

Yr hyn y mae angen i ni i gyd ei wybod



Cadw plant
yn ddiogel
rhag cam-drin
rhywiol



Tîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig a Ieuenctid (EYST)

Mae EYST yn gweithio gyda phobl ifanc, teuluoedd ac unigolion Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig gan gynnwys ffoaduriaid a cheiswyr lloches sy'n byw yng Nghymru.

Ei nod yw llenwi bwlch yn y ddarpariaeth ar gyfer pobl ifanc o gymunedau lleiafrifoedd ethnig rhwng 11 a 25 oed trwy ddarparu gwasanaeth cymorth cyfannol wedi'i dargedu, sy'n sensitif yn ddiwylliannol ac yn gyfannol i ddiwallu eu hanghenion. Mae hefyd yn anelu at herio a gwrthweithio stereoteipiau negyddol am amrywiaeth ethnig a chodi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth.

Termau allweddol

Diffinnir y term 'Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig' ar wefan Llywodraeth y DU fel 'pob grŵp ethnig ac eithrio'r grŵp Gwyn Prydeinig. Mae lleiafrifoedd ethnig yn cynnwys lleiafrifoedd Gwyn, megis grwpiau Sipsiwn, Roma a Theithwyr Gwyddelig.

Fodd bynnag, nid yw'r term yn disgrifio un grŵp homogenaidd. Mae'n cynnwys ystod amrywiol o bobl ac fe'i defnyddir fel ffordd o ddisgrifio demograffig yn y DU.

Pethau i'w hystyried wrth weithio gyda theuluoedd BAME

- Bod yn ymwybodol y gallai fod gan deuluoedd o gymunedau lleiafrifoedd ethnig anghenion diwylliannol unigryw y gellir eu nodi fel rhan o unrhyw asesiad cychwynnol. Mae'n bwysig nodi unrhyw wybodaeth grefyddol neu ddiwylliannol benodol neu anghenion cymorth ychwanegol. Mae dull diwylliannol sensitif yn bwysig a gall hyn gynnwys ystyried ffactorau fel iaith, ffydd a chredoau diwylliannol.
- Efallai y bydd gwahaniaethau diwylliannol a chenedlaethol rhwng plant a rhieni/gofalwyr. Dylech fod yn ymwybodol o'r ffactorau hyn wrth ymgysylltu â theuluoedd o gymunedau lleiafrifoedd ethnig oherwydd gallai arwain at wahanol ddealltwriaeth o'r un sefyllfa mewn teulu.
- Dylid darparu cefnogaeth gyda iaith lle nodir angen gan y gall hyn fod yn rhwystr enfawr rhag dweud am gam-drin plant yn rhywiol. Mae cefnogaeth gyda iaith yn bwysig er mwyn caniatáu i bobl ifanc o leiafrifoedd ethnig a'u teuluoedd fynegi eu hunain a chael eu deall yn llawn a chael popeth wedi'i egluro iddynt yn glir.



- Mae'n bwysig atgoffa teuluoedd bod yna lawer o sefydliadau yno i'w helpu, eu tywys a'u cefnogi. Dylech eu hatgoffa nad ydyn nhw ar eu pennau eu hunain a bod gwasanaethau arbenigol ar gael ar gyfer cymunedau lleiafrifoedd ethnig, os oes angen (gweler diwedd y daflen hon am restr o sefydliadau).

Rhwystrau i bobl o gefndiroedd BAME

- **Ofn** - I deuluoedd BAME gall fod ofn hefyd y bydd awdurdodau a gwasanaethau cymdeithasol yn cymryd rhan, yn enwedig os nad ydyn nhw'n gallu siarad Saesneg yn rhugl. Gall hyn fod yn rhwystr ychwanegol i ddweud am bryderon. Fel gweithiwr proffesiynol, mae'n bwysig rhoi sicrwydd ac egluro y bydd gwasanaethau cymdeithasol bob amser yn gweithio er budd gorau'r plentyn a'r teulu. Mae hefyd yn bwysig darparu cefnogaeth gyda iaith yn briodol. Bydd y camau hyn yn helpu i gael gwared ar unrhyw ofn ac i adeiladu ymddiriedaeth.
- **Stigma** - Gall cam-drin plant yn rhywiol fod yn bwnc sensitif iawn ac mewn rhai cymunedau BAME gall fod yn osgoi/gwadu. Mae rhai pobl o'r farn y gallai ddod â chywilydd i'r teulu, achosi perthynas yn chwalu, niweidio enw da'r teulu ac effeithio ar ragolygon plentyn yn y dyfodol os bydd yn dweud am bryderon. Fodd bynnag, mae angen i ni atgoffa rhieni/gofalwyr bod dyletswydd gofal arnynt i ddweud am unrhyw bryderon ac mae gan blant hawl yn ôl y gyfraith i gael eu hamddiffyn gan oedolion rhag niwed.
- **Gwybod eu hawliau** - Efallai na fydd rhai rhieni o'r cymunedau lleiafrifoedd ethnig yn deall deddfau amddiffyn plant y DU oherwydd gallant fod yn wahanol i'w gwlad enedigol. Os byddwch yn credu mai dyma'r achos pan fyddant yn dweud am bryder, gallai fod yn fuddiol esbonio deddfau amddiffyn plant i'r teulu.
- **Dienw a chyfrinachedd** - Rhwystr pwysig rhag dweud am bryderon mewn cymunedau lleiafrifoedd ethnig yw ofn ôl-effeithiau yn y gymuned. Esboniwch y bydd unrhyw bryderon y dywedir amdanynt yn gyfrinachol ac yn ddienw. Gwnewch nhw'n ymwybodol o linellau cymorth dienw (fel llinell gymorth Stop It Now!) lle gallant gael cyngor a chefnogaeth i'w bryderon heb unrhyw ôl-effeithiau.

Anabledd Dysgu Cymru (LDW)

Mae LDW eisiau i bawb ag anabledd dysgu fyw mor annibynnol â phosibl mewn man y maen nhw'n ei ddewis, a chael rheolaeth dros eu bywydau. Maent yn credu y gall pobl ag anabledd dysgu gyflawni hyn os oes ganddynt hwy, eu teuluoedd a'r bobl sy'n eu cefnogi fynediad at y wybodaeth, y cyngor, yr hyfforddiant a'r gefnogaeth orau.

Termau allweddol

Mae anabledd dysgu yn llai o allu deallusol ac anhawster gyda gweithgareddau bob dydd - er enghraifft tasgau yn y cartref, cymdeithasu neu reoli arian - sy'n effeithio ar rywun am ei oes gyfan.

Mae pobl ag anabledd dysgu yn tueddu i gymryd mwy o amser i ddysgu ac efallai y bydd angen cymorth arnynt i ddatblygu sgiliau newydd, deall gwybodaeth gymhleth a rhyngweithio â phobl eraill.

Pethau i'w hystyried wrth weithio gyda phobl ag anabledd dysgu

- Mae pobl ifanc ag anableddau dysgu yn rhannu llawer o'r un gwendidau sy'n wynebu pob person ifanc, ond mae'r dystiolaeth yn dangos eu bod yn wynebu rhwystrau ychwanegol i'w hamddiffyn, ac i dderbyn cefnogaeth.
- Mae'r rhesymau am hyn yn gymhleth ac ymddengys eu bod wedi ymwreiddio yn y ffordd y mae cymdeithas yn canfod ac yn trin pobl ifanc ag anableddau dysgu. Mae mynd i'r afael â cham-drin pobl ifanc ag anableddau dysgu yn rhywiol yn gofyn am newidiadau sylfaenol mewn agweddau cymdeithasol ac ymagweddau at y ffordd y mae'r grŵp hwn o bobl ifanc yn cael eu trin a'u cefnogi.

Cyfathrebu â phlant ag anabledd dysgu

Rhai awgrymiadau allweddol ynglŷn a chyfathrebu â phlant ag anabledd dysgu:

- Dewch o hyd i le da i gyfathrebu - rhywle tawel. Os ydych chi'n siarad â grŵp mawr, byddwch yn ymwybodol y gallai rhai gael hyn yn anodd.
- Gofynnwch gwestiynau agored; cwestiynau nad oes ateb ie neu na syml iddynt.
- Gwiriwch gyda'r person eich bod chi'n deall yr hyn maen nhw'n ei ddweud fel, "nid yw'r teledu'n gweithio? A yw hynny'n gywir?"
- Gwylwch y person; efallai y byddant yn dweud pethau wrthyhych gyda'u hiaith gorfforol ac ymadroddion wyneb.
- Dysgwch o brofiad - bydd angen i chi fod yn fwy sylwgar a pheidio â theimlo'n lletchwith ynglŷn â gofyn i rieni neu ofalwyr am eu cymorth.
- Cymerwch eich amser, peidiwch â rhuthro cyfathrebu.
- Defnyddiwch ystumiau ac ymadroddion wyneb. Os ydych chi'n gofyn a yw rhywun yn hapus neu'n anhapus, gwnewch eich mynegiant wyneb yn anhapus i atgyfnerthu'r hyn rydych chi'n ei ddweud.
- Byddwch yn ymwybodol bod rhai pobl yn ei chael hi'n haws defnyddio gwrthrychau go iawn i gyfathrebu, ond gall lluniau fod yn ddefnyddiol.



Stonewall Cymru

Mae Stonewall Cymru yn gweithio i lunio Cymru lle mae pobl yn rhydd i fod yn nhw eu hunain, mae sefydliadau'n helpu i sicrhau newid, agweddau'r cyhoedd yn gwella, mae rhagfarn yn cael ei herio, ac mae deddfau'n amddiffyn pobl LGBTQ+.

Termau allweddol

- Mae LGBTQ+ yn ymwneud â rhywioldeb a hunaniaeth rhyw.
- Mae LGBTQ+ yn golygu lesbiaidd, hoyw, deurywiol, traws, cwiar neu gwestiynu, a'r '+' yn cynrychioli ystod o hunaniaethau sydd wedi'u cynnwys o dan ymbarél LGBT.
- Mae rhywioldeb yn golygu at bwy rydych chi'n cael eich denu'n rhywiol neu'n rhamantus.
- Mae hunaniaeth rhyw yn golygu a ydych chi'n ystyried eich hun yn wryw, benyw, y ddau neu'n naill na'r llall.

Pethau i'w hystyried wrth weithio gyda phobl ifanc LGBTQ+

- Os yw person ifanc LGBTQ + yn dweud am gamdriniaeth rywiol, efallai y bydd angen iddo ddatgelu ei hunaniaeth hefyd. Gall hyn wneud y person ifanc yn agored i niwed oherwydd efallai ei fod yn ofni gwahaniaethu neu y bydd yn mynd i drafferthion.
- Gall plant a phobl ifanc LGBTQ + gael anhawster dod i delerau â'u rhywioldeb neu eu hunaniaeth rhywedd ac efallai eu bod yn teimlo na allant siarad ag unrhyw un amdano.
- Gall pobl ifanc LGBTQ + wynebu trais rhywiol gan bobl oherwydd homoffobia, biffobia neu drawsffobia. Mae cam-drin o'r fath yn niweidiol nid yn unig o ran y cam-drin ei hun ond hefyd ei effaith ar hunaniaeth ddatblygol y person ifanc.



Creu amgylchedd cynhwysol

Mae rhai syniadau'n cynnwys:

- Gweithwyr proffesiynol yn cyflwyno eu rhagenwau eu hunain ac yn annog pobl ifanc i wneud yr un peth
- Arddangos deunyddiau ac ymarferion LGBTQ + amrywiol, yn enwedig adnoddau LGBTQ + du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig
- Creu toiledau niwtral o ran rhyw gyda darpariaeth mislif yn y toiledau i ddynion
- Cynnwys profiadau o'r un rhyw mewn addysg Perthynas a Rhywioldeb
- Rhaid hysbysu gweithwyr proffesiynol am fywydau a phrofiadau LGBTQ + er mwyn creu amgylchedd cynhwysol
- Dylai gweithwyr proffesiynol gwblhau hyfforddiant cyfannol ar faterion LGBTQ+, a homoffobia, biffobia a thrawsffobia
- Gall hyrwyddwyr staff LGBTQ + arwain ar wneud amgylchedd LGBTQ + cynhwysol. Nid oes rhaid i hyrwyddwyr staff LGBTQ + nodi eu bod yn LGBTQ+.

Beth yw cam-drin plant yn rhywiol?

Mae cam-drin plant yn rhywiol yn cynnwys gorfodi neu ddenu plentyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol, os yw'r plentyn yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd ai peidio, gan gynnwys: cyswllt corfforol, gan gynnwys gweithredoedd treiddiol neu an-dreiddiol; gweithgareddau digyswllt, megis cynnwys plant i edrych ar, neu wrth gynhyrchu, deunydd pornograffig neu wyllo gweithgareddau rhywiol neu annog plant i ymddwyn mewn ffyrdd rhywiol amhriodol.

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 archwilio rhywiol arferol ac ymddygiad ymosodol. Fel gweithwyr proffesiynol 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.

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, 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, 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 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. 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.

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. Efallai y byddant yn darbwylo'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 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 ydynt yn 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.

Efallai na fydd plant a phobl ifanc LGBTQ+ yn dweud am gamdriniaeth am y rhesymau sy'n effeithio pob plentyn, ond mae yna rai rhwystrau penodol hefyd i blant LGBTQ+.

- Bydd rhai pobl ifanc LGBTQ+ yn ei chael hi'n anoddach dweud oherwydd bod angen i'r person ifanc ddweud am y cam-drin ynghyd ac efallai ddatgelu ei hunaniaeth.
- Efallai bod plant yn ymchwilio eu rhywioldeb a/neu eu hunaniaeth rhyw ac nad ydyn nhw'n gwybod yn sicr sut i ddiffinio eu hunain. Gall cam-drin rhywiol wneud iddyn nhw gwestiynu eu hunain neu wadu pwy ydynt.
- Efallai y bydd pobl ifanc LGBTQ+ yn poeni pan fyddant yn dweud beth ddigwyddodd, bydd yr ymateb i fod yn LGBTQ+ yn waeth na'r cam-drin maen nhw eisoes wedi ei brofi. Efallai eu bod yn ofni cael eu datgelu heb gydsyniad ac yn ofni bod heb reolaeth dros bwy sy'n gwybod.
- Efallai y bydd plant yn ofni y bydd pobl yn meddwl mai'r cam-drin yw'r rheswm eu bod yn LGBTQ+. Mae'n bwysig iawn peidio â dweud hyn wrth bobl ifanc LGBTQ+.

BRON I UN YMHOB PUMP (18%) O BOBL IFANC LGBTQ+ WEDI PROFI MATH O GAM-DRIN RHYWIOL, O'I GYM HARU AG UN YMHOB 10 (11%) O RAI DI-DRAWS HETERORYWIOL. MWYAFRIF ATEBWYR LGBTQ+ SYDD WEDI PROFI CAM-DRIN RHYWIOL (79%) HEB DDERBYN UNRHYW GYMORTH NEU GEFNOGAETH.

ELUSEN METRO, 2016

Gellir dod o hyd i wybodaeth ynglŷn a dweud am bryderon am gam-drin plant yn rhywiol yn nes ymlaen yn y daflen hon.

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. Nid yw'r stereoteip yn cyfateb i realiti.

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

- Diffyg goruchwyliaeth rhieni, dibyniaeth fawr ar warchodwyr plant neu cael llawer o ymwelwyr â'r cartref
- 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

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 na fydd gofalwyr 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 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 gollu gwasanaethau
- Efallai y bydd rhai pobl yn targedu plant anabl oherwydd eu bod yn credu eu bod yn llai tebygol o gael eu canfod.

Rhywbeth a allai wneud plant a phobl ifanc LGBTQ+ yn fwy agored i gam-drin rhywiol:

- Os nad yw'r person ifanc wedi 'dod allan' fel LGBTQ+, gall rhywun sy'n cam-drin ecsbloetio hyn trwy fygwth 'dod allan' amdanynt neu trwy gyfeillio â nhw.
- Efallai na fydd gan bobl ifanc LGBTQ+ lawer o fodolau rôl cadarnhaol mewn oedolion neu berthnasoedd LGBTQ+, neu eu bod wedi derbyn perthnasoedd ac addysg rhywioldeb effeithiol (ACRh), ac felly gellir rhoi pwysau arnynt i ymddwyn fel y dywedir wrthynt ac mai dyma 'beth mae pobl LGBTQ+ yn ei wneud'.
- Gallai pobl ifanc LGBTQ+ nad oes ganddynt unrhyw fodolau rôl chwilio ar-lein am wybodaeth a gallai hyn fynd â nhw i gyd-destunau dëtio ar-lein rhywiol i oedolion.
- Gall cymunedau pobl ifanc LGBTQ+ fod yn eithaf bach a gall pobl ifanc ofni colli eu ffrindiau os ydyn nhw'n dweud am gamdriniaeth sy'n digwydd o fewn perthnasoedd a rhwydweithiau cyfoedion.
- Mae rhai oedolion yn cam-drin pobl ifanc LGBTQ+ fel math o droseddau casineb neu i'w cosbi neu eu 'gwella'.

Rhai pethau a allai wneud plant a phobl ifanc BAME yn fwy agored i gam-drin rhywiol:

- Mewn rhai cymunedau lleiafrifoedd ethnig, efallai na fydd addysg rhyw yn cael ei thrafod yn agored gyda phlant. Gall fod yn bwnc tabŵ ac efallai y bydd plant yn ei chael hi'n anodd trafod y pwnc neu ddweud wrth oedolyn dibynadwy oherwydd gellir ei ystyried yn gywilyddus neu'n chwithig. Gall hyn eu gwneud yn agored i niwed oherwydd gall y camdriniwr ddefnyddio hyn er mantais iddynt.
- Efallai y bydd pobl sy'n ceisio lloches yn ofni rhoi gwybod am bryderon oherwydd eu statws cyfreithiol ansicr a'u pryderon ynghylch cynnwys awdurdodau a sut y gallai effeithio'n negyddol ar eu cais am loches.
- Gellir defnyddio cywilydd, stigma a difrod i enw da fel modd i dawelu plant a phobl ifanc hefyd. Efallai y dywedir wrthynt y bydd dweud am gamdriniaeth yn niweidiol i'w henw da personol ac enw da eu teulu yn y gymuned.
- Gall plant a phobl ifanc o leiafrifoedd ethnig gael eu hynysu a'u hymyleiddio a chael llai o rwydweithiau. Mae hyn yn golygu y gallant gael llai o gyfle i ddweud wrth bobl, oedolion neu sefydliadau dibynadwy y tu allan i'w grŵp teulu eu hunain.

Diogelwch ar-lein

Mae plant yn defnyddio gwefannau ac apiau gwahanol i'w rhieni yn rheolaidd, a gall fod yn anodd cadw i fyny a'r byd digidol. 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.
- 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.
- 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 feiriadol 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?
- Sut mae'r gêm/ap hwn yn gweithio? Alla i chwarae?
- Oes gennych chi unrhyw ffrindiau ar-lein? Pwy ydyn nhw? Ydy nhw'n ddiethriaid?
- Ydych chi'n gwybod sut i rwystro a chofnodi digwyddiad?
- Ydych chi'n gwybod beth yw eich gwybodaeth bersonol?
- Ydych chi wedi clywed yn yr ysgol am 'nudes' yn cael eu hanfon o gwmpas? Beth fydddech chi'n ei wneud pe bai rhywun yn gofyn i chi?
- Pa fath o bethau fyddai'n gwneud ichi deimlo'n anghyfforddus ar-lein?



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. 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 wyllo amdano mewn plant

- Newid annisgwyl mewn ymddygiad neu bersonoliaeth megis teimlo'n bryderus neu'n isel
- Ymddwyn mewn ffyrdd rhywiol gyda theganau neu wrthrychau or an increased use of slang terms
- Ofnau anatebol o bobl neu leoedd, i blant anabl, gallai hyn fod yn ofalwr neu'n staff cymorth
- Arian neu roddion anesboniadwy
- Hunan-niweidio
- Defnyddio cyffuriau neu alcohol.

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
- Gwrthod bwyd.

Gallwch ddarganfod mwy am arwyddion cam-drin plant yn rhywiol ar ein gwefan "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. Efallai na fydd yr arwyddion y gallai oedolyn fod yn defnyddio eu perthynas â phlentyn am resymau rhywiol fod yn amlwg.

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

- 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 neu roi dim preifatrwydd i'r plentyn
- 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 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.





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

- 1 Ymatebwch yn ofalus ac ar frys**

Os ydych chi'n meddwl bod plentyn yn ceisio dweud wrthyich 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 wrthyich 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 cosbi. 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 problem**

Pan fyddwch yn gwybod am y cam-drin, rhaid gwynebu'r problem 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?

Bob blwyddyn mae miloedd o bobl yn darganfod bod rhywun yn eu teulu neu ffrindiau wedi cam-drin plentyn. Mae angen help ar y plant hyn a'u teuluoedd i wella o'u profiadau.

Gall y gweithredoedd hyn atal camdriniaeth, amddiffyn plant, a helpu'r rhai sy'n cael eu cam-drin i wella.

Gall hefyd arwain at ddal y camdriniwr a sicrhau eu bod yn cymryd cyfrifoldeb am y weithred. Trwy gael triniaeth effeithiol, efallai y gallent ddod yn aelod mwy diogel o'n cymuned yn y pen draw.

Ac os yw'r camdriniwr yn rhywun agos atom, mae angen i ni gael cefnogaeth i ni'n hunain hefyd.

Os ydych chi'n gwybod am gamdriniaeth ac yn peidio â dweud wrth unrhyw un, mae'n ddigon posib y bydd y camdriniwr yn parhau i gam-drin, bydd y plentyn yn parhau i ddiodef, a gallai mwy o blant ddod yn ddiodefwr. Ond gallwch chi newid hynny.

Dweud am bryder

Os ydych chi'n gwybod neu os oes gennych bryderon bod plentyn wedi cael ei gam-drin yn rhywiol, mae'n bwysig dweud amdano yn gyflym.

Mae'n bwysig nad yw ymarferwyr yn anwybyddu nac yn gwrthod amheuron ynghylch oedolyn neu blentyn a allai fod yn cam-drin, esgeuluso neu achosi niwed i blentyn.

Mae gan bob ymarferydd gyfrifoldeb i ddiogelu plant ac mae hynny'n cynnwys amddiffyniad rhag camdriniaeth gan weithiwr proffesiynol, gofalwr cyflogedig neu wirfoddolwr yn ogystal â rhieni neu blant eraill. Felly, mae'r ddyletswydd i ddweud am unrhyw bryderon ynghylch camdriniaeth a amheuir yn berthnasol yn y sefyllfaoedd hyn. Mae'r ddyletswydd hon hefyd yn berthnasol mewn sefyllfaoedd pan amheuir camdriniaeth yn unig. Disgwylir i weithwyr proffesiynol ddweud wrth adran gwasanaethau cymdeithasol yr awdurdod lleol perthnasol os yw plentyn mewn perygl o niwed neu eisoes wedi cael ei gam-drin.

Gallwch ddarganfod mwy am sut i ddweud, y broses yn dilyn dweud a disgwyliadau pellach trwy ymweld â **diogelu.cymru**



Ble i gael help a chyngor

Llinell gymorth gyfrinachol Stop It Now!

Os hoffech chi drafod unrhyw bryderon neu gael mwy o wybodaeth neu gyngor am achos, 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 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, gofawrwr 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

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.

Barnardo's

Nod Barnardo's Cymru yw estyn allan at y plant, y bobl ifanc, y teuluoedd a'r cymunedau mwyaf difreintiedig yng Nghymru i helpu i sicrhau eu bod yn cael

y dechrau gorau posibl mewn bywyd a goresgyn yr anfaiteision a achosir gan dlodi, cam-drin a gwahaniaethu.

barnardos.org.uk/wales
02920 493 387
cymru@barnardos.org.uk

BAWSO

Mae BAWSO yn gweithio ledled Cymru gyda'r rhai sy'n cael eu heffeithio gan neu mewn perygl o gam-drin domestig a phob math o drais.

bawso.org.uk
029 20644 633
info@bawso.org.uk

Mosac

Mae 'Mosac' yn cefnogi rhieni a gofawrwr nad ydyn nhw'n cam-drin plant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol. Ei nod yw rhoi'r help sydd ei angen arnynt i symud ymlaen yn gadarnhaol â'u bywydau.

mosac.org.uk

Thinkuknow

Rhaglen addysgol gan NCA-CEOP yw Thinkuknow, sefydliad yn y DU sy'n amddiffyn plant ar-lein ac oddi ar-lein. Mae gan y wefan adnoddau defnyddiol i rieni a phobl ifanc am ddiogelwch ar y we.

thinkuknow.co.uk

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. Mae help a chefnogaeth ar gael trwy ddweud am gyswllt amhriodol ar-lein.

ceop.police.uk/safety-centre

Llinell Gymorth 'Live Fear Free'

profi trais rhywiol neu os ydych chi'n adnabod rhywun sydd angen help. Mae pob sgwrs â 'Live Fear Free' yn gyfrinachol ac yn cael eu cymryd gan staff sy'n brofiadol iawn ac wedi'u hyfforddi'n llawn.

gov.wales/live-fear-free
Ffoniwch 0808 80 10 800 neu neges testun 07860 077 333
info@livefearfreehelpline.wales

(Maent ar gael 24 awr, 7 diwrnod yr wythnos)

Mae llawer o sefydliadau sy'n helpu teuluoedd o leiafrifoedd ethnig yng Nghymru:

EYST Cymru

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

eyst.org.uk
01792 466 980
info@eyst.org.uk

WCyngor Ffoaduriaid Cymru

Mae Cyngor Ffoaduriaid Cymru yn gwella bywydau ffoaduriaid a cheiswyr lloches yng Nghymru trwy ddarparu cefnogaeth arbenigol a dylanwadu ar bolisi ac arfer. Maent yn darparu cefnogaeth ymarferol, cyngor ac eiriolaeth a gwybodaeth trwy lawer o wahanol fentrau.

wrc.wales
0300 3033 953
info@wales.wrc

Merched yn Cysylltu'n Gyntaf

Mae Merched yn Cysylltu'n Gyntaf Mae Merched yn gweithio i rymuso Menywod du a

lleiafrifoedd ethnig yng Nghaerdydd a de-ddwyrain Cymru trwy gynnig gwasanaethau a hyfforddiant. Maent yn cefnogi menywod difreintiedig, ynysig ac ymylol er mwyn eu helpu i wireddu eu llawn botensial a gwneud cyfraniad cadarnhaol i gymdeithas Cymru.

womenconnectfirst.org.uk
02920 343 154
admin@womenconnectfirst.org.uk

Mae yna sefydliadau yng Nghymru a all helpu'r rheini ag anableddau dysgu:

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

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

Mae yna lawer o sefydliadau yng Nghymru a all helpu gyda materion LGBTQ+:

Stonewall Cymru

Mae Stonewall Cymru yn gweithio i lunio Cymru lle mae pobl yn rhydd i fod yn nhw eu hunain, mae sefydliadau'n helpu i sicrhau newid, agweddau'r cyhoedd yn gwella, mae rhagfarn yn cael ei herio, ac mae deddfau'n amddiffyn pobl LGBTQ+. Mae gan eu gwefan gyngor, cefnogaeth a gwybodaeth, gan gynnwys ynglŷn a 'dod allan'.

stonewall.cymru

FFLAG

Mae FFLAG yn ymroddedig i gefnogi rhieni a theuluoedd a'u haelodau LGBTQ+. Mae'n cynnig cefnogaeth i grwpiau rhieni lleol yn eu hymdrechion i helpu teuluoedd i ddeall, derbyn a chefnogi eu perthnasau LGBTQ + gyda chariad a balchder.

fflag.org.uk

Gendered Intelligence

Mae 'Gendered Intelligence' yn gweithio i gynyddu dealltwriaeth ynglŷn ac amrywiaeth rhywedd a gwella bywydau pobl traws-rywedd.

genderedintelligence.co.uk

Llinell Gymorth LGBT Cymru

Mae'n darparu gwybodaeth gyffredinol, cyngor a chefnogaeth gyfrinachol mewn sawl maes ac amrywiol faterion y gallai pobl LGBT, eu teulu a'u ffrindiau eu profi.

lgbtcymru.org.uk

Mermaids UK

Mae 'Mermaids UK' yn cefnogi plant a phobl ifanc trawsryweddol, di-ddeuaidd ac amrywiol eu rhyw tan eu pen-blwydd yn 20 oed, yn ogystal â'u teuluoedd a'u gweithwyr proffesiynol sy'n ymwneud â'u gofal.

mermaidsuk.org.uk

Strong Family Alliance

Nod 'Strong Family Alliance' yw rhoi gwybodaeth gywir i rieni a phobl LGBTQ + am yr heriau a'r anghenion diogelu i blant a phobl ifanc fyw bywydau diogel ac iach.

strongfamilyalliance.org

The Proud Trust

Mae'r 'Proud Trust' yn rhoi gwybodaeth i bobl ifanc LGBTQ + er mwyn iddynt rymuso eu hunain, a gwneud newid cadarnhaol iddynt eu hunain, a'u cymunedau.

theproudstrust.org

Umbrella Cymru

Nod 'Umbrella' yw hyrwyddo amrywiaeth rhyw ac rhywioldeb, cydraddoldeb a chynhwysiant ledled Cymru.

umbrellacymru.co.uk

Grwpiau Ieuenctid LGBTQ+ yng Nghymru

Grwp Ieuenctid GISDA's LGBTQ+ Gogledd Cymru gisda.org

Viva LGBT

Gogledd Cymru vivalgbt.co.uk

Impact

Caerdydd cathays.org.uk/youth/impact

Grwp Ieuenctid LGBTQ+ Casnewydd

Newport facebook.com/NewportLGBTQYouth

GoodVibes

Abertawe swansea.gov.uk/article/57468/YMCA-Swansea-Good-Vibes-LGBT-youth-group-Y-Connect-and-Alternative-MX-Wales

Gallwch hefyd ofyn i wasanaeth ieuenctid eich awdurdod lleol am ba grwpiau sydd ganddyn nhw yn eich ardal chi.

Mae Stop It Now! Cymru yn gweithio gyda'r Tîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig a Ieuenctid (EYST), Anabledd Dysgu Cymru (LDW) a Stonewall Cymru er mwyn helpu i atal cam-drin plant yn rhywiol

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.

Ariennir y partneriaethau hyn 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 ddi-enw neu ewch i stopitnow.org.uk/helpline i gysylltu ar-lein.

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: gov.wales/childrens-rights-in-wales

Gallwch hefyd ddod o hyd i gyngor a gwybodaeth gyffredinol yn Gymraeg a Saesneg ar ein gwefannau.

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



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government



**Ethnic Minorities
& Youth Support
Team Wales**

**Tim Cymorth
Lleiafrifoedd Ethnig
& Ieuenctid Cymru**



**Learning Disability Wales
Anabledd Dysgu Cymru**

**Stonewall
CYMRU**

Stop It Now!

WALES | CYMRU

Helping prevent
child sexual abuse

**THE
LUCY FAITHFULL
FOUNDATION**

Working to protect children