Gwybodaeth i deuluoedd

WELSH

Yr hyn y mae angen i ni i gyd ei wybod

Cadw plant o leiafrifoedd ethnig yn ddiogel rhag camdriniaeth rywiol

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

Ethnic Minorities & Youth Support Team Wales | Tîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig & Ieuenctid Cymru

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

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

Nid yw'r rhan fwyaf o ddioddefwyr 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 ac adeiladu'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!

Nid oes angen i alwyr roi gwybodaeth bersonol, felly gallant aros yn ddi-enw. 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 ddi-enw neu ewch i stopitnow.org.uk/helpline i gysylltu ar-lein

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 wylio 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 sgyrsiau rhywiol gyda phobl dan 16 oed, a elwir yn gyffredin yn grŵmio.

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.

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.**

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 chefndir.

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 amdanyn nhw**
- **pobl o bob dosbarth, diwylliant a chefndir.**

"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

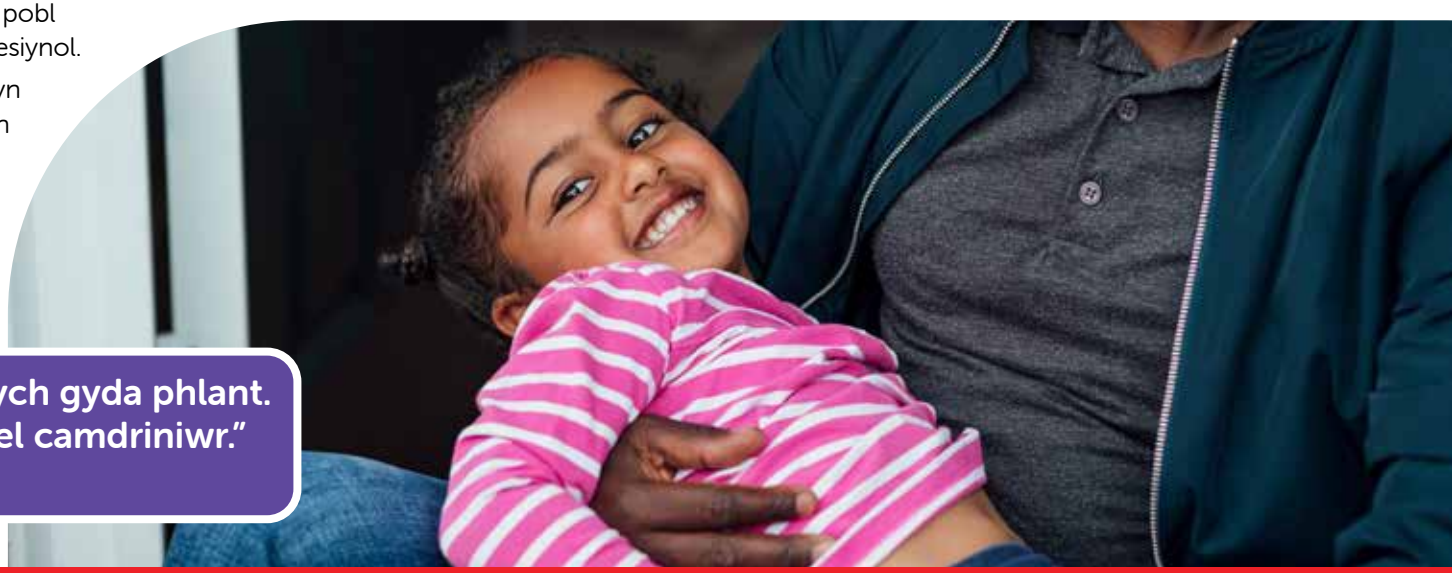
Nid yw'n hawdd deall sut y gall pobl gyffredin niweidio plant. Mae rhai pobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol yn gwybod ei fod yn anghywir ac yn anhapus â'r hyn maen nhw'n ei wneud. Mae eraill o'r farn bod eu hymddygiad yn iawn a bod yr hyn maen nhw'n ei wneud yn dangos eu cariad at blant.

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 rhoi 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 euogrwydd y plentyn am yr hyn sy'n digwydd. Efallai y byddant yn darbwyllo'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.

Pethau eraill a all wneud siarad am gam-drin plant yn rhywiol yn anoddach os ydych yn dod o gymuned o leiafrifoedd ethnig

Stigma – mae cam-drin plant yn rhywiol yn bwnc sensitif iawn ac o fewn rhai cymunedau lleiafrifoedd ethnig gellir bod osgoi neu wadu. Mae rhai pobl o'r farn y gallai ddod â chywilydd i'r teulu, achosi perthynas yn chwalu ac effeithio ar ragolygon plentyn yn y dyfodol os bydd yn datgelu pryderon. Ond mae'n ddyletswydd arnom i ddweud am unrhyw bryderon gan fod gan blant hawl yn ôl y gyfraith i gael eu hamddiffyn rhag niwed. Dyma'r peth pwysicaf.

Rhwystr iaith – gallai fod gan blant a rhieni wahanol ieithoedd cyntaf ac efallai na fydd un neu'r ddau yn siarad Saesneg yn rhugl. Mae'n dal yn bwysig siarad am atal niwed ac unrhyw bryderon, efallai trwy chwarae neu luniau.

Gwybod eich hawliau – efallai na fydd rhai rhieni'n deall deddfau amddiffyn plant yma ac efallai eu bod yn wahanol i'r rhai o'u gwlad wreiddiol. Gall llinell gymorth gyfrinachol Stop It Now! eich cefnogi chi i ddeall eich hawliau.

Ofn – efallai y byddwch chi'n ofni beth fydd yn digwydd i'ch plentyn os byddwch chi'n dweud wrth rywun am eich pryderon. Mae yna ffyrdd i ddweud am eich pryderon yn ddi-enw ac yn gyfrinachol, a gall ein llinell gymorth eich cefnogi chi i weithredu er budd gorau'r plentyn. Dylech ofyn am help bob amser a chofio nad ydych chi ar eich pen eich hun.

Mae yna lawer o sefydliadau a all eich cefnogi.

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

Gall unrhyw blentyn gael ei gam-drin yn rhywiol. Mae pobl sy'n cam-drin plant yn dod o bob cefndir. Nid yw'r stereoteip yn cyfateb i realiti.

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 ffraeo 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.**

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
- Ofnau anatebol o bobl neu leoedd
- Dangos ymwybyddiaeth rywiol y tu hwnt i'w hoedran
- Arian neu roddion anesboniadwy
- Bod yn bryderus neu'n isel
- Hunan-niweidio
- Defnyddio cyffuriau neu alcohol.

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.

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 o hyd pan fydd plant gyda phobl y dylent allu ymddiried ynddynt, megis pan mae'r teulu'n ymgynnull gyda'i gilydd neu bartïon.

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 arddegau
- 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 Rhyngrwyd. **Ewch i ceop.police.uk/ceop-reporting**

Rydyn ni'n helpu i baratoi ein plant ar gyfer eu dyfodol os ydyn ni'n eu helpu i fynd ar-lein yn ddiogel ac yn gyfrifol. Mae llawer o bobl yn poeni am faint o amser 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?**
- **Sut mae'r gêm/ap hwn yn gweithio? Alla i chwarae?**
- **Oes gennych chi unrhyw ffrindiau ar-lein? Pwy ydyn nhw?**
- **Ble fyddech chi'n mynd am help?**
- **Ydych chi'n gwybod sut i rwystro a chofnodi digwyddiad?**
- **Ydych chi'n gwybod beth yw eich gwybodaeth bersonol?**
- **Ydych chi'n gwybod eich terfynau?**
- **Ydych chi wedi clywed yn yr ysgol am 'nudes' yn cael eu hanfon o gwmpas?**
- **Beth fyddech chi'n ei wneud pe bai rhywun yn gofyn i chi?**
- **Ydych chi erioed wedi siarad â dieithriaid ar-lein?**
- **Pa fath o bethau fyddai'n gwneud ichi deimlo'n anghyfforddus ar-lein - dieithriaid, ceisiadau am luniau, cysylltiadau gan aelodau'r teulu, cael eich tagio mewn lluniau, ceisiadau ffrind/ dilyn?**
- **Ydych chi'n gwybod beth yw eich hawliau a'ch cyfrifoldebau ar-lein?**

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

1. **Ymatebwch yn ofalus ac ar frys**
   Os ydych chi'n meddwl bod plentyn yn ceisio dweud wrthych 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 wrthych 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. **Wynebwch y broblem**
   Pan fyddwch yn gwybod am y cam-drin, rhaid gwynebu'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.

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

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 greddfol yn hytrach na'i anwybyddu a gobeithio bod popeth yn iawn.

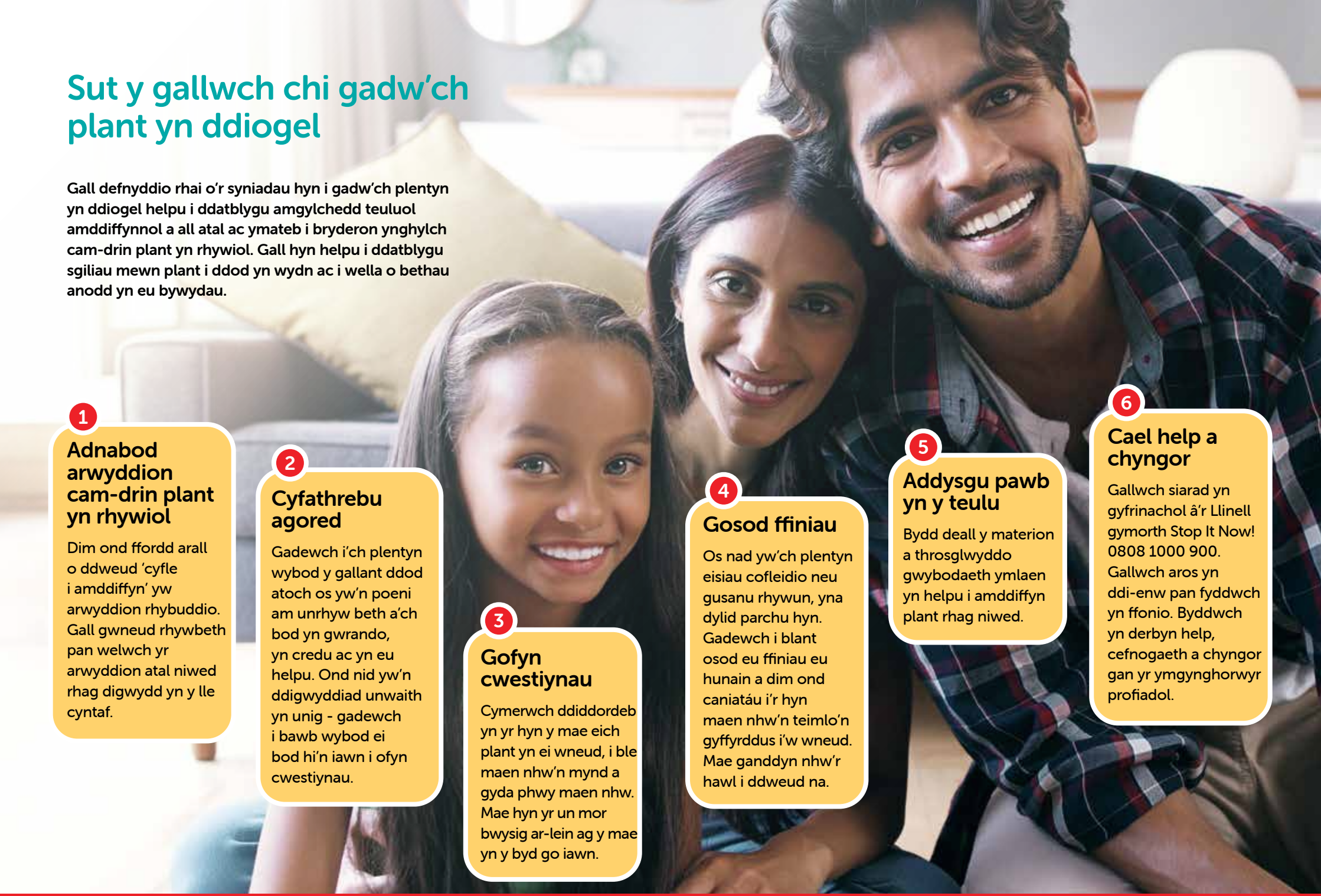
Gallwch siarad â'r cynghorwyr profiadol ar ein llinell gymorth gyfrinachol Stop It Now!

Nid oes angen i alwyr roi gwybodaeth bersonol, felly gallant aros yn ddi-enw. 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 ddi-enw 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.**

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 gwrando, 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 ddi-enw 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 sgyrsiau 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 ei fod yn 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.**

Rhaid deall y gallai pobl ifanc yn eu harddegau fod yn mynd trwy wahanol newidiadau, felly efallai mai siarad â'u rhieni yw'r peth olaf maen nhw am ei wneud. Ond mae'n bwysig cadw'r llinellau cyfathrebu ar agor. Sicrhewch fod eich plant yn gwybod y gallant siarad â chi am unrhyw bryder a allai fod ganddynt.

Mae angen i blant wybod y bydd rhywun yn gwrando arnynt a heb eu barnu.

Efallai y bydd angen cyfeirio pobl ifanc at ffynonellau gwybodaeth dibynadwy y gellir ymddiried ynddynt am berthnasoedd, rhyw a rhywioldeb.

Siaradwch am bwysau cyfoedion a'u hawliau i fod â gofal am eu cyrff eu hunain.

Peidiwch a 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?**
- **Ydych chi'n ymwybodol o'r hyn y mae eich plentyn yn ei ddysgu ym myd addysg? Diogelwch personol, perthnasoedd iach, hunan-amddiffyn, 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 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!

Nid oes angen i alwyr roi gwybodaeth bersonol, felly gallant aros yn ddi-enw. 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 ecsbloetiaeth.

Ffoniwch 0808 1000 900 i gael cefnogaeth ddi-enw 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 sgyrsiau pwysig iawn gyda'ch plant.

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.

Mae yna lawer o sefydliadau sy'n helpu teuluoedd o leiafrifoedd ethnig yng Nghymru

EYST Cymru

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

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

Barnardo's

Nod Barnardo's Cymru yw estyn allan at y plant, y bobl ifanc, y teuluoedd a'r cymunedau mwyaf difreintiedig yng Nghymru er mwyn helpu i sicrhau eu bod yn cael y dechrau gorau posibl mewn bywyd a goresgyn yr anfanteision 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

Llinell Gymorth 'Live Fear Free'

Ariennir y llinell gymorth hon gan Lywodraeth Cymru a gall ddarparu help a chyngor i unrhyw un sy'n 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 anfonwch neges destun 07860 077 333
info@livefearfreehelpline.wales
(Maent ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos)

Cyngor 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

Women Connect First

Mae 'Women Connect First' 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 yn arbennig i'w helpu i wireddu eu potensial llawn a gwneud cyfraniad cadarnhaol i gymdeithas Gymreig.

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

Geirfa

Camau ataliol cadarnhaol – Mae'r camau y gallwn eu cymryd yn atal cam-drin plant yn rhywiol rhag digwydd.

Cam-drin plant yn rhywiol – Mae hyn yn cynnwys gorfodi neu berswadio plentyn o dan 18 oed i gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol. Gall cam-drin plant yn rhywiol ddigwydd ar-lein neu'n bersonol.**Camdriniwr** – Person sydd wedi cyflawni gweithred niweidiol neu anghyfreithlon fel Cam-drin plant yn rhywiol.

Cymuned leiafrifoedd ethnig – Defnyddir yr ymadrodd hwn yn yr adroddiad hwn i gyfeirio at bobl sy'n uniaethu â grŵp lleiafrifoedd ethnig, ac fe'i defnyddir gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol i ddisgrifio ethnigrwydd fel 'du', 'du Caribïaidd', 'Asiaidd', 'Indiaidd' (SYG 2019 a Llywodraeth Cymru).

Dioddefwr – Person sydd wedi cael ei niweidio, ei anafu neu ei ladd mewn gweithred anghyfreithlon.

Diwylliant – Yn cyfeirio at rannau o ddiwylliant gan gynnwys iaith, crefydd, bwydydd a ffordd o fyw.

Ethnigrwydd – Yn cyfeirio at agweddau ar ddiwylliant fel iaith, crefydd, bwydydd, a dylanwadu ar ffordd o fyw.

Grŵmio – Pan fydd rhywun yn meithrin perthynas â phlentyn neu berson ifanc fel y gallant ei niweidio. Gall plant a phobl ifanc sy'n cael eu paratoi i gael eu cam-drin yn rhywiol, eu hecsbloetio neu eu masnachu. Gall unrhyw un grŵmio plentyn, waeth beth fo'i oedran, rhyw na hil.

Plentyn – Person sydd o dan 18 oed.

Stereoteip – Barn wedi'i symleiddio'n eang am fater neu grŵp penodol o bobl.

Stigma – Marc o warth sy'n gysylltiedig â pherson yn seiliedig ar ddiwylliant, hil, oedran, crefydd, profiadau neu amgylchiadau.

Tabŵ – Pwnc, gair neu weithred sy'n cael ei osgoi am resymau cymdeithasol neu grefyddol.

Mae Stop It Now! Cymru yn gweithio gyda'r Tîm Lleiafrifoedd Ethnig a Chefnogaeth Ieuenctid (EYST) i helpu i atal cam-drin plant yn rhywiol mewn cymunedau lleiafrifoedd ethnig

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.

Mae EYST yn gweithio gyda phobl ifanc o leiafrifoedd ethnig, teuluoedd ac unigolion gan gynnwys ffoaduriaid a cheiswyr lloches sy'n byw yng Nghymru. Mae'n darparu gwasanaethau gan gynnwys addysg, cyflogaeth, iechyd, cymorth i deuluoedd a diogelwch cymunedol. Mae hefyd yn anelu at herio a gwrthweithio stereoteipiau negyddol am amrywiaeth ethnig a chynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth.

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 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**

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

Ethnic Minorities & Youth Support Team Wales | Tîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig & Ieuenctid 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.