



# Plant sy'n dioddef oherwydd carcharu

*Pecyn Cymorth i Ysgolion - Cynradd*



Ymddiriedolaeth Cyngor a Gofal Carchardai (Pact), 29 Peckham Road, London, SE5 8UA  
Rhif Elusen 219278 | Rhif Cwmni 356443

Ar unrhyw ddiwrnod penodol yng Nghymru a Lloegr mae gan oddeutu 100,000 o blant a phobl ifanc riant yn y carchar . Nid oes cofnod statudol o'r plant yr effeithir arnynt pan anfonir un o'u hanwyliaid, gan gynnwys rhiant, i'r carchar. Mae'r amcangyfrifon ar gyfer nifer y plant sy'n cael eu heffeithio arnynt gan rieni yn y carchar yn y DU mewn blwyddyn yn amrywio, gyda'r diweddaraf mor uchel â 312,000. Nid yw'r plant hyn erioed wedi cael eu cynrychioli'n ddigonol ym mholisi'r llywodraeth.

Bob dydd, mae plant yn y DU yn deffro ac yn mynd i'r ysgol ar ôl cyrch gan yr heddlu ar eu cartrefi neu weld eu rhieni'n cael eu harestio.

Bob dydd, mae rhai plant yn eistedd yn y dosbarth yn poeni am ganlyniad diwrnod yn y llys ac a fydd eu hanwyliaid yno pan fyddant yn cyrraedd adref ai peidio.

Bob dydd, mae plant yn colli'r ysgol i fynd i ymweld ag un o'u hanwyliaid yn y carchar.

Bob dydd, mae'n rhaid i blant adael eu cartref teuluol i fynd i gael gofal gan berthynas neu ofal maeth tra bo'u rhieni yn y carchar. Yn aml, gall hyn olygu newid ysgol – gan effeithio ar eu harferion, eu cyfeillgarwch a'u perthynas ag athrawon ac oedolion eraill y maent yn ymddiried ynddynt. Oherwydd stigma cymdeithasol, efallai y bydd rhai plant yn cadw cyfrinachau ynghylch lle mae mam neu dad.

Yn Pact, rydyn ni'n credu bod y plant a'r bobl ifanc hyn yn haeddu cael llais. Nod y pecyn cymorth hwn yw cefnogi athrawon i rymuso plant a phobl ifanc i oresgyn y stigma, y cywilydd a'r embaras sy'n gysylltiedig â chael aelod o'r teulu yn y carchar, gan gefnogi pedwar diben cwricwlwm Cymru a chefnogi myfyrwyr i ddod yn ddinasyddion gwybodus yn foesebol.

## Mae'r pecyn cymorth i ysgolion cynradd yn cynnwys y canlynol:

- Cynlluniau gwersi ABGI o 5 i 11 oed.
- Ffilm fer wedi'i hanimeiddio i gefnogi cynlluniau gwersi ar gyfer plant hŷn. Mae'n dangos taith plentyn a pherson ifanc wrth iddynt weld eu mam yn cael ei arestio, ei hanfon i'r carchar, ac yna'n cael ei rhyddhau.
- Llyfr "While Mummy is Away" ar gyfer gwersi'r plant iau. Bwriad hwn yw mynd i'r afael â'r ofn a'r pryder y mae plant yn aml yn ei deimlo am garchar, dangos trefn ddyddiol carcharor a'i gymharu â diwrnod arferol plentyn yn yr ysgol.
- Fframwaith polisi ysgolion.
- Jig-so (plant iau) a gêm fwrdd (plant hŷn) i gefnogi sgwrs un-i-un gydag ymarferydd am y profiad o ymweld â charchar, ac effaith yr ymweliadau hynny.

Rydyn ni'n galw ar ymarferwyr ysgolion i ddefnyddio'r cynlluniau gwersi hyn i gyflwyno pwnc carcharu i bob plentyn.

Credwn y bydd yr adnoddau hyn yn gwneud y canlynol:

- Rhoi'r hyder i'r ymarferwyr siarad am garcharu.
- Creu gofod i'r dosbarth cyfan drafod ar bwy y gallai carcharu effeithio arnynt a sut.
- Gwneud yn siŵr bod plant sy'n cael eu heffeithio arnynt yn gwybod nad yw carcharu aelod o'r teulu'n bwnc sy'n codi cywilydd, ac mae rhai pobl eisiau gwranddo ar sut maen nhw'n teimlo.
- Caniatáu i fyfyrwyr ddeall, cydymdeimlo a dod o hyd i ffyrdd o gefnogi eu cyfoedion yr effeithiwyd arnynt gan garchariad.

## Diogelu plant a phobl ifanc

Mae plant yn profi colli rhiant neu anwyliaid yn sgil carcharu mewn gwahanol ffyrdd. Efallai fod rhai wedi bod yn ymwybodol o'r gweithgarwch neu'r ymddygiad troseddol. Efallai y bydd rhai wedi bod yn dyst i arestiad trawmatig. Efallai fod rhai wedi cael eu gwarchod rhag yr arestio a'r achos llys ac ond wedi clywed am y peth ar ôl i'r person gael ei ddedfrydu. Mae teimladau o alar, euogrwydd a chywilydd yn gyffredin, yn ogystal â rhyddhad.

Wrth siarad am garcharu yn eich ystafell ddosbarth neu eich lleoliad, efallai eich bod yn ymwybodol o'r plant neu'r bobl ifanc yr effeithir arnynt. Yn yr achos hwn, rydyn ni'n eich cynghori i baratoi'r plentyn neu'r person ifanc ar gyfer y wers ymlaen llaw er mwyn iddynt allu penderfynu a ydynt yn teimlo'n barod i gymryd rhan a gwneud cynllun ar eu cyfer rhag ofn y bydd angen iddyn nhw adael yr ystafell. Gallwch drafod gyda nhw sut bydden nhw'n hoffi cael eu cefnogi wedyn a phwy maen nhw'n teimlo fyddai orau am wneud hyn. Ar gyfer plant ifanc a'r Blynyddoedd Cynnar, gellir cael gweithgareddau amser cylch un-i-un os yw hynny'n well ganddynt.

Gall lefel dealltwriaeth plant amrywio yn ôl oedran ac aeddfedrwydd emosiynol, yn dibynnu ar yr hyn maen nhw'n ei wybod am y sefyllfa. Efallai y bydd rhai rhieni neu ofalwyr yn dewis peidio ag egluro'n llawn lle mae eu hanwyliaid na pham eu bod yno. Gyda phlant iau rydych chi'n gwybod fod carchariad yn effeithio arnynt, mae'n ddefnyddiol siarad â'r rhiant neu'r gofalwr i ganfod beth mae'r plentyn yn ei wybod i osgoi gwrth-ddweud yr hyn maent wedi'i glywed gartref.

Oherwydd y stigma a'r cywilydd sy'n gysylltiedig â charcharu, mae hefyd yn eithaf posibl nad ydych chi'n gwybod am bawb yr effeithiwyd arnynt yn eich dosbarth. Gall cael cynorthwyydd addysgu neu aelod arall o staff cymorth yn yr ystafell ddosbarth gyda chi fod yn ddefnyddiol rhag ofn i blentyn fynd yn ofidus ac angen cymorth. Gwnewch le ar ôl y wers i unrhyw un a allai fod angen siarad mwy.

Ar gyfer sesiynau un-i-un dilynol, mae yna gêm fwrdd neu jig-so, y gellir ei ddefnyddio fel adnodd siarad i annog plant a phobl ifanc i siarad am ymweld â'r carchar ac, yn ei dro, i siarad am sut mae carcharu'n effeithio arnynt.

## Rhagor o adnoddau ar gyfer trafod a chefnogi

- Mae gwefan Pact yn cynnig amrywiaeth o fideos, animeiddiadau a mynediad at ein llyfr 'Locked Out: helping children cope with the imprisonment of a lovedone' - [www.prisonadvice.org.uk](http://www.prisonadvice.org.uk)
- Mae gwefan y Ganolfan Wybodaeth Genedlaethol ar Blant Troseddwyr (NICCO) yn gyfeiriadur adnoddau ar gyfer teuluoedd a gweithwyr proffesiynol - [www.nicco.org.uk](http://www.nicco.org.uk)
- Gwefan Llinell Gymorth i Deuluoedd Carcharorion:
  - 0808 808 2003 (rhadffôn, gan gynnwys y rhan fwyaf o ffonau symudol)
  - Mae'r wefan yn cynnwys fideos i deuluoedd sy'n dangos realiti bywyd yng ngharchardai'r DU - [www.prisonersfamilies.org](http://www.prisonersfamilies.org)

Am ragor o gymorth, cysylltwch â ni drwy [cyp@prisonadvice.org.uk](mailto:cyp@prisonadvice.org.uk)

Rydyn ni'n ddiolchgar i Porticus am eu cefnogaeth hael i Raglen Routes 2 Change, ac i Garchar Ei Fawrhydi Brixton, Sefydliad Troseddwyr Ifanc Carchar Ei Fawrhydi Isis, a Chyfarwyddiaeth Grŵp Carchardai Llundain, am ganiatáu i'r gwaith hwn ddigwydd.

Diolch i Jo Ebrey, Ysgol Bryn Alyn; Jacquie O'Toole, Ysgol Gynradd Gwersyllt; a June, Cheryl, Bobbi-Jo a'r holl dîm yn Sefydliad Blynnyddoedd Cynnar Llundain (LEALF).



Pecyn Cymorth  
i Ysgolion

# Colli rhywun rydych chi'n ei garu

Cynllun Gwers ABGI | Blynyddoedd 5-7

Ymddiriedolaeth Cyngor a Gofal Carchardai (Pact), 29 Peckham Road, London, SE5 8UA  
Rhif Elusen 219278 | Rhif Cwmni 356443



## Deilliannau dysgu

- Adnabod ac enwi rhai o'r gwahanol deimladau y mae pobl yn eu profi.
- Siarad am deimladau ynghylch newid a cholled a sut i deimlo'n well.
- Adnabod pobl yn ein bywydau sy'n bwysig i ni ac yn ein gwneud ni'n hapus.

## Canllawiau i Athrawon

Gallwch ddefnyddio'r stori a'r cwestiynau yn ystod amser cylch gyda grŵp neu fel gweithgaredd un-i-un gyda phlentyn rydych chi'n gwybod y mae carchariad yn effeithio arno.

Mae'r stori a'r sgysiau'n trafod carcharu un o'n hanwyliaid, sy'n gallu bod yn bwnc anodd i blant ei brosesu ac sy'n gallu arwain at emosiynau cymysg, gan gynnwys dichter a galar. Maent hefyd yn ymdrin â'r themâu o golli a gweld eisiau rhywun. Cymerwch amser i ystyried plant eraill y gallai'r themâu hyn effeithio'n benodol arnynt, efallai oherwydd profedigaeth neu chwalfa deuluol.

Os yw carchariad yn effeithio ar blentyn, mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r posibilrwydd na fyddwch efallai'n gwybod hynny, ac efallai na fydd y plentyn yn deall yn iawn.

Bydd angen i ymarferwyr fod yn ymwybodol o unrhyw newidiadau mewn ymddygiad yn y dyddiau ar ôl y sesiwn ac ymateb i anghenion plant i gael cysur a sicrwydd.



## Darllen

Darllenwch 'While Mummy is Away' unwaith i'r grŵp cyfan neu i blentyn unigol.

## Archwilio

Gofynnwch i'r dosbarth nodi lle mae mam Annie wedi mynd a pham. Darllenwch yr adran hon eto a'i hegluro iddynt. Rhowch sicrwydd iddyn nhw mai dim ond oedolion sy'n gorfod mynd i'r carchar, a dim ond os ydyn nhw wedi torri rheol bwysig y byddan nhw'n mynd yno. Efallai y bydd weld beth mae'n nhw'n ei ddeall yma.

Gofynnwch beth maen nhw'n ei wybod am y carchar a defnyddiwch y cyfle hwn i fynd i'r afael ag unrhyw gamsyniadau. Ailddarllenwch y rhan o'r llyfr sy'n dangos syniad Annie o beth yw carchar a sut beth ydyw.

Ewch drwy'r drefn ddyddiol y mae'r stori'n ei chynnwys. Eglurwch fod carchar yn debyg iawn i'r ysgol, ond eich bod chi'n cysgu dros nos ac yn rhannu ystafell wely gyda ffrind.

Tynnwch sylw at y delweddau a'r pethau sy'n debyg rhwng diwrnod arferol i Annie a diwrnod arferol i'w mam.

Trafodwch sut gallai Annie deimlo am fod Mam yn y carchar. Gofynnwch i'r grŵp neu blentyn y gallai Annie siarad â nhw os yw'n poeni neu'n drist. Gyda phwy maen nhw'n siarad pan fyddan nhw'n bryderus neu'n drist?

Dangoswch y llun o Annie yn anfon llun at ei mam. Gofynnwch sut y gallai Annie fod yn teimlo yn gwneud y llun a sut y bydd Mam yn teimlo pan fydd yn ei gael. Eglurwch y gall pobl yn y carchar ysgrifennu llythyrau, defnyddio'r ffôn a hyd yn oed cael ymweliadau gan eu teulu weithiau.

## Diwedd

Gofynnwch i'r plant dynnu llun ar gyfer rhywun maen nhw'n ei garu, ac yna gofyn iddyn nhw sut oedden nhw'n teimlo wrth ei dynnu a sut bydd y person yn teimlo pan fyddan nhw'n ei gael.

## Gweithgareddau dilynol

Ar ôl trafod pwnc anodd, mae'n bwysig cynnig amrywiaeth o weithgareddau trochi er mwyn rhoi'r lle sydd ei angen ar blant i brosesu eu hemosiynau. Gallai hyn gynnwys:

- **Chwarae yn yr awyr agored** – efallai y bydd rhai plant yn elwa o chwarae heb strwythur yn yr awyr agored i atgyfnerthu eu hymdeimlad o ryddid a lle.
- **Chwarae byd bach** – efallai y bydd plant eisiau actio rhai o'r teimladau a brofir yn ystod y stori. Darparwch deganau er mwyn iddynt eu defnyddio i gynrychioli cartrefi a theuluoedd neu gymeriadau, fel yr heddlu, ac eitemau fel ffensys. Bydd hyn yn caniatáu i blant ystyried themâu'r stori ymhellach ac actio'r emosiynau a gododd.
- **Chwarae Synhwyrdd** – annog gweithgareddau synhwyrdd i helpu plant i hunanreoli ar ôl profi emosiynau cryf.

Cadwch lygad barcud am arwyddion o ofid a byddwch yn barod i gysuro'r rhai sydd mewn angen.

Ystyriwch gael helpa eitemau synhwyrdd ar ôl amser cylch: ewch â'r plant allan yn yr awyr agored a gofyn iddyn nhw ddod o hyd i rywbeth trwm a garw y gallant neidio a chropian arno.



Byddwch yn effro  
i arwyddion gofid  
a chynigiwch  
dawelwch  
meddwl i'r rheini  
sydd ei angen





*Pecyn Cymorth  
i Ysgolion*

## **Ar bwy mae carcha- ru'n effeithio arnynt?**

Cynllun Gwers ABGI | Blynyddoedd 7-11

Ymddiriedolaeth Cyngor a Gofal Carchardai (Pact), 29 Peckham Road, London, SE5 8UA  
Rhif Elusen 219278 | Rhif Cwmni 356443



## Deilliannau dysgu

- Bydd y disgyblion yn ystyried sut bydden nhw'n teimlo pe bai un o'u hanwyliaid yn mynd i'r carchar, gan nodi'r cwestiynau a fyddai ganddyn nhw a beth allai eu pryderon fod.
- Byddan nhw'n dod o hyd i oedolion maen nhw'n ymddiried ynddyn nhw y gallan nhw siarad yn ddiogel â nhw am eu pryderon a pha gymorth yr hoffen nhw ei gael.
- Bydd y myfyrwyr yn meddwl am effaith bwlio a hel clecs.
- Byddan nhw'n nodi ble i ddod o hyd i wybodaeth ffeithiol am faterion cymhleth.
- Bydd myfyrwyr yn ystyried cadw cyfrinachau a sut y gall hynny wneud i ni deimlo.

## Canllawiau i Athrawon

Mae'r fideo a'r sgysiau yn y sesiwn hon yn ymdrin â themâu carchariad, colled a thrawma teuluol. Ystyriwch blant y gallai hyn fod yn broblem iddynt ar hyn o bryd neu'n ddiweddar a sut y byddwch chi'n rheoli hyn. Os yw carchariad yn effeithio ar blentyn, efallai na fyddwch yn gwybod hynny. Rhowch gyfle i unrhyw berson ifanc siarad â rhywun wyneb yn wyneb ar ôl y sesiwn.



## Adnoddau

- Fideos: 'A Journey into Prison' a 'Zac's Story'
- Siart troi a phinnau ysgrifennu neu fwrdd gwyn rhyngweithiol
- Taflen waith: oedolion dibynadwy

## Gweithgaredd 1 - gosod y cyd-destun

Gwylwch 'A Journey into Prison' (ar gael ar wefan Pact)

Gofynnwch i'r dosbarth pa eiriau maen nhw'n meddwl amdany'n nhw wrth feddwl am y carchar. Ysgrifennwch y rhain ar y bwrdd. Yna, gofynnwch o ble mae eu hargraffiadau o garchardai'n dod (teledu, ffilmiau, llyfrau, cerddoriaeth ac ati)

## Gweithgaredd 2 - Stori Zac

Gwylwch 'Zac's Story' tan y 'ddedfryd'.

Trafodwch beth sydd wedi digwydd hyd yma.

Gofynnwch, "Pa gwestiynau a allai fod gan Zac am ei fam, ei throsedd a'r carchar?" Ysgrifennwch y rhain ar y bwrdd.

Yna, trafodwch y canlynol: "I ble allai Zac droi i gael atebion i'w gwestiynau?" Dylech gynnwys ffigurau allweddol yn yr ysgol.

Trafodwch:

- Sut wnaeth Zac ymateb pan oedd pobl yn sibrwd am ei fam yn yr ysgol?
- Sut ydych chi'n meddwl mae hyn wedi gwneud i Zac deimlo?
- Pe baech chi'n ffrind i Zac, sut byddech chi'n ei helpu fo?

## Gweithgaredd 3 - cyfrinachau

Gwylwch 'Zac's story' o'r dechrau i'r diwedd unwaith eto. Cwblhewch y gweithgaredd isod fel tasg ysgrifenedig (Taflen Waith Oedolion Dibynadwy) neu fel trafodaeth grŵp gan ddefnyddio'r cwestiynau isod:

- Dydy Nain Zac ddim eisiau siarad am y ffaith fod ei fam yn y carchar. Pam ydych chi'n meddwl bod hyn yn digwydd?
- A ddylai Zac fod yn cadw cyfrinach?
- A oes oedolyn dibynadwy arall y gallai Zac siarad â nhw?
- Sut gallai dweud am ei bryderon wrth oedolyn y mae'n ymddiried ynddo helpu Zac?

## Atgoffa/Cau

Dangoswch adnoddau ar-lein Pact i'r dosbarth er mwyn iddyn nhw wybod ble i gael rhagor o wybodaeth. Dywedwch wrth y dosbarth pwy y gallan nhw siarad â nhw yn yr ysgol os oes unrhyw beth a drafodwyd heddiw wedi effeithio arnynt.



# Taflen waith: oedolion dibynadwy

Dydy Nain Zac ddim eisiau siarad am ei fam ac nid yw'n ymddangos ei bod yn gallu ateb ei gwestiynau am y carchar.

1. Beth ydych chi'n meddwl allai'r rheswm fod am hynny?

2. A ddylai Zac fod yn cadw cyfrinach?

3. A oes oedolyn dibynadwy arall y gallai Zac siarad â nhw?

4. Sut gallai dweud am ei bryderon wrth oedolyn y mae'n ymddiried ynddo helpu Zac?