Hawdd ei Ddeall

Sut i gadw plant yn ddiogel rhag camdriniaeth rywiol

Gwybodaeth i rieni a gofalwyr ag anabledd

Ysgrifennwyd y daflen hon gan **Stop It Now! Wales.** Mae'n fersiwn hawdd ei deall o **'Yr hyn mae angen i bob un ohonom ei wybod. Cadw plant yn ddiogel rhag camdriniaeth rywiol – fersiwn Saesneg.'**

Mehefin 2021

Noddir gan **Lywodraeth Cymru**
Sponsored by **Welsh Government**

Learning Disability Wales
Anabledd Dysgu Cymru

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

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon

Dogfen hawdd ei deall yw hon. Ond efallai y byddwch chi dal angen cymorth i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.

Gallai geiriau mewn ysgrifen glas trwm fod yn anodd i'w deall. Gallwch chi wirio beth mae'r holl eiriau mewn glas yn eu golygu ar dudalen 22.

Lle mae'r ddogfen yn dweud ni, mae hyn yn meddwl Stop It Now! Wales. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

Gwefan: www.stopitnow.org.uk/helpline

Ffôn: 0808 1000 900

Mae'r ddogfen yma wedi cael ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth yw eich barn am y ddogfen hawdd ei deall hon, cliciwch yma.

Cynnwys

	Tudalen
Cyflwyniad	4
Amdanom ni	5
Beth yw cam-drin plant yn rhywiol?	7
Ynglŷn â cham-drin plant yn rhywiol	8
Pwy sy'n cam-drin plant yn rhywiol?	10
Sut mae cam-drin yn digwydd	11
Pam y gallai cam-drin ddigwydd	12
Arwyddion i gadw llygad amdanyn nhw mewn plant a phobl ifanc	15
Arwyddion i gadw llygad amdanyn nhw mewn oedolion	16
Cadw'n ddiogel ar-lein	17
Beth i'w wneud os bydd plentyn yn dweud wrthych chi am gam-drin	20
Sut i gadw eich plentyn yn ddiogel	22
Sut i siarad â'ch plentyn am gadw'n ddiogel	24
Ble i gael cymorth	26
Geiriau anodd	28

Cyflwyniad

Ysgrifennwyd y daflen hon gan **Stop It Now! Wales**.

Fe wnaethon ni ysgrifennu'r daflen hon ar gyfer rhieni a gofalwyr ag anableddau dysgu.

Bydd y daflen hon yn eich helpu i ddysgu mwy am gadw plant yn ddiogel rhag **cam-drin plant yn rhywiol**.

Cam-drin plant yn rhywiol yw pan fydd oedolyn yn gorfodi neu'n perswadio plentyn i gymryd rhan mewn gweithred rhyw. Gall fod ar-lein neu'n bersonol. Mae yn erbyn y gyfraith.

Mae'r daflen hon yn esbonio sut i wneud y canlynol:

- Atal **cam-drin plant yn rhywiol**.
- Cadw golwg am arwyddion o **gam-drin rhywiol**.
- Helpu rhywun sy'n cael ei **gam-drin yn rhywiol**.

Amdanom ni

Rydym yn gweithio gydag **Anabledd Dysgu Cymru** (**LDW**) i helpu i atal **cam-drin plant yn rhywiol**.

Gyda'n gilydd rydyn ni'n gweithio gyda theuluoedd lle mae anabledd.

Rydyn ni'n sicrhau bod teuluoedd a gweithwyr proffesiynol i gyd yn gwybod sut i gadw plant yn ddiogel.

Mae **LDW** eisiau i bobl ag anabledd dysgu gael dweud eu dweud yn eu bywydau eu hunain. Ac i fyw eu bywydau sut maen nhw eisiau.

Mae **LDW** yn credu y gall hyn ddigwydd os bydd pobl ag anabledd dysgu yn cael yr holl gymorth sydd ei angen arnyn nhw.

Beth yw cam-drin plant yn rhywiol?

Mae **cam-drin plant yn rhywiol** yn anodd meddwl amdano. A siarad amdano.

Gall **cam-drin plant yn rhywiol** ddigwydd i unrhyw un.

Mae llawer o wahanol fathau o **gam-drin plant yn rhywiol**.

Weithiau nid yw plentyn sy'n cael ei **gam-drin** hyd yn oed yn gwybod ei fod yn **gam-drin**. Weithiau maen nhw mor ddryslyd dydyn nhw ddim yn gwybod ei fod yn anghywir.

Mae'r rhan fwyaf o **gam-drin plant yn rhywiol** yn cael ei wneud gan oedolion. Ond mae 1 o bob 3 o bobl sy'n ei wneud o dan 18 mlwydd oed.

Byddwn ni'n galw pobl sy'n **cam-drin plant yn rhywiol** yn **gyflawnwyr** cam-drin plant.

Ynglŷn â cham-drin plant yn rhywiol

Mae **cam-drin plant yn rhywiol** yn broblem fawr.

Ond gall fod yn anodd gwybod a yw **cam-drin** yn digwydd.

Mae pobl yn aml yn teimlo cywilydd os yw'n digwydd iddyn nhw. Ac yn ei gadw'n gyfrinach.

Mae tua 1 o bob 6 phlentyn yn cael eu **cam-drin yn rhywiol**.

Mae'r rhan fwyaf o **gam-drin rhywiol** yn cael ei wneud gan rywun mae'r plentyn yn ei adnabod.

Mae plant anabl 3 gwaith yn fwy tebygol o gael eu **cam-drin** na phlant nad ydynt yn anabl.

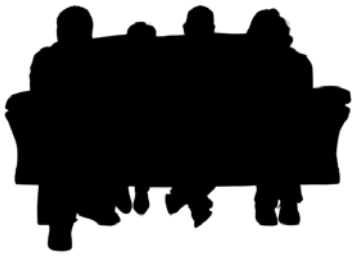
Mae pobl ifanc **LGBTQ+** yn fwy tebygol o gael eu **cam-drin** na phobl ifanc nad ydynt yn **LGBTQ+**.

Mae **LGBTQ+** yn golygu pobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Trawsryweddol, a Cwiar neu Bobl sy'n Cwestiynu. Mae'r + yn cynnwys unrhyw un arall sy'n teimlo eu bod nhw'n rhan o'r grŵp hwn. Ond mewn ffordd wahanol.

Pwy sy'n cam-drin plant yn rhywiol?

Mae'n anodd dweud a yw rhywun yn cyflawni cam-drin. Mae cyflawnwyr cam-drin yn edrych ac yn gweithredu fel pawb arall.

Gall cyflawnwyr cam-drin ddod o unrhyw gefndir, neu ddiwylliant. **Gall cyflawnwyr cam-drin fod:**



- yn ddynion neu'n ferched
- yn briod neu'n sengl
- yn bobl ifanc neu blant
- yn aelodau o'r teulu, ffrindiau, neu weithwyr proffesiynol

- yn rhywun rydych chi'n poeni amdano.

Mae plant sy'n cael eu **cam-drin yn rhywiol** fel arfer yn adnabod y sawl sy'n eu cam-drin ac yn ymddiried ynddyn nhw.

Sut mae cam-drin yn digwydd

Mae cyflawnwyr cam-drin yn dda am wneud ffrindiau gyda phlant. A gyda'u rhieni neu ofalwyr.

Bydd cyflawnwyr cam-drin yn gwneud pethau i wneud i chi ymddiried ynddyn nhw. Fel bod yn garedig ac yn gymwynasgar. Yr enw ar hyn yw paratoi.

Bydd cyflawnwyr cam-drin yn gwneud pethau i sicrhau bod cam-drin rhywiol yn cael ei gadw'n gyfrinachol. Efallai y byddan nhw:

- Yn prynu anrhegion neu ddanteithion i'r plentyn.

- Yn dychryn y plentyn neu'n gwneud iddo deimlo'n euog neu'n teimlo embaras.

- Yn dweud wrth y plentyn na fydd neb yn eu credu.

Mae'n bwysig bod gan blant oedolyn y gallan nhw ymddiried ynddo. Fel y gallan nhw ddweud wrthyn nhw os bydd rhywbeth drwg yn digwydd.

Pam y gallai cam-drin ddigwydd

Gall unrhyw blentyn gael ei **gam-drin yn rhywiol**.

Ond gall rhai pethau olygu bod plentyn mewn mwy o berygl, fel:

- Maen nhw'n cael eu gadael ar eu pennau eu hunain neu gyda phobl eraill lawer.
- Nid oes ganddyn nhw neb i siarad ag ef.

- Nid oes ganddyn nhw yr addysg gywir am ryw a pherthnasoedd.

- Nid ydyn nhw'n gwybod sut beth yw perthynas iach rhwng oedolion a phlentyn.

- Maen nhw'n unig neu nid ydyn nhw'n cael llawer o gariad a gofal.

- Mae rhywun yn eu cartref yn cymryd cyffuriau neu'n yfed gormod o alcohol.

Gall bod yn anabl wneud plentyn mewn mwy o berygl o gael ei gam-drin yn rhywiol. Mae hyn oherwydd:

- Gall anabledd corfforol ei gwneud hi'n anoddach i blentyn ddianc rhag cyflawnwr cam-drin.

- Mae anawsterau cyfathrebu neu ddysgu yn ei gwneud hi'n anoddach stopio **cam-drin**. Neu i ddweud wrth rywun os yw'n digwydd.

- Efallai y bydd gan blentyn lawer o ofalwyr gwahanol. Efallai na fydd y gofalwyr yn sylwi os oes rhywbeth o'i le. Ac efallai na fydd y plentyn yn gallu dweud wrthyn nhw.

- Gallai anghenion y plentyn fod yn wahanol i anghenion y rhiant neu'r gofalwr.

- Mae pobl yn poeni, os byddan nhw'n cwyno, y byddan nhw'n rhoi'r gorau i gael yr help sydd ei angen arnyn nhw.

Arwyddion i gadw llygad amdanyn nhw mewn plant a phobl ifanc

Efallai na fydd plant yn dweud wrthyn ni os ydyn nhw'n cael eu **cam-drin yn rhywiol**. Ond maen nhw'n aml yn dangos i ni yn y ffordd maen nhw'n gweithredu.

Arwyddion i gadw llygad amdanyn nhw mewn plant:

- Newidiadau sydyn yn y ffordd mae'r plentyn yn ymddwyn.
- Bod yn rhywiol gyda theganau neu wrthrychau.
- Gwybod am bethau rhywiol maen nhw'n rhy ifanc i wybod amdanyn nhw.

Arwyddion i gadw llygad amdanyn nhw mewn plant ag anawsterau neu anableddau dysgu:

- Newidiadau o ran pa mor aml mae angen gofal personol arnyn nhw. Fel mynd i'r toiled.
- Ddim eisiau i ofalwr eu cyffwrdd. Neu ddim yn hoffi staff cymorth yn sydyn.
- Ddim eisiau bwyd.

Arwyddion i gadw llygad amdanyn nhw mewn oedolion

Ni fydd cyflawnwyr cam-drin fel arfer yn dweud wrthych chi os ydyn nhw'n **cam-drin plentyn yn rhywiol**. Ond efallai y byddwch chi'n sylwi eu bod nhw'n ymddwyn yn rhyfedd.

Arwyddion i gadw llygad amdanyn nhw mewn oedolion:

- Cusanu neu gyffwrdd â phlentyn hyd yn oed pan nad yw'r plentyn ei eisiau.
- Siarad neu jocio gyda phlentyn am bethau rhywiol. Neu rannu delweddau rhywiol. Gallai hyn fod ar-lein neu all-lein.
- Mynnu amser ar eu pennau eu hunain gyda phlentyn.
- Gwarchod am ddim yn rheolaidd neu gael plentyn i aros dros nos.
- Rhoi rhoddion neu arian i blentyn am ddim rheswm.
- Bod â hoff blentyn. Neu bigo ar blentyn.

Cadw'n ddiogel ar-lein

Dylech chi siarad â'ch plentyn am sut i gadw'n ddiogel ar y rhyngrwyd.

Dylai plant wneud y canlynol:

- Cadw eu proffiliau ar gyfryngau cymdeithasol yn breifat.

- Gwybod bod pobl weithiau'n esgus bod yn rhywun nad ydyn nhw. Fel oedolyn yn esgus bod yn berson ifanc.

- Dilyn yr un rheolau ar gyfer defnyddio'r rhyngrwyd gartref ac yn yr ysgol.

- Gwybod sut i roi gwybod am gamdriniaeth neu rywbeth sy'n eu poeni.

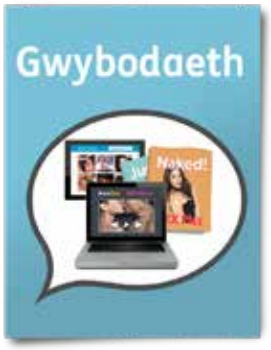
- Gwybod sut i rwystro rhywun.

Mae hefyd yn syniad da i chi wneud y canlynol:

- Atgoffa eich plentyn y gall siarad â chi am unrhyw beth.

- Gael oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo fel ffrind ar gyfryngau cymdeithasol eich plentyn.

- Gofyn i'ch plentyn beidio â rhannu gwybodaeth bersonol ar-lein. Fel eu cyfeiriad.



- Siaradwch â'ch plentyn am beryglon **pornograffi** ar-lein.

Mae **pornograffi** yn luniau neu fideos o bobl yn gwneud pethau rhywiol.

Gallwch chi ofyn cwestiynau i blant i'w cael i siarad. Fel:

- Pa wefannau ydych chi'n hoffi eu defnyddio a pham?

- Oes gennych chi unrhyw ffrindiau ar-lein? Allwch chi eu henwi?

Beth i'w wneud os bydd plentyn yn dweud wrthych chi am gam-drin

Os bydd plentyn yn dweud wrthych chi, neu'n ceisio dweud wrthych chi, am **gam-drin rhywiol**, dylech chi wneud y canlynol:

1. Rhoi eich sylw llawn iddyn nhw ar unwaith.

2. Eu credu.

3. Gwneud yn siŵr eu bod nhw'n gwybod eich bod chi'n eu cymryd o ddifrif.

4. Peidio â chynhyrfu. Hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n ofidus.

5. Gwneud yn siŵr eu bod nhw'n gwybod eich bod chi'n eu caru. Ac nad ydyn nhw wedi gwneud unrhyw beth o'i le.

6. Eu cadw i ffwrdd oddi wrth y cyflawnwr cam-drin.

7. Gwneud cynllun i gadw'r plentyn yn ddiogel.

8. Ewch i wefan **Parents Protect** am gymorth. parentsprotect.co.uk neu ffoniwch llinell gymorth Stop It Now!: 0808 1000 900

9. Gwybod y gall plant wella ar ôl **cam-drin rhywiol**.

Sut i gadw eich plentyn yn ddiogel

Rhai awgrymiadau ar sut i gadw eich plentyn yn ddiogel:

1. Gwybod pa arwyddion i gadw llygad amdanyn nhw.

2. Gwnewch yn siŵr fod eich plentyn yn gwybod y gall siarad â chi am unrhyw beth.

3. Gofynnwch gwestiynau am yr hyn mae eich plentyn yn ei wneud. A gyda phwy maen nhw'n ei wneud.

4. Gwnewch yn siŵr fod eich plentyn yn gwybod y gallan nhw ddweud na am bethau nad ydyn nhw'n eu hoffi. Fel oedolyn yn eu cyffwrdd.

5. Gwnewch yn siŵr fod pawb yn eich teulu yn gwybod yr arwyddion i gadw llygad amdanyn nhw.

6. Mynnwch help a chyngor os oes ei angen arnoch.

Sut i siarad â'ch plentyn am gadw'n ddiogel

Gall fod yn frawychus siarad â'ch plentyn am gadw'n ddiogel. Ond does dim rhaid iddi fod fel hyn.

Gwnewch yn siŵr fod yr hyn rydych chi'n ei ddweud yn addas i oedran eich plentyn. Peidiwch â'u dychryn na'u drysu.

Awgrymiadau ar sut i siarad â'ch plentyn am gadw'n ddiogel:

- Dewiswch amser da i siarad. Mae amser bath, cerdded adref o'r ysgol, neu yn y car i gyd yn amseroedd da.

- Dechreuwch drwy ddweud: Gaf fi siarad â thi am rywbeth sy'n bwysig i mi?

- Siaradwch am y gwahaniaeth rhwng cyfrinach dda a chyfrinach ddrwg. Gall cyfrinach dda fod yn rhywbeth hwyliog. Fel parti pen-blwydd. Mae cyfrinach wael yn rhywbeth na allwch fyth ei ddweud wrth neb.

- Dywedwch wrth eich plentyn fod ei gorff yn perthyn iddo ef/iddi hi. Gallan nhw ddweud na os bydd rhywun yn ceisio eu cyffwrdd.

Pethau eraill y gallwch chi eu gwneud i gadw eich plentyn yn ddiogel:

- Gofyn cwestiynau os nad yw rhywbeth yn ymddangos yn iawn.

- Meddwl am bwy arall sy'n gofalu am eich plentyn. Ac os ydych chi'n ymddiried ynddyn nhw.

- Meddwl am bwy mae eich plentyn yn ei weld bob dydd. Ac os ydych chi'n ymddiried yn y bobl hynny.

- Dysgu beth mae eich plentyn yn ei ddysgu yn yr ysgol am gadw'n ddiogel.

Ble i gael cymorth

Os yw plentyn mewn perygl ar hyn o bryd – ffoniwch yr **heddlu** ar 999.

Cysylltwch â'ch **Gwasanaethau Plant** lleol. Gallwch chi ddod o hyd iddyn nhw drwy chwilio ar-lein.

Cysylltwch â ni yn **Stop It Now!**

Llinell Ghymorth: 0808 1000 900

Gwefan: stopitnow.org.uk/helpline

Hyd yn oed os nad ydych chi'n siŵr bod **cam-drin rhywiol** yn digwydd. Gallwch chi gysylltu â ni o hyd.

Mae pob galwad yn **gyfrinachol**.

Mae **cyfrinachol** yn golygu na fydd yr hyn y byddwch chi'n ei ddweud yn cael ei ddweud wrth bawb nac wrth bobl nad oes angen iddyn nhw wybod.

I gael gwybod mwy am hawliau plant yng Nghymru, ewch i **wefan** y llywodraeth:

llyw.cymru/hawliau-plant-yng-nghymru

Dysgwch beth sy'n digwydd ar ôl i chi ddweud wrth rywun am gam-drin, yn Gymraeg ac yn Saesneg:

stopitnow.org.uk/wales

I gael gwybod mwy am sut i gadw plant yn ddiogel, ewch i **Parent Protect**. Mae gan y wefan hon wybodaeth a ffilmiau yn Gymraeg ac yn Saesneg.
Gwefan Parents Protect:

parentsprotect.co.uk

mencap
The voice of learning disability

Siaradwch â **Mencap** ar eu **llinell gymorth**: 0808 8000 300. Neu dewch o hyd iddyn nhw ar-lein.

NSPCC

Dysgwch sut i siarad â phlant am ddiogelwch y corff. Chwiliwch ar-lein am **pantosaurus NSPCC**.

Gall yr holl leoedd hyn eich helpu os oes gennych chi neu'ch plentyn anghenion cymorth ychwanegol.

Geiriau anodd

Cam-drin plant yn rhywiol

Cam-drin plant yn rhywiol yw pan fydd oedolyn yn gorfodi neu'n perswadio plentyn i gymryd rhan mewn gweithred rhyw. Gall fod ar-lein neu all-lein. Mae yn erbyn y gyfraith.

Cyfrinachol

Mae cyfrinachol yn golygu na fydd yr hyn y byddwch chi'n ei ddweud yn cael ei ddweud wrth bawb nac wrth bobl nad oes angen iddyn nhw wybod.

LGBTQ+

Mae LGBTQ+ yn golygu Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Trawsryweddol, a Cwiar neu Bobl sy'n Cwestiynu. Mae'r + yn cynnwys unrhyw un arall sy'n teimlo eu bod nhw'n rhan o'r grŵp hwn. Ond mewn ffordd wahanol.

Pornograffi

Mae pornograffi yn luniau neu fideos o bobl yn gwneud pethau rhywiol.