

Gwybodaeth i rieni a gofalwyr
ag anabledd dysgu

Welsh

Yr hyn y mae angen i ni i gyd ei wybod

Cadw plant yn
ddiogel rhag
cam-drin rhywiol



Hawdd ei Ddeall ar gael



Stop It Now!

WALES | CYMRU

Helping prevent
child sexual abuse

Yr hyn y mae angen i ni ei wybod i amddiffyn ein plant

Nod y daflen hon yw darparu'r wybodaeth sydd ei hangen arnom i atal cam-drin plant yn rhywiol, adnabod yr arwyddion rhybuddio a magu'r hyder i wneud rhywbeth yn ei gylch.

Mae hi bob amser yn well siarad am bryder neu deimlad greddfol yn hytrach na'i anwybyddu a gobeithio bod popeth yn iawn.

Os hoffech chi drafod unrhyw bryderon neu gael mwy o wybodaeth, gallwch siarad â'r cynghorwyr profiadol ar ein llinell gymorth gyfrinachol Stop It Now! ar 0808 1000 900 i gael cefnogaeth ddienw neu ewch i stopitnow.org.uk/helpline i gysylltu arlein



Beth yw cam-drin plant yn rhywiol?

Mae cam-drin plant yn rhywiol yn bwnc anodd i feddwl amdano a siarad amdano.

Nid yw pobl bob amser yn sylweddoli bod gwahanol fathau o gam-drin plant yn rhywiol.

Ond fel arfer, bydd oedolyn yn gorfodi neu'n perswadio plentyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol. Gall hyn ddigwydd ar-lein ac oddi ar-lein.

Weithiau ni fydd y plentyn yn deall mai'r hyn sy'n digwydd iddo yw camdriniaeth. Efallai na fyddant hyd yn oed yn deall ei fod yn anghywir.

Er bod y rhan fwyaf o'r cam-drin hwn yn cael ei gyflawni gan oedolion, mae cymaint â un rhan o dair yn cael ei gyflawni gan bobl o dan 18 oed.

Beth yw'r risg?

Mae cam-drin plant yn rhywiol yn broblem enfawr, ond yn aml mae'n cael ei guddio. Mae'n effeithio plant o bob cefndir.

- **Bydd tua 1 o bob 6 o blant yn cael eu cam-drin yn rhywiol. Nid yw llawer yn dweud wrth unrhyw un.**
- **Cyflawnir y rhan fwyaf o gam-drin rhywiol gan rywun y mae'r plentyn yn ei adnabod. Mae tua un rhan o dair o gam-drin rhywiol yn cael ei wneud gan blant a phobl ifanc eraill.**
- **Mae plant ag anabledd yn fwy tebygol o gael eu cam-drin yn rhywiol na phlant nad oes ganddynt anabledd.**
- **Mae peth ymchwil wedi dangos bod pobl ifanc LGBTQ+ yn fwy tebygol o gael eu cam-drin yn rhywiol na phobl ifanc nad ydynt yn LGBTQ+.**

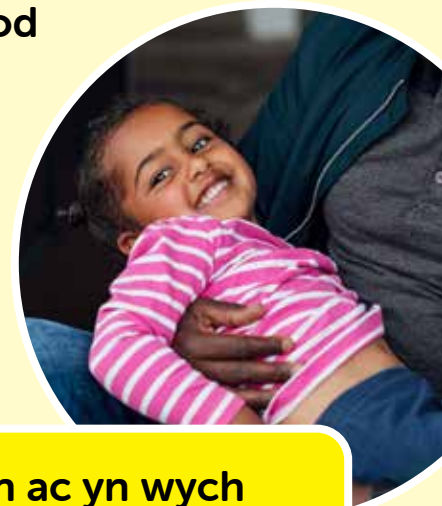
Gall cywilydd olygu nad yw camdriniaeth yn cael ei drafod na'i gofnodi, yn enwedig mewn cymunedau lleiafrifoedd ethnig.

Pwy sy'n cam-drin plant yn rhywiol?

Mae pobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol yn dod o bob cefndir, ethnigrwydd, cymunedau, rhywedd, rhywioldeb, statws perthynas a meysydd gwaith.

Mae'r rhan fwyaf o blant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol yn cael eu cam-drin gan rywun maen nhw'n ei adnabod ac yn ymddiried ynddo. Maent yn:

- **bobl rydyn ni'n eu hadnabod**
- **pobl rydyn ni'n poeni amdany'n nhw**
- **pobl o bob dosbarth, diwylliant a chefnidir.**



“Mae'n edrych mor gyffredin ac yn wych gyda phlant. Ni fyddwn erioed wedi ei gydnabod fel camdriniwr.”

Mam bachgen 7 oed wedi'i gam-drin gan gymydog

Sut mae cam-drin yn digwydd

Nid yw'n hawdd deall sut y gall pobl gyffredin niweidio plant.

Dod yn agos at blant ac oedolion - grŵmio

Mae llawer o gamdrinwyr yn dda am wneud 'ffrindiau' gyda phlant a'r oedolion o'u cwmpas. Mae rhai yn gwneud ffrindiau gyda rhieni sy'n cael anawsterau, weithiau ar eu pennau eu hunain. Bydd eraill yn cyflwyno'u hunain fel rhai dibynadwy ac yn cynnig gwarchod plant neu roi cymorth arall gyda gofalu amdanynt.

Cyfrinachau

Efallai y bydd pobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol yn cynnig cyfuniad o roddion neu ddanteithion. Efallai y byddant hefyd yn bygwth y plentyn os bydd yn dweud 'na' neu'n dweud wrth rywun. Er mwyn cadw'r cam-drin yn gyfrinachol, bydd y camdriniwr yn aml yn chwarae ar ofn, embaras neu euogrwydd y plentyn am yr hyn sy'n digwydd ac na fydd unrhyw un yn eu credu pe bydden nhw'n dweud am y cam-drin.



Pam nad yw plant yn dweud?

Nid yw llawer o blant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol yn dweud wrth unrhyw un am y cam-drin ar yr adeg y digwyddodd oherwydd embaras, neu feddwl na fyddent yn cael eu credu.

Weithiau mae plentyn mor ifanc neu'n ofni nad ydyn nhw'n gwybod neu ddim yn gallu dod o hyd i'r geiriau i egluro beth sy'n digwydd iddyn nhw. Ac weithiau maent wedi cael eu drysu gymaint fel nad ydynt yn sylweddoli ei fod yn anghywir.

Mae'n bwysig bod gan blant oedolion y gallant ymddiried ynddyn nhw yn eu bywydau ac y gallant siarad â nhw am unrhyw bryderon, gan gymryd pob pryder o ddifrif a dweud amdano, dim gwahaniaeth pwy sydd dan sylw.

Beth sy'n cynyddu'r risg i blentyn neu deulu?

Gall unrhyw blentyn gael ei gam-drin yn rhywiol. Daw pobl sy'n cam-drin plant o bob cefndir.

Rhai ffactorau a all wneud plentyn yn fwy agored i niwed:

- Diffyg goruchwyliaeth rhieni, dibyniaeth fawr ar warchodwyr plant
- Cyfathrebu gwael neu negyddol
- Diffyg addysg ryw gywir
- Diffyg dealltwriaeth o berthnasoedd priodol rhwng oedolion a phlant
- Plant ynysig, unig, difreintiedig yn emosiynol
- Camddefnyddio sylweddau neu alcohol yn y cartref.

Dyma bethau eraill a allai gynyddu'r risg i blant ag anabledd:

- Gallai anabledd corfforol olygu eu bod yn llai abl i wrthsefyll neu osgoi camdriniaeth
- Gall anawsterau cyfathrebu neu ddysgu ei gwneud hi'n anoddach atal camdriniaeth neu ddweud wrth rywun amdano
- Gallai cael gofalwyr gwahanol olygu na sylwir ar newidiadau mewn ymddygiad neu ni all y plentyn ei gyfathrebu
- Gallai anghenion rhieni a gofalwyr a ffyrdd o ymdopi fod yn wahanol i anghenion y plentyn
- Efallai bydd y plentyn neu'r gofalwr yn poeni y bydd cwynion yn arwain at golli gwasanaethau.





Arwyddion i wyllo amdanynt mewn plant a phobl ifanc

Mae plant yn aml yn dangos i ni, yn hytrach na dweud wrthym, fod rhywbeth yn eu poeni. Os ydym yn sylwi ar gyfuniad o arwyddion pryderus, mae'n bryd ceisio cymorth neu gyngor.

Beth i wyllo amdano mewn plant

- Newid annisgwyl mewn ymddygiad neu bersonoliaeth
- Ymddwyn mewn ffyrdd rhywiol gyda theganau neu wrthrychau
- Dangos ymwybyddiaeth rywiol y tu hwnt i'w hoedran (er enghraifft, defnyddio geiriau anghwrtais)

Efallai y bydd arwyddion eraill mewn plant ag anawsterau dysgu neu anableddau:

- Newidiadau mewn amllder gofal personol fel toiled, newid padiau, cewynnau, neu faeddu eu hunain
- Ymbellhau oddi wrth ofalwr neu'n casáu staff cymorth yn sydyn
- Gwrthod bwyd

Gallwch ddarganfod mwy am arwyddion cam-drin plant yn rhywiol ar ein gwefan "Parents Protect": parentsprotect.co.uk





Arwyddion mewn oedolion y gallent fod yn risg

Mae'r rhan fwyaf o blant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol yn cael eu cam-drin gan rywun maen nhw'n ei adnabod ac yn ymddiried ynddo.

Efallai y bydd achos pryder ynghylch ymddygiad oedolyn neu berson ifanc os ydynt yn:



- **Mynnu cusanu, cofleidio, reslo neu oglais hyd yn oed pan nad yw'r plentyn ei eisiau**
- **Trafod neu rannu jôcs rhywiol neu ddeunydd rhywiol gyda phlentyn neu berson ifanc, ar-lein neu oddi ar-lein**
- **Mynnu amser ar ben eich hun gyda phlentyn, heb ymyrraeth**
- **Cynnig yn rheolaidd i warchod plant am ddim neu fynd â phlant ar deithiau dros nos ar eu pen eu hunain**

- **Prynu anrhegion drud i blant neu roi arian iddynt am ddim rheswm**
- **Trin plentyn penodol fel ffefryn, gan wneud iddo deimlo'n 'arbennig' o'i gymharu ag eraill yn y teulu neu ddewis plentyn penodol.**

Mae hi bob amser yn well siarad am bryder neu deimlad greddfoll yn hytrach na'i anwybyddu a gobeithio bod popeth yn iawn.

Diogelwch ar-lein

Mae plant yn defnyddio gwefannau ac apiau gwahanol i'w rhieni yn rheolaidd, a gall fod yn anodd cadw i fyny.

Ond mae'r pethau sy'n helpu i gadw plant yn ddiogel ar-lein yn aml yn debyg i'r pethau sy'n eu cadw'n ddiogel oddi ar-lein.

Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu chi i gadw pobl ifanc yn ddiogel ar-lein:

- Trafod disgwyliadau cyn ymuno a safle rhwydweithio cymdeithasol.
- Cytuno bod oedolyn dibynadwy yn cael ei ychwanegu fel 'ffrind' a sicrhau bod ganddo broffil preifat.
- Siaradwch â nhw am beryglon rhannu data personol.
- Sicrhewch eu bod yn deall nad pawb yw pwy maen nhw'n dweud ydyn nhw pan maen nhw'n cyfarfod ar-lein yn unig.

- Atgoffwch nhw fod yr un rheolau yn berthnasol ar-lein gartref ac yn yr ysgol.
- Gwiriwch fod eich plentyn yn gwybod sut i ddweud am gamdriniaeth neu rwystro cysylltiadau.
- Dechreuwch sgwrs am bornograffi ar-lein a'i beryglon.
- Atgoffwch nhw y gallant siarad â chi os ydyn nhw'n gweld neu os bydd unrhyw beth yn digwydd sy'n eu cynhyrfu neu'n eu poeni.

Er mwyn dechrau sgwrs, gallwch ddewis rhai cwestiynau sy'n briodol i'w hoedran:

- Pa apiau/gemau ydych chi'n eu defnyddio?
- Pa wefannau ydych chi'n mwynhau eu defnyddio a pham?
- Oes gennych chi unrhyw ffrindiau ar-lein? Pwy ydyn nhw?

Beth i'w wneud os yw plentyn yn dweud wrthy ch chi am gamdriniaeth

1 Ymatebwch yn ofalus ac ar frys

2 Credwch y plentyn

3 Byddwch yn gefnogol

4 Peidiwch â chynhyrfu

5 Byddwch yn ofalgar

6 Wynebwch y broblem

7 Ail-sefydlwch ddiogelwch

8 Cael help

9 Peidiwch â digalonni

Beth alla i'w wneud os oes gen i bryderon?

Os ydych chi'n gweld arwyddion rhybuddio ac nad ydych chi'n gwybod beth i'w wneud, mynnwch gyngor a help.

- Os yw'ch plentyn mewn perygl uniongyrchol, ffoniwch yr heddlu ar 999.
- Gallwch chi siarad â phobl a fydd yn eich helpu chi yn Stop It Now! ar 0808 1000 900.
- Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am yr hyn sy'n digwydd ar ôl i chi ddatgelu camdriniaeth ar Wefan Stop It Now! Cymru.
- Gallwch hefyd ddod o hyd i fanylion cyswllt ar gyfer eich Gwasanaethau Plant lleol trwy chwilio ar-lein.
- Gallwch gysylltu â llinell gymorth Mencap trwy ffonio 0808 8000 300 neu chwilio ar-lein.

Mae'r sefydliadau hyn yn siarad Cymraeg a Saesneg. Gall pob un ohonynt eich helpu os oes gennych chi neu'ch plentyn anghenion cymorth ychwanegol.

Sut y gallwch chi gadw'ch plant yn ddiogel

Gall defnyddio rhai o'r awgrymiadau hyn helpu i ddatblygu amgylchedd teulu amddiffynnol a all atal ac ymateb i bryderon ynghylch cam-drin plant yn rhywiol.

1 Adnabod arwyddion cam-drin plant yn rhywiol

2 Cyfathrebu agored

3 Gofyn cwestiynau

4 Gosod ffiniau

5 Addysgu pawb yn y teulu

6 Cael help a chyngor



Syniadau sut i ddechrau sgwrs gyda'ch plentyn

Gall meddwl am siarad â'ch plentyn am ddiogelwch deimlo'n ofnus, ond nid oes angen iddo fod. Dechreuwch gyda sgysiau syml sy'n briodol i'w hoedran.

Gall defnyddio rhai o'r syniadau hyn helpu i gadw'ch plentyn yn ddiogel:

- Siaradwch â nhw am sut mae eu corff yn perthyn iddyn nhw ac y gallant ddweud na os bydd rhywun yn ceisio eu cyffwrdd.
- Dewiswch yr amser iawn ar gyfer sgwrs: mae amser bath, cerdded adref o'r ysgol neu yn y car i gyd yn gyfleoedd i gael y sgwrs gyntaf honno.
- Dylech osgoi defnyddio geiriau brawychus: cyflwynwch y pwnc trwy ddweud "a gaf i siarad â chdi am hyn - oherwydd mae'n bwysig i mi".
- Esboniwch iddyn nhw'r gwahaniaeth rhwng "cyfrinach dda" - fel parti annisgwyl - a "chyfrinach ddrwg" - un na allwch chi byth ddweud wrth neb.



Peidiwch â bod ofn gofyn cwestiynau - a dilynwch eich greddf

- Pwy arall sydd â chyfrifoldeb am eich plentyn? Aros dros nos, aelodau o'r teulu, gofalwyr sy'n cael eu talu?
- Darganfyddwch beth mae eich plentyn yn ei ddysgu yn yr ysgol, megis perthnasoedd iach ac addysg rhyw.
- Ydych chi wedi trafod ffiniau teulu? Preifatrwydd, goruchwyliaeth, ymwelwyr teulu, ffrindiau plant?

Ble i gael help a chyngor

Gall pob un o'r sefydliadau hyn eich helpu os oes gennych chi neu'ch plentyn anghenion cymorth ychwanegol.

Llinell gymorth gyfrinachol Stop It Now!

Mae hi bob amser yn well siarad trwy bryder neu deimlad greddfoll yn hytrach na'i anwybyddu a gobeithio bod popeth yn iawn. Ffoniwch 0808 1000 900 i gael cefnogaeth neu ewch i stopitnow.org.uk/helpline i siarad ar-lein.

Parents Protect

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

Mae'n cynnwys mwy o wybodaeth am y meysydd sydd wedi'u cynnwys yn y daflen hon a ffilmiau byr i'ch helpu chi 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

Mencap

Gallwch gysylltu â llinell gymorth Mencap trwy ffonio 0808 8000 300 neu chwilio ar-lein.

NSPCC Rheol dillad isaf ar gyfer plant ag anableddau dysgu a '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'.

Mae Stop It Now! Cymru yn gweithio gyda Anabledd Dysgu Cymru (ADC) i helpu i atal cam-drin plant yn rhywiol mewn teuluoedd lle mae anabledd

Mae Stop It Now! Cymru yn rhan o Sefydliad Lucy Faithfull - elusen amddiffyn plant sy'n ymroddedig i atal cam-drin plant yn rhywiol. Rydym yn gweithio gyda theuluoedd a gweithwyr proffesiynol fel bod pawb yn gwybod sut y gallant chwarae eu rhan i gadw plant yn ddiogel. Mae ein llinell gymorth gyfrinachol Stop It Now! yn rhoi cyngor di-enw i unrhyw un sy'n poeni am gam-drin plant yn rhywiol a sut i'w atal.

Dysgwch fwy ar: ldw.org.uk

Ariennir y prosiect hwn gan Lywodraeth Cymru.

Mae hi bob amser yn well siarad am bryder neu deimlad greddfoll yn hytrach na'i anwybyddu a gobeithio bod popeth yn iawn.

Os hoffech chi drafod unrhyw bryderon neu gael mwy o wybodaeth, gallwch siarad â'r cynghorwyr profiadol ar ein llinell gymorth gyfrinachol Stop It Now. Ffoniwch 0808 1000 900 i gael cefnogaeth ddienw neu ewch i stopitnow.org.uk/helpline i gysylltu ar-lein. Gallwch hefyd ddod o hyd i gyngor a gwybodaeth gyffredinol yn Gymraeg a Saesneg ar ein gwefannau:

stopitnow.org.uk/wales
parentsprotect.co.uk

Mae gan bob plentyn a pherson ifanc yr hawl i fyw eu bywyd yn ddiogel ac yn rhydd o niwed. Darganfyddwch fwy am hawliau plant yng Nghymru:
Hawliau plant yng Nghymru | LLYW.CYMRU



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Stop It Now!

WALES | CYMRU

Helping prevent
child sexual abuse



Learning Disability Wales
Anabudd Dysgu Cymru

**THE
LUCY FAITHFULL
FOUNDATION**

Working to protect children