis UK (dim dyddiad) *Endometriosis Facts and Figures.* https://www.endometriosis-uk.org/endometriosis-facts-and-figures

42 Grŵp Gorchwyl a Gorffen Endometriosis (2018) Endometriosis care in Wales: Provision, care pathway, workforce planning and quality and outcome measures https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-03/endometriosis-care-in-wales-provision-care-pathway-workforce-planning-and-quality-and-outcome-measures.pdf

43 Grŵp Gorchwyl a Gorffen Endometriosis (2018) Endometriosis care in Wales: Provision, care pathway, workforce planning and quality and outcome measures https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-03/endometriosis-care-in-wales-provision-care-pathway-workforce-planning-and-quality-and-outcome-measures.pdf

44 Grŵp Gorchwyl a Gorffen Endometriosis (2018) Endometriosis care in Wales: Provision, care pathway, workforce planning and quality and outcome measures https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-03/endometriosis-care-in-wales-provision-care-pathway-workforce-planning-and-quality-and-outcome-measures.pdf

45 Female Genital Mutilation in England and Wales: Updated statistical estimates of the numbers of affected women living in England and Wales and girls at risk - Interim report on provisional estimates.

46 Llywodraeth Cymru (2016) *Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol: Canllawiau i Lywodraethwyr.* https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-06/guidance-for-governors_0.pdf

47 Orchid Project (2012) *Report of a Research Methodological Workshop on Estimating the Prevalence of FGM in England ad Wales:* https://www.orchidproject.org/wp-content/uploads/2019/04/Prevalence_workshop.pdf

48 Sefydliad Iechyd y Byd (2020) cyhoeddwyd Chwefror 2020.

49 Forward UK https://www.forwarduk.org.uk/violence-against-women-and-girls/female-genital-mutilation/#

50 Forward UK https://www.forwarduk.org.uk/violence-against-women-and-girls/female-genital-mutilation/#

51 Aralleiriwyd o gyfweliad â Lisa Zimmerman (Cyfarwyddwr Integrate UK), 23/05/2019

52 Girls Not Brides. *Child Marriage Atlas – United Kingdom* https://www.girlsnotbrides.org/where-does-it-happen/atlas/united-kingdom

53 Hannah Summers (2020) *'Girls at risk of child marriage as half of local authorities fail to keep records' The Guardian.* Cyhoeddwyd 18 Mai 2020. https://www.theguardian.com/global-development/2020/may/18/girls-at-risk-of-child-marriage-as-half-of-local-authorities-fail-to-keep-records

54 Comisiynydd Plant Cymru (2020) *Coronafeirws a Fi.* https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2020/06/FINAL_formattedCVRep_EN.pdf

55 Ystadegau ar gyfer Cymru (2018) *NHS Wales Referral to Treatment Times: 2017-18* https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-01/referral-to-treatment-times-financial-year-2017-to-2018.pdf

56 YoungMinds (2018) *A new era for young people's mental health.*

57 Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc Llywodraeth Cymru ar gael yn: https://hwb.gov.wales/repository/discovery/resource/e53adf44-76cb-4635-b6c2-62116bb63a9a/en?_ga=2.1483569.1008709169.16039022931212868610.1560246616

58 The Children's Society (2018) *The Good Childhood Report.*

59 University of Manchester a Healthcare Quality Improvement Partnership (2017) Suicide by children and young people *(National Confidential Inquiry into Suicide and Homicide by People with Mental Illness.)*

60 Roh BR, Jung EH, Hong HJ. (2018) A Comparative Study of Suicide Rates among 10-19-Year-Olds in 29 OECD Countries. Psychiatry Investigation. 15 (4) 376–383

61 Kelly, Y. Zilanawala, A., Booker, C., Sacker, A. (2018) 'Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study' *EClinical Medicine* https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005

62 Kelly, Y. Zilanawala, A., Booker, C., Sacker, A. 2018) Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study EClinical Medicine, https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005

63 Plan International UK (2019) *Society needs a makeove*r https://plan-uk.org/act-for-girls/society-needs-a-makeover

64 Plan International UK (2020) *The State of Girls' Rights in the UK: Early insights into the coronavirus pandemic on girls.* https://plan-uk.org/file/plan-uk-state-of-girls-rights-coronavirus-reportpdf/download?token=gddEAzlz

65 Plan International UK (2018) *Street Harassment: Its Not Ok.* https://plan-uk.org/file/plan-uk-street-harassment-reportpdf/download?token=CyKwYGSJ

66 ibid.

67 Agenda (2020) *Voices from lockdown: A chance for change. Interim findings report.* https://weareagenda.org/wp-content/uploads/2020/08/AGD-A-Chance-For-Change-Summary-v4-p2.pdf

68 *Llywodraeth Cymru (2020) Canllawiau i ddarparwyr llety ar gyfer dioddefwyr trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol: coronafeirws* (COVID-19) https://gov.wales/guidance-providers-accommodation-survivors-violence-against-women-domestic-abuse-and-sexual#section-39510

69 Agenda (2020) *Voices from lockdown: A chance for change. Interim findings report.* https://weareagenda.org/wp-content/uploads/2020/08/AGD-A-Chance-For-Change-Summary-v4-p2.pdf

70 Women's Aid (5 Mai 2020) *Rail to refuge FAQs* https://www.womensaid.org.uk/rail-to-refuge-faqs/

71 Radford, L. et al (2011) *Child abuse and neglect in the UK today.* NSPCC.

72 Fox. C.L. et al. (2013) *From Boys to Men: Phase One Key Findings* http://www.boystomenproject.com/wp-content/uploads/2012/12/Key-Findings-Phase-1.pdf

73 EVAW (2014) *EVAW Briefing on Pornography and Violence Against Women and Girls* https://www.welshwomensaid.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/EVAW-Briefing-on-Porn-and-VAWG-2014.pdf

74 Comisiynydd Plant, NSPCC a Phrifysgol Middlesex University (2017) *Online Pornography: Young people's experiences of seeing online porn and the impact this has on them* https://www.childrenscommissioner.gov.uk/wp-content/uploads/2017/06/MDX-NSPCC-OCC-Online-Pornography-CYP-Version-16.5.17.pdf

75 (2020) 'Sex and religious education to be compulsory in Wales' BBC Wales. 21 Ionawr 2020. https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-51177649

76 ONS (2020) *Child sexual abuse in England and Wales: year ending March 2019.*

77 ONS (2020) *Child sexual abuse in England and Wales: year ending March 2019* https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/articles/childsexualabuseinenglandandwales/yearendingmarch2019

78 NSPCC (19 Awst 2020) *Protecting children from sexual abuse* https://learning.nspcc.org.uk/child-abuse-and-neglect/child-sexual-abuse

79 NSPCC 'Effects of Sexual Abuse' *Sexual Abuse* https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/child-sexual-abuse/#types

80 ONS (2020) *Child sexual abuse in England and Wales: year ending March 2019* https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/articles/childsexualabuseinenglandandwales/yearendingmarch2019

81 NSPCC Learning (07 Awst 2020*) Protecting children from sexual exploitation* https://learning.nspcc.org.uk/child-abuse-and-neglect/child-sexual-exploitation

82 J. Eaton (2019) *The Human Rights of Girls Subjected to Child Sexual Exploitation in the UK.*

83 NSPCC Learning (07 Awst 2020) *Protecting children from sexual exploitation* https://learning.nspcc.org.uk/child-abuse-and-neglect/child-sexual-exploitation

84 StatsWales (2020) *Children looked after at 31 March by local authority, gender and age* Llywodraeth Cymru https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/Social-Services/Childrens-Services/Children-Looked-After/childrenlookedafterat31march-by-localauthority-gender-age

85 Selwyn, J. et al. (2018) *Our Lives, Our Care Wales 2018 Looked after children's views on their well-being.* Coram Voice https://coramvoice.org.uk/wp-content/uploads/2019/08/bright_spots_-_wales_report_-_final_1.11.18_english.pdf

86 Care Inspectorate Wales (2019*) National overview report in relation to care experienced children and young people in Wales.* https://careinspectorate.wales/190619-national-overviewreport-relation-care-experienced-children-and-young-people-wales

87 Fallon. D & Broadhurst. K. (2015) *Preventing Unplanned Pregnancy and Improving Preparation for Parenthood for Care-Experienced Young People.* Coram. https://www.coram.org.uk/sites/default/files/resource_files/Preventing%20unplanned%20pregnancy%20and%20improving%20preparation%20for%20parenthood%20for%20care-experienced%20young%20people.pdf

88 Fallon. D & Broadhurst. K. (2015) *Preventing Unplanned Pregnancy and Improving Preparation for Parenthood for Care-Experienced Young People.* Coram. https://www.coram.org.uk/sites/default/files/resource_files/Preventing%20unplanned%20pregnancy%20and%20improving%20preparation%20for%20parenthood%20for%20care-experienced%20young%20people.pdf

89 Connolly et al. (2012) cited in Fallon. D & Broadhurst. K. (2015) *Preventing Unplanned Pregnancy and Improving Preparation for Parenthood for Care-Experienced Young People*. Coram. https://www.coram.org.uk/sites/default/files/resource_files/Preventing%20unplanned%20pregnancy%20and%20improving%20preparation%20for%20parenthood%20for%20care-experienced%20young%20people.pdf

90 Fallon. D & Broadhurst. K. (2015) *Preventing Unplanned Pregnancy and Improving Preparation for Parenthood for Care-Experienced Young People.* Coram. https://www.coram.org.uk/sites/default/files/resource_files/Preventing%20unplanned%20pregnancy%20and%20improving%20preparation%20for%20parenthood%20for%20care-experienced%20young%20people.pdf

91 Fallon. D & Broadhurst. K. (2015) *Preventing Unplanned Pregnancy and Improving Preparation for Parenthood for Care-Experienced Young People.* Coram. https://www.coram.org.uk/sites/default/files/resource_files/Preventing%20unplanned%20pregnancy%20and%20improving%20preparation%20for%20parenthood%20for%20care-experienced%20young%20people.pdf

92 Butler G, De Graaf N, Wren B, et al (2018) 'Assessment and support of children and adolescents with gender dysphoria' Archives of Disease in Childhood 103:631-636

93 Bragg, S. Renold, E. Ringrose, J. and Jackson, C. (2018) 'More than boy, girl, male, female': exploring young people's views on gender diversity within and beyond school contexts' *Sex Education*, 18 (4) 420-434 p.423

94 Stonewall Cymru (2017) *School report Cymru* https://www.stonewallcymru.org.uk/system/files/stonewall_cymru_school_report_2017.pdf

95 Shelter Cymru (2019) *Homelessness among trans people in Wales* https://sheltercymru.org.uk/wp-content/uploads/2019/06/Homelessness-among-trans-people-in-Wales_Website.pdf

96 Llywodraeth Equalities Office (2018) National LGBT Survey Research Report https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/721704/LGBT-survey-research-report.pdf

97 Stonewall Cymru (2017) *School report Cymru* https://www.stonewallcymru.org.uk/system/files/stonewall_cymru_school_report_2017.pdf

Plan International UK
Finsgate,
5-7 Cranwood Street,
London,
EC1V 9LH

www.plan-uk.org
T: 0300 777 9777

No part of this publication can be reproduced without the permission of Plan International UK.

Registered charity no: 276035