

**Stop It Now!**

WALES | CYMRU

Helping prevent  
child sexual abuse



# Atal cam-drin plant yn rhywiol – pecyn cymorth i ymarferwyr

Mae'r pecyn cymorth hwn yn darparu'r wybodaeth, y cymorth a'r adnoddau sydd eu hangen i reoli unrhyw faterion y byddwch yn dod ar eu traws yn hyderus ac i drosglwyddo negeseuon allweddol i helpu i amddiffyn plant yn eich cymuned.

Cliciwch i ddechrau



Ffoniwch ein llinell gymorth gyfrinachol **0808 1000 900** Am ragor o wybodaeth ewch i [stopitnow.org.uk/helpline](https://stopitnow.org.uk/helpline)

THE  
LUCY FAITHFULL  
FOUNDATION

Working to protect children

# Cynnwys y pecyn cymorth



- [Pwy ydym ni](#)

- [Ein gweledigaeth, ein cenhadaeth a'n haddewid](#)

- [Ar gyfer pwy mae'r pecyn cymorth hwn?](#)

Hunanofal i ymarferwyr

- [Y cyd-destun – hawliau plant](#)

- [Pam mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i ddatblygu?](#)

- [Beth yw cam-drin rhywiol?](#)

Cam-drin plant yn rhywiol o fewn teuluoedd

Cam-drin plant yn rhywiol y tu allan i deuluoedd

Ymddygiad rhywiol niweidiol (HSB)

Ecsbloetiaeth rhywiol ar blant (CSE)

Cam-drin rhywiol cyswllt a di-gyswllt

- [Pwy sy'n cam-drin plant?](#)

- [Pam nad yw plant yn dweud am gam-drin?](#)

- [Beth all wneud plentyn yn fwy agored i niwed?](#)

- [Beth yw arwyddion emosiynol ac ymddygiadol cam-drin plant?](#)

- [Beth yw arwyddion corfforol cam-drin plant?](#)

- [Arwyddion grŵmio mewn oedolion](#)

- [Effaith cam-drin plant yn rhywiol](#)

- [Astudiaethau achos](#)

- [Eich rôl wrth atal cam-drin plant yn rhywiol](#)

Dechrau sgwrs gyda rhieni

Rheolau SMART

Gadael eich plentyn gydag eraill

Cynllun diogelwch teulu

Gobeithion ac ofnau

Rhaglen ddysgu 'Parents Protect'

Ymgysylltu â rhieni

- [Dechrau sgysiau i rieni siarad â phlant](#)

Plant 0-4 oed

Plant 5 – 11 oed

Pobl ifanc 12-16

Pobl ifanc 16+ oed

- [Sut i ddelio â datgeliadau](#)

Beth sy'n ein hatal rhag gweld camdriniaeth?

Cyngor i ymarferwyr – beth i'w wneud os oes angen i chi roi gwybod am gam-drin

Cyngor i rieni – beth i'w wneud os oes angen i chi roi gwybodaeth am gam-drin

- [Cwestiynau Cyffredin](#)

- [Help a chyngor](#)

- [Geirfa](#)

# Amdanom ni a'r pecyn cymorth hwn



## Pwy ydym ni

**Stop It Now! Cymru ydym ni, sy'n rhan o Sefydliad Lucy Faithfull (LFF), yr unig elusen ledled y DU sy'n ymroddedig i atal cam-drin plant yn rhywiol.**

Rydym yn gweithio gyda theuluoedd ac ymarferwyr fel bod pawb yn gwybod sut y gallant chwarae eu rhan i gadw plant yn ddiogel. Mae gennym linell gymorth gyfrinachol yn rhoi cyngor i unrhyw un sydd â phryderon am gam-drin plant yn rhywiol a sut i'w atal.

Mae ein hymgyrch Cadw Plant yn Ddiogel a'n prosiect Ymyrraeth Gynnar yn gweithio gyda'r cyhoedd a theuluoedd sy'n agored i niwed i helpu i gadw plant yn ddiogel.

Fel llawer o'n prosiectau, mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cynulliad Cymru.

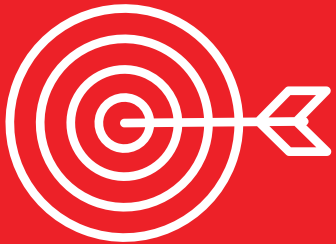
- [stopitnow.org.uk/cymru](https://stopitnow.org.uk/cymru)
- **Llinell gymorth Stop It Now! – 0808 1000 900**

**Nesaf ▶**



## Ein gweledigaeth

Byd lle mae hawl plant i fyw yn rhydd o gam-drin rhywiol ac ecsbloetiaeth yn dod yn realiti.



## Ein cenhadaeth

Atal cam-drin plant yn rhywiol.



## Ein haddewid

Gellir atal cam-drin plant yn rhywiol, nid yw'n anochel. Felly, byddwn yn gweithio'n ddiflino i amddiffyn pob plentyn - drwy roi cymorth uniongyrchol i unigolion mewn sefyllfa i atal camdriniaeth, gan gynnwys y rhai yr effeithir arnynt gan gamdriniaeth a'r rhai sy'n ei gyflawni, neu sydd mewn perygl o wneud hynny; drwy rannu ein harbenigedd a'n hadnoddau gyda sefydliadau a llywodraethau ledled y byd i wneud plant yn fwy diogel heddiw; a thrwy hyrwyddo ymyriadau newydd i amddiffyn plant rhag bygythiadau yfory.

## Ein gweledigaeth, ein cenhadaeth a'n haddewid

Mae cam-drin plant yn rhywiol yn broblem fawr o ran iechyd y cyhoedd sy'n effeithio ar fwy na miliwn o blant dan 16 oed yn y DU.

Roedd pandemig Covid-19 yn cynyddu'r risg o niwed i rai plant. Dyna pam mae'n rhaid i ni fod yn gryfach, yn fwy beiddgar ac yn fwy arloesol i helpu i gadw plant yn ddiogel - mae angen ein sgiliau a'n hymrwymiad yn fwy nag erioed.

# Ar gyfer pwy mae'r pecyn cymorth hwn?

Mae'r pecyn cymorth hwn ar gyfer unrhyw un sy'n gweithio gyda phlant a theuluoedd. Buom yn gweithio'n agos gydag ymarferwyr, rhieni a gofalwyr i'w wneud, ac mae'n cynnwys gwybodaeth, cymorth a chyingor i bobl sy'n gweithio yn y blynyddoedd cynnar, gofal cymdeithasol, iechyd, ysgolion ac addysg, yr heddlu a gwasanaethau i oedolion. Gall eich helpu os ydych yn gweithio yn y sectorau statudol, gwirfoddol neu annibynnol, a chyda phlant a phobl ifanc p'un a ydynt yn byw gartref ai peidio.

Ein nod yw helpu ymarferwyr i ddeall y materion sy'n ymwneud â cham-drin plant yn rhywiol, darparu cymorth gwybodaeth ac adnoddau i reoli unrhyw faterion yn hyderus, a throsglwyddo negeseuon allweddol i amddiffyn plant yn y gymuned.

## Hunanofal i ymarferwyr

I ymarferwyr sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc, mae gofalu amdanom ein hunain yr un mor bwysig â darparu'r cymorth cywir i eraill. Mae'n bwysig iawn i weithwyr proffesiynol ddod o hyd i amser i adrodd yn ôl ac ymlacio.

**Dyma rai sefydliadau defnyddiol a all helpu:**

[Stopitnow.org.uk](https://stopitnow.org.uk)[NHS.uk](https://www.nhs.uk)[Mindful.org](https://www.mindful.org)[Time-To-Change.org.uk](https://www.time-to-change.org.uk)[Mind.org.uk](https://www.mind.org.uk)[Nesaf ▶](#)

## Hawliau plant

Mae gan bob plentyn a pherson ifanc yr hawl i fyw eu bywyd yn ddiogel ac yn rhydd rhag niwed. Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) (1989) yn gytundeb rhyngwladol sy'n manylu ar hawliau pob plentyn dan ddeunaw oed.

Mae Erthygl 34 yn nodi y dylai pob llywodraeth amddiffyn plant rhag camdriniaeth rywiol, ac, yn 2011 Cymru oedd y wlad gyntaf i gynnwys CCUHP o fewn ei chyfraith ddomestig (y cyfreithiau a wneir o fewn gwlad benodol). Ystyriwyd hyn yn gam arloesol gan Lywodraeth Cymru ac roedd yn dangos ymroddiad i hawliau pob plentyn yng Nghymru. Mae hawliau plant eisoes wedi'u diogelu yng nghyfraith Cymru o dan Fesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011.

## Mwy o wybodaeth

**Hawliau plant yng Nghymru**

**[llyw.cymru/hawliau-plant-yng-nghymru](http://llyw.cymru/hawliau-plant-yng-nghymru)**

**Hawliau'r plentyn UNICEF**

**[unicef.org.uk/what-we-do/un-convention-child-rights](http://unicef.org.uk/what-we-do/un-convention-child-rights)**

**Comisiynydd Plant Cymru**

**[childcomwales.org.uk/uncrc-childrens-rights](http://childcomwales.org.uk/uncrc-childrens-rights)**

## Pam yr ydym wedi gwneud y pecyn cymorth hwn?

Er y bu cynnydd mewn ymwybyddiaeth o gam-drin plant yn rhywiol ac achosion a gofnodwyd, mae llawer o bobl yn dal yn anghyfforddus yn siarad amdano.

Mae cam-drin plant yn rhywiol yn fater iechyd cyhoeddus pwysig na ellir ei anwybyddu. Mae gan ymarferwyr sy'n gweithio gyda phlant a theuluoedd rôl hanfodol i'w chwarae o ran cadw plant yn ddiogel.

Nid yw gwir raddfa cam-drin plant yn rhywiol yn hysbys, ond canfu un astudiaeth fawr yn y DU fod un o bob chwe oedolyn ifanc wedi dweud eu bod wedi cael eu cam-drin yn rhywiol cyn eu bod yn 16 oed.



Mae'n bwysig helpu rhieni a gofalwyr i ddeall yr hyn y gallant ei wneud i greu amgylchedd diogel i'w plant, yn rhydd o gam-drin rhywiol.

Credwn pe bai gan bawb sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc y wybodaeth, y gefnogaeth a'r hyder cywir, y byddent yn gallu helpu teuluoedd yn y ffordd orau bosibl.

# Beth yw cam-drin plant yn rhywiol?

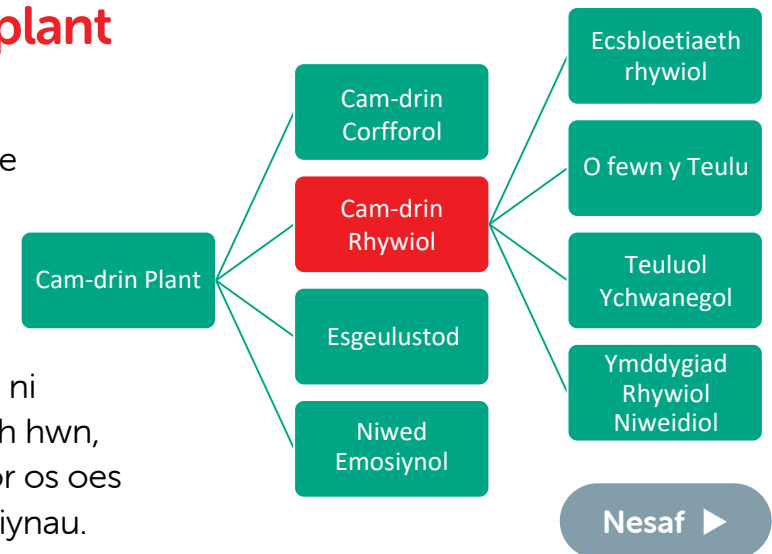


Mae gwahanol fathau o gam-drin plant yn rhywiol. Gall gynnwys:

- gorfodi neu gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol, p'un a yw'r plentyn yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd ai peidio
- cyswllt corfforol, gan gynnwys gweithredoedd treiddiol neu weithredoedd nad ydynt yn dreiddiol
- gweithgareddau di-gyswllt, megis cynnwys plant wrth edrych ar ddeunydd pornograffig neu wyllo gweithgareddau rhywiol neu annog plant i ymddwyn mewn ffyrdd rhywiol amhriodol, neu wrth gynhyrchu deunydd pornograffig.

## Cam-drin ymhlith plant a phobl ifanc

O ran plant a phobl ifanc, mae gwahaniaeth gwirioneddol rhwng archwilio rhywiol arferol ac ymddygiad camdriniol. Fel ymarferwyr amddiffyn plant, mae angen i ni wybod beth yw'r gwahaniaeth hwn, a ble y gallwn fynd am gyngor os oes gennym bryderon neu gwestiynau.





## Cam-drin plant yn rhywiol o fewn y teulu

**Gelwir cam-drin plant yn rhywiol yn amgylchedd y teulu yn gam-drin ymwithiol, ond nid yw hyn bob amser yn golygu bod troseddwr yn gysylltiedig â'r plentyn. Gallent fod yn ffrind i'r teulu, yn rhiant maeth neu'n rhiant mabwysiadol, modryb neu ewythr neu rywun y mae'r plentyn yn ei weld fel teulu.**

Mae'n anodd gwybod maint llawn cam-drin o fewn teuluoedd, gan nad yw dioddefwyr yn aml yn datgelu'r hyn a ddigwyddodd iddynt. Gallai hyn fod allan o ofn peidio â chael ei gredu neu o'r sawl sy'n eu cam-drin, diffyg dealltwriaeth bod yr hyn sy'n digwydd iddynt yn anghywir, yn beio eu hunain, yn amddiffyn brodyr a chwiorydd neu'n caru'r sawl sy'n eu cam-drin.

Gall cam-drin o fewn teuluoedd fod yn drawmatig i blant ac achosi problemau corfforol ac emosiynol hirdymor, gan arwain at effeithiau andwyol gydol oes ar blant. Ond, nid yw hyn bob amser yn wir.

## Cam-drin plant yn rhywiol tu allan i'r teulu

Gelwir cam-drin plant yn rhywiol sy'n digwydd y tu allan i amgylchedd y teulu yn gam-drin teuluol ychwanegol. Mae hyn fel arfer yn digwydd yn ystod blynyddoedd y glasoed wrth i berson ifanc gwrdd â phobl newydd.

Gall cam-drin teuluol ychwanegol gynnwys ecsbloetiaeth rhywiol ar blant ac ecsbloetiaeth troseddol. Gallai'r person sy'n eu cam-drin yn rhywiol fod yn rhywun mewn sefyllfa o ymddiriedaeth fel athrawon, hyfforddwyr chwaraeon, cydlynwyr sefydliadau ieuencid neu bobl eraill o fewn ein cymunedau. Mae rhai pobl yn defnyddio eu sefyllfa o bŵer i gael mantais neu reolaeth dros blant er mwyn eu cam-drin.



## Ymddygiad rhywiol niweidiol (HSB)

Mae tua un rhan o dair o gam-drin plant yn rhywiol yn cael ei wneud gan blant a phobl ifanc eraill. Gallai plant iau yn arbennig gymryd rhan mewn ymddygiadau rhywiol niweidiol heb wybod ei fod yn anghywir neu'n sarhaus, neu'n gwneud niwed. Dyna pam rydym yn sôn am 'ymddygiad rhywiol niweidiol' i bobl dan 18 oed yn hytrach na 'cham-drin'.

Mae HSB yn disgrifio unrhyw ymddygiadau rhywiol sy'n amhriodol ar gyfer oedran a chyfnod datblygiad plentyn. Nid yw bob amser yn hawdd dweud y gwahaniaeth rhwng HSB ac ymddygiadau rhywiol a ddisgwylir gan oedran.

### Mae rhai enghreifftiau o HSB yn cynnwys:

- gweld deunydd rhywiol sy'n amhriodol i oedran yn aml ac yn fwriadol ar-lein
- defnyddio iaith amhriodol neu benodol
- cymryd rhan mewn gweithgarwch rhywiol gyda chyfoedion nad ydynt yn barod amdano
- anfon neu dderbyn delweddau rhywiol anghyfreithlon
- cymryd rhan mewn ymddygiad camdriniol neu rywiol dreisgar ar-lein neu oddi ar-lein.

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth yn ein canllaw ar atal ymddygiad rhywiol niweidiol.

## Ecsbloetiaeth rhywiol ar blant (CSE)

Mae CSE yn digwydd pan fydd unigolyn neu grŵp yn manteisio ar eu pŵer i orfodi, trin neu dwyllo rhywun dan 18 oed i weithgarwch rhywiol. Mae math o gyfnewid yn digwydd rhwng y cyflawnwr a'r plentyn.

Efallai fod y dioddefwr wedi cael ei ecsbloetio'n rhywiol hyd yn oed os yw'r gweithgaredd rhywiol yn ymddangos yn gydsyniol. Weithiau mae'r dioddefwr yn credu eu bod mewn perthynas gariadus neu'r rhai sy'n manteisio arnynt yw eu ffrindiau. Yn aml, mae CSE yn cael ei gamddeall gan bobl o'r tu allan ac yn cael ei ystyried yn gydsyniol; mae dioddefwyr weithiau wedi eu troseddu am weithgareddau y cawsant eu gorfodi i gymryd rhan ynddo ([Cynllun Gweithredu Cenedlaethol Atal ac Ymateb i Gam-drin Plant yn Rhywiol, Llywodraeth Cynulliad Cymru - Gorffennaf 2019](#)).

Nid yw CSE bob amser yn cynnwys cyswllt corfforol. Gall hefyd ddigwydd ar-lein ar gyfryngau cymdeithasol, safleoedd hapchwarae neu apiau negeseua. Mae hyn yn cynnwys creu delweddau anwedus neu gynnwys sy'n cynnwys plant.

Mae cael eich masnachu at ddibenion rhywiol hefyd yn fath o CSE.

Nesaf ▶

## Cam-drin cyswllt a di-gyswllt

Gellir rhannu cam-drin plant yn rhywiol yn ddau fath o ymddygiad:

- **ymddygiad cyffwrdd**  
(cam-drin cyswllt)
- **ymddygiadau nad ydynt yn cyffwrdd**  
(cam-drin di-gyswllt)

### Mae rhai enghreifftiau o ymddygiad cyffwrdd yn cynnwys:

- cyffwrdd â rhannau preifat plentyn ar gyfer pleser rhywiol, p'un a yw'r plentyn yn gwisgo dillad ai peidio
- cael plentyn i gyffwrdd â rhannau preifat rhywun arall neu i'w mastwrbio
- chwarae gemau rhywiol neu annog plentyn i gymryd rhan mewn gweithgarwch rhywiol
- gwneud i blentyn dynnu ei ddillad
- cael rhyw (unrhyw ymddygiadau rhywiol a ddylai fod yn digwydd rhwng dau oedolyn sy'n cydsynio i'r ddwy ochr)
- rhoi rhannau o'r corff (fel bysedd, tafod neu pidyn) neu wrthrychau eraill y tu mewn i fagina, anws neu geg y plentyn.

### Mae enghreifftiau o ymddygiadau nad ydynt yn cyffwrdd yn cynnwys:

- dangos deunydd rhywiol penodol (pornograffi) i blentyn
- datgelu rhannau preifat oedolyn yn fwriadol i blentyn
- annog plentyn i wyllo neu glywed gweithredoedd rhywiol neu beidio â chymryd camau priodol i atal plentyn rhag cael ei amlygu i weithgareddau rhywiol gan eraill
- tynnu, gwyllo neu rannu ffotograffau neu ffilmiau o blant mewn achosion rhywiol (delweddau anwedus o blant)
- gofyn i blentyn neu berson ifanc rannu delweddau rhywiol ohonynt eu hunain
- cynnwys plant mewn sgysiau rhywiol penodol (wyneb yn wyneb neu ar-lein).



## Camdriniaeth ar-lein

Gall cam-drin plant yn rhywiol ddigwydd ar-lein hefyd. Mae troseddau cam-drin rhywiol ar-lein yn cynnwys gwyllo a rhannu delweddau rhywiol o blant dan 18 oed, cael sgwrsiau rhywiol gyda phlant dan 16 oed ac annog plant i gymryd rhan mewn sgwrs rhywiol neu i gymryd delweddau rhywiol ohonynt eu hunain.

Gelwir delweddau rhywiol o blant sy'n ymddangos ar-lein yn ddelweddau anwedus o blant (IIOC) neu ddeunydd cam-drin plant yn rhywiol (CSAM). Rydym yn osgoi defnyddio'r disgrifiad "pornograffi plant".

Gall gweithgarwch anghyfreithlon arall ar-lein gynnwys oedolion sy'n siarad yn rhywiol â phlant dan 16 oed sydd â neu heb y bwriad i gyfarfod a chymryd rhan mewn gweithgarwch rhywiol (a elwir yn grŵmio).

Gall ein [rhaglen dysgu 'Parents Protect'](#) eich helpu chi a'r rhieni rydych chi'n gweithio gyda nhw i ddeall mwy am hyn.

## Pwy sy'n cam-drin plant?

Er mwyn cadw ein plant yn ddiogel mae'n holl bwysig ein bod yn wynebu'r realiti y gall unrhyw blentyn gael ei gam-drin yn rhywiol.

Gallai pobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol fod yn unrhyw un. Maent yn dod o bob cefndir, ethnigrwydd, rhywioldeb, cenedl, rhyw, priod neu'n sengl. Gallant fod yn rhieni, neiniau a theidiau, ffrindiau teulu neu hyd yn oed bobl ifanc eraill.

Efallai y byddan nhw'n cam-drin plant oherwydd eu bod eisiau teimlad o bŵer a rheolaeth. Efallai eu bod yn gwybod bod y gamdriniaeth yn anghywir ac yn teimlo'n anhapus yn ei gylch. Neu efallai eu bod yn meddwl bod eu hymddygiad yn iawn ac yn dangos eu bod yn caru'r plentyn.

Nid yw'r rhan fwyaf o bobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol yn cyd-fynd â'r stereoteip. Maent yn aml yn gyffredin iawn, yn ogystal â deallus a chymdeithasol. Mae hyn yn eu gwneud yn anodd eu hadnabod. Gallant gam-drin eu plant eu hunain, neu rai o fewn eu teulu ehangach, plant ffrindiau a chymdogion, neu blant y maent yn cwrdd â nhw trwy eu swyddi neu eu rôl wirfoddol.

Mae llawer o bobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol nid yn unig yn meithrin perthynas â nhw ond hefyd â'u teuluoedd. Maent yn gallu dod yn agos at blant i gael y cyfle i'w cam-drin ac i gadw plentyn yn dawel. Gallai hyn gynnwys cynnig gwarchod i'r teulu, meithrin perthynas â phlentyn penodol neu gyflwyno eu hunain fel oedolyn cyfrifol i blant. Gelwir y broses o feithrin ymddiriedaeth ag oedolion er mwyn niweidio plant yn feithrin perthynas amhriodol, a gall fynd ymlaen am flynyddoedd cyn i ddatgeliad gael ei wneud.

Mae  
**9/10**  
o blant sy'n cael eu  
cam-drin yn rhywiol  
yn adnabod eu  
camdriniwr

Nesaf ▶



## Pam nad yw plant yn dweud am gamdriniaeth?

Nid yw plant yn dweud am gam-drin am amrywiaeth o resymau. Gallant fod yn amharod i siarad am unrhyw bryderon sydd ganddynt am ymddygiad oedolyn neu blentyn arall. Dyma pam ei bod yn bwysig bod plant yn teimlo y gallant siarad ag oedolyn y maent yn ymddiried ynddo yn eu bywyd.

Gall plant wneud datgeliadau mewn llawer o wahanol ffyrdd, ac fel ymarferwyr efallai y byddwn yn sylwi ar newidiadau yn eu hymddygiad cyn iddynt ddweud unrhyw beth. Gall y broses o ddatgeliad fod yn eiriol neu'n ddi-eiriau a gall ddigwydd dros gyfnod hir o amser. Taith yw hi yn aml, nid un weithred. Dylai ymarferwyr ac oedolion amddiffynnol bob amser gymryd plant o ddifrif pan fyddant yn ceisio rhannu neu wneud synnwyr o'u profiadau. I gael rhagor o wybodaeth am ddelio â datgeliadau, [mae gan yr NSPCC adnodd fideo y gallwch ei wyllo](#).

Y rhan fwyaf o'r amser yr unig bobl sy'n gwybod bod cam-drin rhywiol wedi digwydd yw'r dioddefwr a'r person sy'n eu cam-drin. Anaml y bydd unrhyw dystion i siarad ar ran y plentyn.

## Beth sy'n atal plant rhag datgelu?

Mae yna lawer o resymau pam nad yw plant yn dweud wrth neb am gamdriniaeth. Gallant fod yn ddibynnol ar y person sy'n ei gam-drin, efallai ei fod yn berthynas agos i'r teulu, yn ffrind, yn ofalwr maeth neu'n gariad. Efallai eu bod yn ofni colli'r berthynas sydd ganddyn nhw gyda'r person sy'n eu cam-drin yn rhywiol ac efallai'n teimlo'r angen i'w hamddiffyn os ydyn nhw'n aelod o'r teulu. Er enghraifft, efallai y bydd plentyn wir yn caru ei daid neu'i dad-cu, ond yn ofni'r cam-drin corfforol neu rywiol sy'n digwydd.

Weithiau mae plant a phobl ifanc yn teimlo nad oes ganddyn nhw unrhyw un y gallant siarad ag ef neu hi y gallant ymddiried ynddo. Gallai hyn fod oherwydd anawsterau gartref neu oherwydd bod y plentyn yn ynysig yn gymdeithasol. Efallai y byddan nhw'n teimlo y bydd eu rhieni'n ymateb yn wael neu na fydd rhywun yn gwrandao arnyn nhw. Weithiau bydd pobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol yn bygwth plentyn, neu'n gwneud i'r plentyn gredu na allant ymddiried mewn eraill neu na chaiff ei gredu os bydd yn dweud.

Mae plant a phobl ifanc yn aml yn teimlo embaras a gallant feio eu hunain am y cam-drin y maent wedi'i brofi. Mae'r

embaras a'r euogrwydd hwn yn aml yn golygu nad yw'r plentyn neu'r person ifanc eisiau i'w rieni ddarganfod hynny ac felly nid ydynt yn dweud wrth neb.

Gall pobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol fygwth a dychryn y plentyn i dawelwch. Os ydynt yn bygwth brifo neu gam-drin rhywun y mae'r plentyn yn ei garu neu'n ei barchu, mae'r plentyn yn aml yn cadw'n dawel i'w amddiffyn. Gall y person sy'n cam-drin y plentyn yn rhywiol hefyd fygwth niwed pellach iddo.

Efallai na fydd plant a phobl ifanc yn deall bod yr hyn sy'n digwydd yn anghywir. Gall fod gan blant ifanc neu blant ag anabledd neu anghenion ychwanegol ddealltwriaeth gyfyngedig.

Weithiau mae plant yn cael anawsterau wrth gyfathrebu ag oedolion a all ei gwneud yn anoddach iddynt ddatgelu camdriniaeth. Gall plant sydd â Saesneg fel ail iaith hefyd wynebu rhwystrau i ddatgelu camdriniaeth ar lafar.

Mae plant ag  
anabledd

**3 gwaith yn  
fwy tebygol**

o gael eu cam-drin yn  
rhywiol na phlant nad oes  
ganddynt anabledd

Nesaf ▶

## Beth all wneud plentyn yn fwy agored i niwed?

Mae plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol yn dod o bob cefndir. Ond mae rhai plant mewn mwy o berygl oherwydd profiadau blaenorol, eu bywyd cartref neu unigedd.

Mae risgiau eraill hefyd i blant LGBTQ+, y rhai o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig neu sydd ag anableddau dysgu.

Mae taflenni ar gael i rieni/gofalwyr ac ymarferwyr yn Gymraeg a Saesneg, yn ogystal â 12 iaith ychwanegol a fersiynau hawdd eu darllen.

[Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth ar ein gwefan.](#)





## Beth yw arwyddion emosiynol ac ymddygiadol cam-drin plant?

Mae cam-drin plant yn rhywiol yn arbennig o anodd ac anghyfforddus i unrhyw un feddwl amdano, ond fel gweithwyr proffesiynol, mae'n bwysig adnabod yr arwyddion rhybudd. Bydd hyn yn helpu i'ch paratoi chi ac yn rhoi'r offer i chi addysgu rhieni.

**Gall arwyddion emosiynol ac ymddygiadol y gallai plentyn fod wedi cael ei gam-drin yn rhywiol gynnwys:**

- newid annisgwyl mewn ymddygiad neu bersonoliaeth
- ymddygiadau llithro'n ôl megis gwlychu'r gwely
- hunllefau neu drafferth cysgu
- actio mewn ffyrdd rhywiol gyda theganau neu wrthrychau
- mynd yn fewnblyg, yn isel, yn bryderus neu'n gaeth iawn
- amhriodol serchog
- ofn anatebol o bobl neu leoedd penodol
- pyliau o ddicter
- mynd yn gyfrinachgar
- newidiadau mewn arferion bwyta (gorfwyta neu ddim yn bwyta digon)
- defnyddio cyffuriau neu alcohol
- dangos ymwybyddiaeth rywiol sy'n amhriodol i'w hoedran
- arian neu roddion anesboniadwy

## Beth yw arwyddion corfforol cam-drin plant?

**Yn ogystal ag arwyddion emosiynol ac ymddygiadol, mae arwyddion corfforol i fod yn ymwybodol ohonynt mewn plant. Gall hyn fod yn anghyfforddus ac yn ofidus i'w ddarllen, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn gofalu am eich lles eich hun.**

- Arwyddion anesboniadwy o drawma yn rhannau neu rannau corff preifat y plentyn, ardal y geg (cleisio, gwaedu, chwyddo, briwiau, haint)
- Anhawster cerdded, sefyll neu eistedd
- Gwlychu'r gwely neu faeddu eu hunain
- Hylendid personol gwael neu ymolchi gormodol
- Poen corfforol neu gosi yn yr ardal genital
- Beichiogrwydd
- Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STIs)
- Cwsg yn cael ei darfu
- Anhwylderau corfforol cylchol
- Cleisio neu friwiau gweladwy eraill ar freichiau, coesau neu wyneb
- Hunan-niweidio neu ddysmorphia'r corff

Dylid defnyddio'r rhestrau hyn yn ofalus. Er bod y rhain i gyd yn arwyddion y gall cam-drin rhywiol fod yn digwydd, gallai fod rhesymau eraill dros y newidiadau ymddygiadol neu gorfforol hyn. Fodd bynnag, os byddwn yn sylwi ar gyfuniad o arwyddion sy'n peri pryder, efallai ei bod hi'n bryd ceisio cymorth neu gyngor.

[Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am arwyddion rhybudd ar ein gwefan 'Parents Protect'.](#)

Nesaf ▶

## Arwyddion o grŵmio mewn oedolion

**Efallai y bydd pryder ynghylch ymddygiad oedolyn, os ydynt yn:**

- mynnu hoffter corfforol neu chwarae corfforol gyda phlentyn – cusanu, cofleidio, ymgodymu
- rhoi rhoddion gormodol i'r plentyn
- tynnu lluniau neu gadw cofarwydd o blant eraill
- siarad am ryw yn aml, dweud jôcs rhywiol a cael sgysiau amhriodol ym mhresenoldeb plant
- rhoi sylw arbennig i un plentyn
- ceisio bod, neu'n aml, ar ei ben ei hun gyda phlentyn mewn tŷ, car neu ystafell
- arddangos ymddygiad sy'n gogwyddo at y plentyn neu gymryd rhan mewn ymddygiad plentyn
- yn ymddiddori'n ormodol yn natblygiad personol plentyn
- yn gwrthod caniatáu preifatrwydd plentyn neu i wneud ei benderfyniadau eu hunain ar faterion personol.

Nid oes yr un o'r arwyddion hyn yn brawf bod oedolyn yn cyflawni cam-driniaeth rhywiol felly mae'n bwysig eu defnyddio gyda gofal. Gall rhai o'r ymddygiadau grŵmio edrych fel ymddygiadau caredig a gwirioneddol gan oedolyn tuag at blentyn, megis rhoi anrhegion neu ganmoliaeth a gwobrau, sy'n eu gwneud yn anodd eu gwahaniaethu. Fodd bynnag, gwyddom fod "trothwy" yn aml mewn ymddygiad.

Ond mae trothwy yn aml - bydd rhai ymddygiadau'n normal, yn iach ac yn briodol a bydd eraill yn achosi teimlad greddfol nad yw rhywbeth yn iawn.

Peidiwch ag anwybyddu teimlad greddfol - gall siarad a chwilio am gyngor neu gymorth helpu i amddiffyn plant. Os oes gennych bryderon, dilynwch bolisiau diogelu eich sefydliadau eich hun bob amser.

Os ydych chi'n poeni am ymddygiad oedolyn arall, yna gallwch gysylltu â'n llinell gymorth gyfrinachol 'Stop It Now!' am gyngor.

**Peidiwch ag  
anwybyddu  
eich teimlad  
greddfol**



## Effaith cam-drin plant yn rhywiol

Mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn ddigwyddiadau trawmatig, yn enwedig y rheini yn ystod plentyndod cynnar, sy'n effeithio'n sylweddol ar iechyd a llesiant pobl. Mae'r profiadau hyn yn amrywio o gael eich magu ar aelwyd lle mae trais domestig, cam-drin alcohol, rhieni'n gwahanu neu gam-drin cyffuriau yn bresennol, i ddioddef cam-drin geiriol, meddyliol, corfforol neu rywiol.

(Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2015).

[phw.nhs.wales/topics/adverse-childhood-experiences](http://phw.nhs.wales/topics/adverse-childhood-experiences)

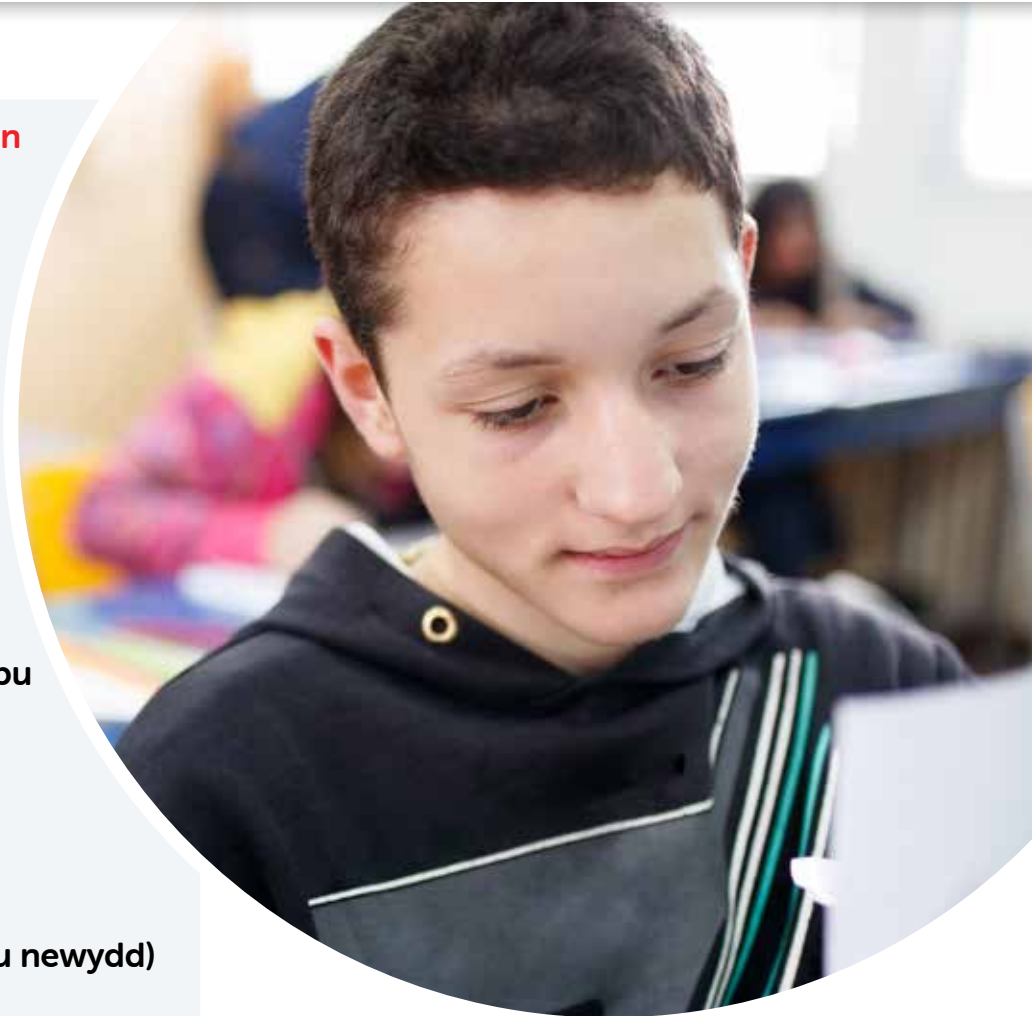
Mae cam-drin plant yn rhywiol yn effeithio ar wahanol blant mewn gwahanol ffyrdd. I rai plant nid yw'r effaith yn glir ar unwaith. Mae plant eraill yn arddangos ystod o emosiynau ac ymddygiadau. Gall cam-drin gael effeithiau parhaol a niweidiol ar rai plant. Fodd bynnag, gall plant sy'n cael eu cam-drin ond sy'n cael eu gwneud yn ddiogel a'u cefnogi gan oedolion amddiffynnol fynd ymlaen i wella a byw bywydau normal, hapus a bodlon, ac maent yn gwneud hynny. Nid yw plant sy'n profi trawma bob amser yn dioddef trawma.

Fodd bynnag, wrth symud i fyd oedolion mae rhai pobl yn ei chael yn anodd ffurfio perthnasoedd iach ac yn dioddef anawsterau iechyd meddwl a chorfforol. Mae sut mae plentyn yn ymdopi â cham-drin rhywiol yn dibynnu ar gael ei gredu, ei glywed, a chael cymorth gan deulu neu ffrindiau a mynediad at wasanaethau.

Nesaf ▶

**Mae rhai o'r effeithiau y gall plant ac oedolion eu profi yn dilyn cam-drin yn cynnwys:**

- materion dicter
- pryder neu iselder
- hunan-barch isel
- anhwylderau bwyta
- hunan-niweidio
- meddyliau hunanladdol
- poeni bod y sawl sy'n ei gam-drin yn dal i fod yn fygythiad iddo'i hun neu i erill
- anawsterau dysgu neu gyrhaeddiad addysgol is, anawsterau cyfathrebu
- dangos ymddygiad obsesiynol (ocd)
- iechyd corfforol cyffredinol gwael
- anhwylder straen wedi trawma (ptsd)
- dibyniaeth ar gyffuriau neu alcohol
- meddyliau annifyr (teimpladau sy'n cael eu hysgogi gan ddigwyddiadau newydd) gydag atgofion a all achosi trallod neu ddryswch
- cael trafferth gyda magu plant
- trafferth datblygu perthnasoedd iach a chadarnhaol fel oedolyn
- problemau ymddygiad gan gynnwys ymddygiad gwrthgymdeithasol ac ymddygiad troseddol.



Nesaf ▶

# Astudiaethau achos

**1**

**Mae rhiant yn rhannu gyda chi fod ei phlentyn chwe blwydd oed wedi cael ei gam-drin yn rhywiol gan gefnder hŷn sy'n 12 oed.**

Mae hyn eisoes wedi cael ei adrodd i'r heddlu ac mae ymchwiliad yn parhau. Mae'r rhiant yn cael trafferth gyda'i theimladau ei hun ac yn poeni am ei phlentyn, sut y bydd yr hyn a ddigwyddodd yn effeithio arno a'r ffordd orau i'w helpu.

**Cyngor a awgrymir:** Dylech dawelu meddwl y rhiant ei bod yn gwbl normal i deimlo'n bryderus neu'n ddig yn y sefyllfa hon. Mae llawer o blant yn profi cam-drin rhywiol ac nid oes ganddynt unrhyw ganlyniadau negyddol tymor byr na hirdymor. Mae plant yn gwella orau os ydynt yn gweld eu rhiant yn ymdopi'n dda, felly mae angen eu hamddiffyn rhag unrhyw arwyddion o drallod rhieni.

Mae gan Stop It Now! Cymru [ganllaw](#) i gefnogi rhieni a gofalmwyr plant neu bobl ifanc sydd wedi cael eu cam-drin a'u harwain drwy'r broses ymchwilio. Efallai y byddai'r rhiant hwn yn elwa o ffonio llinell gymorth Stop It Now!, i roi gwybodaeth, cefnogaeth a sicrwydd iddi, nawr ac yn y dyfodol. Gallech awgrymu bod y rhiant yn cael sgwrs agored gyda'i phlentyn ynghylch ffiniau parchus a diogel, efallai gan ddefnyddio rheol [PANTS yr NSPCC](#) i helpu gyda'r sgwrs hon. Mae'n bwysig bod y rhiant yn teimlo ei fod yn cael ei gefnogi'n emosiynol yn y sefyllfa hon, gan y bydd hynny'n helpu ei phlentyn i wella.

Nesaf ▶

**2**

## Mae rhiant yn codi pryder gyda chi bod ei mab 15 oed yn edrych ar bornograffi oedolion ar-lein ac wedi anfon delwedd rhywiol at gyfoedion.

Roedd hyn eisoes wedi'i ddwyn i sylw'r ysgol, a hysbysodd yr heddlu. Derbyniodd y bachgen gyngor gan yr heddlu ynghylch yr ymddygiad hwn. Mae'r rhiant yn chwilio am help a chefnogaeth i allu deall yr ymddygiad a hefyd i fod yn fwy cymwys i gael sgysiau anodd am addysg rhyw a pherthnasoedd ac am wyllo pornograffi.

**Cyngor a awgrymir:** Bydd hwn yn gyfnod pryderus i'r rhiant ac mae'n wych eu bod yn ceisio cyngor a chefnogaeth. Mae'r rhain yn faterion y mae angen mynd i'r afael â nhw a pheidio â'u hanwybyddu, waeth pa mor lletchwith neu chwithig y gallai fod. Mae'n gadarnhaol bod yr ysgol a'r heddlu eisoes yn ymwybodol a bod yr heddlu wedi siarad â'r bachgen. Mae'n bwysig bod y rhiant yn deall gan eu mab pa gyngor y mae'r heddlu wedi'i roi, fel y gellir ei atgyfnerthu gartref.

Gallech annog y rhiant i ymweld â gwefan ['ParentsProtect' i edrych ar 'Beth yw'r Broblem'](#), canllaw i rieni a gofalwyr plant a phobl ifanc sydd wedi mynd i drafferthion ar-lein. Mae'n ceisio ateb rhai o'r cwestiynau uniongyrchol a all fod gan rieni ar ôl darganfod problemau ym mywyd ar-lein eu plentyn. Mae hefyd yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol, cyngor a syniadau trafod ar gyfer siarad â phobl ifanc am bornograffi. Mae yna hefyd ddolenni i sefydliadau eraill, gan gynnwys 'Family Lives', sy'n darparu gwybodaeth am bobl ifanc yn eu harddegau a phornograffi; Mae gan 'Internet Matters' gyngor credadwy i rieni a gofalwyr ar ddiogelwch plant ar-lein, a BISH UK, canllaw i ryw iach a chariad i unrhyw un dros 14 oed.

Gall y cynghorwyr profiadol ar linell gymorth Stop It Now! hefyd helpu rhieni a gweithwyr proffesiynol yn y sefyllfa hon. Mae'n lle diogel a chyfrinachol i oedolion alw a thrafod unrhyw bryderon, ac nid oes rhaid i chi roi eich enw iawn nac unrhyw fanylion cyswllt iddynt.

**3****Mae rhiant i dri o blant (4, 9 ac 11 oed) yn poeni nad yw rhywfaint o'u hymddygiad chwarae yn briodol i'w hoedran.**

Mae'r rhiant yn ansicr ynghylch beth yw ymddygiad ac nid yw'n briodol i oedran ei phlant gwahanol. Mae gan y plant 9 ac 11 oed fwy o ymwybyddiaeth rywiol na phlentyn 4 oed ac maen nhw wedi cael eu clywed yn defnyddio geiriau anghwrtais ac yn cymryd rhan mewn gemau chwarae rôl.

**Cyngor a awgrymir:** Dylid canmol y rhiant am geisio cymorth a chyngor gennych. Bydd yr [offeryn goleuadau traffig](#) 'Parents Protect' yn helpu yn y sefyllfa hon. Mae'r adnoddau hyn yn rhoi arweiniad a gwybodaeth i helpu i ddeall y gwahaniaeth rhwng archwilio a chwarae rhywiol iach a datblygiadol-ddisgwyliedig mewn plant o wahanol oedrannau ac ymddygiadau nad ydynt yn briodol ac a all niweidio eraill neu eu hunain. Gallech ddefnyddio'r taflenni goleuadau traffig i ddechrau sgwrs am ba ymddygiadau pryderus y mae'r rhiant wedi'u gweld yn eu plant a sut y gallent ymateb yn y dyfodol.

Mae gan lawer o deuluoedd y pryderon hyn ac felly gallai fod yn ddefnyddiol i'r rhiant rannu'r taflenni goleuadau traffig gyda theulu a ffrindiau.

**4**

## Mae mam bachgen pedair oed yn dweud wrthyhch fod ei phartner wedi ei gael yn euog o wyllo pornograffi eithafol a delweddau rhywiol o blant.

Mae wedi derbyn dedfryd o garchar wedi'i gohirio am ddwy flynedd a'i roi ar y gofrestr troseddwyr rhyw am ddeng mlynedd. Mae hefyd yn cyfarfod â'i swyddog prawf yn wythnosol. Nid yw'r rhieni'n gallu byw gyda'i gilydd ar hyn o bryd, ond mae'r fam yn poeni am yr effaith y mae'r euogfarn yn ei chael arni hi a'i phlentyn.

**Cyngor a awgrymir:** Mae darganfod bod rhywun annwyl wedi bod yn edrych ar ddelweddau rhywiol o blant yn gallu bod yn drallodus a dryslyd, ac yn aml yn gadael y rhai yr effeithir arnynt yn teimlo'n hynod ynysig neu hyd yn oed trawmatig. Dylech gynghori'r rhiant i gysylltu â llinell gymorth Stop It Now! lle gallant gael cymorth cyfrinachol gan gynghorwyr profiadol sy'n siarad â channoedd o bobl yn y sefyllfa hon bob blwyddyn. Gallech hefyd ddangos [gwefan Stop It Now!](#) iddynt, sydd â gwybodaeth hanfodol i bobl yn y sefyllfa hon, ac sy'n cynnal [fforwm](#) i deuluoedd yr effeithiwyd arnynt gan arestio anwyliaid am eu hymddygiad troseddol.

Mae'n wych bod y rhiant wedi ceisio eich cefnogaeth gyda'r sefyllfa sensitif hon. Mae'n debygol y bydd nifer o heriau a chyfyng-gyngor i'w hwynebu dros yr wythnosau a'r misoedd nesaf, ac mae'n well os gellir nodi lleoedd cymorth parhaus yn awr.

Mae'n bwysig bod y rhiant yn teimlo ei fod yn cael ei gefnogi'n emosiynol yn y sefyllfa hon, i ddiwallu ei hanghenion ei hun ond hefyd i helpu ei mab i ffynnu. O dan yr amgylchiadau hyn fe allech chi hefyd ystyried cyfeirio at Rhaglen Ymyrraeth Gynnar [Stop It Now Cymru!](#)

Nesaf ▶



# Eich rôl mewn atal



## Dechrau'r sgwrs gyda rhieni

Mae cam-drin plant yn rhywiol (CSA) yn bwnc y byddai'n well gan y rhan fwyaf o bobl beidio â meddwl amdano, heb sôn am siarad amdano. Mae ein profiad hir yn y maes hwn yn dweud wrthym na fydd gan lawer o'r rhieni y byddwch yn dod ar eu traws fawr ddim gwybodaeth, os o gwbl, am gam-drin plant yn rhywiol ac efallai'n wir y byddant yn amharod i ymgysylltu. Bydd yn her cael rhieni'n ddigon cyfforddus i siarad am y peth yn unig, ond mae'n bwysig eich bod chi'n gwneud hynny. Yn eu tro gallant siarad â'u plant.

Dyma rai ffyrdd i ddechrau'r sgwrs ac adnoddau i geisio eu defnyddio gyda rhieni:

## Rheolau SMART

Y ffordd orau o amddiffyn plant rhag cam-drin rhywiol yw siarad amdano. Gwneud rhieni a gofalwyr yn ymwybodol bod cam-drin rhywiol yn ffynnu ar gyfrinachedd. Po fwyaf y mae cam-drin yn cael ei drafod – gwell amddiffyniad fydd i blant.

I agor y sgwrs gallech ddefnyddio ein [cardiau rheolau SMART](#). Mae SMART yn acronym ar gyfer Cyfrinachedd, Monitro, Sylw, Parch, Siarad. Gall edrych trwy adnodd gyda'ch gilydd a'i drafod mewn lleoliad hamddenol ac achlysurol helpu rhieni a gofalwyr i ddod yn fwy agored i drafod CSA.

Mae yna hefyd reolau SMART i'w defnyddio gyda phlant. Gellid rhoi'r rhain i rieni i'w hannog i siarad â'u plant.

Nesaf ▶

## Gadael eich plentyn gydag eraill

**Mae'n bwysig iawn cyfathrebu â rhieni y dylent fod yn ofalus ynghylch pw y maent yn gadael eu plant gyda nhw. Gall siarad â rhieni am eu teulu ehangach eu hunain fel rhan o'u rhwydweithiau diogelwch ynghyd â sefydliadau y gellir ymddiried ynddynt fod yn ddefnyddiol.**

Bydd hyn yn wahanol i ofalwyr maeth gan y byddant yn gyfyngedig i ofalwyr enwebedig neu bobl a sefydliadau eraill a gymeradwyir gan y Gwasanaethau Plant, gweithwyr cymdeithasol goruchwyliol a gweithiwr cymdeithasol y plentyn.

Siaradwch â rhieni am sut i ymchwilio i gyfleusterau gofal plant priodol a phwysigrwydd gwiriadau DBS llawn. Mewn sefyllfaoedd teuluol neu gymdeithasol dylai rhieni fod yn ymwybodol, oherwydd nad yw cam-drin rhywiol yn cael ei adrodd yn aml, y bydd gwiriad DBS yn cynnig gwybodaeth gyfyngedig iawn. Anogwch rieni i ofyn am gael gweld polisiau diogelu ar gyfer grwpiau neu sefydliadau y maent yn eu defnyddio ar gyfer gofal plant.

Annogwch y rhieni hynny sy'n defnyddio gofal plant anffurfiol o fewn eu rhwydwaith teulu neu ffrindiau, i osod ffiniau a disgwyliadau priodol gyda'r rhai sy'n gofalu am eu plant. Os

yw rhieni'n gadael eu plentyn gydag aelod arall o'r teulu neu ffrind, yna mae'n bwysig eu hatgoffa i sicrhau bod eu plant yn gwybod sut i ddweud 'na' i unrhyw weithgareddau nad ydynt yn eu hoffi neu sy'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus, a'u bod yn gallu siarad os oes ganddynt unrhyw bryderon.

## Cynllun diogelwch teulu

**Gall helpu teuluoedd i greu cynllun diogelwch teulu gael y sgwrs i lifo. Mae ein canllaw yn dangos sut i greu un ac yn amlinellu pwysigrwydd trafod ac adnabod ffactorau risg. Gallech chi ddechrau trwy roi enghraifft - mae'r rhyngrwyd bob amser yn lle da i ddechrau. Siaradwch â rhieni am y pethau cadarnhaol - yn ogystal â pheryglon - y rhyngrwyd.**

Yna gallwch symud ymlaen i drafod ffactorau risg eraill. Anogwch rieni i gynnwys y teulu cyfan a chydweithio. Bydd hyn yn agor y llinellau cyfathrebu rhwng rhieni a'u plant.

Mae rhagor o wybodaeth am ddatblygu cynllun diogelwch teulu ar gael yma:

[parentsprotect.co.uk/create-a-family-safety-plan.htm](https://parentsprotect.co.uk/create-a-family-safety-plan.htm)

## Gobeithion ac ofnau

Siaradwch â rhieni am eu gobeithion ar gyfer eu plant a beth yw eu hofnau. Gallwch ddefnyddio ein templed cynllun diogelwch teulu i wneud nodiadau gyda'ch gilydd.

Bydd trafod ofnau rhiant yn naturiol yn arwain at sgysiau eraill. Byddem yn argymhell troedio'n ysgafn gyda'r dechneg hon ac efallai ailymweld â hi dros fwy nag un achlysur os oes angen.

## Rhaglen ddysgu 'Parents Protect'

Nod ein cyfres o ffilmiau yw hysbysu oedolion am sut a pham mae cam-drin plant yn rhywiol yn digwydd, sut i atal niwed rhag digwydd yn y lle cyntaf, a ble i gael cymorth os oes rhywbeth wedi digwydd eisoes. Mae pob fideo ar gael yn Gymraeg a Saesneg.

Gallwch gyfeirio rhieni atyn nhw, neu eu gwyllo gyda'ch gilydd: [parentsprotect.co.uk/sexual-abuse-learning-programme.htm](https://parentsprotect.co.uk/sexual-abuse-learning-programme.htm)

## Ymgysylltu â rhieni

Bydd llawer o rieni yn amharod i gymryd rhan mewn sgysiau am CSA. Nid yw rhai oedolion yn deall y ffeithiau am CSA ac yn credu yn y camsyniadau cyffredin. Eich rôl fel gweithiwr proffesiynol yw cael gwared ar y stigma o amgylch y pwnc, helpu rhieni i ddeall risg a rhannu gwybodaeth ataliol i gynyddu amddiffyniad.

Yn eich rôl dylai fod gennych chwilfrydedd proffesiynol am amgylchiadau teulu. Os yw rhiant yn amharod i siarad, daliwch ati a monitro'r sefyllfa. Efallai y byddwch am barhau i ailymweld â'r sgwrs gyda rhiant. Os oes gennych unrhyw bryderon am deulu, dylech ddefnyddio proses ddiogelu eich sefydliad. Gallwch hefyd ofyn am help a chyingor gan linell gymorth Stop It Now!: 0808 1000 900.



## Dechrau sgwrs i rieni eu defnyddio gyda phlant

Gall fod yn anodd iawn gwybod sut i siarad â phlant, a phan ddaw'n fater o gael sgysiau anodd ac anghyfforddus, gall fod yn frawychus gwybod ble i ddechrau. Fodd bynnag, mae'n bwysig iawn bod plant yn gwybod y gallant siarad â'r oedolion y maent yn ymddiried ynddynt yn eu bywyd. Mae angen i weithwyr proffesiynol a rhieni ill dau wybod sut i gadw'r llinellau cyfathrebu ar agor. Trwy ddarparu'r wybodaeth sydd ei hangen ar blant, gallant ddod yn rymus a hyderus i gymryd gofal o'u cyrff. Mae siarad â phlant yn caniatáu iddyn nhw siarad hefyd.

Yn yr adran hon fe welwch sut i ddechrau sgwrs sy'n briodol i'w hoedran ac enghreifftiau o adegau sy'n digwydd yn naturiol i rieni a gofalwyr eu defnyddio gyda'u plant. Bydd y rhain yn eich helpu i ymgysylltu â rhieni a darparu cymorth y mae mawr ei angen.

## Plant 0-4 oed

Gall siarad â phlant dan bedair oed fod yn arbennig o anodd. Maen nhw'n ifanc ac efallai nad oes ganddyn nhw'r ddealltwriaeth rydych chi'n teimlo sy'n angenrheidiol i ddelio â'r pwnc o gam-drin rhywiol. Fodd bynnag, mae defnyddio'r dechreuwyr sgwrs hyn ar amser priodol yn agor y drws i gyfathrebu mewn ffordd addas:

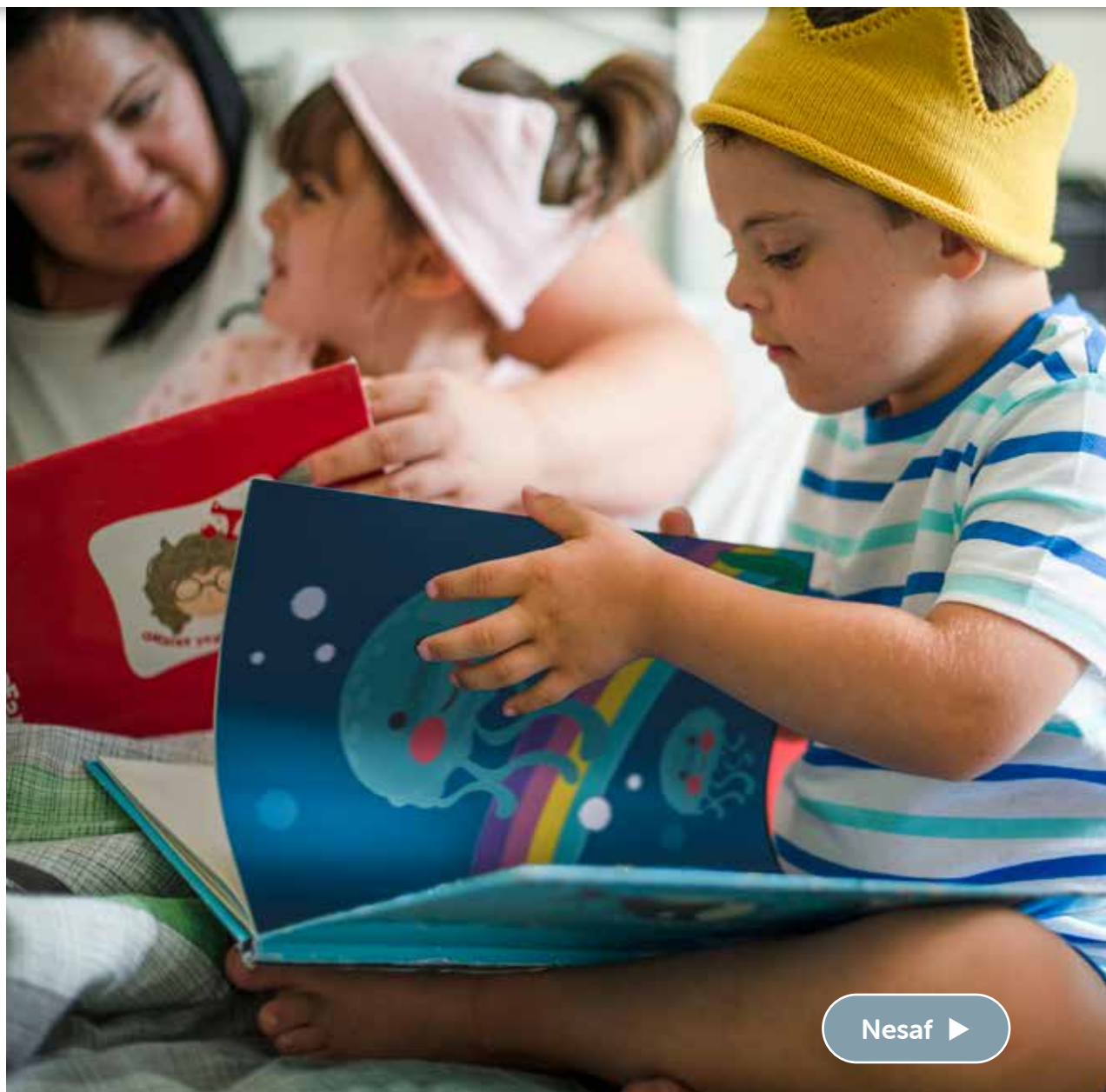
- **Amser bath neu gawod** – Dyma gyfle perffaith i drafod rhannau o'r corff a manau preifat. Rydym yn argymhell eich bod yn defnyddio'r enwau cywir ar gyfer rhannau'r corff ac nid llysenwau. Gallech symud ymlaen i siarad am rannau o'r corff sy'n barthau 'dim cyffwrdd' neu'n rhannau 'preifat'. Gallech ddefnyddio creonau bath i dynnu silwét o blentyn a dangos neu ofyn i'r plentyn nodi ardaloedd sy'n perthyn iddo. Yna gallech chi ofyn i'r plentyn ble mae'r ardaloedd hynny ar ei gorff ei hun.
- **Amser mynd i'r toiled a newid cewynnau** – Dyma gyfle sy'n digwydd yn naturiol i ddechrau sgwrs am ganiatâd. Gall fod yn ddefnyddiol gofyn am ganiatâd plentyn, hyd yn oed pan fydd yn ifanc iawn, i newid ei gewyn neu roi cymorth iddo ddefnyddio'r toiled. Gall hyn hefyd fod yn berthnasol i unrhyw ofal personol arall y gallai fod ei angen ar blant.



Nesaf ▶

- **Amser gwely gyda llyfr** – Mae plant ifanc wrth eu bodd yn darllen amser gwely. Mae'n brofiad cadarnhaol sy'n hybu ymlyniad ac ymlacio. Mae hynny'n golygu ei fod yn amser delfrydol i ddarllen llyfr gyda nhw fel "An Exceptional Children's Guide to Teach" (3-10 oed) neu "It's My Body" (3-6 oed). Mae plant yn naturiol chwilfrydig ac felly bydd darllen llyfr am gyffyrddiad cadarnhaol yn rhoi cyfle iddynt ateb cwestiynau. Gallwch ddefnyddio'r llyfr i helpu ateb cwestiynau eich plentyn.
- **Siaradwch am yr hyn y mae eich plentyn yn chwilfrydig amdano** – Mae plant ifanc yn naturiol yn archwiliol ac yn chwilfrydig am eu corff a'r gwahaniaethau rhwng rhyw. Bydd ganddynt gwestiynau ynghylch pam eu bod yn edrych yn wahanol felly peidiwch â bod ofn eu hateb. Os ydych chi'n teimlo'n anghyfforddus am hyn, gallwch chi fynd ato gyda'ch plentyn "i ddysgu gyda'ch gilydd" trwy edrych ar lyfr neu adnodd sy'n gallu esbonio.

Mae rhestr o lyfrau i'w darllen gyda phlant i'w gweld yma: [parentsprotect.co.uk/books-to-read-with-children-to-help-prevent-sexual-abuse.htm](https://parentsprotect.co.uk/books-to-read-with-children-to-help-prevent-sexual-abuse.htm)



## Plant 5 – 11 oed

Mae defnyddio dull cynnil o siarad â phlant yn caniatáu i rieni agor mwy o sgysiau. Mae'n ddigon posibl y bydd gorfodi plant i siarad yn cael effaith i'r gwrthwyneb. Mae plant yn y grŵp oedran hwn yn dechrau dod yn fwy ymwybodol o'u corff eu hunain ac yn rhoi mwy o sylw i'r byd o'u cwmpas. Maent hefyd yn fwy tebygol o roi'r gorau i siarad os ydynt yn teimlo'n anghyfforddus gyda sgwrs. Gellir rhannu'r cyngor isod ynghylch siarad â phlant yn uniongyrchol gyda rhieni a gofalwyr.

- **Ar y ffordd adref o'r ysgol** – Mae plant yn wahanol, ond mae llawer yn siaradus ac yn chwilfrydig wrth gerdded neu yrru adref o'r ysgol. Mae hwn yn amser delfrydol i drafod y pwnc o gadw eu hunain yn ddiogel. Nid oes angen defnyddio'r geiriau 'cam-drin rhywiol'. Gall adegau pan fo cyswllt llygaid cyfyngedig ganiatáu i blant fod yn fwy hamddenol a siarad am bynciau anodd, fel bod ochr yn ochr â cherdded neu yn y car.
- **Dewch o hyd i enghreifftiau tebyg** – Gallech ddechrau drwy ofyn i'ch plentyn sut i groesi'r ffordd yn ddiogel, ac yna arwain y sgwrs i ffyrdd eraill o gadw'n ddiogel. Er enghraifft, sut i gadw'n ddiogel rhag dieithriaid, gemau nad ydynt yn eu

hoffi gyda phlant eraill, unrhyw un yn eu cyffwrdd os ydynt yn anghyfforddus. Siaradwch â'ch plentyn hefyd am ddweud "na". Mae dysgu plant ei bod yn iawn dweud "na" wrth unrhyw un sy'n eu cyffwrdd – hyd yn oed os yw'n rhywun y maent yn ei garu neu'n teimlo'n agos ato - mor bwysig.

- **Adnabod pobl ddiogel** – Gweithgaredd sy'n addas i blant yw tynnu o gwmpas eu llaw a defnyddio pob un o'r bysedd a'r manau bawd i enwi pobl ddiogel y gellir ymddiried ynddynt pan fyddant yn poeni neu'n ofni unrhyw beth. Gall plant sy'n dewis pobl o wahanol sefyllfaoedd gynnig lefel dda o gymorth mewn llawer o amgylcheddau, fel teulu ac ysgol.
- **Siaradwch am eu hofnau** – Mae siarad â phlant am bethau sy'n eu dychryn neu'n eu poeni yn beth da. Mae'n agor y llinellau cyfathrebu rhyngoch chi a'ch plant. Mae trafodaethau agored yn galluogi plentyn i gael llais a pheidio â bod ofn ei ddefnyddio. Efallai y bydd plant yn dewis siarad am faterion a allai ymddangos yn ddibwys i chi, ond i'ch plentyn gallent fod yn bwysig iawn. Mae'n golygu eu bod yn gwybod y gallant siarad â chi os oes ganddynt unrhyw bryder neu bryderon, gan gynnwys camdriniaeth.



**'Mae 'poeni am anghenfilod', 'cylchgronau poeni' neu 'jar pryder' yn arfau gwych i'w defnyddio gyda phlant hefyd.** Defnyddir anghenfil gofid, tegan meddal fel arfer, i helpu plant gyda'u hofnau. Gallwch eistedd gyda'ch plentyn a siarad am yr hyn sy'n eu poeni ac yna ei ysgrifennu a'i 'fwydo' i'r anghenfil. Gellir defnyddio cyfnodolion pryder ar gyfer ysgrifennu ofnau, pryderon a bethau cadarnhaol hefyd. Maent yn cynnwys gweithgareddau i rieni a phlant eu gwneud gyda'i gilydd. I rai plant mae'n hawdd ysgrifennu neu dynnu llun i'w rannu gyda chi am yr hyn sy'n eu poeni. Gall y 'jar pryder' gynnwys y pryder a'i gadw i ffwrdd oddi wrth blentyn.

Mae'n bwysig siarad â'ch plentyn am bwy y gallant droi ato os ydynt yn teimlo'n anniogel. Mae gwneud cymdeithasau cadarnhaol am yr heddlu, athrawon a gweithwyr proffesiynol eraill hefyd yn bwysig. Os yw plentyn yn teimlo'n anniogel, dylai deimlo y gall 'ddweud'.

Mae defnyddio llyfrau sy'n benodol i oedran fel "My Body Belongs to Me" (3-10 oed) neu "The Huge Bag of Concerns" (5-10 oed) hefyd yn ffordd dda o agor sgysiau am ddiogelwch a grymuso'r corff.

- **Canu gyda 'Pantosaurus'** – Mae adnoddau'r Pantosaurus, gan gynnwys cân gyda geiriau syml y gallwch chi a'ch plentyn eu canu ynghyd â phecyd adnoddau yn rhoi digon o gyfle i sgysiau ac yn rhoi cymorth i rieni hefyd. Gallech ddechrau drwy ddweud wrth eich plentyn eu bod yn mynd i ddysgu gyda Pantosaurus. Yna gallant chwarae'r gân, dawnio ac yna siarad am yr hyn y mae'r gân yn ei olygu. Gallech ddarllen y posteri i'ch plentyn a'u harddangos er mwyn atgoffa.

Dewch o hyd i Pantosaurus yma: <https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/pants-underwear-rule>

Nesaf ▶



## Pobl ifanc 12 – 16 oed

Gall pobl ifanc yn eu harddegau fod yn anodd siarad â nhw. Maent yn mynd drwy gynifer o newidiadau, felly efallai mai siarad â'u rhieni yw'r peth olaf y maent am ei wneud. Fodd bynnag, mae'n bwysig cadw'r llinellau cyfathrebu hynny ar agor. Bydd siarad â phobl ifanc yn eu harddegau yn gofyn am ddull gwahanol o siarad â phlant iau.

- **Siarad am ryw** – Gall siarad am ryw fod yn lletchwith ac yn anghyfforddus i rieni a phlant, ond mae'n bwysig bod pobl ifanc a phobl ifanc yn eu harddegau yn gwybod am ryw a beth yw perthynas rywiol arferol, iach. Chwiliwch am gyfle sy'n digwydd yn naturiol i gael trafodaeth i'w chyflwyno ei hun. Rydym yn argymhell bod rhieni'n siarad am ryw gyda'u plant ychydig ar y tro ac mor aml â phosibl. Ffordd naturiol o wneud hyn fyddai siarad â'ch person ifanc am newidiadau corfforol sy'n gysylltiedig ag oedran i'w cyrff a'r hyn y gallant ddisgwyl iddo ddigwydd neu sut y gallent deimlo. Er enghraifft, siarad â'ch merch am y mislif a beth i'w ddisgwyl. Yn yr un modd, bydd cael sgwrs gyda'ch mab am ba newidiadau y gall eu disgwyl i'w gorff, gan sôn am godiadau yn agor y llinellau cyfathrebu i chi drafod pwysigrwydd rhyw a chydsyniad diogel.

- **Gwylio'r teledu** – Weithiau mae'n haws trafod pwnc pan fydd eich plentyn yn ymlacio ac yn gwylio'r teledu. Rydym yn argymhell dewis eich amser yn ofalus, serch hynny! Efallai yr hoffech chi feddwl am gyfeirio at stori gyfredol o gam-drin wrth wyluo opera sebon neu ddewis pennod o sioe sydd â stori sy'n caniatáu sgwrs. Fel arall, efallai yr hoffech chi edrych ar bodlediadau, cerddoriaeth (gall geiriau caneuon agor llawer o bynciau ar gyfer sgwrs) neu gyfryngau cymdeithasol i ddod o hyd i'ch bachyn.
- **Ateb eu cwestiynau'n onest** – Yn aml bydd pobl ifanc yn eu harddegau yn defnyddio'r rhyngwrwyd, eu ffrindiau neu eu pornograffi i ateb eu cwestiynau am ryw. Fodd bynnag, os gall rhieni sicrhau bod y llinellau cyfathrebu bob amser ar agor – ei bod bob amser yn iawn gofyn unrhyw gwestiwn - yna gallant benderfynu gofyn i chi. Gall bod yn agored a pheidio â gwneud llawer iawn o unrhyw bwnc helpu i sicrhau y bydd eich plentyn yn siarad â chi. Os oes ganddynt gwestiwn, dylech ei ateb orau y gallwch neu ymchwilio iddo gyda'ch gilydd.
- **Os nad ydych chi'n llwyddo ar y dechrau...** – daliwch ati i roi cynnig arni! Gall pobl ifanc yn eu harddegau fod yn amharod i siarad â'u rhieni am bopeth, ond mae'n bwysig eu bod yn gwybod y gallant droi atoch am unrhyw beth o gwbl. Mae angen i blant wybod y gwrandewir arnynt heb gael eu barnu.

## Pobl ifanc 16 oed +

Gall hyn fod yn oedran anodd i gyfathrebu ag ef. Mae pobl ifanc mewn oedran lle maent yn oedolion mwy aeddfed ond nid yn oedolion eto. Ni fydd llawer o bobl ifanc dros 16 oed yn gweld y risg mewn llawer o sefyllfaoedd neu byddant yn amharod i siarad â'u rhieni.

- **Byddwch yn agored ac yn onest** – Bydd y rhan fwyaf o oedolion ifanc yn gwerthfawrogi bod eu rhieni'n agored ac yn onest am eu profiadau eu hunain, yn ogystal â bod yn agored am sefyllfaoedd anodd. Gallai hyn fod yn anodd i rieni, ond mae'n bwysig cofio mai dim ond yn y byd go-iawn y mae pobl ifanc yn dod o hyd i'w ffordd ac yn dal i fod angen, ac yn aml iawn eisiau, cymorth ac arweiniad. Dylai rhieni fod yn ymwybodol efallai na fydd eu person ifanc am fod yn agored i ddechrau, ond gydag amser ac ymagwedd hamddenol, byddant yn gwneud hynny.
- **Eu trin fel oedolyn ifanc** – Weithiau pan fydd person ifanc yn dewis peidio a bod yn agored, y rheswm yw ei fod yn teimlo ei fod yn cael ei drin fel plentyn. I'r rhan fwyaf o rieni, gallai trin eu plentyn 16 oed fel oedolyn ifanc ymddangos yn frawychus, oherwydd yn eu llygaid maent yn dal i fod yn blentyn. Fodd bynnag, drwy ymddiried yn eu person ifanc a chaniatáu iddynt

deimlo eu bod yn cael eu parchu, bydd rhieni'n gweld y byddant yn dod yn fwy agored.

- **Grymuso nhw** – Gadewch i'ch person ifanc wybod ei bod yn iawn dweud "na" ac nad oes angen iddynt wneud unrhyw beth nad ydynt am ei wneud. Trafod pwysau gan gyfoedion a'u hawliau i fod yn gyfrifol am eu cyrff eu hunain. Gall pobl ifanc arbrofi'n rhywiol wrth iddynt dyfu, ond mae rhoi'r offer iddynt wneud penderfyniadau gwybodus a'r wybodaeth y gallant ymddiried ynddoch fod yn hanfodol i'w lles emosiynol a chymdeithasol.
- **Deall cydsyniad** – Cyfrifoldeb rhiant yw cael sgwrs am berthnasoedd rhywiol a materion cydsyniad gyda'u person ifanc. Mae'n hanfodol bod pob person ifanc yn deall y gyfraith yn llawn mewn perthynas â pherthnasoedd rhywiol. Pan fydd pobl ifanc yn dechrau perthynas rywiol, dylent fod yn glir ynghylch ffiniau a'r penderfyniadau a wnânt. Gallwch gael rhagor o wybodaeth ar wefan 'Parents Protect'.
- **Gwrandewch heb farn** – Yn aml, nid yw pobl ifanc yn cyfaddef wrth eu rhieni eu bod yn ofni cael eu barnu. Mae gwrandeio yr un mor bwysig â siarad â phobl ifanc. Weithiau gall eistedd yn dawel tra mae person ifanc yn siarad yr un mor effeithiol â rhoi cyngor.

Nesaf ▶

# Sut i ddelio â datgeliadau o gam-drin plant yn rhywiol

## Beth sy'n ein hatal rhag gweld camdriniaeth?

Mae llawer o bobl wedi cael y profiad o rywun sy'n agos atynt yn cam-drin plentyn. Pan fydd rhywbeth yn anodd meddwl amdano, mae'n naturiol i ni ddod o hyd i ffyrdd o'i wadu i ni ein hunain. Un o'r meddyliau cyffredin sydd gan rieni yn y sefyllfa hon yw: 'Byddai fy mhlentyn wedi dweud wrthyf os oeddent yn cael eu cam-drin ac nad ydynt wedi gwneud hynny - felly ni all fod yn digwydd'.

Dyma rai enghreifftiau o'r mathau o bethau y mae pobl yn eu dweud wrth eu hunain i wadu'r hyn sy'n digwydd:

Efe oedd y tad perffaith; roedd yn ymwneud â'r plant, roedd yn chwarae gyda nhw a phan oedd ein merch yn sâl roedd yn gofalu amdani mor dda.

Roeddwn i'n meddwl eu bod yn chwarae o gwmpas. Ni allai fod yn cam-drin unrhyw un yn 14 oed.

Ni fyddai fy mrawd byth yn gwneud hynny i blentyn. Mae ganddo wraig a phlant.

Mae fy ffrind wedi cael perthynas hirsefydlog gyda menyw. Felly sut gallai fod â diddordeb mewn bechgyn?

Dywedodd wrthyf am ei orffennol o'r cychwyn cyntaf. Ni fyddai wedi gwneud hynny pe na bai wedi newid a byddwn yn gwybod os byddai wedi gwneud hynny eto.

Hi oedd eu mham; sut gallai hi fod yn eu cam-drin?

Nesaf ▶

## Cyngor i weithwyr proffesiynol: beth i'w wneud os oes angen i chi roi gwybod am gam-drin

Fel gweithiwr proffesiynol, os oes gennych bryder am gam-drin plant yn rhywiol, dylech ddilyn polisi a gweithdrefnau eich sefydliad eich hun ar gyfer diogelu ac amddiffyn plant. O dan Weithdrefnau Diogelu Cymru os bydd rhiant neu unigolyn arall yn rhannu unrhyw bryder gyda chi ynghylch unrhyw fath o gamdriniaeth (cam-drin plentyn neu oedolyn) mae gennych gyfrifoldeb statudol o dan y gweithdrefnau i roi gwybod am y wybodaeth hon yn uniongyrchol i'ch gwasanaethau cymdeithasol lleol. Nid yw'n ddewis personol i adrodd neu i beidio ag adrodd.

Mae cyngor ynghylch ble i adrodd o fewn y gweithdrefnau: [diogelu.cymru](http://diogelu.cymru).

Mae'r gweithdrefnau newydd (2020) hefyd ar gael i'w lawrlwytho fel ap.



## Cyngor i rieni: beth i'w wneud os oes angen i chi adrodd cam-drin

Mae yna nifer o ffyrdd y gallwch chi adrodd cam-drin. Gall [fideos dysgu 'Parents Protect'](#) eich helpu i ddeall pa gamau y mae angen i chi eu cymryd.

Mae angen i chi ymateb yn ofalus ac ar fyrder os ydych yn meddwl bod plentyn yn ceisio dweud wrthyfch am rywbeth sydd wedi digwydd, dylech ymateb yn gyflym ac yn ofalus.

- **Credwch y plentyn** - os yw plentyn yn ymddiried digon ynoch chi i ddweud wrthyfch am gamdriniaeth, rhaid i chi gofio mai anaml y mae'n dweud celwydd am bethau o'r fath.
- **Byddwch yn gefnogol** - mae'n bwysig eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi - peidiwch â diystyru eu honiadau na'u hatal rhag siarad am y peth.
- **Peidiwch â chynhyrfu** - os ydynt yn siarad â chi am y peth, peidiwch â chynhyrfu. Os byddwch chi'n mynd yn flin efallai y bydd y plentyn yn meddwl eich bod chi'n mynd i'w gosbi. Bydd hyn yn chwarae i ddwylo'r person a gam-driniodd y plentyn yn rhywiol, a allai fod wedi rhybuddio'r plentyn i beidio â dweud.

- **Byddwch yn ofalgar** - gwnewch yn siŵr bod y plentyn yn gwybod eich bod yn ei garu ac nad yw wedi gwneud dim o'i le - a daliwch ati i ddweud wrthynt. Gwnewch yn siŵr bod y plentyn yn gwybod ei fod yn iawn i siarad a'ch bod chi'n falch ei fod wedi dod atoch chi.
- **Wynebu'r broblem** - pan fydd y cam-drin yn hysbys, rhaid i oedolion wynebu'r broblem ac amddiffyn y plentyn rhag unrhyw gysylltiad pellach â'r sawl a gyflawnodd y cam-drin.
- **Ailsefydlu diogelwch** - i gadw'ch plentyn yn ddiogel gallwch roi cynllun diogelwch teulu ar waith.
- **Mynnwch help** - mynnwch help gan weithwyr proffesiynol a all eich arwain tuag at ddiogelwch ac iachâd. Mae gwybodaeth am ble i gael cymorth ar gael ar ein gwefan 'Parents Protect'.
- **Peidiwch â digalonni** - gall plant wella ar ôl cam-driniaeth rywiol ac maent yn gwneud hynny. Mae'n anodd iawn clywed bod rhywun rydych chi'n ei garu wedi'i frifo yn y fath fodd ond mae help i wella ar gael.
- **Ffoniwch 0808 1000 900 i gael cymorth di-enw** neu ewch i [stopitnow.org.uk/helpline](https://stopitnow.org.uk/helpline) i gysylltu ar-lein.

# Cwestiynau Cyffredin

## Beth yw'r gofrestr troseddwr rhyw?

Mae'n ofynnol i droseddwr rhyw cofrestredig hysbysu'r heddlu o'u manylion adnabod, cyfeiriad a manylion personol eraill.

Y llys sy'n pennu hyd yr amser y mae'n ofynnol i droseddwr gofrestru gyda'r heddlu. Gall fod yn unrhyw gyfnod rhwng 12 mis ac am oes, yn dibynnu ar oedran y troseddwr, oedran y dioddefwr, natur y drosedd a'r ddedfryd a gaiff y troseddwr.

I gael rhagor o wybodaeth am ofynion cofrestru: [hub.unlock.org.uk](http://hub.unlock.org.uk)

## Pwy sy'n monitro troseddwr rhyw yn y gymuned?

Yn ôl y gyfraith, mae'n rhaid i'r gwasanaeth heddlu, y gwasanaeth carchardai a'r gwasanaeth prawf gydweithio, gan rannu gwybodaeth i reoli troseddwr hysbys. Gelwir y trefniadau hyn yn Drefniadau Amlasiantaethol ar gyfer Diogelu'r Cyhoedd (MAPP). Cefnogir y broses gan asiantaethau amrywiol eraill, gan gynnwys: Byrddau Lleol Diogelu Plant (BLIDP) a'r GIG, y mae'n ofynnol iddynt hefyd ddarparu gwybodaeth am y troseddwr hyn.

**Mae MAPP yn gyfrifol am:**

- Nodi pwy all achosi risg o niwed
- Rhannu gwybodaeth berthnasol amdanynt
- Asesu natur a maint y risg honno
- Rheoli'r risg yn effeithiol, amddiffyn dioddefwyr a lleihau niwed pellach.

Nesaf ▶



## Beth allaf ei wneud os oes gennyf bryderon am oedolyn?

Mae amgylchiadau lle gallwch ofyn am wybodaeth benodol am unigolyn a enwir drwy'r Cynllun Datgelu Troseddwyr Rhyw i Blant. Gelwir hyn weithiau yn "Gyfraith Sarah". Mae'r cynllun hwn yn caniatáu i rieni, gofawyr neu warcheidwaid ofyn yn ffurfiol i'r heddlu am wybodaeth am berson sydd â chysylltiad â'i blentyn, neu blentyn sy'n agos atynt, os ydynt yn pryderu y gallai'r person fod yn risg.

Wrth reoli risg yr unigolyn, efallai y bydd hefyd yn angenrheidiol i wybodaeth am droseddwyr gael ei datgelu'n uniongyrchol i eraill gan yr heddlu er mwyn atal niwed. Gall hyn gynnwys partneriaid, landlordiaid neu benaethiaid ysgolion newydd. Ni ddatgelir gwybodaeth i'r cyhoedd oni bai eu bod mewn sefyllfa i fonitro a rheoli'r troseddwr yn well, neu oni bai eu bod eu hunain mewn perygl. I gael rhagor o wybodaeth am hyn, ewch i wefan Stop It Now!

# Cymorth a chyngor

## Pa gymorth sydd ar gael i ddioddefwyr cam-drin plant yn rhywiol?

Mae yna nifer o sefydliadau a all gefnogi teuluoedd sy'n profi cam-drin plant yn rhywiol. Mae'r sefydliadau hyn yn gallu cynorthwyo'r rhai sy'n chwilio am gymorth, cefnogaeth neu wybodaeth.

### MOSAC

Mae Mamau Plant sy'n cael eu Cam-drin yn Rhywiol (MOSAC) yn fudiad gwirfoddol sy'n cefnogi rhieni nad ydynt yn cam-drin a gofalcwyr y mae eu plant wedi cael eu cam-drin yn rhywiol. Maent yn darparu eiriolaeth, cyngor a gwybodaeth, cyfeillio, cwnsela, therapi chwarae a grwpiau cymorth yn dilyn cam-drin plant yn rhywiol honedig.

Ewch i [mosac.org.uk](https://mosac.org.uk) am ragor o wybodaeth neu ffoniwch eu llinell gymorth genedlaethol ar 0800 980 1958.

### NAPAC

NAPAC yw'r Gymdeithas Genedlaethol ar gyfer Pobl sy'n cael eu Cam-drin yn ystod Plentyndod. Mae'n elusen gofrestrdig sy'n darparu cymorth a gwybodaeth i bobl sy'n cael eu cam-drin yn ystod plentyndod.

Ewch i [napac.org.uk](https://napac.org.uk). Trwy NAPAC gallwch hefyd ddod o hyd i wasanaethau lleol.

### SURVIVORS DU

Yn darparu gwybodaeth, cefnogaeth a chwmsela i ddynion a bechgyn sydd wedi cael eu treisio neu eu cam-drin yn rhywiol.

Ewch i [survivorsuk.org](https://survivorsuk.org) neu ffoniwch eu llinell gymorth genedlaethol ar 0845 1221201.

Nesaf ▶



## Pecyn cymorth HSB

Mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i gynllunio ar gyfer rhieni, gofawyr, aelodau o'r teulu a gweithwyr proffesiynol, er mwyn helpu pawb i chwarae eu rhan wrth gadw plant yn ddiogel.

Mae ganddo ddolenni i wybodaeth ddefnyddiol, adnoddau a chefnogaeth, yn ogystal ag awgrymiadau ymarferol i atal ymddygiad rhywiol niweidiol a darparu amgylcheddau diogel i deuluoedd.



## Beth yw'r broblem?

Mae hwn yn ganllaw i rieni plant a phobl ifanc sydd wedi mynd i drafferthion ar-lein. Mae wedi'i gynllunio i ateb rhai o'r cwestiynau uniongyrchol a allai fod gennych ar ôl dysgu bod rhywbeth yn digwydd neu wedi digwydd ym mywyd ar-lein eich plentyn.

Mae'r ddau adnodd hyn i'w gweld ar wefan Stop It Now! ac ar gael yn Gymraeg a Saesneg.

Nesaf ▶

THE LUCY FAITHFULL FOUNDATION  
Helping to prevent abuse

Cysylltwch â ni

### Pecyn cymorth i atal ymddygiad rhywiol niweidiol

Mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i gynllunio ar gyfer rhieni, gofawyr, aelodau o'r teulu a gweithwyr proffesiynol, er mwyn helpu pawb i wneud eu rhan i gadw plant yn ddiogel.

Mae ynddo ddolenni i wybodaeth ddefnyddiol, adnoddau, a chefnogaeth yn ogystal ag awgrymiadau ymarferol i atal ymddygiad rhywiol niweidiol a darparu amgylcheddau diogel i deuluoedd.

Dechrau

Stop It Now!  
Helping prevent child sexual abuse

Ffoniwch ein llinell gymorth gyfrinachol 0808 1000 900

Am fwy o wybodaeth ewch i [stopitnow.org.uk](http://stopitnow.org.uk)

## Ymchwiliadau cam-drin plant yn rhywiol: canllaw i rieni a gofalwyr

Fel gweithiwr proffesiynol, gall teulu ofyn am eich cyngor a chefnogaeth os ydynt yn delio â datgeliad cam-drin plant yn rhywiol. Mae llawer o rieni a gofalwyr yn teimlo sioc, dryswch, dicter neu ofn ar ôl iddynt ddarganfod y gallai eu plentyn fod wedi cael ei gam-drin yn rhywiol.

Mae'r canllaw hwn wedi'i ddatblygu i roi gwybodaeth ymarferol i rieni a gofalwyr am yr hyn fydd yn digwydd os bydd ymchwiliad i'w plentyn yn cael ei gam-drin yn rhywiol. Mae'n cynnwys cyngor ar gefnogi plant, y broses sy'n ymwneud ag archwiliadau meddygol, ac erlyn, gan gynnwys lle mae'r heddlu neu Wasanaeth Erlyn y Goron yn penderfynu peidio â bwrw ymlaen.

Mae'r canllaw i'w weld ar wefan Stop It Now! ac mae ar gael yn Gymraeg a Saesneg.

**Stop It Now!**  
WALES | CYMRU  
Helping prevent  
child sexual abuse

Almudi gan  
Llywodraeth Cymru  
Funded by  
Welsh Government

## Ymchwiliadau i gam- drin plant yn rhywiol: Canllaw i rieni a gofalwyr

Gwybodaeth ymarferol am yr hyn a fydd yn digwydd os bydd ymchwiliad i'ch plentyn gael ei gam-drin yn rhywiol.

[Cliciwch i ddechrau](#)

Ffoniwch ein llinell gymorth gyfrinachol **0808 1000 900** Am fwy o fanylion ewch i [stopitnow.org.uk/helpline](https://stopitnow.org.uk/helpline)

THE LUCY FAITHFULL FOUNDATION  
Working to protect children

# Ble gallaf gael cyngor pellach?

## Os ydych yn poeni am ymddygiad rhywun tuag at blentyn:

- Cysylltwch â'ch heddlu lleol
- Cysylltwch â'ch swyddfa neu dîm Gwasanaethau Plant lleol
- Cysylltwch â llinell gymorth gyfrinachol Stop It Now!
- Cysylltwch â llinell gymorth yr NSPCC
- Adroddwch ar-lein i'r Ganolfan Ecsbloetio Plant a'u Hamddiffyn Ar-lein (CEOP) [ceop.police.uk/ceop-reporting](https://ceop.police.uk/ceop-reporting)

## Heddlu lleol

Os yw plentyn mewn perygl uniongyrchol, ffoniwch 999. Os nad ydyw, mae gan yr heddlu ffyrdd eraill y gallwch gysylltu â nhw, gan gynnwys rhif ffôn nad yw'n argyfwng y byddwch yn dod o hyd iddo mewn llyfr ffôn neu ar-lein.

Gallwch gysylltu â'ch tîm heddlu lleol:

Heddlu Dyfed Powys [dyfed-powys.police.uk/en/contact-us/report-an-incident2](https://dyfed-powys.police.uk/en/contact-us/report-an-incident2)

Heddlu Gwent [gwent.police.uk/ro/report/ocr/af/how-to-report-a-crime](https://gwent.police.uk/ro/report/ocr/af/how-to-report-a-crime)

Heddlu Gogledd Cymru [north-wales.police.uk/contact](https://north-wales.police.uk/contact)

Heddlu De Cymru [south-wales.police.uk/ro/report/ocr/af/how-to-report-a-crime/](https://south-wales.police.uk/ro/report/ocr/af/how-to-report-a-crime/)

Nesaf ▶

## Gofal Cymdeithasol Plant

Gallwch hefyd gysylltu â'ch tîm Gofal Cymdeithasol Plant lleol. Dod o hyd i'ch gwasanaethau cymdeithasol lleol a chysylltu â nhw:

[111.wales.nhs.uk/LocalServices/?s=SocialService](https://111.wales.nhs.uk/LocalServices/?s=SocialService)

## Llinell gymorth gyfrinachol Stop It Now!

Os hoffech drafod unrhyw bryderon neu gael rhagor o wybodaeth neu gyngor ar gyfer achos, gallwch siarad â'r cynghorwyr profiadol ar ein llinell gymorth gyfrinachol Stop It Now!

Ffoniwch 0808 1000 900 i gael cymorth di-enw neu ewch i [stopitnow.org.uk/helpline](https://stopitnow.org.uk/helpline) i gysylltu ar-lein.

## Stop It Now! Cymru

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am yr hyn sy'n digwydd ar ôl i chi wneud datgeliad o gamdriniaeth ar wefan Stop It Now! Cymru.

[stopitnow.org.uk/cymru](https://stopitnow.org.uk/cymru)

## 'Parents Protect'

Mae ein gwefan yn cynnwys cyngor a gwybodaeth i rieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol sydd eisiau gwybod mwy am sut y gallant atal cam-drin plant yn rhywiol.

Mae ganddo ragor o wybodaeth am y meysydd sydd wedi'u cynnwys yn y daflen hon a ffilmau byr i'ch helpu i ddeall y risgiau a sut i amddiffyn plant oddi-ar lein ac ar-lein. Mae'r rhain ar gael yn Gymraeg a Saesneg.

[parentsprotect.co.uk](https://parentsprotect.co.uk)

## NSPCC

Yr NSPCC yw prif elusen y DU sy'n ymroddedig i atal cam-drin plant. Gallwch gysylltu â'u llinell gymorth amddiffyn plant ar: **0808 800 5000** neu drwy e-bost yn [help@nspcc.org.uk](mailto:help@nspcc.org.uk)

## Rheol Dillad Isaf yr NSPCC: 'Pantosaurus'

Gyda chymorth deinosor cyfeillgar, mae'r adnoddau hyn yn helpu rhieni i siarad â'u plant am ddiogelwch y corff – chwiliwch ar-lein am 'Pantosaurus' i ddod o hyd i'r wybodaeth mewn gwahanol ieithoedd.

Nesaf ▶

## CEOP

Os ydych chi'n poeni am gam-drin rhywiol ar-lein neu'r ffordd y mae rhywun wedi bod yn cyfathrebu â chi neu'ch plentyn ar-lein, gwnewch adroddiad i un o gynghorwyr amddiffyn plant CEOP. Byddwch yn dod o hyd i gymorth a chefnogaeth drwy adrodd cyswllt amhriodol ar-lein.

[ceop.police.uk/safety-centre](https://ceop.police.uk/safety-centre)

## Thinkuknow

Mae Thinkuknow yn rhaglen addysgol gan NCA-CEOP, sefydliad yn y DU sy'n amddiffyn plant ar-lein ac oddi ar-lein. Mae gan eu gwefan adnoddau defnyddiol i rieni a phobl ifanc am ddiogelwch rhyngwyd.

[thinkuknow.co.uk](https://thinkuknow.co.uk)

## Gweithdrefnau diogelu Cymru

[diogelu.cymru](https://diogelu.cymru)

Os yw plentyn mewn perygl uniongyrchol ffoniwch yr heddlu ar 999.

Gallwch hefyd ddod o hyd i fanylion cyswllt eich Gwasanaethau Plant lleol drwy chwilio ar-lein.

Am fwy o Gwestiynau Cyffredin ewch i  
[parentsprotect.co.uk/faqs.htm](https://parentsprotect.co.uk/faqs.htm)

## EYST Cymru

Sefydlwyd EYST Cymru i gefnogi pobl ifanc o leiafrifoedd ethnig, eu teuluoedd a chymunedau yng Nghymru. Nod y sefydliad yw darparu gwasanaethau cymorth diwyllianol sensitif i'w grŵp targed.

[eyst.org.uk](https://eyst.org.uk)

01792 466 980

[info@eyst.org.uk](mailto:info@eyst.org.uk)

## Mencap

Gallwch siarad â llinell gymorth Mencap drwy ffonio  
**0808 8000 300** neu chwilio ar-lein.

## Stonewall Cymru

Mae Stonewall Cymru eisiau llunio Cymru lle mae pobl yn rhydd i fod yn nhw eu hunain, sefydliadau'n helpu i ysgogi newid, agweddau'r cyhoedd yn gwella, rhagfarn yn cael ei herio, a deddfau'n amddiffyn pobl LGBTQ+. Mae gan ei wefan gyngor, cefnogaeth a gwybodaeth, gan gynnwys ar ddod allan.

[stonewall.cymru](http://stonewall.cymru)

## Anabledd Dysgu Cymru

Mae Anabledd Dysgu Cymru eisiau i bawb ag anabledd dysgu fyw mor annibynnol â phosibl a chael rheolaeth dros eu bywydau eu hunain.

[ldw.org.uk](http://ldw.org.uk)

## MOSAC

Mae MOSAC yn cefnogi rhieni a gofalwyr nad ydynt yn cam-drin plant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol. Ei nod yw rhoi'r cymorth sydd ei angen arnynt i symud ymlaen yn gadarnhaol â'u bywydau.

[mosac.org.uk](http://mosac.org.uk)

## Geirfa

**Camdriniwr** - person sy'n cyflawni niwed rhywiol, corfforol neu emosiynol i blentyn, yn aml dro ar ôl tro neu'n rheolaidd.

**ACE** – acronym am brofiad niweidiol yn ystod plentyndod. Mae ACE yn ddigwyddiadau dirdynnol sy'n digwydd yn ystod plentyndod. Gall y rhain gynnwys cam-drin rhywiol, cam-drin corfforol, niwed emosiynol neu esgeulustod, trais domestig, camddefnyddio sylweddau, ysgariad neu gyflyrau iechyd meddwl.

**Anghenion ychwanegol** – cyflwr iechyd neu ddatblygiadol a all effeithio ar fywyd bob dydd. Gall anghenion ychwanegol fod yn ddatblygiadol, corfforol, dysgu, ymddygiadol neu synhwyrdd.

**Plentyn** – person sydd o dan ddeunaw oed.

**Cam-drin plant yn rhywiol (CSA)** – dyma pan fydd plentyn yn cael ei orfodi neu ei berswadio i gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol ar-lein neu oddi ar-lein. Ecsbloetio plant yn rhywiol.

**(CSE)** – ecsbloetiaeth rhywiol yw gorfodi neu drin plant neu oedolion sydd mewn perygl i gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol a all gynnwys rhyw fath o gyfnwid ariannol.

**Dyletswydd i adrodd** – at ddibenion y llyfryn hwn, bydd dyletswydd i adrodd i'r awdurdod lleol yn golygu atgyfeiriad at y gwasanaethau cymdeithasol sydd, ochr yn ochr â'r heddlu, â phwerau statudol i ymchwilio i amheuaeth o gam-drin neu esgeulustod. Gall pryderon am gamdriniaeth ac esgeulustod fod yn bresennol pan fo plentyn neu oedolyn sy'n wynebu risg eisoes yn hysbys i'r Gwasanaethau Cymdeithasol. Peidiwch â thybio oherwydd eu bod yn hysbys nad oes angen adrodd. Rhowch wybod am eich pryderon bob amser.

**Anabledd** – cyflwr corfforol, meddyliol neu ddysgu sy'n cyfyngu ar symudiadau, synhwyrddau neu weithgareddau person.

**Datgeliad** – dweud cyfrinach neu wybodaeth wrth rywun nad oedd yn hysbys o'r blaen. Rydym yn defnyddio'r gair hwn i ddisgrifio beth sy'n digwydd pan fydd plentyn yn dweud wrthyfych am CSA.

**Amgylchedd** – yr amgylchedd lle mae plentyn yn dysgu, yn tyfu ac yn chwarae. Gan gynnwys y bobl o'u cwmpas. Gall yr amgylchedd ddylanwadu ar iechyd meddwl ac emosiynol pobl ifanc yn ogystal â llesiant corfforol.

**Ymddygiad rhywiol niweidiol (HSB)** – defnyddir hwn i ddisgrifio unrhyw ymddygiad rhywiol a ystyrir yn amhriodol ar gyfer oedran a chyfnod datblygiad plentyn.

**Delweddau anwedus o blant (IIOC)** – dyma unrhyw gynnwys ffotograffig neu fideo sy'n darlunio plentyn neu berson ifanc mewn ffordd rywiol.

**MAPPA** – Trefniadau Amlasiantaethol ar gyfer Diogelu'r Cyhoedd yw'r broses a ddefnyddir gan asiantaethau cyfiawnder troseddol i gydweithio ag asiantaethau perthnasol eraill i amddiffyn y cyhoedd trwy reoli'r risgiau a achosir gan droseddwyr treisgar a rhywiol sy'n byw yn y gymuned.

**Cyfoedion** – grŵp o bobl sydd â diddordebau tebyg, oedran, cefndir, neu statws cymdeithasol. Mae aelodau'r grŵp hwn yn debygol o ddylanwadu ar gredoau ac ymddygiad eraill yn y grŵp.

**Cyn y glasoed** – y cyfnod o ddatblygiad yn union cyn glasoed pan fyddant yn datblygu nodweddion rhywiol, sydd fel arfer yn cynnwys plant hyd at tua 11 oed.

**Ar ôl y glasoed** – y cyfnod pan fo plentyn ar y cam mewn bywyd pan fydd yn datblygu o fod yn blentyn i fod yn oedolyn ac yn gallu cael plant.

**Atgyfeirio** – at ddibenion y gweithdrefnau hyn cymerir bod adroddiad i'r gwasanaethau cymdeithasol hefyd yn golygu atgyfeiriad.

**Pobl ifanc** – yr amser rhwng plentyndod ac oedolaeth. Yn gyffredinol, cyfeirir at bobl rhwng 13 a 18 oed fel pobl ifanc.



**Stop It Now!**

WALES | CYMRU

Helping prevent  
child sexual abuse

Cartref

## Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:

### Stop It Now! Cymru

c/o NSPCC Cymru Wales, Ty Diane Engelhardt,  
(Uned 2) Cwrt Treglown, Ffordd Dowlais, Caerdydd, CF24 5LQ

**Llinell gymorth gyfrinachol: 0808 1000 900**

[stopitnow.org.uk/cymru](http://stopitnow.org.uk/cymru)

[parentsprotect.co.uk](http://parentsprotect.co.uk)

[lucyfaithfull.org.uk](http://lucyfaithfull.org.uk)

 [facebook.com/stopitnowUKandireland](https://facebook.com/stopitnowUKandireland)

 [@StopItNowWales](https://twitter.com/StopItNowWales)

 Sefydliad Lucy Faithfull

 [wales@stopitnow.org.uk](mailto:wales@stopitnow.org.uk)

Hoffem ddiolch yn arbennig i'r rhieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol sydd wedi gweithio gyda Stop It Now! Cymru am eu mewnbwn i ddatblygiad y pecyn cymorth.

Hoffem hefyd ddiolch i Lywodraeth Cymru am eu cefnogaeth barhaus.



Ariennir gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Funded by  
**Welsh Government**

Mae Sefydliad Lucy Faithfull yn Elusen gofrestredig Rhif 1013025, ac mae'n gwmni cyfyngedig trwy warant. Cofrestrwyd yn Lloegr rhif 2729957. Swyddfa gofrestredig: 2 Birch House, Parc Busnes Harris, Heol Hanbury, Stoke Prior, Bromsgrove, B60 4DJ.

Nodyn pwysig: Mae'r cynnwys ffotograffig yn y ddogfen hon at ddibenion enghreifftiol yn unig. Mae'r holl bobl sy'n cael sylw yn fodolau @ iStock a Shutterstock.

**THE  
LUCY FAITHFULL  
FOUNDATION**

Working to protect children