Diogelwch Teuluoedd

Canllaw i rieni i gadw plant a phobl ifanc yn ddiogel rhag cam-drin rhywiol

stop it now! Cymru Wales

Together we can prevent child sexual abuse

Sut gallwn ni eich helpu chi i gadw eich teulu'n ddiogel?

Mae Stop it Now! Cymru yn rhaglen i atal cam-drin plant yn rhywiol gan Lywodraeth Cymru a Sefydliad Lucy Faithfull. Rydyn ni'n gweithio i amddiffyn plant a phobl ifanc rhag cam-drin rhywiol drwy weithio gyda rhieni a gofalwyr a gweithwyr proffesiynol o sawl asiantaeth, yn ogystal ag aelodau'r cyhoedd, drwy godi ymwybyddiaeth ac addysgu.

Hefyd rydyn ni'n cynnig llinell gymorth gyfrinachol i oedolion sydd â phryder am gam-drin plant yn rhywiol ar 0808 1000 900. Mae ein gwasanaethau a'n hadnoddau'n berthnasol i rieni, gofalwyr, gweithwyr proffesiynol, gweithwyr gofal plant, gwirfoddolwyr, staff ysgol; yn wir, unrhyw un sy'n cael cyswllt â phlant neu deuluoedd yn eu bywyd personol neu broffesiynol.

Rydyn ni'n deall bod cam-drin plant yn rhywiol yn rhywbeth y byddai'n well gennym beidio â meddwl a siarad amdano - ond rydyn ni'n credu mai'r ffordd orau o amddiffyn plant yw drwy i oedolion wneud hynny! Drwy beidio bod ag ofn siarad am y materion, rydyn ni'n deall yn well y camau y gallwn ni eu cymryd i gadw ein plant mor ddiogel â phosib.

Stop it now! Cymru Wales
Together we can prevent child sexual abuse

Parents Protect!
Gyda'n gilydd gallwn atal cam-drin plant yn rhywiol

THE LUCY FAITHFULL FOUNDATION

Mae Sefydliad Lucy Faithfull yn Elusen Gofrestredig, rhif 1013025, ac yn gwmni cyfyngedig trwy warant, Cofrestrwyd yn Lloegr, rhif 2729957. Swyddfa Gofrestredig: Bordesley Hall, The Holloway, Alvechurch, Birmingham, B48 7QA.

www.stopitnow.org.uk www.parentsprotect.co.uk www.lucyfaithfull.org.uk

Nodyn pwysig: Mae'r cynnwys ffotograffig yn y canllaw hwn at ddibenion enghreifftiol yn unig. Mae pawb sydd yn y lluniau'n fodelau © iStock a Shutterstock.

Sut gallwn ni atal cam-drin plant yn rhywiol?

Creu cynllun diogelwch teulu i amddiffyn plant

Os ydych chi'n poeni am gadw eich plentyn yn ddiogel rhag cam-drin rhywiol, dyma eich cyfle i greu amgylchedd mwy diogel a rhwydwaith cefnogi i bawb yn eich teulu. Mae plant yn fwy diogel ar unwaith pan mae rhieni a gofalwyr yn gwneud amser i ddysgu am gam-drin rhywiol a'i arwyddion.

Rydyn ni'n siarad am ffactorau risg - beth sy'n achosi i rywun wynebu risg o gam-drin plentyn yn rhywiol, ond mae'n rhaid i ni hefyd siarad am ffactorau gwarchodol - y pethau y gall teulu eu gwneud i gadw'r teulu'n fwy diogel. Ffactorau gwarchodol yw blociau adeiladu eich teulu.

Mae rhieni a gofalwyr sy'n ymrwymo i siarad cyn gynted ag y mae ganddynt bryder, yn lle aros am dystiolaeth benodol o niwed, yn chwarae rhan mwy allweddol fyth mewn diogelwch plentyn. Dyma rai pethau y gallwch chi a'ch teulu eu gwneud i amddiffyn plant rhag cam-drin rhywiol:

Adnabod yr arwyddion

- Dim ond ffordd arall o ddweud "cyfle i atal" yw "arwydd rhybudd" mewn gwirionedd - cyfle i oedolion gofalgar adnabod risg bosib a gweithredu i amddiffyn plant.
- Cofiwch, mae'r atal mwyaf effeithiol yn digwydd cyn bod plentyn i'w wella neu droseddwr i'w gosbi.

Creu cyfleoedd cyfathrebu

- Boed yn siarad gyda phlentyn, person ifanc neu oedolyn am ymddygiad rhywiol neu eich pryderon, dim ond dechrau yw'r sgwrs cofiwch, ac nid digwyddiad unigol.
- Rhowch wybod i bawb yn y teulu ei bod yn iawn gofyn cwestiynau. Mae'n bwysig bod oedolion yn gosod y naws i bawb drwy siarad am amrywiaeth o ymddygiadau rhywiol iach a siarad am gam-drin rhywiol hefyd.
- Cofiwch ddysgu i blant bod eu corff yn perthyn iddyn nhw, bod ganddyn nhw hawl i ddweud na, ac y dylen nhw ddweud wrth oedolyn diogel os ydyn nhw'n poeni neu'n ddigalon.
- Defnyddiwch rai o'r llyfrau a awgrymir gennym i'ch helpu i ddechrau sgyrsiau pwysig iawn. Er hynny, cyn i chi eu darllen gyda'ch plentyn, darllenwch drwyddyn nhw eich hun i ddechrau, i farnu a yw'r wybodaeth yn briodol i'ch plentyn chi ac er mwyn i chi fod yn gyfarwydd â'r stori. Yn olaf, defnyddiwch y straeon hyn i arwain at sgwrs bellach, trafodaeth ac addysgu a dysgu parhaus.

Os ydych chi eisiau siarad am beth sy'n digwydd i'ch teulu chi, ffoniwch Linell Gymorth Stop it Now! am gyngor cyfrinachol ar 0808 1000 900

Addysgu pawb yn y teulu

- Rhaid deall datblygiad rhywiol iach mewn plant yn ogystal â'u hymddygiad rhywiol sy'n peri pryder o bosib i chi fel rhiant/gofalwr.
- Dysgwch adnabod yr arwyddion o blentyn sydd wedi cael ei frifo gan gam-drin rhywiol o bosib, yn ogystal â'r arwyddion mewn oedolyn, person ifanc neu blentyn sy'n cyffwrdd plentyn mewn ffordd rywiol. Gall eich pryderon fod am ymddygiad heb fod yn cyffwrdd hefyd (e.e. dangos pornograffi i blentyn).
- Dysgwch yr enwau priodol ar rannau'r corff i blant a beth i'w wneud os bydd rhywun yn ceisio eu cyffwrdd mewn ffordd rywiol. Cofiwch roi gwybod i blant ifanc nad oes gan unrhyw un hawl i gyffwrdd â'u mannau preifat (oni bai am resymau meddygol) ac na ddylen nhw gyffwrdd â mannau preifat unrhyw un arall.

Gosod ffiniau teuluol clir

- Siaradwch am ffiniau teuluol a'u gosod gydag aelodau'r teulu a siaradwch gydag oedolion eraill sy'n treulio amser gyda'r plant neu'n eu goruchwylio (e.e., os nad yw plentyn eisiau cofleidio neu gusanu rhywun wrth ddweud helo neu ffarwelio, gall ef neu hi ysgwyd llaw yn lle hynny).
- Os nad yw plentyn yn gyfforddus gydag oedolyn penodol neu blentyn hŷn, dylech chi neu oedolyn arall roi gwybod am hynny i'r person hwnnw (e.e. dweud wrtho ef neu hi nad ydych eisiau i'ch plentyn eistedd ar ei lin ef/hi).
- Wrth i blentyn aeddfedu, efallai y bydd angen newid y ffiniau teuluol hefyd (e.e., cnocio ar y drws cyn mynd i mewn i ystafell person ifanc).

Cael oedolion diogel i chwarae eu rhan

- Gwnewch yn siŵr nad oes aelod o'ch teulu'n ynysig. Dylech ddewis un neu fwy o bobl i gefnogi pob aelod o'ch teulu.
- Mae gwaith ymchwil yn dangos mai un o'r ffactorau allweddol i gadernid neu gryfder plentyn (ei allu i godi'n ôl ar ôl digwyddiad anodd iawn) yw bod ganddo ef/hi rywun i siarad ag o ac i ymddiried ynddo. Byddwch yn berson diogel, cyfrifol a chyson i blentyn neu berson ifanc.
- Os yw rhywun yn ymddangos yn rhy dda ac felly'n amheus, gofynnwch ragor o gwestiynau – efallai nad yw'r ffrind yma, neu aelod o'r teulu, yn berson diogel i'ch plentyn. Gwaetha'r modd, ni all ymddiriedaeth ddiamod amddiffyn plant rhag niwed.

Byddwch yn synhwyrol o ran pwy sy'n cael mynediad at eich plant

- Byddwch yn ymwybodol o bwy sy'n rhoi sylw i'ch plant a gyda phwy maen nhw'n ffrindiau.
- Peidiwch ag anwybyddu unrhyw anesmwythyd rydych chi'n ei deimlo am bobl sy'n dangos diddordeb yn eich plentyn.

Gofynnwch am help a chyngor – dydych chi ddim ar eich pen eich hun

- Os ydych chi'n poeni am ymddygiad rhywiol mewn rhiant, cefnder neu gyfnither, brawd neu chwaer, ffrind neu gymydog, byddwch yn ddigon gofalgar i siarad â nhw. Os ydych chi'n poeni am eich teimladau neu eich meddyliau chi eich hun tuag at blant, mae help ar gael.
- Ffoniwch Linell Gymorth Stop it Now! ar 0808 1000 900 i ddysgu mwy am yr adnoddau yn eich cymuned.
- Gwnewch yn siŵr bod pawb yn gwybod ei bod yn iawn siarad â chi am rywbeth sydd wedi digwydd eisoes efallai - eich bod yn eu caru ac y byddwch yn eu helpu.

Ble mae cael rhagor o help neu gyngor?

Os ydych chi'n poeni am ymddygiad rhywun tuag at blentyn, gallwch wneud y canlynol:

- **Cysylltu â'ch heddlu lleol**
- **Cysylltu â'ch Gwasanaethau Cymdeithasol lleol**
- **Cysylltu â Llinell Gymorth Stop it Now!**
- **Cysylltu â Llinell Gymorth yr NSPCC**
- **Rhoi gwybod ar-lein i'r Ganolfan ar gyfer Ecsbloetio Plant ac Amddiffyn Plant Ar-lein (CEOP)**

Os ydych chi eisiau siarad am beth sy'n digwydd i'ch teulu chi, ffoniwch Linell Gymorth Stop it Now! am gyngor cyfrinachol ar 0808 1000 900

Heddlu Lleol

Os yw plentyn mewn perygl ar unwaith, ffoniwch 999. Os nad yw, mae gan bob heddlu ffyrdd eraill i chi gysylltu â nhw, gan gynnwys rhif ffôn heb fod ar gyfer argyfyngau. Mae hwn ar gael yn y llyfr ffôn neu ar-lein.

Gallwch gysylltu â thîm heddlu eich cymdogaeth leol. Ewch i wefan eich heddlu lleol am fanylion neu i **www.direct.gov.uk** a chwilio am 'heddlu'.

Gwasanaethau Cymdeithasol Plant

Hefyd gallwch gysylltu â'ch Gwasanaethau Plant lleol a bydd y manylion cyswllt ar gael ar-lein neu yn y llyfr ffôn lleol.

Cysylltwch â Llinell Gymorth Stop it Now! 0808 1000 900

Dyma linell gymorth gyfrinachol i oedolion sy'n poeni am ymddygiad rhywiol pobl eraill tuag at blant a hefyd y rhai sy'n poeni am eu meddyliau neu eu hymddygiad rhywiol eu hunain tuag at blant. Mae'r Llinell Gymorth yn delio â rhieni a gofalwyr sy'n pryderu am ymddygiad rhywiol eu plant hefyd. Mae'r Llinell Gymorth yn gweithredu rhwng 9am a 9pm o ddydd Llun i ddydd Iau a rhwng 9am a 5pm ar ddydd Gwener. Hefyd mae Stop it Now! yn gallu rhoi help drwy e-bost ar **help@stopitnow.org.uk**, gydag ymateb o fewn 3-5 diwrnod gwaith. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn **www.stopitnow.org.uk**

Cysylltwch â Llinell Gymorth yr NSPCC 0808 800 5000

Yr NSPCC yw prif elusen y DU ar gyfer atal cam-drin plant. Gallwch ffonio eu llinell gymorth amddiffyn plant neu gysylltu drwy e-bost ar **help@nspcc.org.uk**

Y Ganolfan ar gyfer Ecsbloetio Plant ac Amddiffyn Plant Ar-lein (CEOP)

CEOP yw asiantaeth genedlaethol yr heddlu yn y DU ar gyfer delio ag amddiffyn plant, yn enwedig mynd i'r afael â throseddwyr sy'n defnyddio technoleg ar-lein i gam-drin plant. Os ydych chi'n poeni am ymddygiad rhywun tuag at blentyn ar-lein, gallwch roi gwybod am hyn yn **www.ceop.police.uk**

Y Rhyngrwyd a phlant – Beth yw'r broblem?

Mae'r rhyngrwyd wedi dod yn rhan greiddiol o'n bywydau ni a'n plant. Mae byd wedi agor i ni sy'n cynnig llawer o gyfleoedd cadarnhaol.

Mae plant yn dechrau defnyddio cyfrifiaduron o oedran ifanc iawn ac yn defnyddio mwy a mwy ar y Rhyngrwyd gartref, yn yr ysgol, ar eu ffonau symudol ac ar gonsolau gemau. O gofio hyn, mae Diogelwch ar y Rhyngrwyd a gwybod sut i helpu i amddiffyn plant a phobl ifanc ar-lein yn hanfodol. Yn union fel rydyn ni eisiau cadw ein plant yn ddiogel yn y byd go iawn, rydyn ni eisiau gwneud yr un peth yn y byd rhithiol. Mae'n bwysig ein bod ni'n deall digon am y Rhyngrwyd i gadw ein plant yn ddiogel rhag niwed ond hefyd mae'r un mor bwysig ein bod ni'n dysgu i'n plant y sgiliau y mae arnynt eu hangen i'w cadw eu hunain yn ddiogel, fel eu bod yn cael profiad cadarnhaol a chyfrifol o'r Rhyngrwyd.

Ffoniwch Linell Gymorth Stop it Now! am gyngor cyfrinachol ar 0808 1000 900

Cyngor Call ar Ddiogelwch ar y Rhyngrwyd

Gan ddibynnu ar oedran ac aeddfedrwydd eich plentyn, ystyriwch gadw cyfrifiaduron mewn llefydd cyffredin ble gallwch weld y sgrin. Hefyd, efallai ei bod yn ddefnyddiol cytuno ar ffiniau ar gyfer amser eich plentyn ar sgrin h.y. faint o amser mae'n ei dreulio'n gwylio'r teledu, ar y rhyngrwyd, ar ei ffôn symudol ac ati.

Gofynnwch am gyngor gan ddarparwr eich rhyngrwyd i flocio cynnwys amhriodol. Gallech ystyried gosod meddalwedd ychwanegol i alluogi i chi reoli a monitro defnydd eich plentyn o'r rhyngrwyd. Gallai hwn weithredu fel pwnc trafod hefyd.

Wrth brynu cyfrifiadur, ffôn symudol, dyfais gemau neu unrhyw eitem dechnolegol newydd. Gofynnwch i'r cynorthwy-ydd gwerthiant pa ddyfeisiadau diogelwch Rhyngrwyd sydd ar gael i'ch helpu i reoli mynediad eich plentyn i'r Rhyngrwyd.

Helpwch eich plentyn i fwynhau ei amser ar y Rhyngrwyd ond cofiwch annog gweithgarwch arall hefyd. Er enghraifft - chwarae gyda'i ffrindiau, cymryd rhan mewn gweithgareddau teuluol a datblygu hobi.

Dysgwch eich plentyn i beidio â rhannu gwybodaeth bersonol amdano'i hun. Gall gwybodaeth bersonol gynnwys ei enw, ei gyfeiriad a'i rif ffôn, ble mae'n byw neu i ba ysgol mae'n mynd. Os yw'n cofrestru ar gyfer e-bost, sgwrs neu ar wefan, dywedwch wrtho am ddefnyddio llysenw a gwneud yn siŵr ei fod yn llysenw nad yw'n datgelu ei flwyddyn/dyddiad geni nac yn cynnwys unrhyw awgrymiadau rhywiol.

Siaradwch gyda nhw am yr angen am fod yn ofalus gyda ffrindiau ar-lein. Efallai nad pwy maen nhw'n ei ddweud ydyn nhw yw ffrindiau ar-lein. Gofynnwch i'ch plentyn ystyried a fyddai'n siarad â'i ffrindiau 'go iawn' yn yr un ffordd ag y mae'n ei wneud â'i ffrindiau ar-lein.

Byddwch yn agored. Dangoswch ddiddordeb yn eu byd ar-lein yn union fel y byddech yn eu gweithgareddau eraill. Siaradwch â nhw am beth maen nhw wedi'i weld ar y safleoedd maen nhw wedi ymweld â nhw, yn union fel y byddech yn siarad â nhw am lyfr maen nhw wedi'i ddarllen neu ffilm maen nhw wedi'i gweld.

Cofiwch annog eich plentyn i roi gwybod am unrhyw fynediad damweiniol at ddeunydd rhywiol fel sgriniau codi, a'i ganmol am roi gwybod i chi. Dywedwch wrtho ei fod yn gallu dweud wrthych chi os yw'n teimlo'n anghyfforddus am unrhyw beth sy'n digwydd ar y Rhyngrwyd, gan gydnabod ei bod yn anodd iddo wneud hyn o bosib. Efallai ei fod wedi dweud pethau y mae ganddo gywilydd ohonyn nhw ac nad yw eisiau i chi wybod amdanyn nhw. Helpwch eich plentyn i ddysgu ein bod ni i gyd yn gwneud camgymeriadau wrth dyfu i fyny ac y gallwch chi helpu.

Atgoffwch eich plentyn nad oes posib cael llun yn ôl ar ôl ei anfon. Pwysleisiwch nad oes ganddo reolaeth dros lun ar ôl ei anfon neu ei osod ar-lein, ac y gallai gyrraedd unrhyw le. Gofynnwch iddo sut byddai'n teimlo pe bai ei athrawon, ei rieni neu'r ysgol gyfan yn gweld beth mae wedi'i anfon.

Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn deall perygl cyfarfod rhywun y mae wedi'i gyfarfod ar-lein yn unig. Os yw'r person hwnnw'n ddyn, yn ddynes neu'n blentyn, ni ddylai fynd ar ei ben ei hun i'w gyfarfod byth.

Cynllun Diogelwch Teulu

Pwy sy'n mynd i fod yn rhan o'r cynllun hwn?

e.e. Mam, Nain, plant

Am bwy rydyn ni'n poeni?

e.e. Ein plant

Beth rydyn ni'n poeni fydd yn digwydd?

Beth ddigwyddodd o'r blaen?

Fel rhan o Gynllun Diogelwch Teulu, beth sydd gennym ni yn ei le eisoes?

Cam	Pwy sy'n gyfrifol am hyn?
e.e. Darllen un o'r llyfrau gyda fy mhlentyn	*e.e. Mam*

Pa gamau fyddwn ni fel teulu'n eu cymryd i sicrhau bod pawb yn ddiogel?

Cadw'n Ddiogel Ar-lein

Cam	Pwy sy'n gyfrifol am hyn?
e.e. Symud y cyfrifiadur i le cyhoeddus	*e.e. Bydd Dad yn gosod y cyfrifiadur yn y gegin*