

Cefnogir Dyna ddigon! y DU ac Iwerddon gan gynghrair o'r cyrff canlynol sydd yn ffurfio ei Gyngor Ymgynghorol:

| | | |
|---------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|
| Barnardo's | Cymdeithas Er Atal Creulondeb i Blant | Pwyllgor Amddiffyn Plant Llundain |
| Grwpiau ffydd | Grwpiau goroeswyr | Sefydliad Lucy Faithfull |
| Cartref Cenedlaethol y Plant | Partneriaeth Dyffryn Tafwys | Llais y DU |

NOTA

Cynrychiolwyr o'r Swyddfa Gartref, Becta- yr asiantaeth dechnoleg a'r Adran Dai.

Cynrychiolydd o Lywodraeth Cynulliad Cenedlaethol Cymru.

Bydd cynrychiolwyr Swyddfeydd Comisiynwyr Plant Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon yn mynychu Cyngor Ymgynghorol Dyna Ddigon! fel arsylwyr.

yn gwarchod plant rhag
camddefnydd rhywiol

Y rhyngrwyd
a phlant –
beth yw'r
problem?

Rhedir Dyna Ddigon! y DU ac Iwerddon yn annibynnol ar DYNA DDIGON! UDA. Ond hoffem gydnabod yn ffurfiol i ni seilio ein hamcanion a'n hagwedd ar y rhai a ddatblygwyd yn wreiddiol gan DYNA DDIGON! UDA. Gwerthfawrogn y gefnogaeth hael a dderbyniwyd gan ein cydweithwyr Americanaidd i'n hannog i sefydlu'r fenter newydd hon.

©Mae Dyna Ddigon! y DU ac Iwerddon yn brosiect Sefydliad Lucy Faithfull. Elusen Gofrestredig Rhif 1013025.



www.stopitnow.org.uk

Stop 04.



www.stopitnow.org.uk

Mae Dyna Ddigon! y DU ac Iwerddon yn ymgyrch sydd â'i nod ar roi terfyn ar gamddefnydd rhywiol o blant drwy annog camddefnyddwyr a darpar gamddefnyddwyr i chwilio am help a thrwy roi i oedolion y wybodaeth y mae ei hangen arnynt i warchod plant yn effeithlon.

Mae Dyna Ddigon! yn credu ei bod yn bosib rhwystro camddefnydd rhywiol ac mae'n herio oedolion i greu cymdeithas sydd ddim bellach yn goddef camddefnydd rhywiol o blant.

“Ymdrechais i'n galed iawn i wrthsefyll y camddefnydd. Dywedwyd wrthyf ei fod yn normal. Roeddwn i'n teimlo'n ddrwg, yn fudr ac ofnadwy. Newidiodd cwpwl o gliciau ar ei gamera fy mywyd i yn llwyr. Golygodd y lluniau bod y camddefnydd wedi mynd ymlaen ac ymlaen.”

Gwraig a gafodd ei chamddefnyddio yn ei phlentyndod gan rywun oedd wedi tynnu delweddau rhywiol camdriniol ohoni.

“Mae fy mywyd wedi chwalu. Mae gennyf gywilydd mawr ohonof fy hun a dydw i ddim yn gwybod a fydda i fyth yn gallu wynebu'r byd eto. Wn i ddim a fydd fy ngwraig a fy mhlant fyth yn maddau i mi am hyn.”

Galwr i'r Llinell Gymorth oedd wedi cael ei arestio'n ddiweddar am droseddau pornograffi plant.

“Er nad oeddwn i am edrych ar y delweddau o'r plant, teimlwn 'mod i'n cael fy ngwthio i wneud hynny gan fy mêts. Felly llawrlwythais i nhw a'u safio ond wnes i fyth edrych arnyh nhw eto.”

Bachgen 15 mlwydd oed. Cadarnhaodd archwiliad o'i gyfrifiadur nad oedd wedi edrych ar y delweddau ar ôl eu safio.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Rhagair | 3 – 4 |
| Beth a olygwn gan 'y technolegau newydd'? | 5 – 6 |
| Sut y bydd pobl yn defnyddio'r technolegau newydd i gamdrin a chamddefnyddio plant yn rhywiol? | 7 – 10 |
| Beth yw cambaratoi? | 11 – 12 |
| Sut y gallwn ni atal ein plant rhag cael eu camddefnyddio'n rhywiol ar-lein? | 13 – 14 |
| Sut y gallwn ni gadw'n plant yn ddiogel wrth iddynt ddefnyddio'r technolegau newydd? | 15 – 19 |
| Sut y gallwn adnabod bod rhywun o basib yn defnyddio'r technolegau newydd i niweidio plant? | 20 – 21 |
| Beth i'w wneud os oes gennych chi unrhyw bryderon am ymddygiad rhywun ar-lein | 22 – 24 |
| Lle i fynd am gyngor neu help ynglŷn â diogelu plant ar-lein | 25 |
| Dehongli jargon y rhyngwryd | 26 – 28 |

Mae'r rhyngwrwyd a'r ffôn symudol wedi dod yn rhan o'n bywydau gwaith a chymdeithasol bob dydd. Mae gan y mwyafrif o deuluoedd bellach gyfrifiadur yn eu cartrefi a gallant ddefnyddio'r rhyngwrwyd i ddarganfod gwybodaeth, cyfathrebu â theulu, ffrindiau a chydweithwyr, a dysgu pethau newydd. Mae byd newydd wedi agor o'n blaen sydd yn cynnig llawer o gyfleoedd positif – ddeng mlynedd yn ôl, pwy fuasai wedi dychmygu y byddem yn archebu'r siopa wythnosol, trefnu ein gwyliau neu siarad â phobl rydym heb gwrdd â nhw a chreu cysylltiad â nhw – i gyd ar-lein?

Er bod y technolegau newydd hyn yn cynnig toreth o brofiadau a phosibiliadau newydd, rhaid i ni hefyd fod yn ymwybodol o'r ffaith ei bod yn bosib iddynt gael eu camddefnyddio gan ddynion, merched a phobl ifanc, rhai ohonynt â diddordeb rhywiol yn ein plant, a gallent oherwydd hynny eu niweidio'n rhywiol.

Mae'r ddogfen hon:

- Yn annog pobl i archwilio eu defnydd eu hunain o'r technolegau newydd a chwilio am gyngor.
- Yn rhoi cyngorion defnyddiol ar sut i helpu plant i aros yn ddiogel tra ar y rhyngwrwyd.
- Yn rhoi'r wybodaeth angenrheidiol am adnabod yr arwyddion dadlennol bod rhywun o bosibl yn defnyddio'r technolegau newydd mewn ffyrdd rhywiol amhriodol neu niweidiol.
- Yn galluogi pobl i fagu hyder i wneud rhywbeth amdano.

Ar ddiwedd y daflen hon ceir rhestr o adnoddau defnyddiol i chi eu defnyddio os ydych am dderbyn cyngor pellach ar sut i gadw plant a phobl ifanc yn ddiogel ar-lein. Hefyd ceir 'rhestr torri iaith dechnegol y rhyngwrwyd' sydd yn esbonio'r hyn a olygir gan y gwahanol dermau a ddefnyddir i ddisgrifio agweddau o'r dechnoleg newydd.

“Petawn i ond wedi ei holi'n gynt pan deimlais yn anesmwyth am ei ymddygiad ar y rhyngwrwyd. Fedra'i ddim dod dros y ffaith ei fod yn edrych ar blant yn cael eu camddefnyddio'n rhywiol. Sut allai wneud y fath beth?”

Gwraig dyn a ddadlwythodd ddelweddau camdriniol oddi ar y rhyngwrwyd.

“Allwn i ddim aros i gyrraedd adre o'r ysgol, troi'r cyfrifiadur ymlaen a dechrau sgwrsio gydag ef. Alla' i ddim credu y byddai'n niweidio merched eraill. Ro'n i'n teimlo y gallwn ei drystio gyda 'mywyd.'”

Merch yn ei harddegau a gambaratowyd ar y rhyngwrwyd.

Caiff y rhan fwyaf o blant eu camdrin yn rhywiol gan rywun y maent yn ei adnabod – gall fod yn ffrind i'r teulu, cymydog, aelod o deulu'r plentyn neu rywun yn gweithio gyda phlant. Yn aml, bydd y camdriniwr yn rhywun y mae'r plentyn yn ei garu ac yn hoff ohono... hyd yn oed os mai dim ond ar-lein maent wedi cwrdd â'i gilydd.

Gall oedolion adnabod arwyddion bod ymddygiad yn troi'n gamdinaeth rhywiol a gweithredu'n bositif i'w rwystru. Mae Dyna Ddigon! yn annog pobl i oedi a chwilio am help os yn defnyddio neu yn meddwl am ddefnyddio'r technolegau newydd i edrych ar ddelweddau rhywiol o blant, neu i'w niweidio mewn ffyrdd eraill.

“Pan ddaeth yr heddwes i'r tŷa siarad â fi, ddywedais i ddim wrtho ar y dechrau. Dywedodd ei fod yn gwybod i mi fod yn 'sgwrsio' gyda rhyw ddyn ac yn gwybod beth oedden ni wedi bod yn siarad amdano. Yr unig beth ar fy meddwl i oedd beth fyddai mam yn ei ddweud pe byddai hi rywbryd yn darganfod beth oeddwn i wedi bod yn ei ddweud.”

Merch 15 oed a gambaratowyd trwy sgysrfan.

At ddibenion y daflen hon, mae'r term 'technolegau newydd' yn golygu cyfrifiaduron, camerâu digidol a ffonau symudol. Mae llawer o ffonau bellach yn addas ar gyfer y rhyngwrwd a gellir dal a storio delweddau a defnyddiau fideo arnynt hefyd. Gellir eu defnyddio i gael mynediad i sgysrfannau symudol ac ar gyfer ffotograffiaeth ddigidol. Sonni amdanynt yn aml fel ffonau 3G.

Wrth i gyfrifiaduron, ffonau symudol a chamerau digidol ddatblygu, rydym wedi gweld sut y gellir camddefnyddio'r technolegau newydd hyn, gan gynnwys y camddefnydd gan y rhai sydd â'u bwriad ar niweidio plant a phobl ifanc yn rhywiol. Rydym hefyd yn dysgu sut y gall plant a phobl ifanc roi eu hunain mewn sefyllfa beryglus a bod yn agored i gamddefnydd. Pan yn cyfathrebu dros y rhyngwrwd a ffonau symudol, mae pobl ifanc yn tueddu i fod yn llai gofalus, gan siarad am bethau yn fwy agored o lawer nag y byddent wyneb yn wyneb.

Nid yw pobl ifanc bob amser yn debygol o ddilyn cyngor 'cadw'n ddiogel ar y rhyngwrwd'. Yn rhinwedd natur eu hoedran a'u datblygiad, maent yn dueddol o fod yn anturus ac yn barod i gymryd risgiau. Maent yn aml yn ofni y bydd eu rhieni, gofawyr, oedolion eraill sy'n bwysig yn eu bywydau, a hyd yn oed eu ffrindiau yn darganfod beth maent wedi ei ddweud wrth bobl eraill tra'n cyfathrebu dros y rhyngwrwd.

Hefyd, os buont yn ddiodefwyr pornograffi plant, maent yn aml yn teimlo cywilydd ac yn teimlo'n gyfrifol ac yn euog am yr hyn sydd wedi digwydd iddynt, sydd yn ei dro yn ei gwneud yn anodd iddynt sôn am hyn wrth rywun arall. Mae'n bwysig rhoi neges glir i'n plant mai'r peth iawn yw dweud wrth rywun, hyd yn oed os byddant yn teimlo eu bod nhw wedi gwneud rhywbeth anghywir.

Felly, mae'n bwysig bod pob oedolyn yn ymwybodol o beryglon posibl i blant a phobl ifanc ac yn gallu rhwystro rhag iddynt gael eu niweidio. Gallwn wneud hyn drwy adnabod yr arwyddion rhybuddiol a thrwy annog y bobl dan sylw i ystyried eu hymddygiad a rhoi terfyn arno. Mae Llinell Gymorth Dyna Ddigon! yn cynnig cyngor cyfrinachol i bobl y mae eu hymddygiad yn destun pryder ac i'r rheini sy'n agos atynt sydd yn ceisio'u perswadio bod ymddygiad o'r fath yn niweidiol.

Pam y mae'n rhaid i ni wybod am y technolegau newydd a sut y gellid eu defnyddio i niweidio plant yn rhywiol?

Dros yr ugain mlynedd diwethaf, rydym wedi dod i ddeall gwir hyd a lled y camdriniaeth o blant yn rhywiol, a'r effaith y mae hyn yn ei gael ar y plant sy'n dioddef ac ar y teulu ehangachach. Gwyddom bod plant yn annhebygol o ddweud wrth neb os ydynt wedi cael eu camddefnyddio'n rhywiol, a gall y niwed y gall camddefnydd rhywiol ei achosi effeithio arnynt am weddill eu bywydau. Gorau po gyntaf yr adnabyddir y camddefnydd, gan y gall y broses iacháu ddechrau'n gynharach i bawb dan sylw.

Gall oedolion gwrywaidd a benywaidd a rhai pobl ifanc ddefnyddio'r technolegau newydd i niweidio plant. Bydd rhai yn gwneud hyn trwy dynnu lluniau a delweddau fideo o blant noeth, mewn ystumiau rhywiol a/neu'n cael eu camddefnyddio'n rhywiol ar y rhyngwrwyd, edrych arnynt a'u dosbarthu – dyma'r hyn a elwir yn bornograffi plant.

- **Edrych ar luniau a delweddau fideo ar y rhyngwrwyd o blant noeth, mewn ystumiau rhywiol a/neu'n cael eu camddefnyddio'n rhywiol.**

Er bod y safleoedd sydd yn llwyfannu defnyddiau o'r fath yn anghyfreithlon, mae pobl yn dal i gael mynediad iddynt a bydd rhai yn chwilio'n fwrriadol amdanynt. Bydd rhai yn dweud iddynt ddod ar draws y delweddau'n ddamweiniol, ond yn anaml y bydd hynny'n wir. Dros gyfnod o amser, bydd rhai yn teimlo eu bod yn gaeth i ddefnyddiau o'r fath ac yn cael eu cyffroi'n rhywiol ganddynt. Gall hyn arwain at iddynt ddatblygu angen gorfodol i weld mwy o ddelweddau.

- **Tynnu lluniau, fideos a DVDs o blant yn noeth, mewn ystumau rhywiol neu'n cael eu camddefnyddio'n rhywiol.**

Yn gyffredinol, tynni'r lluniau hyn â chamera digidol, sydd yn golygu bod dim rhaid i wneuthurwyr y delweddau fynd â'u ffilmau i gael eu datblygu – gallant eu llawrlwytho yn syml i'w cyfrifiaduron. Mae hyn yn ei gwneud yn haws o lawer i gadw gweithgareddau o'r fath yn gyfrinachol. Gellir defnyddio'r modelau diweddarach o ffonau symudol ar gyfer ffotograffiaeth ddigidol yn ogystal ag ar gyfer gwneud fideos. Gall llawer gysylltu â'r rhyngwrwyd hefyd, sydd yn gwneud dosbarthu fideos o'r fath yn haws fyth.

- **Dosbarthu'r delweddau hyn dros y rhyngwrwyd.**

O bosib, bydd rhai'n dewis dosbarthu'r delweddau camdriniol hyn i eraill sydd â diddordeb rhywiol mewn plant. Mae'n bosibl y caiff y delweddau eu dangos i blant a phobl ifanc gan rywun sydd yn bwriadu eu camdrin yn rhywiol a sydd am 'normaleiddio'r gweithgaredd yn llygaid y plentyn. Gall delweddau gael eu dosbarthu drwy gyfrifiadur neu ffôn symudol.

Ni chydabyddir y niwed a achosir i'r plant sy'n destunau'r delweddau hyn bob amser. Yn aml, byddant yn teimlo'n euog am yr hyn sydd wedi digwydd, yn ofnus ynglŷn â phwy fydd yn gweld y delweddau, a rhaid iddynt fyw gyda'r ofn y bydd y delweddau ar y rhyngwrwyd am byth. Hefyd, ni chydabyddir bob amser y gall ymddygiad pobl newid o weld pornograffeg plant, gan eu temptio i niweidio plant yn rhywiol yn fwy uniongyrchol. Mae'n bosib y bydd y bobl hyn yn teimlo'n bryderus am eu meddyliau a'u teimladau, a bydd angen help arnynt i'w rhwystro rhag niweidio plentyn.

Nid oes digon o ymchwil gennym eto i ddeall pa mor debygol yw hi y bydd rhywun sydd wedi edrych ar ddelweddau camdriniol o blant yn mynd ymlaen i'w dosbarthu neu hyd yn oed i gamdrin plentyn yn rhywiol yn uniongyrchol. Ond mae'r holl weithgareddau hyn yn anghyfreithlon ac yn dangos bod gan yr unigolyn ddiddordeb rhywiol mewn plant y mae angen ei atal. Rhaid i ni gofio bod delweddau o'r fath yn cofnodi ecsploetio a chamddefnydd rhywiol o blentyn.

“Nid yw pobl sydd yn edrych ar ddelweddau camdriniol o blant yn wahanol o gwbl i'r sawl sydd yn eu camdrin yn rhywiol ac yn tynnu lluniau o'r camddefnydd. Cystal iddynt fod yn yr ystafell pan oedd y camddefnydd yn digwydd.”

Bachgen fu'n ddioddefwr fel canlyniad cynhyrchu delweddau camdriniaeth rhywiol.

Ffyrdd eraill o ddefnyddio'r technolegau newydd i niwedio plant yn rhywiol yw:

- **Cyfathrebu â phlant a ffurfio 'cyfeillgarwch' â nhw ar-lein gyda'r bwriad o drefnu cwrdd â nhw yn y 'byd real' er mwyn eu camdrin yn rhywiol.**

Yn aml, gelwir y broses hon o ddatblygu perthynas â phlentyn ar-lein yn llywio neu 'gamberatoi', a sgysrfannau a safleoedd rhwydweithio cymdeithasol yw'r lleoedd mwyaf tebygol i ymddygiad o'r fath ddechrau. Mae natur 'amser go iawn' safleoedd sgwsrio a rhwydweithio cymdeithasol yn cynnig cyfleoedd arbennig i gysylltu'n uniongyrchol ac ar y pryd. Bydd plant yn cael eu hannog i roi manylion personol, mynd i sgysrfan breifat a hefyd i ddefnyddio technolegau webcam a llais.

Mewn rhai achosion, gall perthynas gychwyn mewn sgysrfan neu safle rhwydweithio cymdeithasol a'i pharhau drwy negeseua cyflym, e-bost a chyswllt ffôn (symudol yn aml). Mae negeseua cyflym yn wahanol i e-bost arferol gan bod y negeseuon yn cael eu hanfon yn syth a hynny'n gwneud y ddeialog yn haws o lawer. Hefyd mae'n cynnig hwyluster sgysrfannau preifat a throsglwyddo ffeiliau i bobl gael anfon a derbyn ffeiliau cyfrifiadurol ynddynt.

Mae safleoedd rhwydweithio cymdeithasol yn cysylltu pobl sydd â barn a diddordebau tebyg. Maent hefyd yn caniatáu i ddefnyddwyr rannu fideos drwy gyfres o ddyfeisiadau, gan gynnwys cyfrifiaduron personol, gliniaduron, ffonau fideo symudol a chonsolau chwaraeon. Bydd rhai plant a phobl ifanc yn mynd yn ysglyfaeth i ymddygiad bygythiol tra bod eraill yn datgelu gwybodaeth bersonol amdanynt eu hunain a all eu gosod ar drugaredd ysglyfaethwyr ar-lein. Mae pryderon hefyd ynglŷn â'r ffordd y bydd rhai pobl ifanc yn defnyddio'r safleoedd hyn i fygwth eu cyfoeswyr.

- **Annog plant i gynnal sgysrsiau rhywiol lle y cânt eu gorchymyn i gymryd rhan mewn ymddygiad rhywiol a thrafod hynny – dyma'r hyn a elwir yn rhyw 'cyber' weithiau.**

Y lleoedd mwyaf cyffredin i gamddefnyddiwr dargedu a chambaratoi plant at y dibenion hyn yw o fewn sgysrfannau pobl yn eu harddegau. Mae ymddygiad o'r fath yn digwydd ar-lein, heb gyswllt corfforol rhwng y camddefnyddiwr a'r plentyn. Er gwaetha'r diffyg cyswllt corfforol, gall plant gael eu brawychu a'u trawmateiddio gan ymddygiad o'r fath.



Cambaratoi yw'r gair a ddefnyddir i ddisgrifio sut y bydd pobl sydd am niweidio plant a phobl ifanc yn rhywiol ddod yn agos atynt, ac yn aml eu teuluoedd, er mwyn ennill eu hymddiriedaeth. Byddant yn gwneud hyn mewn lleoedd amrywiol – gartref, yn y gymdogaeth, ysgol y plentyn, y clwb ieuenctid neu chwaraeon, yr eglwys leol a'r lle gwaith.

Gall cambaratoi ddigwydd ar-lein hefyd gyda phobl yn ffurfio cysylltiadau â phlant gan honni bod yn ffrindiau iddynt. Byddant yn gwneud hyn trwy ddarganfod gwybodaeth am y plentyn dan sylw a cheisio darganfod a fydd y plentyn yn debygol o ddweud wrth rywun am hyn. Byddant yn ymdrechu i ddarganfod cymaint â phosibl am deulu a rhwydweithiau cymdeithasol y plentyn, ac, os yn tybio bod hynny 'yn ddigon diogel', byddant yn ceisio ynysu'r dioddefwr, gan ddenu drwy organmol ac addo arhegion, neu fygwth a brawychu er mwyn cael rhywfaint o reolaeth arno.

Mae'n hawdd i 'gambaratowyr' ddod o hyd i ddigon o ddiodefwyr ifanc ar-lein. Byddant fel arfer yn defnyddio sgyrsgfannau sydd yn canolbwyntio ar ddiddordebau pobl ifanc. Yn aml byddant yn honni eu bod yn iau a hyd yn oed yn newid eu rhyw. Bydd llawer yn rhoi disgrifiad corfforol camarweiniol o'u hunain a all fod yn hollol wahanol i'w gwir ymddangosiad – bydd rhai yn anfon lluniau o bobl eraill, gan honni mai dyma luniau ohonyn nhw. Mae'n bosibl y bydd cambaratowyr yn chwilio am ddiodefwyr posibl drwy archwilio gwefannau personol megis safleoedd rhwydweithio cymdeithasol fel ag a grybwyllwyd uchod.

“Nid y pethau corfforol a wnaeth i mi, ond yr effaith ar fy meddwl i sydd wedi dinistrio fy mywyd i.”

Merch a fu'n destun cambaratoi ar-lein.

“Roedd hi'n wych. Ro'n i'n teimlo y gallwn drafod popeth â hi. Teimlwn mai hi oedd fy ffrind gorau. Pan gwrddais i â hi, nid 'hi' oedd hi o gwbl, ond 'fe' a roedd hefyd yn hŷn o lawer na fi. Cododd ofn arna' i a fy mrifo i.”

Bachgen tair ar ddeg oed aeth i gwrdd â'i ffrind sgyrsfan oddiarlein.

Sut mae cambaratoi plant yn wahanol ar-lein?

Mewn llawer o amgylchiadau, mae cambaratoi ar-lein yn gynt ac yn ddi-enw, gan arwain at fagu ymddiriedaeth y plant mewn 'ffrind' ar-lein yn gynt nag mewn rhywun y byddent ond newydd gwrdd â nhw wyneb yn wyneb. Mae'n hawdd i'r rhai sydd am niweidio plant yn rhywiol gael gwybodaeth amdanynt a chuddio eu gwir hunaniaeth, oedran a rhyw. Mae'n bosibl na chyfyngir pobl sydd yn cambaratoi plant gan amser na mynediad agos at blentyn fel y byddai yn y 'byd go iawn'.

“Cwrddais i ag ef drwy sgyrsfan. Dywedodd ei fod yn rhedeg asiantaeth i fodlau ac yn chwilio am ragor o fodlau. Perswadiodd fi i anfon lluniau ohono' i fy hun a dywedodd 'mod i'n brydferth. Digwyddodd mor gyflym. Ro'n i'n gyffro i gyd. Ro'n i'n teimlo fy mod i wedi ei 'nabod ers talwm, a threfnon ni gyfarfod rhyngom. Diolch i'r drefn i mi fynd â fy ffrind gyda fi, achos fel y trodd pethau allan, roedd yn berson hollol wahanol i'r hyn oeddwn i'n feddwl – gwaeddodd arna'i am ddod â fy ffrind gyda mi ac yna gadawodd ni.”

Merch 14 oed a gambaratowyd drwy sgyrsfan.

Sut y gallwn ni atal ein plant rhag cael eu camddefnyddio'n rhywiol ar-lein?

LLINELL GYMORTH RHADFFÔN 0808 1000 900

Mae'n anodd i blant siarad am y profiad o gael eu camddefnyddio'n rhywiol, boed gan ŵr, gwraig neu blentyn arall. Bydd llawer yn peidio dweud dim, nes y byddant yn oedolion eu hunain, a bydd llawer o oedolion fyth yn dweud gair am y camddefnydd yn ystod eu plentyndod.

Rydym wedi dysgu bod cyfathrebu drwy'r rhyngwrwyd a ffonau symudol yn tueddu i wneud pobl yn llai gofalus ynglŷn â'r hyn y byddant yn ei ddweud neu wneud. Ymddengys bod hyn yn ychwanegu rhwystr arall rhag i blant deimlo bod modd iddynt roi gwybod i rywun os yn poeni am eu ffrindiau ar-lein neu ymddygiad rhywun tuag atynt.



Mae'r canlynol ymhlith yr arwyddion bod rhywun ifanc yn darged i gamddefnydd rhywiol ar-lein:

- Treulio amser cynyddol ar y rhyngwrwyd.
- Mynd yn fwyfwy cyfrinachol – yn enwedig ynglŷn â'u defnydd o'r dechnoleg newydd.
- Cau'r drws a chuddio beth sydd ar y sgrîn wrth i rywun ddod i mewn i'r ystafell.
- Methu siarad â neb yn agored am eu gweithgareddau ar-lein.
- Mynd yn fwy meddiannol o'u ffôn symudol ac yn poeni os bydd rhywun arall yn ei chodi ac am edrych arni.
- Ymddygiad cynhyrfus wrth ateb ffôn symudol a mynnu cymryd yr alwad yn breifat.
- Datblygu patrwm o adael y cartref am gyfnodau heb esbonio i le y maent yn mynd.
- Siarad annelwig am ffrind newydd heb gynnig gwybodaeth bellach.
- Treulio amser cynyddol yn siarad yn gyfrinachol â'r ffrind newydd ar-lein.
- Anfodlon i fod ar ei ben ei hun gydag oedolyn neu rywun ifanc penodol.
- Newidiadau personoliaeth a hwyliau sydyn a di-esboniad.
- Pylau o ddieter a bod yn groendenau.
- Hunan-niweidio.

Gall rhai o'r ymddygiadau hyn fod yn rhan o dyfu i fyny neu darddu o ffactorau eraill ym mywyd y plentyn. Os ydych yn pryderu, siaradwch â rhywun yr ydych yn ymddiried ynddynt, neu ffoniwch **Llinell Gymorth Dyna Ddigon!**

Sut y gallwn ni gadw'n plant yn ddiogel wrth iddynt ddefnyddio'r technolegau newydd?

LLINELL GYMORTH RHADFFÔN 0808 1000 900

Dysgir plant a phobl ifanc i ddefnyddio cyfrifiaduron yn gynnar yng nghyd-destun yr ysgol a'r cartref. I rai, gall fod eu gwybodaeth a dealltwriaeth o sut y mae'r technolegau newydd yn gweithio yn ddyfnach nag amgyffred eu rhieni a gofawyr. Gall hyn ein gadael weithiau yn ansicr o sut i fonitro defnydd diogel ein plant o'r dechnolog.

Pan fydd ein plant yn ifanc, bydd gennym fwy o reolaeth dros eu gweithgareddau ond wrth iddynt gyrraedd eu harddegau gyda'u hangen am breifatrwydd a rhyddid, bydd y rheolaeth hon yn llacio.

“Pan ddywedodd fy merch ei bod yn defnyddio ei blog ar y rhyngwyd, doedd gen i ddim syniad am beth oedd hi'n sôn. Gwawriodd y gwirionedd arna'i. Sylweddolais bod rhaid i mi ddysgu llawer mwy am ymddygiad pobl ifanc ar-lein.”

Mam merch pedair ar ddeg oed.

Yn aml, bydd gennym yr orchwyl anodd o ganiatáu i'n plant gael mwy o annibyniaeth wrth fynd yn hŷn tra'n ceisio cyfyngu ar unrhyw beryglon y byddwn yn eu rhagweld. Mae'n bwysig ein bod ni, yn rhieni a gofawyr, yn deall digon am y technolegau newydd er mwyn diogelu'n plant rhag niwed, a'u galluogi i ddefnyddio'r technolegau hyn yn bositif ac yn gyfrifol. Rhaid i blant fod yr un mor ymwybodol o beryglon ar-lein ag y maent o'r rhai gartref, yn yr ysgol neu mewn cymdeithas.

“Doeddwn i ddim yn gwybod hyd yn oed sut i droi'r cyfrifiadur ymlaen heb sôn am sut i warchod fy mab. Bellach mae wedi ei gael yn euog am edrych ar bornograffi plant a bydd yn cario'r baich o fod yn droseddwr rhyw am weddill ei fywyd. Rwy'n teimlo mor gyfrifol am hyn i gyd.”

Mam bachgen pedair ar ddeg oed.



Deg o gynghorion i helpu cadw'ch plant yn ddiogel ar-lein

- Pan yn prynu cyfrifiadur, holwch y gwerthwr am y dyfeisiau diogelwch rhyngwyd sydd ar gael i helpu rheoli mynediad eich plentyn i'r rhyngwyd. Gosodwch feddalwedd a all ffiltro defnyddiau amhriodol a chaniatáu i chi fonitro beth y mae eich plant yn ei wneud ar-lein.
- Pan fydd eich plant yn ifanc, gosodwch y cyfrifiadur mewn lle fydd yn eich galluogi chi i weld y sgrîn bob amser. Trwy wneud hynny, byddwch yn eu helpu i ddatblygu patrwm o ddefnydd diogel o'r rhyngwyd a all eu gwarchod wrth iddynt dyfu'n hŷn a mynnu mwy o briefatrwydd ar-lein.
- Helpu'ch plant i fwynhau eu hamser ar y rhyngwyd ond annog hefyd gweithgaredd oddiar-lein, e. e. – chwarae gyda'u ffrindiau, cymryd rhan mewn gweithgareddau teuluol a datblygu diddordebau eraill.
- Eu dysgu nhw i beidio â rhoi gwybodaeth bersonol amdanynt eu hunain i neb, megis enw, cyfeiriad, rhif ffôn, ble maen nhw'n byw nac enw'r ysgol y byddan nhw'n mynd iddi. Os yn sefydlu e-bost, sgwrs neu le ar wefan, gwnewch yn siwr eu bod yn defnyddio ffugenw gan sicrhau nad yw'n datgelu blwyddyn na ddyddiad geni, nac yn cynnwys goblygiadau rhywiol.
- Dysgwch nhw i beidio â rhoi gwybodaeth bersonol am eu teulu na'u ffrindiau.
- Siaradwch â nhw am yr angen i fod yn ofalus wrth wneud 'ffrindiau' ar-lein gan ei bod yn bosibl nad ydyn nhw'r hyn y maent yn honni eu bod.
- Byddwch yn agored – cymerwch ddi-ddordeb yn eu defnydd o'r rhyngwyd gan siarad â nhw am yr hyn maent newydd ei weld, fel y byddech am lyfr a darllenwyd ganddyn nhw neu ffilm gafodd ei gwyllo.

- Dysgwch eich plant i ddefnyddio'r rhyngwyd yn ddoeth ac i fod yn ddefnyddwyr beirniadol, eu hannog i ofyn a ydyw'r wybodaeth a gânt gan bobl yn wir ai peidio.
- Dywedwch wrthynt y gallan nhw ddweud wrthyh chi os ydyn nhw'n anesmwyth ynglŷn ag unrhyw beth sy'n digwydd ar y rhyngwyd, gan gydnabod y gall hyn fod yn anodd iddynt. Mae'n bosibl y byddan nhw wedi dweud pethau y byddent yn cywilyddio amdanynt nhw a na fyddent am i chi wybod hynny. Helpwch nhw i ddysgu y byddwn bob un ohonom yn gwneud camgymeriadau wrth dyfu i fyny a gallwch chi fod o help.
- Sicrhau bod eich plant yn deall y perygl o gwrdd â rhywun maent ond wedi cwrdd â nhw ar-lein, boed hwnnw'n honni ei fod yn ŵr, yn wraig neu blentyn ac na ddylent fyth fynd ar eu pennau eu hunain.
- Ychwanegwch wefannau defnyddiol megis CEOP, Childnet ac IWF i 'ffefrynau', fel y gall plant ddod o hyd iddynt yn hawdd. (gweler diwedd y daflen am fanylion cysylltu)



Dysgwch reolau SMART Childnet i'ch plant

Dysgwch y pum rheol SMART Childnet i'ch plant sydd yn atgoffa pobl ifanc i fod yn SMART ar-lein. Gall fod yn ddefnyddiol i fynd drwy'r cyngorion hyn gyda'ch plant.

S – DIOGEL (SAFE)

Cadwch yn ddiogel drwy ofalu rhag datgelu gwybodaeth bersonol – megis enw, e-bost, rhif ffôn, cyfeiriad cartref nac ysgol – i bobl nad ydych yn ymddiried ynddyn nhw ar-lein.

M – CWRDD (MEETING)

Gall cwrdd â rhywun rydych ond wedi cwrdd â nhw ar-lein fod yn beryglus. Peidiwch â gwneud hynny ond gyda chaniatâd eich rhieni/gofalwyr a phan allan nhw fod yn bresennol.

A – DERBYN (ACCEPTING)

Gall derbyn e-bost, negeseuon IM neu agor ffeiliau gan bobl nad ydych yn eu hadnabod nac yn ymddiried ynddyn nhw eich cael mewn trafferthion – gallant gynnwys firws neu negeseuon cas.

R – DIBYNADWY (RELIABLE)

Gall fod rhywun ar-lein yn dweud celwyddau am bwy ydyn nhw, a gall y wybodaeth a gewch ar y rhyngwrdd fod yn un na fedrwydd ddiabyddu arno.

T – DYWEDWCH (TELL)

wrth riant, gofalwr neu oedolyn y gallwch ddiabyddu arno os bydd rhywun neu rywbeth yn gwneud i chi deimlo'n anesmwyth neu'n bryderus.

Mae'n bwysig ein bod ni'n gallu adnabod yr arwyddion rhybuddiol bod rhywun yr ydym yn ei adnabod o bosibl yn defnyddio'r technolegau newydd yn amhriodol, a'u helpu nhw i chwilio am help. Nid oedolion yn unig all niweidio plant ar y rhyngwrdd. Bydd rhai pobl ifanc yn defnyddio'r technolegau newydd i niweidio plant eraill. Gan eu bod yn gallu creu eu cynnwys eu hunain dros ffonau symudol a safleoedd rhwydweithio cymdeithasol, bydd rhai pobl ifanc yn creu eu defnyddiau anghyfreithlon ac amhriodol eu hunain, weithiau heb ddeall hynny, sydd yn eu peryglu nhw ac eraill.



Gall fod lle i boeni am ymddygiad rhywun os byddant yn:

- Dechrau treulio amser cynyddol ar y rhyngwyd a mynd yn obsesiynol amdano.
- Mynnu bod ar-lein mor aml mewn ffordd sydd yn effeithio ar fywyd y teulu neu ar eu gwaith.
- Mynd yn emosiynol bell a llai cyraeddadwy.
- Tynnu'n ôl o weithgareddau arferol teuluol a chymdeithasol.
- Mynd yn gyfrinachol am eu gweithgaredd ar-lein, cau drws yr ystafell lle byddan nhw'n defnyddio'r cyfrifiadur a newid y sgrîn os bydd rhywun yn dod i mewn.
- Yn gwneud esgusodion credadwy rheolaidd am yr angen i weithio ar-lein.
- Cynyddu maint y pornograffi oedolion y maent yn ei wyllo.
- Defnyddio'r rhyngwyd yn rheolaidd yn hwyr y nos.
- Addo i beidio â mynd ar-lein mor aml, ac yna'r torri'r addewid.
- Newid eu hagweddau a hoffterau rhywiol.
- Cuddio tystiolaeth o'u gweithgaredd ar-lein a storio ffeiliau.
- Defnyddio'r technolegau newydd gyda phlant tra'n cau oedolion eraill allan.
- Cwrdd â phlant, pobl ifanc a/neu oedolion mewn bywyd real y maent wedi cwrdd â nhw ar-lein yn wreiddiol.

Gall fod esboniad dilys i'r holl ymddygiadau hyn, a bod ffactorau eraill ym mywyd rhywun wedi eu hachosi, neu gallant fod yn amhriodol am resymau eraill. Os yn poeni, siaradwch â rhywun yr ydych yn ymddiried ynddynt neu ffoniwch **Linell Gymorth Dyna Ddigon!**

Os yn poeni bod rhywun yn defnyddio'r technolegau newydd mewn ffordd a all fod yn niweidiol i blant, rhaid i ni weithredu. Mae'n aflonyddol iawn i ddrwgdybio bod rhywun yr ydym yn ei adnabod yn edrych ar ddelweddau camdriniol o blant a/neu yn camdrin plentyn yn rhywiol, yn enwedig os yw'r un dan sylw yn ffrind neu'n aelod o'r teulu. Rydym am ddiystyrru meddyliau o'r fath a rhoi hynny i lawr i ddychymyg. Ond mae'n well trafod y sefyllfa gyda rhywun yn hytrach na darganfod yn nes ymlaen bod cyfiawnhad i'n pryderon.

“Rwy'n beio fy hunan am beidio â bod yn gryfach. Roeddwn i'n gwybod wrth reddf bod rhywbeth o'i le. Roedd yn treulio mwy a mwy o amser ar y rhyngwyd yn hwyr y nos. Gofynnais i beth oedd e'n ei wneud a dywedodd ei fod yn chwilio am wybodaeth ar gyfer prosiect roedd e'n ei arwain yn y gwaith. Roeddwn i wedi cael digon a dechreuais i fynd i'r gwely ar fy mhen fy hunan. Petawn i ond wedi mynd ar ôl fy mhryderon, efallai y buasai pethau'n wahanol.”

Gwraig dyn a arestwyd am gambaratoi pobl ifanc drwy sgrysfannau.

Bydd miloedd o bobl yn darganfod bob blwyddyn bod rhywun yn eu teulu neu ffrind wedi niweidio plentyn yn rhywiol. Mae angen help ar blant a gamddefnyddir a'u teuluoedd i ddod dros eu profiadau ac mae angen help ar bobl sydd yn rhywiol niweidiol i blant i atal ymddygiad o'r fath. Dyma broses anodd i bawb dan sylw, ond mae cefnogaeth ar gael i ddioddefwyr a throseddwy'r a dyma o bosibl y ffordd orau i rwystro rhagor o niwed.

Yn olaf, rhaid i wŷr, gwragedd a phobl ifanc sydd yn defnyddio'r technolegau newydd oherwydd diddordeb rhywiol mewn plant a/neu er mwyn eu camdrin yn rhywiol chwilio am help. Os bydd unrhyw ran o hyn yn rhan o'ch profiad chi, mae help a chynghor ar gael. Bydd llawer o bobl sydd yn ffonio ein Llinell Gymorth yn gwneud felly gan eu bod yn poeni am eu hymddygiad ar-lein ac am gael help i'w atal.

Gweithredwch ar unwaith – ffoniwch am help.

“Ymddangosai'n ddyn mor ddymunol – ac roedd yn boblogaidd ymhlith y staff. Mae'n anodd amgyffred y ffaith iddo gael ei arestio am edrych ar bornograffi plant ... Beth achosodd iddo wneud hynny? Wedi'r cyfan, mae ganddo wraig a merch hyfryd.”

Merch a fu'n gweithio gyda dyn a arestiwyd am lawrlwytho/ffurfio delweddau camdriniol o blant.



Enghraifft o alwad Llinell Gymorth Dyna Ddigon!

Ffoniodd Clive ein Llinell Gymorth gan ei fod newydd gael ei arestio gan yr heddlu lleol oedd yn archwilio honiadau o droseddau'n ymwneud â phornograffi plant. Dywedodd wrthym ei fod yn gwybod y byddent yn dod o hyd i'r hyn roeddent yn chwilio amdano a bod ei wraig mewn cyflwr o sioc. Dywedodd: “Rwy'n teimlo fel bod fy mywyd wedi chwalu, ac mae gennyf gywilydd mawr ohonof i fy hun.” Roedd Clive yn ddagreuol ac yn ansicr a fyddai fyth yn gallu wynebu'r byd eto.

Cafodd ei annog i gynnal trafodaeth gyda' i wraig a'i blant mewn oed ac i chwilio am rywun y tu allan i'w deulu uniongyrchol i siarad â nhw. Cafodd ei gynghori hefyd i osgoi defnydd o'r rhyngwrwyd yn y dyfodol agos ac i fynd i weld ei Feddyg Teulu os yn teimlo ei fod angen help. Trefnodd Dyna Ddigon! i Clive a'i wraig fynychu grwpiau sydd yn cynnig rhaglenni i aelodau teuluoedd troseddwy'r rhyngwrwyd ac i'r troseddwy'r eu hunain ar wahân.

Os bydd gennych chi unrhyw bryderon amdanoch chi eich hun neu rywun rydych yn ei adnabod, neu os yn drwgdybio bod plentyn rydych yn ei adnabod yn cael ei gamdrin, gweithredwch ar unwaith! Gall gweithredu arwain at rwystro camddefnydd a phlant yn cael eu diogelu. Gall arwain hefyd at i gamddefnyddwyr gael triniaeth effeithiol i atal yr ymddygiad camdriniol ac i fod yn aelod mwy diogel o'n cymuned.

“Doeddwn i erioed wedi ystyried yr effaith y byddai'n cael ar fy ngwraig a fy mhlant ... dim ond y posibilrwydd y byddai'r heddlu'n galw rhyw ddydd.”

Troseddwr rhyngwrwyd.

I fynegi pryderon am ddiogelwch plentyn neu unigolyn ifanc ar-lein

- **Canolfan Camddefnydd Plant a Diogelu Ar-lein (CEOP)** – Mae'r Ganolfan yn cynnig man cyswllt unigol i'r cyhoedd, gorfodwyr y gyfraith a'r diwydiant cyfathrebu i riportio targedu plant ar-lein a chynnig cyngor a gwybodaeth i rieni a darpar ddiodefwr camddefnydd 24 awr y dydd. Mae'r safle hefyd yn caniatáu i ddefnyddwyr y rhyngwryd fynegi drwgdybiaethau am ymddygiad ar-lein i asiantaethau gorfodi'r gyfraith. www.ceop.gov.uk
- **Sefydliad Gwylio'r Rhyngwryd (IWF)** – Elusen a sefydlwyd i ymladd delweddau camddefnydd o blant ar-lein, sydd yn cynnig cyfundrefn i'r cyhoedd fedru riportio cynnwys anghyfreithlon tybiedig. www.iwf.org.uk

I ofyn am gyngor cyfrinachol ar ymddygiad rhywiol niweidiol ar-lein

- **Llinell Gymorth Dyna Ddigon!** – Llinell Gymorth sy'n rhoi cyngor i oedolion sydd yn poeni am eu meddyliau, teimladau ac ymddygiadau rhywiol eu hunain neu rywun arall tuag at blant.
0808 1000 900 help@stopitnow.org.uk www.stopitnow.org.uk

I gael gwybodaeth ar ddiogelwch

- **Childnet International** – Corff di-elw sy'n gweithio gydag eraill i "helpu gwneud y rhyngwryd yn lle gwybodaeth a diogel i blant". Mae ei wefan yn rhoi newyddion a chefnidir i waith Childnet gan weithredu fel porth i brosiectau Childnet sydd wedi ennill gwobrwyon. <http://www.childnet-int.org/>
- **Yr asiantaeth dechnoleg led led Prydain (Becta)** – Yn darparu arweiniad i ysgolion ac Awdurdodau Addysg Lleol.
<http://schools.becta.org.uk/index.php?section=is>
- **Get Safe Online** – Menter a noddir gan y llywodraeth a busnesau arweiniol. Mae'n cynnig cyngor arbennigol i ddiogelu pawb rhag bygythiadau oddi ar y rhyngwryd.
www.getsafeonline.com

Gweinyddwr

Defnyddiwr â hawliau mynediad digonol i ganiatáu iddo reoli hawliau mynediad defnyddwyr eraill a chyflawni tasgau rheoli cyfrifiadurol eraill ar lefel uchel.

Dilysu

Y broses ar gyfer gwirio bod rhywun neu rywbeth yr hyn y mae'n ei honni ei fod. Mewn rhydwethiau cyfrifiadurol preifat a chyhoeddus (gan gynnwys y rhyngwryd), gwneir y dilysu fel arfer drwy gyfrineiriau.

Blog

Mae 'blog' yn dalfyriad o weblog, neu ddyddiadur ar-lein. Mae rhai gwefannau'n apelio'n fawr at bobl ifanc gan eu bod yn ei gwneud yn eithafol o hawdd iddynt greu blogiau, proffesiïau aml-gyfyngol a chynnwys arall ar y Wê. (Gw. rhydwethiau cymdeithasol tud. 9)

Band Llydan

Mae cysylltiadau band llydan i'r rhyngwryd yn wahanol i gysylltiadau deialu mewn dwy ffordd. Yn gyntaf, maent yn gyflymach o lawer ac mae'r cysylltiad yn barhaus; yn ail, maent yn caniatáu i chi wneud galwadau ffôn tra'n syrffio'r rhyngwryd. Mae enghreifftiau o gysylltiadau band llydan yn cynnwys ADSL, modem cebi a llinellau ffibr-optig ar les.

Porwr

Rhaglen sydd yn caniatáu i ddefnyddwyr ddarllen a chrwydro tudalennau ar y Wê Byd Eang megis Mozilla Firefox neu Microsoft Internet Explorer.

Sgyrsgfannau

Grŵp trafod ar-lein lle y cewch sgwrsio (trwy deipio) ag eraill mewn amser real.

Bisgïen

Ffeil data bach a storir ar gyfrifiadurol lleol defnyddiwr at ddibenion cadw cofnodion ac sy'n cynnwys gwybodaeth am y defnyddiwr sydd yn berthnasol i wefan, megis hoffterau defnyddiwr.

Llawrlwytho

Trosoglwyddo copi o ffeil o gyfrifiadur pell i gyfrifiadur sy'n gwneud cais trwy fodem neu rwydwaith.

Ffilter e-bost

Meddalwedd sydd yn sganio e-bost yn dod i mewn am sbam neu ddefnyddiau sbwriel eraill ac yn ei ffiltro'n ddilys.

Rhannu ffeiliau

Cynnig ffeiliau dros y rhyngwrwyd i ddefnyddwyr eraill, fel arfer ffeiliau cerddoriaeth neu fideo.

Ffilter

Rhaglen a ddyluniwyd i fonitro beth sydd yn cael ei lwytho i borwr y Wê neu raglen e-bost a sydd yn atal mathau arbennig o ddefnyddiau.

Fflamwal

Caledwedd neu feddalwedd a ddyluniwyd i rwystro mynediad anawdurdodedig i gyfrifiadur neu rwydwaith dros y rhyngwrwyd.

Cambaratoi

Dyna sut y disgrifir sut y bydd pobl sydd am niweidio plant a phobl ifanc yn rhywiol, dod yn agos atynt ac ennill eu hymddirieiaeth. Bydd cambaratoi'n digwydd ar-lein pan fydd pobl yn ffurfio cysylltiadau â phlant a ffugio bod yn ffrind iddynt. Gall gweithgaredd rhagbaratoi o'r fath arwain at gyfarfod â phlentyn gyda'r bwriad o gyflawni trosedd rywiol.

Negeseua Cyflym (IM)

Anfon neges destun fer mewn amser real dros y rhyngwrwyd.

Darparwr Gwasanaeth Rhyngwrwyd (ISP)

Cwmni sydd yn darparu cysylltiad i'r rhyngwrwyd a gwasanaethau cysylltiedig eraill.

MP3

MPEG-1 Audio Layer-3: yn gyffredin ar gyfer cywasgu a storio ffeiliau sain, nodweddiadol ar gyfer cerddoriaeth.

Hafal i Hafal (P2P)

Rhwydwaith lle y gall pob cyfrifiadur fod yn weinydd ac yn gleient; defnyddir yn nodweddiadol i rannu ffeiliau cerddoriaeth dros y rhyngwrwyd.

Safleoedd rhwydweithio cymdeithasol

Dyma safleoedd lle y bydd pobl yn creu tudalen bersonol ar y wê yn ymwneud â'u diddordebau a'u barn, gan gysylltu â defnyddwyr eraill â barn debyg, a sydd yn datblygu rhwydwaith cymdeithasol ar-lein fydd yn cynyddu'n barhaol.

Pop-up

Ffenest fechan sydd yn ymddangos dros dudalen ar y wê i arddangos hysbyseb.

Cyfrif defnyddiwr

Cyfres o reolau sy'n diffinio mynediad i ffeiliau a systemau ar gyfrifiadur sydd yn bersonol i unigolyn penodol.

Enw defnyddiwr

Enw cyfrin sydd yn datgloi cyfrif defnyddiwr gyda chyfrinair.

Webcam

Camera digidol a all drosglwyddo delweddau dros y rhyngwrwyd i ddefnyddwyr sydd yn mynd i mewn i dudalen benodol.

Sut y gallwch weithredu

Cysylltwch â Llinell Gymorth Dyna Ddigon! Rhadffôn 0808 1000 900.

Os yn ansicr neu yn poeni am eich meddyliau neu'ch ymddygiad chi tuag at blant, neu am ymddygiad rhywun rydych yn ei adnabod, boed yn oedolyn, unigolyn ifanc neu blentyn, bydd ein cyngorwyr profiadol yn trafod eich pryderon a gallant gynnig cyngor cyfrinachol ar sut y gallech weithredu.

NEU

Cysylltwch â'r heddlu a gwasanaethau cymdeithasol lleol.

Mae gan yr heddlu a gwasanaethau cymdeithasol gyd-drefniadau ar gyfer ymateb i dybiaeth o gamddefnydd rhywiol o blentyn. Bydd rhywun yn siarad â chi am eich pryderon a gall ofyn am fanylion, fel y bydd modd archwilio'r sefyllfa'n bellach. Mae timau'r heddlu a gwasanaethau cymdeithasol yn brofiadol iawn yn y maes hwn a byddant yn delio â'r plentyn a'r teulu mewn modd sensitif. Cofiwch, mae camddefnydd rhywiol o blentyn yn drosedd, ac o bosib bydd raid i gamddefnyddwyr fynd o flaen llys cyn y daw'r camddefnydd i ben, a chyn iddyn nhw a'r plentyn gael yr help y mae ei angen arnynt.

Ein plant yw ein dyfodol, ac mae gan bob un ohonom gyfrifoldeb i'w gwarchod. Gweithredwch. Ffoniwch Dyna Ddigon! am ragor o gyngor.

Tafleuni eraill ar gael gan Dyna Ddigon! y DU ac Iwerddon.

Dyna Ddigon!

Mae'r daflen hon yn cyflwyno ymgyrch Dyna Ddigon! ac yn disgrifio beth y mae Dyna Ddigon! yn ei wneud i atal camddefnydd rhywiol o blentyn.

(Ref Stop 01)

Yr hyn sydd angen i ni gyd ei wybod er mwyn Amddiffyn Ein Plant

Mae'r daflen hon yn rhoi'r wybodaeth y mae ei hangen ar bob un ohonom er mwyn adnabod arwyddion rhybuddiol o gamddefnydd mewn oedolion yr ydym yn eu hadnabod a chodi hyder i wneud rhywbeth am hynny.

(Ref Stop 02)

Chwarae Plant? Atal camddefnydd ymhlith plant a phobl ifanc

Mae'r daflen hon yn rhoi'r wybodaeth y mae ei hangen ar bob un ohonom er mwyn adnabod arwyddion rhybuddiol o ymddygiad rhywiol niweidiol mewn plant a chodi hyder i wneud rhywbeth am hynny.

(Ref Stop 03)

Adroddiad Llinell Gymorth Dyna Ddigon! y DU ac Iwerddon

Mae'r adroddiad hwn yn cwmpasu y tair blynedd cyntaf (2002 – 2005) o weithgareddau'r Llinell Gymorth.

I ofyn am gopiâu o'r cyhoeddiadau hyn, cysylltwch â Gweinyddwr Dyna Ddigon! Rhif Ffôn Gweinyddwr: 01527 598 184 E-bost: office@stopitnow.org.uk