

Yr hyn y mae angen i ni i gyd ei wybod

Cadw plant ag
anableddau dysgu
yn ddiogel rhag
cam-drin rhywiol



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

Nid yw'r rhan fwyaf o ddiodefwyr cam-drin plant yn rhywiol yn siarad am y peth ac ni allant ofyn am help. Felly mae'n rhaid i oedolion wneud hynny. Gallwn atal cam-drin plant yn rhywiol rhag digwydd yn y lle cyntaf trwy ddeall y risgiau, rhoi cynlluniau diogelwch teulu ar waith, a gwybod beth i'w wneud os oes gennym bryder.

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 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!.

Nid oes angen i alwyr roi gwybodaeth bersonol, felly gallant aros yn ddiennw. Rydyn ni'n siarad â miloedd o bobl bob blwyddyn, ac yn eu helpu i weithredu i amddiffyn plant a phobl ifanc rhag cam-drin rhywiol ac ecsploetiaeth.



Beth yw cam-drin plant yn rhywiol?

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

Nid yw'n ymwneud ag oedolyn yn unig yn cael rhyw gyda phlentyn neu'n cyffwrdd â phlentyn mewn ffordd rywiol, er ei fod yn aml yn golygu cyffwrdd â rhannau preifat plentyn neu wneud iddynt gyffwrdd â rhywun arall.

Gall hefyd gynnwys gweithgareddau eraill, fel dangos pornograffi i blentyn neu orfodi plentyn i wyllo gweithred rywiol.

Mae cam-drin plant yn rhywiol hefyd yn digwydd ar-lein, er enghraifft gwneud a rhannu delweddau rhywiol o rai dan 18 oed (a elwir weithiau'n bornograffi plant), a chael sgysiau rhywiol gyda phobl dan 16 oed, a elwir yn gyffredin yn grwmio.

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.

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



**Ffoniwch 0808 1000 900
i gael cefnogaeth
ddienw neu ewch i
stopitnow.org.uk/helpline
i gysylltu ar-lein.**

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, ac nid yw'r heddlu, gwasanaethau cymdeithasol na gweithwyr iechyd yn gwybod am y mwyafrif ohonynt.
- 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+, ac nid oedd y mwyafrif ohonynt wedi derbyn unrhyw gymorth neu gefnogaeth.

Gall cywilydd olygu nad yw camdriniaeth yn cael ei drafod na'i gofnodi.

Pwy sy'n cam-drin plant yn rhywiol?

Mae pobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol yn dod o bob cefndir, ethnigrwydd, cymuned a chefnidir.

Gallant fod yn unrhyw un - dynion, merched, priod, sengl, pobl ifanc, plant, aelodau o'r teulu, ffrindiau neu weithwyr proffesiynol.

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 amdanyh 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. Mae rhai pobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol yn gwybod ei fod yn anghywir ac yn anhapus â'r hyn maen nhw'n ei wneud. Mae eraill o'r farn bod eu hymddygiad yn iawn a bod yr hyn maen nhw'n ei wneud yn dangos eu cariad at blant.

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. Mae rhai yn dod o hyd i swyddi dibynadwy yn y gymuned sy'n eu rhoi mewn cysylltiad â phlant.

Cyfrinachau

Efallai y bydd pobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol yn cynnig cyfuniad o roddion neu ddanteithion a bygythiadau ynghylch yr hyn a fydd yn digwydd os bydd y plentyn 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 euogrydd y plentyn am yr hyn sy'n digwydd. Efallai y byddant yn darbwyllto'r plentyn 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 gywilydd, 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 gan y person sydd wedi eu cam-drin, fel nad ydyn nhw'n gwybod bod yr hyn sy'n digwydd 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. Efallai y bydd plant yn teimlo na fyddant yn cael eu credu os yw'r camdriniwr yn rhywun sy'n uchel ei barch neu'n uchel ei barch yn y gymuned. Ond mae'n bwysig cymryd 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.

Ond gall plant a phobl ifanc fod yn arbennig o agored i niwed os ydyn nhw'n unig, neu'n teimlo'n ynysig. Efallai eu bod nhw wedi ffræo gyda'u ffrindiau, neu ddim yn hoffi'r ffordd maen nhw'n edrych. Gallai eu hymddygiad ddod yn heriol neu gallent geisio sylw ychwanegol. Efallai y byddan nhw'n dechrau cymryd mwy o risgiau nag y bydden nhw fel arfer. Pan fyddant fel hyn, gallent fod yn fwy heriol i ni fel rhieni, a gall fod yn eithaf hawdd eu hanwybyddu gan eu bod yn waith caled. Ond mewn gwirionedd, dyma pryd maen nhw ein hangen ni fwyaf fel rhieni.



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
- Llawer o ymwelwyr â'r cartref
- Diffyg dealltwriaeth o berthnasoedd priodol rhwng oedolion a phlant
- Profiadau o fod yn dyst i berthnasoedd treisgar, ymosodol
- Plant ynysig, unig, difreintiedig yn emosiynol
- Camddefnyddio sylweddau neu alcohol yn y cartref.

Gall plant a phobl ifanc fod mewn mwy o berygl os ydyn nhw'n unig neu'n ynysig. Dyma bethau eraill a allai gynyddu'r risg i blant ag anabledd:

- Cael llai o ffrindiau neu oedolion cefnogol na phlant eraill
- Angen help gyda thasgau dyddiol
- 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
- Efallai nad yw gofawyr a staff yn gallu cyfathrebu'n ddigon da gyda'r plentyn
- Gallai cael gwahanol ofalwyr olygu na fydd neb yn sylwi ar newidiadau mewn ymddygiad
- Gallai anghenion rhieni a gofawyr a ffyrdd o ymdopi fod yn wahanol i anghenion y plentyn
- Efallai bydd y plentyn neu'r gofawr yn poeni y bydd cwynion yn arwain at golli gwasanaethau
- Efallai y bydd rhai pobl yn targedu plant anabl oherwydd eu bod yn credu eu bod yn llai tebygol o gael eu canfod.



Arwyddion i wylio amdanynt mewn plant a phobl ifanc

Mae plant yn aml yn dangos i ni, yn hytrach na dweud wrthym, fod rhywbeth yn eu poeni. Efallai y bydd llawer o resymau dros newidiadau yn eu hymddygiad, ond os ydym yn sylwi ar gyfuniad o arwyddion pryderus, mae'n bryd ceisio cymorth neu gyngor.

Beth i wylio amdano mewn plant

- Newid annisgwyl mewn ymddygiad neu bersonoliaeth
- Dychwelyd yn ôl i ymddygiadau iau
- Ymddwyn mewn ffyrdd rhywiol gyda theganau neu wrthrychau
- Arwyddion corfforol, megis dolur neu gleisiau anesboniadwy o amgylch organau cenhedlu neu'r geg, afiechydon a drosglwyddir yn rhywiol, beichiogrwydd
- Dangos ymwybyddiaeth rywiol y tu hwnt i'w hoedran

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

- Newidiadau mewn amllder gofal personol fel toiled, newid padiau, cewynnau, neu faeddu eu hunain
- Mwy o ddefnydd o dermau bratiaith
- Bod yn fwy cynhyrfus, rhwystredig, trist neu flin
- Ymbellhau oddi wrth ofalwr neu'n casáu staff cymorth yn sydyn
- Gwrthod bwyd

Mae hi bob amser yn well siarad am bryder neu deimlad greddfod 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 cyngorwyr profiadol ar ein llinell gymorth gyfrinachol Stop It Now!

Ffoniwch 0808 1000 900 i gael cefnogaeth ddiennw neu ewch i stopitnow.org.uk/helpline i gysylltu ar-lein. Gallwch ddarganfod mwy am arwyddion cam-drin plant yn rhywiol trwy chwilio ar-lein am "Parents Protect".



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. Gall hynny olygu y gallai teulu a ffrindiau weithiau fod yn risg i blant. Felly mae angen i ni feddwl am ddiogelwch bob amser pan fydd plant gyda phobl y dylent allu ymddiried ynddynt, megis pan mae'r teulu'n ymgynnull gyda'i gilydd neu bartion.

Efallai na fydd yr arwyddion y gallai oedolyn fod yn defnyddio eu perthynas â phlentyn am resymau rhywiol fod yn amlwg. Efallai y byddwn ni'n teimlo'n anghyfforddus ynglŷn â'r ffordd maen nhw'n chwarae gyda'r plentyn, neu'n ymddangos bob amser yn eu ffafrio ac yn creu rhesymau iddyn nhw fod ar eu pen eu hunain.

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

- Peidio â chaniatáu digon o breifatrwydd i blentyn
- Mynnu cusanu, cofleidio, reslo neu oglais hyd yn oed pan nad yw'r plentyn ei eisiau
- Diddordeb yn natblygiad rhywiol plentyn neu blentyn yn ei ardegau
- 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
- Treulio'r rhan fwyaf o'u hamser hamdden gyda phlant ac nid oes ganddyn nhw fawr o ddiddordeb mewn treulio amser gyda phobl o'u hoedran eu hunain
- Cynnig yn rheolaidd i warchod plant am ddim neu fynd â phlant ar deithiau dros nos yn unig
- 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
- Dewis plentyn penodol



Diogelwch ar-lein

Mae plant yn defnyddio gwefannau ac apiau gwahanol i'w rhieni yn rheolaidd, a gall fod yn anodd cadw i fyny gyda'r byd digidol hwn sy'n newid yn barhaus.

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.

Dangoswch iddyn nhw sut i ddweud am unrhyw ymddygiad pryderus maen nhw'n ei weld ar-lein - er enghraifft trwy Ecsbloetio Plant ac Amddiffyn Ar-lein neu Sefydliad Gwylio'r Rhyngwrwd. **Ewch i ceop.** police.uk/ceop-reporting

Mae llawer o bobl yn poeni am faint o amser mae plant yn ei dreulio ar sgrin, ond gall fod llawer o bethau cadarnhaol ynglŷn â'r hyn y mae eich plentyn yn ei wneud ar-lein - adloniant, cadw mewn cysylltiad â ffrindiau ac ymchwilio i waith cartref - felly amser sgrin o ansawdd yw'r hyn sy'n bwysig.

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.
- 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.
- Gwiriwch raddfeydd oedran gemau, ffilmiau ar-lein a rhaglenni.
- 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.
- Siaradwch am yr hyn maen nhw'n meddwl sy'n normal ar-lein a pha ymddygiad i'w ddisgwyl gan eraill a nhw eu hunain.

- Anogwch nhw i feddwl yn feirniadol a chwestiynu'r hyn maen nhw'n ei weld ar-lein.
- Sicrhewch eu bod yn deall nad pawb yw pwy maen nhw'n dweud ydyn nhw pan maen nhw'n cyfarfod ar-lein yn unig.
- Dangoswch iddyn nhw sut i ddweud am unrhyw ymddygiad pryderus maen nhw'n ei weld neu'n ei brofi ar-lein.

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

1 Ymatebwch yn ofalus ac ar frys

Os ydych chi'n meddwl bod plentyn yn ceisio dweud wrthy ch chi am rywbeth sydd wedi digwydd, dylech chi ymateb yn gyflym a gyda gofal.

2 Credwch y plentyn

Os yw plentyn yn ymddiried ynoch ddigon i ddweud wrthy ch am gamdriniaeth, rhaid i chi gofio mai anaml y maent yn dweud celwydd am bethau o'r fath.

3 Byddwch yn gefnogol

Mae'n bwysig eu bod yn teimlo eu bod yn cael cefnogaeth - peidiwch â gwrthod eu honiadau na'u rhwystro rhag siarad amdano.

4 Peidiwch â chynhyrfu

Os ydyn nhw'n siarad â chi, peidiwch â gwylltio na chynhyrfu. Peidiwch â chynhyrfu. Os byddwch chi'n gwylltio efallai y bydd y plentyn yn meddwl eich bod chi'n mynd i'w cos deurywiol. Bydd hyn yn chwarae i ddwylo'r unigolyn a wnaeth gam-drin y plentyn yn rhywiol, a allai fod wedi rhybuddio'r plentyn i beidio â dweud.

5 Byddwch yn ofalgar

Sicrhewch fod y plentyn yn gwybod eich bod yn eu caru ac nad ydyn nhw wedi gwneud unrhyw beth o'i le a pharhewch i'w sicrhau o hyn.

6 Wyneb wch y broblem

Pan fyddwch yn gwybod am y cam-drin, rhaid wynebu'r broblem ac amddiffyn y plentyn rhag unrhyw gyswllt pellach â'r unigolyn a gyflawnodd y gamdriniaeth.

7 Ail-sefydlwch ddiogelwch

Er mwyn cadw'ch plentyn yn ddiogel gallwch roi cynllun diogelwch teulu ar waith.

8 Cael help

Mynnwch help gan weithwyr proffesiynol a all helpu i'ch tywys tuag at ddiogelwch a gwellhad. Gellir dod o hyd i wybodaeth am ble i gael help ar ein gwefan 'Parent Protect'.

9 Peidiwch â digalonni

Gall ac mae plant yn gwella ar ôl cam-drin plant yn rhywiol. Mae'n anodd iawn clywed bod rhywun rydych chi'n ei garu wedi cael ei frifo yn y fath fodd ond mae help i wella ar gael.

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

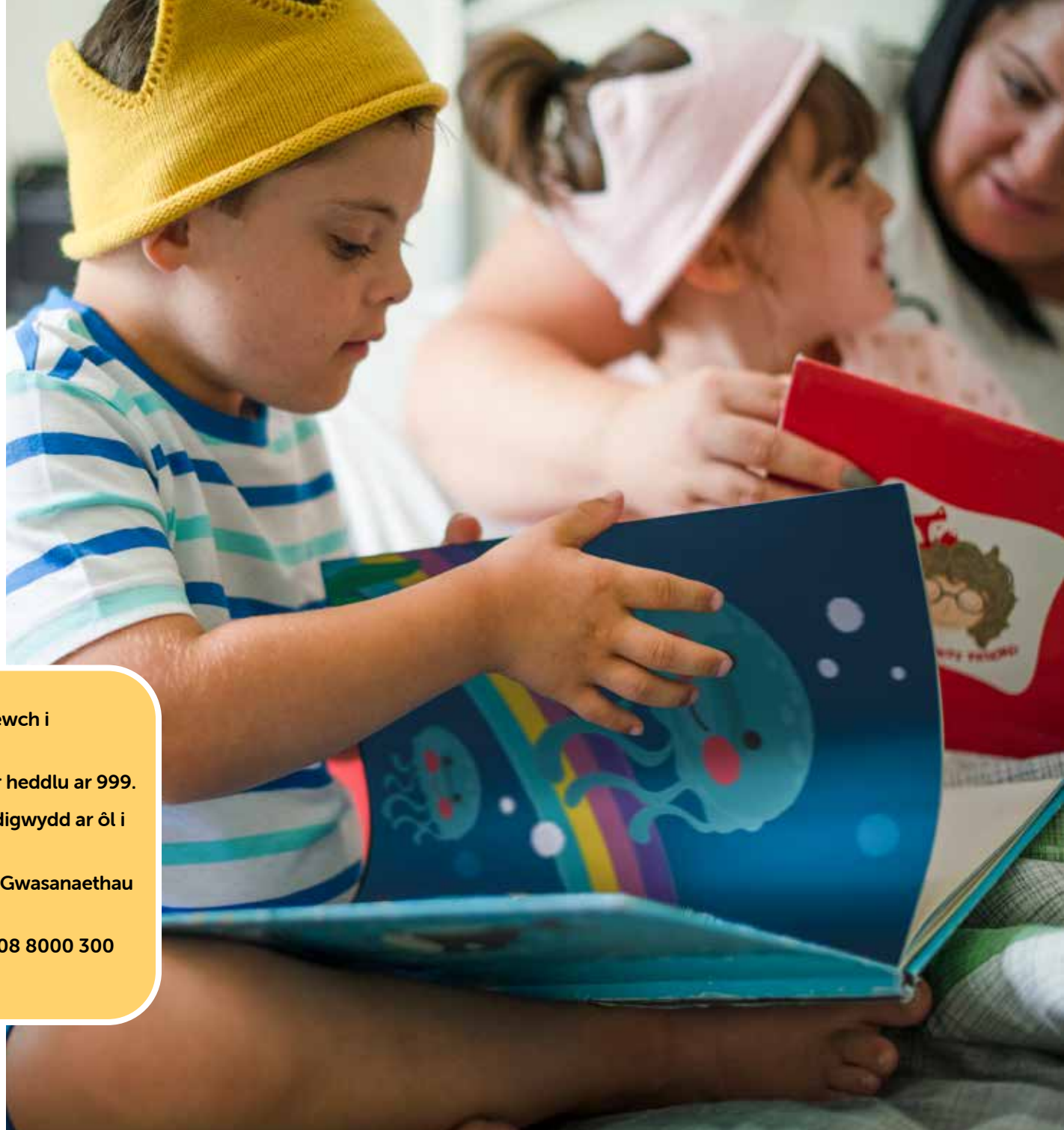
Gallwch siarad â'r cynghorwyr profiadol ar ein llinell gymorth gyfrinachol Stop It Now!.

Gadewch i'r cynghorydd wybod bod gennych chi neu'ch plentyn anghenion ychwanegol a byddant yn sicrhau eich bod chi'n cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnoch.

Nid oes angen i alwyr roi gwybodaeth bersonol, felly gallant aros yn ddiennw. Rydyn ni'n siarad â miloedd o bobl bob blwyddyn, ac yn eu helpu i weithredu i amddiffyn plant a phobl ifanc rhag cam-drin rhywiol ac ecsploetiaeth.

- Ffoniwch 0808 1000 900 i gael cefnogaeth ddiennw neu ewch i stopitnow.org.uk/helpline i gysylltu ar-lein.
- Os yw'ch plentyn mewn perygl uniongyrchol, ffoniwch yr heddlu ar 999.
- 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 syniadau hyn i gadw'ch plentyn yn ddiogel helpu i ddatblygu amgylchedd teuluol amddiffynnol a all atal ac ymateb i bryderon ynghylch cam-drin plant yn rhywiol. Gall hyn helpu i ddatblygu sgiliau mewn plant i ddod yn wydn ac i wella o bethau anodd yn eu bywydau.

1

Adnabod arwyddion cam-drin plant yn rhywiol

Dim ond ffordd arall o ddweud 'cyfle i amddiffyn' yw arwyddion rhybuddio. Gall gwneud rhywbeth pan welwch yr arwyddion atal niwed rhag digwydd yn y lle cyntaf.

2

Cyfathrebu agored

Gadewch i'ch plentyn wybod y gallant ddod atoch os yw'n poeni am unrhyw beth a'ch bod yn gwranddo, yn credu ac yn eu helpu. Ond nid yw'n ddigwyddiad unwaith yn unig - gadewch i bawb wybod ei bod hi'n iawn i ofyn cwestiynau.

3

Gofyn cwestiynau

Cymerwch ddiddordeb yn yr hyn y mae eich plant yn ei wneud, i ble maen nhw'n mynd a gyda phwy maen nhw. Mae hyn yr un mor bwysig ar-lein ag y mae yn y byd go iawn.

4

Gosod ffiniau

Os nad yw'ch plentyn eisiau cofleidio neu gusanu rhywun, yna dylid parchu hyn. Gadewch i blant osod eu ffiniau eu hunain a dim ond caniatáu i'r hyn maen nhw'n teimlo'n gyffyrddus i'w wneud. Mae ganddyn nhw'r hawl i ddweud na.

5

Addysgu pawb yn y teulu

Bydd deall y materion a throsglwyddo gwybodaeth ymlaen yn helpu i amddiffyn plant rhag niwed.

6

Cael help a chyngor

Gallwch siarad yn gyfrinachol â'r Llinell gymorth Stop It Now! 0808 1000 900. Gallwch aros yn ddiennw pan fyddwch yn ffonio. Byddwch yn derbyn help, cefnogaeth a chyngor gan yr ymgynghorwyr profiadol.

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 gweithredoedd a'r syniadau ataliol cadarnhaol hyn i gadw'ch plentyn yn ddiogel helpu i dyfu amgylchedd teuluol amddiffynnol a all atal ac ymateb i bryderon ynghylch cam-drin plant yn rhywiol. Gall hyn helpu i ddatblygu sgiliau mewn plant i ddod yn gryf ac i wella o bethau anodd yn eu bywydau.

- 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, gofawyr sy'n cael eu talu?
- Ydych chi'n ymwybodol o'r hyn y mae eich plentyn yn ei ddysgu ym myd addysg? Diogelwch personol, perthnasoedd iach, hunanamddiffyn, addysg rhyw?
- Ydych chi wedi trafod ffiniau teulu? Preifatrwydd, goruchwyliaeth, ymwelwyr teulu, ffrindiau plant?

Ble i gael help a chyngor

Llinell gymorth gyfrinachol Stop It Now!

Mae hi bob amser yn well siarad am bryder neu deimlad greddfod 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! Nid oes angen i alwyr roi gwybodaeth bersonol, felly gallant aros yn ddiennw. Rydyn ni'n siarad â miloedd o bobl bob blwyddyn, ac yn eu helpu i weithredu i amddiffyn plant a phobl ifanc rhag cam-drin rhywiol ac ecploetiaeth. **Ffoniwch 0808 1000 900 i gael cefnogaeth ddienw neu ewch i stopitnow.org.uk/helpline i gysylltu ar-lein.**

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

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. Yn ogystal, mae canllaw i'ch helpu i wneud cynllun diogelwch teulu a rheolau SMART y gallwch chi eu trosglwyddo i'ch plant i'w helpu i gadw'n ddiogel. Hefyd, mae llyfrau a all eich helpu i ddechrau sgysiau pwysig iawn gyda'ch plant. Ond cyn i chi eu darllen gyda'ch plentyn, darllenwch nhw eich hun yn gyntaf, fel y gallwch chi farnu os yw'r wybodaeth yn briodol i'ch plentyn a'ch bod chi'n gwybod y stori.

parentsprotect.co.uk

Mencap

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

NSPCC Rheol dillad isaf: '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.

Rheol dillad isaf NSPCC ar gyfer plant ag anableddau

Rheol dillad isaf NSPCC ar gyfer plant ag anableddau. Chwiliwch ar-lein am 'Rheol dillad isaf ar gyfer plant ag anableddau dysgu'

Rhestr wirio wrth gyflogi neu weithio gyda gofalwyr

- Peidiwch â bod ofn darganfod mwy am gefndir eich gofalwr gan yr awdurdod lleol neu'r asiantaeth - diogelwch eich plentyn yw'r flaenoriaeth.
- Sicrhewch fod arferion recriwtio mwy diogel wedi cael eu defnyddio wrth gyflogi'r gofalwr.
- Sicrhewch fod y gwiriadau canlynol wedi cael eu cynnal wrth recriwtio'r gofalwr:
 - Hunaniaeth
 - Gwiriad Rhestr Waharddedig GDG (Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd)
 - Cefndir troseddol a datgeliadau
 - Cymwysterau
 - Cymhwyster i weithio yn y DU

Efallai yr hoffech chi feddwl a yw'r gofalwr hefyd:

- Yn deall neu'n gwerthfawrogi anghenion eich plentyn
- Profiad perthnasol o weithio gyda phlant ag anableddau.
- Yn defnyddio iaith briodol wrth siarad â/am blant
- Yn dangos ffiniau clir gyda phlant
- Yn dilyn rheolau ac yn barod i weithio gydag eraill
- Yn talu sylw i awgrymiadau gan eich plentyn - ydyn nhw'n gyffyrddus o amgylch eu gofalwr?
- Monitro tîm gofal eich plentyn a gwirio ei fod yn dilyn eich canllawiau y cytunwyd arnynt
- Peidiwch â bod ofn gofyn am wiriadau cefndir gan eich awdurdod lleol neu asiantaeth
- Os ydych chi'n eu cyflogi'n uniongyrchol, gwnewch eich gwiriadau priodol eich hun fel geirda, cymwysterau.

Mae Stop It Now! Cymru yn gweithio gydag 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 llinell gymorth gyfrinachol Stop It Now! yn rhoi cyngor dienw i unrhyw un sy'n poeni am gam-drin plant yn rhywiol a sut i'w atal.

Mae ADC eisiau i'r holl bobl gydag anabledd dysgu fyw mor annibynnol â phosibl mewn lle maen nhw'n ei ddewis, a chael rheolaeth dros eu bywydau. Maent yn credu bod pobl ag anabledd dysgu cyflawni hyn os oes ganddynt hwy, eu teuluoedd a'r bobl sydd yn eu cefnogi, y mynediad i'r wybodaeth, cyngor, hyfforddiant a'r gefnogaeth orau.

Ariennir y bartneriaeth hon gan Lywodraeth Cymru.



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.

Ffoniwch 0808 1000 900 i gael cefnogaeth ddiennw 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
Anabledd Dysgu Cymru

**THE
LUCY FAITHFULL
FOUNDATION**

Working to protect children

The Lucy Faithfull Foundation is a registered Charity No. 1013025, and is a company limited by guarantee. Registered in England No. 2729957. Registered office: 2 Birch House, Harris Business Park, Hanbury Road, Stoke Prior, Bromsgrove, B60 4DJ.

Important note: The photographic content within this document is for illustrative purposes only. All persons featured are models @ iStock and Shutterstock.