Stop it Now! Cymru
cymru@stopitnow.org.uk

Cefnogir Stop it Now! Cymru gan gynghrair o'r cyrff canlynol:

Barnados Cymru
NSPCC Cymru
Sefydliad Lucy Faithfull
Gweithredu dros Blant
Plant yng Nghymru
Llywodraeth Cynulliad Cymru

## Am gymorth a chyngor cyfrinachol cysylltwch â'n

# LLINELL GYMORTH RHADFFÔN 0808 1000 900

Ar hyn o bryd, nid oes siaradwyr y Gymraeg gennym yn staffio'n Llinell Gymorth

neu e-bost: help@stopitnow.org.uk

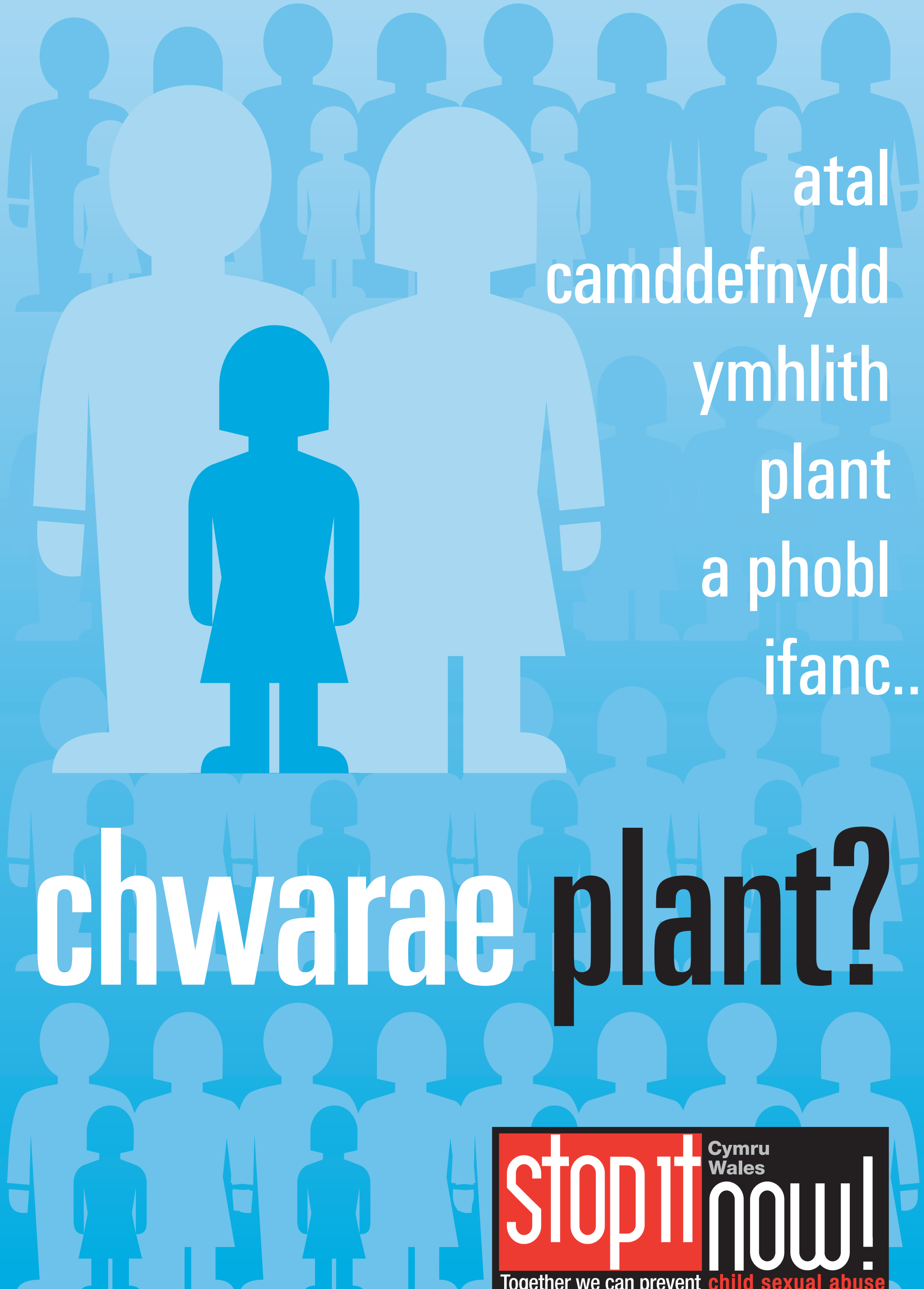
Gwefan Stop it Now! – www.stopitnow.org.uk

I archebu copïau ychwanegol o'r daflen hon
ac am bob ymholiad arall, cysylltwch â Gweinyddwr Stop it Now!
Rhif ffôn: 01527 598184
E-bost: office@stopitnow.org.uk

Stop it Now! UK & Ireland yn annibynnol o *STOP IT* NOW! yr Unol Daleithiau. Ond hoffwn gydnabod yn ffurfiol inni selio ein hamcanion a'n hagwedd ar y rhai a ddatblygwyd yn wreiddiol gan *STOP IT* NOW! yr Unol Daleithiau. Gwerthfawrogwn y gefnogaeth hael a roddwyd gan ein cydweithwyr yn America i'n hannog i sefydlu'r fenter newydd hon..

© Mae Stop it Now! UK & Ireland yn brosiect Sefydliad Lucy Faithfull, Elusen Gofrestredig Rhif 1013025.

Stop 03



# atal camddefnydd ymhlith plant a phobl ifanc...

# chwarae plant?

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

**Taflenni eraill sydd ar gael o Stop it Now! UK & Ireland**

**Atal camddefnydd rhywiol o blant**
Mae'r daflen hon yn cyflwyno ymgyrch Stop it Now! gan ddisgrifio yr hyn y mae Stop it Now! yn ei wneud i atal camddefnydd rhywiol o blant.
(Cyf. Stop 01)

**Yr hyn y mae rhaid ini ei wybod i Ddiogelu ein Plant**
Mae'r daflen hon yn rhoi'r wybodaeth y mae ei hangen arnom i gyd i adnabod arwyddion rhybuddiol o gamddefnydd mewn oedolion rydym yn eu hadnabod ac i fagu'r hyder i wneud rhywbeth am hynny.
(Cyf. Stop 02)

I gael copïau o'r taflenni hyn, cysylltwch â Gweinyddwr Stop it Now! Rhif ffôn: 01527 598184 E-bost: office@stopitnow.org.uk

*Stop it Now! yw ymgyrch bwysig genedlaethol a lleol newydd sydd â'i nod ar atal camddefnydd rhywiol o blant trwy annog camddefnyddwyr a camddefnyddwyr dichonol i chwilio am help a thrwy roi i oedolion y wybodaeth y mae ei hangen arnynt er mwyn diogelu plant yn effeithlon.*

*Mae Stop it Now! yn credu bod camddefnydd rhywiol yn broblem iechyd cyhoeddus ataladwy ac mae'n herio oedolion i greu cymdeithas na fydd yn goddef camddefnydd rhywiol o blant rhagor.*

# Sut y gallwch weithredu:

**Os bydd gennych unrhyw ofidiau am eich plentyn, neu am blentyn yr ydych yn ei adnabod, ar ôl darllen y daflen hon:**

## Cysylltwch â Llinell Gymorth Stop it Now! Rhadffôn 0808 1000 900

Os ydych yn ansicr, neu'n poeni am ymddygiad rhywun yr ydych yn ei adnabod (boed blentyn neu oedolyn), bydd ein cynghorwyr profiadol yn trafod eich pryderon gyda chwi, a gallant gynnig cyngor cyfrinachol ar sut y medrwch weithredu.

## NEU Cysylltwch â'r Heddlu a'r gwasanaethau cymdeithasol lleol

Mae gan yr heddlu a'r gwasanaethau cymdeithasol drefniadau ar y cyd ar sut i ymateb i ddrwgdybiaeth o gamddefnyddio plant yn rhywiol. Bydd rhywun yn siarad â chwi am eich pryderon, ac mae'n bosibl y byddant yn gofyn am fanylion fel y bo modd archwilio'r sefyllfa ymhellach. Mae'r heddlu a'r timau gwasanaethau cymdeithasol yn brofiadol iawn yn y gwaith hwn, a byddant yn ymdrin yn sensitif â'r plant dan sylw a'u teuluoedd, er mwyn sicrhau y byddant yn cael yr help y mae ei angen arnynt. Mae gan bob un ohonom gyfrifoldeb i weithredu'n gadarnhaol er mwyn diogelu ein plant, a chyfrifoldeb i godi llais i'w hamddiffyn.

***Ein plant yw ein dyfodol, ac y mae gan bob un ohonom gyfrifoldeb i'w diogelu. Gweithredwch. Os ydych yn poeni bod eich plentyn chwi, neu blentyn yr ydych yn ei adnabod, o bosibl yn niweidio rhywun yn rhywiol, nid chwi yw'r unig un. Mae help ar gael. Galwch Linell Gymorth Stop it Now! i siarad yn gyfrinachol â gweithwyr proffesiynol sydd â phrofiad o sefyllfaoedd cyffelyb.***

### Rhagair

Fel rhieni a chynhalwyr, yr ydym bob un ohonom am wneud ein gorau glas i ddiogelu ein plant, tra'n rhoi iddynt y rhyddid y mae ei angen arnynt i ddatblygu'n oedolion. Weithiau gall plentyn deimlo fod y byd yn llawn peryglon – rhai y mae'n eu deall a rhai anhysbys. I gael y cydbwysedd iawn rhwng diogelwch ac annibynniaeth i'n plant, rhaid inni gael y wybodaeth orau posibl. Mae'r daflen hon ar gyfer pawb sydd yn ymwneud â magu plant. Mae'n esbonio fod rhai plant yn camddefnyddio plant eraill yn rhywiol, ac yn egluro sut y gallwn adnabod yr arwyddion rhybudd a'r hyn y gallwn ei wneud i atal camddefnydd o'r fath.

### A fydd plant yn camddefnyddio plant eraill rhywiol?

Yr ydym yn dod yn gynyddol ymwybodol o'r perygl i'n plant o gael eu camddefnyddio'n rhywiol gan rai oedolion, a cheir dealltwriaeth gynyddol fod y perygl hwn i'w ganfod yn bennaf o fewn teuluoedd a chymunedau. Ond ychydig iawn o bobl sy'n sylweddoli y gall plant eraill fod yn berygl weithiau. Mae traean o'r rhai sydd wedi camddefnyddio plentyn yn rhywiol o dan 18 oed eu hunain.

Y mae hwn yn destun anodd dros ben i'w drin, yn rhannol gan ei bod yn anodd inni feddwl am blant yn gwneud pethau o'r fath, ond hefyd gan nad yw hi bob amser yn hawdd gweld y gwahaniaeth rhwng archwilio rhywiol normal ac ymddygiad camddefnyddiol. Mae'n bosibl y bydd plant, yn enwedig yn y grwpiau oedran iau, yn gwneud pethau fel hyn heb wybod fod hynny'n ddrwg neu'n gamddefnyddiol. O'r herwydd, gall ei bod yn fwy cywir sôn am ymddygiad rhywiol niweidiol yn hytrach nag am gamddefnydd.

Mae'n bwysig fod gennym yr holl wybodaeth y mae ei hangen arnom i adnabod yn gynnar arwyddion rhybudd ymddygiad rhywiol niweidiol a chwilio am help. Gall pob oedolyn sydd yn poeni am blant gymryd cyfrifoldeb am atal camddefnydd a sicrhau fod gan y rhai dan sylw yr help y mae ei angen arnynt.

> Mae 30% i 40% o bobl sy'n camddefnyddio'n rhywiol o dan 18 oed


Llinell Gymorth Rhadffôn 0808 1000 900 chwarae plant?

**Beth yw datblygiad rhywiol iach?**

Gwyddom oll fod plant yn mynd trwy wahanol gamau datblygiad wrth iddynt dyfu, a bod eu hymwybyddiaeth a'u chwilfrydedd am bethau rhywiol yn newid wrth iddynt symud o fabandod i blentyndod, ac yna trwy lencyndod i aeddfedrwydd.

Y mae pob plentyn yn unigolyn, a bydd yn datblygu yn ei ffordd ei hun. Ond fe dderbynnir yn gyffredinol ystod o ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag oedran plentyn a gradd ei ddatblygiad. Weithiau bydd hyn yn cynnwys rhywfaint o arbrofi gyda phlant eraill o oedran tebyg. Gall fod yn anodd gweld y gwahaniaeth rhwng archwilio rhywiol sy'n addas i'r oedran ac arwyddion rhybudd ymddygiad niweidiol. O bryd i'w gilydd, y mae'n bosibl y bydd yn rhaid inni esbonio i blant pam y byddai'n well gennym iddynt beidio â pharhau gydag ymddygiad penodol. Dyma gyfle i siarad â nhw am eu diogelwch, a diogelwch eraill, ac i roi gwybod iddynt y byddwch chwi bob amser yn gwrando arnynt.

Gall plant anabl ddatblygu ar wahanol gyfraddau, yn dibynnu ar natur eu hanabledd, a gallant fod yn fwy agored i gamddefnydd. Er enghraifft, mae'n bosibl y bydd plant ag anawsterau dysgu yn ymddwyn yn rhywiol mewn ffyrdd nad ydynt yn cyd-weddu â'u hoedran. Mae'n bosibl y bydd angen gofal arbennig wrth addysgu plant o'r fath i ddeall eu datblygiad rhywiol a sicrhau y gallant gyfathrebu'n effeithiol unrhyw bryderon sydd ganddynt.

Mae'n bwysig cydnabod fod camddefnydd rhywiol yn digwydd ar draws pob hil a diwylliant, er y bydd gan bobl o wahanol gefndiroedd wahanol ddisgwyliadau o'r hyn sy'n ymddygiad derbyniol mewn plant.

Dengys y siart gyferbyn nifer o enghreifftiau o ymddygiad rhywiol normal ac iach y gallwn ddisgwyl ei weld yn ein plant wrth iddynt fynd trwy wahanol gamau datblygiad o fabandod i lencyndod. Cofiwch y bydd pob plentyn yn datblygu ar ei gyflymder ei hun, ac na fydd pob plentyn yn dangos pob un o'r ymddygiadau hyn. Mae'r siart hefyd yn disgrifio ymddygiadau eraill a all fod yn achos pryder. Os oes gennych chi unrhyw ofidiau neu gwestiynau am blant yr ydych yn eu hadnabod, siaradwch â rhywun am hynny. Mae'n bosibl y bydd eich ymwelydd iechyd, eich meddyg teulu, neu athro/athrawes y plentyn yn gallu helpu, neu gallwch ffônio rhif Llinell Gymorth Stop it Now!

**Beth allwch chwi ei wneud os ydych yn amau bod eich plentyn yn cam-drin plentyn arall yn rhywiol, neu yn ystyried gwneud hynny?**

Peth annymunol dros ben yw amau bod eich plentyn chwi, neu blentyn yr ydych yn ei adnabod, yn cam-drin rhywun yn rhywiol. Mae'n haws o lawer bwrw meddyliau o'r fath o'r neilltu fel rhith dychymyg. Byddwch hefyd, efallai, yn poeni am oblygiadau gweithredu. Ond mae help ar gael, ac mae'n well trafod y sefyllfa gyda rhywun ar y pryd na darganfod yn nes ymlaen fod sail i'ch pryderon. A chofiwch, nid ydych yn unigryw. Bob blwyddyn, bydd miloedd o bobl yn darganfod fod rhywun yn eu teuluoedd neu o blith eu ffrindiau wedi cam-drin plentyn.

Mae angen help ar blant a gamdrinir, ac ar eu teuluoedd, i ddod dros y profiad, ac mae angen help ar y camdriniwr. Weithiau, yn yr achosion mwyaf difrifol, ac yn dibynnu ar oedran y plentyn neu'r unigolyn ifanc dan sylw, gall hyn gynnwys gweithredu cyfreithiol a gwrandawiad llys. Mae hon yn broses anodd i bawb sy'n gysylltiedig â hi, ond y mae cefnogaeth ar gael, a dyma, o bosibl, y ffordd orau i osgoi rhagor o niwed.

**Os ydych yn poeni bod eich mab neu eich merch o bosibl yn niweidio plentyn arall yn rhywiol, neu os ydych yn amau bod eich plentyn yn cael ei gam-drin, gweithredwch ar unwaith!** Gall gweithredu atal camdriniaeth, a diogelu a chynorthwyo i adfer plant sy'n cael eu cam-drin. Gall arwain hefyd at gymorth neu driniaeth effeithiol i'r camdriniwr, i'w atal rhag cam-drin ac i dyfu i fyny yn aelod diogelach o'n cymuned. Mae angen hefyd i ni ein hunain gael cefnogaeth.

"Siarad â'm mab oedd y peth gorau y gallaswn ei wneud. Gosodais ffiniau clir; rhoddais ar ddeall iddo fy mod o'r farn ei fod yn gwneud drwg, a dywedais wrtho na fyddwn yn ei helpu i gadw ei gyfrinachau. Rhoddais wybod iddo hefyd fy mod yn ei garu, nad oedd ar ei ben ei hun, ac y byddem, gyda'n gilydd, yn dod o hyd i help iddo."

*- Mam bachgen yn ei arddegau oedd yn camdrin yn rhywiol*



Llinell Gymorth Rhadffôn 0808 1000 900

chwarae plant?

5. Gosodwch ganllawiau clir, gan gadw llygad barcud ar ddefnydd y plant o'r rhyngrwyd, ac ar y rhaglenni teledu a'r fideos y maent yn eu gwylio

Esboniwch i blant y peryglon sydd yn gysylltiedig â defnyddio'r rhyngrwyd, cyfyngwch fynediad i safleoedd anaddas, a gofyn i'r plant ddweud wrthych os byddant yn cael negeseuon neu e-bost sydd yn cynnwys defnyddiau rhywiol amlwg. Gwnewch yn siŵr bod rhaglenni teledu, ffilmiau a fideos yn addas i'w hoedran.

6. Byddwch yn rhesymol ofalus ynglŷn â'r rhai y byddwch yn eu dewis i ofalu am eich plant

Byddwch yn ofalus ynglŷn â'r bobl y gadewir plant gyda hwy. Darganfyddwch gymaint ag y gallwch am bobl sy'n gwarchod babanod, a pheidiwch â gadael eich plentyn gydag unrhyw un yr ydych yn amheus ohono/i. Os bydd eich plentyn yn anhapus ynglŷn â threulio amser gyda rhywun penodol, siaradwch â'r plentyn am y rhesymau am hynny.

7. Anogwch blant i'w parchu eu hunain ac i barchu eraill

Bydd llawer o bobl ifainc yn methu deall pwysigrwydd eu parchu eu hunain a pharchu ei gilydd. Mae hyn yn arbennig o amlwg yn agweddau rhai dynion ifainc at enethod a merched ifainc,ac y mae hynny'n creu hinsawdd lle y gall ymddygiad rhywiol niweidiol neu gamdriniol ddigwydd. Anogwch blant i drin pawb â pharch, a byddwch yn barod i herio eu hagweddau at eraill.

> "Gallaf weld bellach bod llawer o gyfrinachedd ym mywyd ein mab, a oedd yn ein tyb ni'n normal, ond gwyddom bellach beth yr oedd yn ei guddio. Pe bai rhywun wedi dweud wrthym ei bod yn iawn siarad ag ef am y pethau hyn, a dangos inni sut i wneud hynny, hwyrach na fyddai hyn wedi digwydd."
>
> *- Mam dyn ifanc a oedd yn cam-drin yn rhywiol*

## Beth sy'n ymddygiad rhywiol priodol i oedran?

**Yn aml, bydd plant cyn ysgol (0 i 5 oed) yn:**

- Defnyddio iaith 'rywiol' blentynaidd i siarad am rannau'r corff
- Gofyn sut y gwneir babanod ac o le y maent yn dod
- Cyffwrdd neu'n rhwbio eu horganau cenhedlu
- Dangos neu'n edrych ar rannau dirgel y corff

***Anaml y byddant yn:***

- *Trafod gweithredoedd rhywiol neu'n defnyddio iaith sy'n ddiamwys o rywiol*
- *Cael cysylltiad rhywiol corfforol gyda phlant eraill*
- *Dangos ymddygiad neu wybodaeth rywiol sy'n debyg i oedolyn*

**Yn aml, bydd plant oedran ysgol (6 i 12oed) yn:**

- Gofyn cwestiynau am y mislif, beichiogrwydd ac ymddygiad rhywiol
- Arbrofi gyda phlant eraill, yn aml wrth chwarae, yn cusanu, cyffwrdd, dangos a chwarae rôl e.e. mamau a thadau neu feddygon a nyrsus
- Mastyrbio'n breifat

Mae plant hŷn yn yr ystod oedran hwn yn fwy tebygol na phlant cyn-ysgol o ddefnyddio geiriau rhywiol a thrafod gweithredoedd rhywiol, yn enwedig gyda'u ffrindiau

***Anaml y byddant yn:***

- *Mastyrbio'n gyhoeddus*
- *Dangos ymddygiad neu wybodaeth sy'n debyg i oedolyn*

**Yn aml, bydd pobl yn eu harddegau cynnar (13 i 16 oed) yn:**

- Gofyn cwestiynau am berthynas ac ymddygiad rhywiol
- Defnyddio iaith rywiol a siarad am weithredoedd rhywiol gyda'i gilydd
- Mastyrbio'n breifat
- Arbrofi'n rhywiol gyda phobl eraill o'r un oedran.
  DS. Bydd tua thraean o bobl ifainc yn cael cyfathrach rywiol cyn eu bod yn 16 oed

***Yn anaml y byddant yn:***

- *Mastyrbio'n gyhoeddus*
- *Cael cysylltiad rhywiol â phlant llawer yn iau nac oedolion*


Llinell Gymorth Rhadffôn 0808 1000 900
chwarae plant?

**Beth sydd yn ymddygiad rhywiol niweidiol?**

Mae ymddygiad rhywiol niweidiol gan blant a phobl ifainc yn amrywio o arbrofi sy'n mynd yn rhy bell yn anfwriadol i ymosodiad rhywiol difrifol. Fel arfer, ond nid bob tro, bydd y plentyn neu'r unigolyn ifanc sy'n achosi'r niwed yn hŷn na'r dioddefwr. Yn aml, bydd y dioddefwyr yn anghyffyrddus neu'n ddryslyd ynglŷn â'r hyn sy'n digwydd a gallant deimlo eu bod yn cymryd rhan yn wirfoddol, heb ddeall bod yr ymddygiad yn niweidiol.

Mae'n bwysig deall fod ein plant yn debygol o ymgymryd â rhyw ffurf neu'i gilydd ar archwilio rhywiol gyda phlant o oedran tebyg. Ond y mae unrhyw blentyn neu unigolyn ifanc sy'n ymgymryd â chwarae rhywiol â phlentyn sydd lawer yn ieuangach neu'n fwy bregus, neu sy'n gorfodi neu dwyllo neu wobrwyo rhywun i gymryd rhan mewn gweithgaredd rhywiol, yn destun pryder, a dylem, mewn achos o'r fath, chwilio am help neu gyngor.

> "Y ffordd orau o gadw'ch teulu'n ddiogel yw eich addysgu eich hun am gamddefnydd rhywiol o blant. Gorau po gyntaf y gallwn weld beth sy'n digwydd er mwyn gwneud rhywbeth i atal y camddefnydd."
>
> *- Mam camddefnyddiwr rhywiol ifanc*

**Beth am bornograffi plant?**

Yn ogystal â'r gweithgareddau a ddisgrifir uchod, rhaid inni fod yn ymwybodol hefyd o'r broblem ddifrifol a chynyddol o blant a phobl ifanc yn llwytho lluniau o gamddefnydd rhywiol o blanbt i lawr o'r rhyngrwyd. Ni wyddom pa effaith y gall edrych ar bethau felly ei chael ar eu datblygiad rhywiol ac emosiynol, ond y mae edrych yn gyson ar bornograffi plant neu oedolion yn bendant yn achos pryder. Hefyd, y mae llwytho i lawr bornograffi plant yn drosedd. Dylid hysbysu pobl ifainc sy'n edrych ar ddefnydd o'r fath eu bod yn troseddu, ac y mae'n bosibl y bydd angen help arnynt gyda'u hymddygiad. Mae'n bwysig inni gadw llygad barcud ar y gwefannau y bydd ein plant yn ymweld â hwy, a chyfyngu mynediad fel y bo angen. Mae mwy o wybodaeth ar gael ar wefan Stop it Now!: www.stopitnow.org.uk

Mae pethau y gallwn bob un ohonom eu gwneud i atal camddefnydd rhywiol o blant. Weithiau, bydd gan unigolyn y tu allan i deulu uniongyrchol y plentyn olwg gliriach o'r hyn sy'n digwydd na'r rhai â chanddynt gysylltiad nes.

**Dyma nifer o bethau y gallwch eu gwneud i helpu atal ymddygiad rhywiol niweidiol rhwng plant:**

1. Byddwch yn ymwybodol o arwyddion rhybudd y gall eich plentyn chwi, neu blentyn neu unigolyn ifanc arall, fod yn gweithredu mewn ffordd rywiol niweidiol neu gamddefnyddiol, a cheisiwch am help os ydych yn poeni

Gwnewch yn siŵr eich bod yn deall yr arwyddion a gynhwysir yn y llyfryn hwn, fel y byddwch yn ymwybodol o'r hyn i wylio amdano yn gynnar. Os ydych yn meddwl bod plentyn yr ydych yn ei adnabod â diddordeb rhywiol mewn plentyn arall, neu y gall fod yn camddefnyddio'r plentyn hwnnw, dylech geisio help proffesiynol. Peidiwch â chadw'r peth yn gyfrinach.

2. Siaradwch â phlant, a gwrandewch ar yr hyn sydd ganddynt i'w dweud

Fel arfer, bydd oedolion ac unigolion ifainc sy'n camddefnyddio plant yn rhywiol yn dibynnu ar gyfrinachedd. Byddant yn ceisio cadw plant yn ddistaw, ac yn ceisio ennill ymddiriedaeth oedolion, gan ddibynnu arnynt i gadw'n dawel os bydd ganddynt amheuon. Y cam cyntaf i danseilio'r cyfrinachedd hwn yw datblygu perthynas agored ac ymddiriedus â'ch plant. Golyga hyn wrando'n ofalus ar eu hofnau a'u pryderon, a rhoi ar ddeall iddynt na ddylent boeni ynglŷn â dweud unrhyw beth wrthych chi. Mae'n bwysig siarad â hwy am ryw, a bod yn gyffyrddus wrth ddefnyddio'r geiriau y bydd eu hangen arnynt.

3. Dangos i blant ei bod yn iawn dweud 'na'

Dysgwch blant pa bryd y mae'n iawn dweud 'na'; er enghraifft pan nad ydynt am chwarae neu gael eu goglais neu gofleidio neu gusanu. Helpwch nhw i ddeall beth yw ymddygiad annerbyniol, a bod yn rhaid iddynt bob amser ddweud wrthych chwi os bydd rhywun yn ymddwyn mewn ffordd sydd yn eu poeni, hyd yn oed os ydynt yn methu dweud 'na' ar y pryd.

4. Gosod ffiniau teuluol a'u parchu

Gwnewch yn siŵr fod gan bob aelod o'r teulu hawl i breifatrwydd wrth ymwisgo, ymolchi, cysgu a gwneud pethau personol eraill. Dylid gwrando hyd yn oed ar blant ifainc, a pharchu eu dymuniadau.


Llinell Gymorth Rhadffôn 0808 1000 900 chwarae plant?

**Arwyddion fod plentyn neu unigolyn ifanc o bosibl yn cael ei gam-drin:**

- Ymddwyn mewn ffordd rywiol amhriodol gyda theganau neu wrthrychau
- Hunllefau, problemau cysgu
- Dechrau cilio neu ymlynu
- Troi i fod yn anarferol o gyfrinachol
- Newidiadau personoliaeth sydyn anesboniadwy, newidiadau mewn hwyliau ac ansicrwydd
- Llithro'n ôl i ymddygiad plant iau, e.e glwychu'r gwely
- Ofn anesboniadwy o bobl neu leoedd penodol
- Pyliau o ddicter
- Colli chwant bwyd a newidiadau sydyn mewn arferion bwyta
- Defnyddio geiriau oedolion am rannau o'r corff heb ffynhonnell amlwg
- Sôn am ffrind hŷn newydd, a chael arian neu roddion heb eglurhad
- Hunan-niweidio (torri neu losgi) mewn pobl yn eu harddegau.
- Olion corfforol e.e. doluriau heb eglurhad, poen neu gleisio o gwmpas yr organau cenhedlu; clefydau a drosglwyddir yn rhywiol, beichiogrwydd
- Rhedeg i ffwrdd
- Ddim am fod ar ei ben ei hun gyda phlentyn neu unigolyn ifanc penodol

DS. Gall rhai o'r arwyddion hyn fod yn ganlyniad ffactorau eraill a newidiadau ym mywyd y plentyn. Os ydych yn pryderu, siaradwch â rhywun yr ydych yn ymddiried ynddo/i neu ffoniwch Linell Gymorth Stop it Now!

## Diogelu ein plant

Y ffordd adeiladol o ddiogelu'n plant yw sefydlu perthynas dda ac agored gyda hwy, drwy siarad am eu gweithgareddau, eu gobeithion a'u pryderon ar sail feunyddiol. Perthynas ddiogel rhwng oedolion a phlant yw un lle y mae cyfrinachau'n anodd eu cadw; lle y gall plentyn sydd yn cael ei gam-drin, neu blentyn sydd yn poeni am ei ymddygiad ei hun, ddweud wrth rywun. Po gyntaf y byddwn yn adnabod sefyllfaoedd a all fod yn destun pryder, gorau yn y byd y bydd plant yn cael eu diogelu.

Weithiau, bydd y plentyn neu'r unigolyn ifanc sydd yn berygl i eraill yn aelod agos o'r teulu, neu'n fab neu ferch i ffrind. Pan fydd hynny'n digwydd, mae'n arbennig o boenus i ni, rieni a chynhalwyr, wynebu'r gwirionedd, ac mae'n anos fyth i blant ddweud wrth rywun.

## Pam y bydd rhai plant yn niweidio eraill yn rhywiol?

Mae'r rhesymau pam y bydd plant yn niweidio eraill yn rhywiol yn gymhleth, ac nid ydynt bob amser yn amlwg. Cafodd rhai ohonynt eu camddefnyddio yn emosiynol neu'n rhywiol neu'n gorfforol eu hunain, a bydd eraill o bosibl wedi gweld trais corfforol neu emosiynol gartref. I rai plant, rhywbeth dros dro ydyw, ond gall y niwed a achosant i eraill fod yn ddifrifol, ac â rhai ymlaen â'r arfer pan fyddant yn oedolion os na chânt help. Mae'n hanfodol, felly, gofyn am gyngor a chymorth cyn gynted ag y bo modd.

> "Doedd y geiriau ddim gen i i ddweud wrth fy rhieni beth oedd yn mynd ymlaen. Dywedais nad oeddwn am gael fy ngadael ar fy mhen fy hun gyda phlant. O na fyddent wedi gwrando arna'i…"
>
> *- Camddefnyddiwr rhywiol yn ei arddegau*

## Sut y mae adnabod arwyddion rhybudd ymddygiad rhywiol niweidiol?

Un o'r pethau mwyaf anodd i rieni ei ddarganfod yw bod eu plentyn o bosibl wedi niweidio neu gamddefnyddio plentyn arall yn rhywiol. Yn y sefyllfa hon, yr adwaith arferol yw gwadu, sioc a dicter. Onid ymatebir yn gyflym ac yn sensitif, gall yr effaith ar y teulu i gyd fod yn drychinebus. Mae'n hanfodol, felly, cysylltu â rhywun am gyngor *cyn gynted* ag y byddwch yn drwgdybio bod rhywbeth o'i le. Y neges bositif yw bod help cynnar i'r plentyn neu'r unigolyn ifanc a'r teulu yn gallu gwneud *byd* o wahaniaeth. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod rhoi cymorth cynnar i blentyn yn debygol o'i atal rhag symud ymlaen i ymddygiad mwy difrifol. Mae'n bwysig bod yn effro i'r arwyddion rhybudd cynnar fod rhywbeth yn mynd o'i le. Os ydych mewn sefyllfa debyg, cofiwch nad ydych yn unigryw. Mae llawer o rieni eraill wedi mynd trwy brofiadau o'r fath. O ganlyniad, cafodd y plentyn a'r teulu yr help yr oedd ei angen arnynt, a galluogwyd hwy, felly, i ail-adeiladu eu bywydau. Y cam cyntaf yw penderfynu y byddai'n ddefnyddiol trafod y peth gyda rhywun arall.


Llinell Gymorth Rhadffôn 0808 1000 900
chwarae plant?

**Arwyddion rhybudd ymddygiad sy'n rhywiol niweidiol neu'n gamddefnyddiol**

**A ydych yn adnabod plentyn neu unigolyn ifanc sy'n gwneud y canlynol?**

- Chwilio am gwmni plant iau a theulio amser anarferol yn eu cwmni?
- Cymryd plant iau i leoedd 'cyfrinachol' neu guddfannau, neu chwarae gemau 'arbennig' gyda nhw (e.e. meddygon a nyrsus, tynnu dillad ac yn y blaen), yn enwedig gemau sy'n anarferol i'r oedran?
- Mynnu cofleidio neu gusanu plentyn pan na fydd hwnnw am wneud hynny?
- Dweud wrthych nad yw am fod ar ei ben ei hun gyda phlentyn, neu mynd yn ofidus pan fydd plentyn neu unigolyn ifanc penodol yn dod i'r tŷ?
- Defnyddio yn aml iaith ymosodol rywiol am oedolion neu blant?
- Dangos defnyddiau rhywiol i blant iau?
- Gwneud galwadau ffôn rhywiol difrïol?
- Rhannu alcohol neu gyffuriau eraill â phlant iau neu bobl yn eu harddegau?
- Edrych ar bornograffi plant ar y rhyngrwyd neu rywle arall?
- Dangos ei f/mannau dirgel i blant iau?
- Gorfodi rhyw ar blentyn neu rywun yn ei arddegau?

Os 'ydwyf' yw'r ateb i unrhyw un o'r cwestiynau hyn, dylech siarad â'r plentyn neu'r unigolyn ifanc a chwilio am gyngor. Mae Llinell Gymorth Stop it Now! ar gael i drafod eich pryderon yn gyfrinachol ac i'ch hysbysu i ble i fynd am ragor o help os bydd angen.

**Adnabod yr arwyddion bod eich plentyn o bosibl yn dioddef camdriniaeth**

Am lawer o resymau, bydd plant yn ei chael yn anodd dweud wrth neb eu bod yn dioddef camdriniaeth, boed hynny gan oedolyn neu blentyn arall. Mae bron dri chwarter ohonynt nad ydynt yn hysbysu neb cyn iddynt dyfu'n oedolion eu hunain. Dyma'r rhesymau mwyaf cyffredin pam na fydd plant yn dweud:

- Mae'n bosibl y bydd pobl sy'n cam-drin plant yn cynnig cyfuniad o anrhegion a bygythiadau am yr hyn a ddigwydd os bydd y plentyn yn eu gwrthod neu'n dweud wrth rywun. Mae'n bosibl y byddant yn gwneud bygythiadau corfforol, ond yn fwy arferol y mae a wnelo'r bygythiad â'r hyn a fydd yn digwydd os bydd y plentyn yn dweud.
- I gadw'r cam-drin yn gyfrinach, bydd camdrinwyr yn aml yn chwarae ar ofnau neu gywilydd neu euogrwydd plant ynglŷn â'r hyn sy'n digwydd, ac, o bosibl, yn eu darbwyllo na fydd neb yn eu credu. Weithiau bydd camdrinwyr yn peri i blant gredu eu bod yn mwynhau'r hyn a ddigwyddodd a'u bod yn dymuno iddo ddigwydd.
- Os plentyn neu unigolyn ifanc arall yw'r camdriniwr, mae'n bosibl y bydd y dioddefwr yn ddryslyd am ei d/theimladau ac yn hawdd ei b/pherswadio fod yr hyn sy'n digwydd yn iawn a bod 'pawb yn ei wneud'.
- Mae rhesymau eraill am i blant gadw'n dawel. Gallant deimlo nad oes ganddynt neb i siarad â hwy; neu fe all fod diffyg cyfathrebu agored yn y teulu. Mae'n bosibl na fydd gan blant ifainc iawn, neu blant anabl, y geiriau neu'r ffordd o gyfathrebu i ddweud wrth bobl am yr hyn sy'n digwydd.

Am y rhesymau hyn, y ffordd orau yw siarad â'r plant a gwrando'n ofalus arnynt. Gan eu bod yn ei chael mor anodd i ddweud wrthym mewn geiriau, mae'n bwysig bod yn effro i'r arwyddion rhybudd eu bod o bosibl yn dioddef camdriniaeth.

"Ar y cychwyn, roedd hi'n amhosibl inni ddeall pam nad oedd wedi dweud wrthym am y peth. Bellach fe wyddom pa mor ddryslyd ydoedd. Teimlai mai ei fai ef oedd hyn oll, er nad oedd am iddo ddigwydd."

*- Rhieni bachgen yn ei arddegau a gafodd ei gamdrin yn rhywiol gan ddau gyfaill*


Llinell Gymorth Rhadffôn 0808 1000 900 chwarae plant?