

Amddiffyn eich hun rhag risg trais yn y gwaith

Trosolwg

Mae'r uned hon yn ymwneud â thawelu sefyllfa a allai fod yn beryglus trwy leiafu'r camau gweithredu neu'r geiriau a allai sbarduno ymddygiad treisgar, a dangos parch at bobl, eu heiddo a'u hawliau. Mae'n ymwneud ag ymateb i sefyllfa trwy geisio ei gwneud yn llai ffrwydrol, a lle bo hynny'n briodol, gadael sefyllfa fygythiol yn ddiogel. Mae hefyd yn ymwneud ag adolygu'r digwyddiad at ddibenion cofnodi a monitro.

Yn yr uned hon, amlygir 'trais' ar ffurf digwyddiadau lle caiff pobl eu cam-drin, eu bygwth, neu lle maent yn dioddef ymosodiad o dan amgylchiadau sy'n ymwneud â'u gwaith, sy'n cynnwys her amlwg neu awgrymog i'w diogelwch, eu llesiant neu eu hiechyd.

Mae hyn yn cynnwys y canlynol: cam-drin neu fygythiad llafar, ymddygiad bygythiol, unrhyw ymosodiad (ac unrhyw amgyffrediad o drais anghyfreithlon), ac aflonyddu difrifol neu barhaus, am unrhyw reswm, ac mae'n estyn o'r hyn a all ymddangos yn fân ddigwyddiadau i ymosodiadau difrifol a llofruddiaeth, a bygythiadau yn erbyn y gweithiwr a/neu ei d/theulu.

Mae dwy elfen

- 1 Helpu i dawelu sefyllfa a allai fod yn dreisgar
- 2 Adolygu'r digwyddiad at ddibenion cofnodi a monitro

Mae'r uned hon ar gyfer pobl sy'n cael eu hunain mewn sefyllfa yn y gwaith lle mae angen iddynt amddiffyn eu hunain rhag risg trais. Mae'n debygol o fod yn berthnasol i lawer o bobl sy'n gweithio yn y sector cyfiawnder.

Amddiffyn eich hun rhag risg trais yn y gwaith

Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu:

Helpu i dawelu sefyllfa a allai fod yn dreisgar

1. cynnal agwedd ddigynnwrf, broffesiynol, sy'n rhoi sicrwydd i'r rhai sy'n ymddwyn mewn ffordd annerbyniol
2. cadw pellter diogel er mwyn osgoi cyswllt corfforol os bydd modd
3. cyfathrebu â'r rhai sy'n ymddwyn mewn ffordd annerbyniol mewn modd sy'n:
 - 3.1 dangos parch atynt hwy, eu heiddo a'u hawliau
 - 3.2 rhydd rhag camwahaniaethu ac ymddygiad gormesol
4. adolygu'r sefyllfa'n barhaus a gweithredu'n briodol i sicrhau diogelwch y bobl ganlynol ar unwaith
 - 4.1 chi eich hun
 - 4.2 pobl eraill yn y cyffiniau
 - 4.3 yr unigolyn
5. cymryd camau adeiladol i wneud y sefyllfa'n llai ffrwydrol, fel a ganlyn
 - 5.1 na fyddant yn gwneud y sefyllfa'n waeth
 - 5.2 sy'n cyd-fynd â pholisi a gweithdrefnau eich sefydliad a'ch cyfrifoldebau cyfreithiol
6. gofyn am gymorth yn brydlon pan na fedr wch dawelu'r sefyllfa, ac mae'n briodol ac yn ymarferol gwneud hynny
7. chwilio am gyfleoedd i ddod â'r cyswllt â'r unigolyn i ben, a gadael y sefyllfa os yw'n edrych yn debygol y bydd risg trais yn gwaethgu
8. esbonio'n glir wrth y bobl dan sylw, os yw'n briodol,
 - 8.1 beth byddwch chi'n ei wneud
 - 8.2 beth dylen nhw ei wneud a
 - 8.3 beth yw'r canlyniadau tebygol os bydd y sefyllfa'n parhau
9. gadael sefyllfa'r digwyddiad os yw'r bygythiad i'ch diogelwch eich hun a phobl eraill yn rhy fawr, gan leiafu risg anaf i chi eich hun a phobl eraill wrth i chi ymadael

Adolygu'r digwyddiad at ddibenion cofnodi a monitro

10. adolygu dilyniant y camau a arweiniodd at y digwyddiad
11. trafod gyda'r bobl berthnasol a fu gweithdrefnau sefydliadol o gymorth neu'n rhwystr yn achos y digwyddiad
12. cwblhau cofnodion, yn unol â gofynion sefydliadol, ynghylch y canlynol
 - 12.1 eich camau gweithredu ar adeg y digwyddiad
 - 12.2 amgylchiadau a difrifoldeb y digwyddiad
 - 12.3 y mesurau a gymerwyd i'ch amddiffyn eich hun a phobl eraill
 - 12.4 camau a gymerwyd i geisio tawelu'r sefyllfa
13. edrych trwy asesiad risg y sefydliad a'ch asesiad risg eich hun sy'n berthnasol i'ch gweithgareddau, ac asesu ei ddigonolrwydd ar gyfer delio

Amddiffyn eich hun rhag risg trais yn y gwaith

gydag achosion tebyg

14. gwneud argymhellion i bobl berthnasol i leihau'r risg y bydd digwyddiadau pellach tebyg, er mwyn i chi a phobl eraill deimlo'n fwy diogel, a nodi meysydd lle byddech chi'n elwa o hyfforddiant

15. cyfrannu at arfer da trwy rannu gwybodaeth berthnasol nad yw'n gyfrinachol gyda phobl eraill sydd mewn rolau swyddi tebyg, a allai helpu i leihau digwyddiadau treisgar

16. defnyddio cefnogaeth a chymorth sydd ar gael i helpu i liniaru unrhyw broblemau iechyd sy'n gysylltiedig â digwyddiadau

Amddiffyn eich hun rhag risg trais yn y gwaith

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall: **Helpu i dawelu sefyllfa a allai fod yn dreisgar**

1. eich dyletswyddau cyfreithiol ar gyfer sicrhau eich llesiant, eich diogelwch a'ch iechyd yn y gweithle, fel yr esbonnir gan y ddeddfwriaeth berthnasol sy'n ymwneud â iechyd a diogelwch yn y gwaith
2. rôl, cyfrifoldebau a chyfyngiadau eich swydd
3. eich galluoedd a'ch cyfyngiadau eich hun o ran diogelu'ch hunan mewn sefyllfaoedd a allai fod yn dreisgar
4. pryd mae'n briodol ac yn bosibl cadw pellter diogel ac osgoi cyswllt corfforol
5. pwysigrwydd dangos parch at bobl, eu heiddo a'u hawliau, a sut mae gwneud hynny
6. sut mae osgoi ymddygiad neu iaith a allai ddangos eich bod yn gamwahaniaethol neu'n ormesol
7. sut mae dehongli enghreifftiau syml o iaith y corff, a phwysigrwydd cydnabod gofod personol pobl eraill
8. pwysigrwydd parhau'n effro i sbardunau ymddygiad treisgar
9. pwysigrwydd cynllunio sut byddwch chi'n gadael sefyllfa os bydd risg gorfforol, gan gynnwys nodi ble mae'r allanfeydd agosaf
10. y prif arwyddion y gallai sefyllfa ddatblygu'n ymddygiad treisgar a sut mae eu hadnabod
11. pryd dylech chi adael sefyllfa'r digwyddiad, ceisio cymorth, a thechnegau diogel ar gyfer gadael y sefyllfa
12. y mathau o ymddygiad adeiladol y gallwch eu defnyddio i dawelu sefyllfaoedd
13. gweithdrefnau eich sefydliad yng nghyswllt delio gydag ymddygiad treisgar

Adolygu'r digwyddiad at ddibenion cofnodi a monitro

14. gweithdrefnau eich sefydliad yng nghyswllt delio gydag ymddygiad treisgar
15. eich dyletswyddau cyfreithiol ar gyfer sicrhau eich llesiant, eich diogelwch a'ch iechyd yn y gweithle, fel yr esbonnir gan y ddeddfwriaeth berthnasol sy'n ymwneud â iechyd a diogelwch yn y gwaith
16. gweithdrefnau eich sefydliad yng nghyswllt delio gydag ymddygiad treisgar
17. pwysigrwydd cael cyfle i siarad â rhywun am y digwyddiad wedyn
18. yr adroddiadau y mae'n rhaid eu gwneud a'r cofnodion y mae'n rhaid eu cadw ynghylch digwyddiad treisgar posibl neu wirioneddol

Amddiffyn eich hun rhag risg trais yn y gwaith

Geirfa

Ym maen prawf perfformiad 1, dylai adolygu gynnwys myfyrion ar statws iechyd meddwl yr unigolyn, a'r rhyngwyneb rhwng rhai anghenion iechyd meddwl a thrais.

Ym maen prawf perfformiad 2, bydd y person perthnasol yn rhywun a enwir yng ngweithdrefnau'r sefydliad fel un sy'n gyfrifol am delio gydag adroddiadau ac achosion o drais yn y gwaith.

Ym maen prawf perfformiad 3, mae cyfathrebu'n cynnwys cyfathrebu di-eiriau yn ogystal â chyfathrebu geiriol.

Ym maen prawf perfformiad 4, bydd gweithredu'n briodol yn cynnwys defnyddio ymyriadau corfforol os yw hynny'n unol ag amgylchedd a diwylliant y sefydliad, ac yn ymwneud â'r gweithwyr hynny sy'n cyflawni rolau lle mae cyswllt "ymarferol" yn debygol ac yn gyfreithlon. Mae'r ymyriadau hyn fel arfer naill ai'n "dechnegau torri allan" (wrth eich amddiffyn eich hun neu rywun arall) neu'n "dechnegau ymatal" (wrth atal symudiad corfforol rhywun).

Yn natganiad gwybodaeth 8, sbardunau trais yw ffactorau a allai arwain at drais. Gellir eu categoreiddio i bedwar math gwahanol:

1 ffactorau personol dros dro - er enghraifft, yr unigolyn yn anghyfforddus yn sgîl diffyg bwyd, gwres, golau, neu ymddygiad heriol o dan ddylanwad diod neu gyffuriau, neu

2 ffactorau personol parhaol megis meddu ar anhawster neu anabledd sy'n atal cyfathrebu, symudiad neu ymddygiad arferol, neu

3 ffactorau amgylcheddol dros dro megis ystafell boeth, swnllyd, orlawn, deinameg gwaith gwael o ran gosodiad y celfi, ac ati, neu

4 ffactorau amgylcheddol parhaol megis disgwyl gormod gan yr unigolyn neu nad yw ansawdd y gwasanaeth yn cyrraedd safonau gofynnol y defnyddiwr yn gyson

Amddiffyn eich hun rhag risg trais yn y gwaith

**Cysylltiadau â SGC
eraill**

Bydd yr uned hon yn berthnasol i'r gwaith a ddisgrifir mewn llawer o'r unedau eraill, gan y bydd rheoli risg trais yn y gwaith yn sgil pwysig ar gyfer llawer o weithwyr yn y sector cyfiawnder.

Amddiffyn eich hun rhag risg trais yn y gwaith

Datblygwyd gan	Skills for Justice
Fersiwn rhif	2
Dyddiad cymeradwyo	Mehefin 2006
Indicative Review Date	Mehefin 2011
Dilysrwydd	ArHynOBryd
Statws	Teilwra
Sefydliad cychwynnol	ENTO
RCU gwreiddiol	W7
Galwedigaethau perthnasol	Gwasanaeth Cyhoeddus a Gweithwyr Proffesiynol Cysylltiedig eraill; Gwasanaethau Cyhoeddus
Cyfres/Set	Safonau cyffredin ar draws y sector Cyfiawnder
Geiriau Allweddol	Lleiafu'r risg; adolygu; cofnodi achosion o gam-drin ar lafar neu fygwth