

NSPCC

..... ARWEINLYFRAU ANGEN-GWYBOD

Ydych chi'n poeni am blentyn?



MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO
EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

Beth sydd tu mewn

Beth yw cam-drin plant?	02
Sut y buaswn yn gwybod os yw plentyn yn cael ei gam-drin?	03
Sut alla i helpu?	05
Pethau y gallwch eu gwneud	07
Sut alla i fod yn siŵr?	08
Cefnogi eich plentyn os ydynt yn poeni am ffrind	09
Rydyn ni yma 24/7 i chi	10



Gwyddom am bob plentyn yr adroddir eu bod mewn perygl o gael niwed a chael eu cam-drin, fod llawer o rai eraill yn byw mewn sefyllfaoedd anodd sydd byth yn dod i sylw neb. Rydym eisiau helpu'r plant hyn a chredwn, gyda'n gilydd, y gallwn wneud gwahaniaeth er gwell i'w bywydau.

Rydyn ni yma i helpu.
Os ydych yn poeni
am blentyn, gallwch
ffonio ein llinell gymorth ar
0808 800 5000

Beth yw cam-drin plant?

Mae sefyllfa pob plentyn yn wahanol a'r mathau mwyaf cyffredin o gam-drin yw:

- **Cam-drin corfforol**

Mae hyn yn cynnwys brifo neu anafu plentyn drwy wneud pethau fel taro, ysgwyd, taflu, gwenwyno, llosgi neu sgaldio, boddi a mygu.

- **Cam-drin rhywiol**

Mae hyn yn cynnwys gorfodi neu berswadio plentyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol. Gallai hyn fod yn uniongyrchol – drwy gyffwrdd y plentyn – neu'n anuniongyrchol, er enghraifft gwneud i'r plentyn wyllo gweithgareddau rhywiol neu ymddwyn mewn ffordd rywiol ar-lein. Mae'n cynnwys paratoi plentyn i bwrpas cael eu cam-drin, yn aml drwy'r we. Mae ecsbloetio plant yn rhywiol yn fath o gam-drin rhywiol.

- **Cam-drin emosiynol**

Mae hyn yn cynnwys gwrthod, codi cywilydd a bwlio'r plentyn yn barhaus, neu godi braw a "gwarafun" hunanwerth y plentyn.

- **Esgeuluso**

Mae hyn yn cynnwys methu'n barhaus â bodloni anghenion sylfaenol plentyn fel bwyd, cynhesrwydd a chariad. Mae hefyd yn cynnwys methu â goruchwyllo plentyn yn effeithiol, fel gadael plentyn gartref ar ei ben ei hun am gyfnodau hir a methu â darparu addysg a mynediad at ofal meddygol.

Gall pob math o gam-drin gael effaith sylweddol ar blentyn.

Ceisiwch ddychmygu:

- byw mewn ofn o gael eich brifo gan rywun a ddylai fod yn gofalu amdanoch (cam-drin corfforol)
- cael eich gorfodi neu fygwth i gyflawni gweithred rywiol yn groes i'ch ewyllys (cam-drin rhywiol)
- bod rhywun yn dweud wrthyhch dro ar ôl tro "dwyt ti'n dda i ddim a byddai'n well gen i pe byddet ti erioed wedi cael dy eni" (cam-drin emosiynol)
- bod eisiau bwyd a neb i droi ato (esgeuluso).

Mae bwlio hefyd yn gamdriniol a gall gynnwys cam-drin corfforol ac emosiynol.

Mae plant sy'n byw mewn sefyllfaoedd anodd, sy'n tyfu i fyny gyda thrais domestig er enghraifft, neu mewn cartrefi lle mae'r rhieni'n cymryd cyffuriau / gor-yfed alcohol neu gyda phroblemau iechyd meddwl, yn arbennig o agored i gael eu cam-drin. Am ba bynnag reswm y mae plentyn mewn perygl, credwn y dylid gwneud popeth posibl i helpu.

Sut y buaswn yn gwybod os yw plentyn yn cael ei gam-drin?

Mae'n wirionedd anghyffyrddus, ond gall unrhyw un gam-drin plentyn – dynion a merched a hyd yn oed plant neu bobl ifanc eraill. Yn drist gall hyn gynnwys pobl sy'n agos atoch, pobl y byddech yn disgwyl gallu ymddiried ynddynt, gan gynnwys aelodau o'ch teulu. Dim ond lleiafrif bychan o achosion o gam-drin plant sy'n cynnwys rhywun dieithr. Mae cam-drin yn digwydd ym mhob rhan o fywyd ac ym mhob cymuned.

Mae cam-drin yn frawychus ac yn aml yn cael ei guddio, felly bydd plant sy'n cael eu cam-drin efallai'n cyfleu eu trallod mewn gwahanol ffyrdd na thrwy ddweud yn uniongyrchol beth sy'n digwydd iddynt. Bydd gan rai plant hefyd anghenion ychwanegol neu ni fydd ganddynt yr eirfa,

y ddealltwriaeth neu'r hyder i ddweud beth sy'n digwydd. Yn achos esgeuluso, pur anaml y mae plant yn siarad amdano, felly mae'n hanfodol adnabod yr arwyddion. Mae rhai arwyddion cyffredin o wahanol fathau o gam-drin yn cynnwys y rhai yn y tabl gyferbyn.

Gall plentyn brofi mwy nag un math o gam-drin.

Gall yr arwyddion posibl amrywio yn ôl oed y plentyn. Os yw plentyn yn dangos unrhyw un o'r arwyddion hyn, nid yw'n golygu'n bendant eu bod yn cael eu cam-drin, a gallai fod eglurhad derbyniol. Ond mae'n awgrymu efallai bod angen help ychwanegol arnynt, neu fod y mater yn destun pryder ac efallai angen i weithiwr proffesiynol adrodd neu ymchwilio i'r mater.

Mathau o gam-drin: beth i chwilio amdano

Esgeuluso

Corfforol

Rhywiol

Emosiynol

Arwyddion corfforol o gam-drin:

- bod eisiau bwyd yn gyson neu'n aml neu ddwyn bwyd oddi ar eraill
- bod yn fudr neu'n dresi'n gyson neu'n aml
- colli pwysau neu fod o dan eu pwysau'n barhaus
- gwisgo dillad anaddas i'r tymor (e.e. dim côt yn y gaeaf).

- cleisiau neu anafiadau heb eglurhad
- cleisiau mewn clystyrau neu mewn manau anghyffredin
- llosgiadau sigarét
- olion brathu gan berson
- sgaldiau gyda marciau sblasio ar i fyny.

- poen neu gosi o gwmpas y genitalia
- cleisio neu waedu wrth ymyl y genitalia
- haint neu redlif o'r fagina
- yn anghyffyrddus wrth gerdded neu eistedd
- mynd yn feichiog.

er y gallai fod arwyddion corfforol, fel bod yn rhy dadedog, neu newidiadau mewn pwysau, mae cam-drin emosiynol fel arfer yn cael ei adnabod drwy newidiadau mewn ymddygiad.

Newidiadau mewn ymddygiad:

- babi'n crio'n barhaus
- cwyno'n gyson neu'n barhaus eu bod wedi blino
- ddim yn derbyn cymorth meddygol angenrheidiol (e.e. ddim yn mynychu apwyntiadau)
- heb lawer o ffrindiau
- cael eu gweld neu sôn eu bod yn cael eu gadael ar eu pen eu hunain neu heb oruchwyliaeth
- bod yn ddistaw a mynd i'w cragen
- bod yn flin ac mewn hwyliau anghyson yn aml.

- babi'n crio'n barhaus
- ofn y gofynnir i'w rhieni am esboniad
- ymddygiad ymosodol neu hyrddiau o dymer difrifol
- gwingo pan fydd rhywun yn dod atynt neu'n eu cyffwrdd
- yn gyndyn o newid o flaen eraill
- iselder
- mynd i'w cragen
- rhedeg i ffwrdd o gartref.

- troi'n ymosodol neu'n dadedog iawn
- dweud bod arnynt ofn cael eu gadael ar eu pen eu hunain gyda pherson penodol
- cael hunllefau neu wlychu'r gwely
- rhedeg i ffwrdd o gartref
- meddu ar wybodaeth rhywiol sy'n anaddas i'w hoed
- ymddwyn mewn ffordd rhywiol amlwg
- iaith neu dynnu lluniau rhywiol
- anhwylderau bwyta, hunan-niwed neu geisio lladd eu hunain
- siarad am gyfrinachau na fedrant eu rhannu
- wedi derbyn anrhegion heb eglurhad (e.e. ffôn symudol newydd).

- ymddygiad niwrotig cyson (e.e. pwdu, troelli eu gwallt neu ysgwyd o un ochr i'r llall)
- ofn gwneud camgymeriadau
- anhwylderau llefyrydd yn ymddangos yn sydyn
- hunan-niwed
- arwyddion o iselder
- trafferth dehongli emosiynau
- ymddygiad ymosodol a gelyniaethus.

Sut alla i helpu?

P'un ai yw plentyn yn dweud wrthyhych eu bod yn cael eu cam-drin, neu eich bod yn poeni ar sail arwyddion eraill, fel eu hymddygiad, mae'n bwysig gweithredu ar eich pryderon. Dylech ymddiried yn eich crebwyll a pheidio ag aros hyd nes y byddwch yn sicr.

Os yw plentyn yn penderfynu dweud wrthyhych eu bod wedi cael eu cam-drin, bydd yn chwilio am gefnogaeth. Efallai y daw'r newyddion fel sioc i chi, ond ceisiwch beidio â chynhyrfu ac yna dilynwch ein hawgrymiadau ar y dudalen gyferbyn.

Efallai na fydd byth yn gwbl glir pam y bydd plentyn yn penderfynu dweud wrth rywun eu bod yn cael eu cam-drin. Gall ffactorau fel bod y cam-drin yn gwaethygu, methu ag ymdopi â'r cam-drin, eisiau cyfiawnder neu obeithio amddiffyn brodyr a chworiydd, i gyd gyfrannu at eu penderfyniad.



Cofiwch

Gall delio â newyddion o'r fath fod yn brofiad trallodus iawn i chi, ac er ei bod yn bwysig i chi osgoi cymryd eich camau eich hun yn erbyn camdriniwr, gall fod yn syniad gofyn am gymorth i chi eich hun nes ymlaen. Gallwch o hyd ffonio ymarferydd llinell gymorth y NSPCC am gymorth ar **0808 800 5000**.

Os yw plentyn yn dweud wrthy ch eu bod wedi cael eu cam-drin:

1

- ceisiwch wneud i ffwrdd ag aflonyddwch fel pobl a allai dorri ar draws eich trafodaeth

2

- gadewch i'r plentyn rannu beth maen nhw eisiau gyda chi; eich rôl chi yw gwranddo yn lle gofyn llwyth o gwestiynau

3

- cynigiwch gymorth emosiynol; gall gynnwys dweud wrthynt eich bod yn eu credu ac y byddwch yn eu helpu

4

- Eglurwch y camau nesaf y byddwch yn eu cymryd, a dylai gynnwys adrodd yn syth yr hyn a glywsoch i'r heddlu, i'r gwasanaethau plant (Cymru a Lloegr), y tîm gwasanaethau Gateway (Gogledd Iwerddon), i dîm lleol y gwasanaethau gwaith cymdeithasol plant (yn yr Alban) neu i linell gymorth y NSPCC

5

- ceisiwch dawelu eu meddwl nad eu bai nhw ydy o ac na fyddant yn mynd i drwbl

6

- eglurwch er eu bod efallai eisiau i chi gadw'r peth yn gyfrinach, ei bod yn bwysig adrodd y mater

7

- atgoffwch blant y medrant gysylltu â Childline (**0800 1111** a **childline.org.uk**) am help cyfrinachol am ddim.

Pethau y gallwch eu gwneud

Hyd yn oed os nad yw plentyn yn dweud wrthy ch eu bod yn cael eu cam-drin, mae dal rhai pethau y gallwch eu gwneud i'w helpu. Efallai nad yw'r plentyn yn barod i ddweud wrth neb am y cam-drin ac ni fydd rhai plant byth yn barod i ddweud, ond gallwch roi cefnogaeth iddynt er hynny.

Gallwch...

- Meithrin eich perthynas gyda nhw i'w helpu i deimlo'n gyffyrddus yn trafod pethau gyda chi.
- Rhoi gwybod iddynt y medrant bob amser drafod eu pryderon gyda chi yn y dyfodol. Os yw plentyn yn poeni am geisio dod o hyd i'r geiriau iawn, awgrymwch y byddent efallai'n ei chael yn haws ysgrifennu eu pryderon mewn llythyr neu e-bost. Neu rhowch wybod iddynt y gallent siarad ag oedolyn arall y gellir ymddiried ynddynt.
- Eglurwch nad oes angen i'r plentyn byth deimlo ar ei ben ei hun, hyd yn oed os ydynt yn meddwl yn anghywir eu bod wedi ymddwyn mewn ffordd na fydd yn gymeradwy i eraill. Rhowch fanylion cyswllt Childline (**0800 1111** a **childline.org.uk**) iddynt ac eglurwch ei fod yn wasanaeth cyfrinachol am ddim.
- Peidiwch â'i gymryd yn bersonol. Gallai fod amryw o resymau pam nad yw'r plentyn eisiau dweud wrthy ch – gan amrywio o embaras i fod eisiau eich amddiffyn.
- Siaradwch â gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio â'r plentyn am eich pryderon, athro neu athrawes er enghraifft, neu eich Meddyg neu ymwelydd iechyd, neu gallwch gysylltu ag ymarferydd llinell gymorth y NSPCC drwy ffonio **0808 800 5000** am help a chyngor pellach.
- Cynigiwch gefnogaeth neu warchod plant i deulu sydd dan straen. Gallai'r teulu cyfan elwa pe bai'r rhieni'n cymryd seibiant.



Sut alla i fod yn siŵr?

Mae'n naturiol poeni am sut y bydd pobl yn ymateb pe byddech yn adrodd pryder. I helpu, gallech drafod y mater gyda ffrind agos y gallwch ymddiried ynddynt. Gallech hefyd siarad â llinell gymorth y NSPCC heb roi eich enw. Mae hyn yn golygu y gallwch helpu'r plentyn heb orfod poeni bod rhywun yn gwybod mai chi oedd yr un wnaeth adrodd y pryder.



Beth os wyf yn anghywir?

Efallai y bydd gennych amheuan am adrodd eich pryderon, ac yn dechrau meddwl "Beth os wyf yn anghywir?" Ond y peth pwysicaf i'w ystyried yw "Beth oes wyf yn iawn?" Dychmygwch ba mor anodd ydoedd i'r plentyn ddweud wrthyhych am eu sefyllfa. Os

na fyddwch yn adrodd eich pryderon, gallai'r cam-drin barhau.

Y ffordd orau o wneud yn siŵr bod plentyn yn ddiogel yw drwy adael i weithwyr amddiffyn plant proffesiynol asesu'r sefyllfa. Dyna'n union fydd yn digwydd pan fydd y llinell

gymorth NSPCC yn derbyn eich galwad. Mae cam-drin plant yn gymhleth, ond wrth ffonio ein llinell gymorth, mater syml o "gwell bod yn ddiogel nag edifar" yw hi.

.....
 "Beth os wyf yn iawn?"

Cefnogi eich plentyn os ydynt yn poeni am ffrind

Er bod plant efallai'n dweud wrth oedolion y cawsant eu cam-drin, maen nhw hefyd yn siarad gyda ffrindiau am y peth. Gall ffrindiau gynnig cefnogaeth emosiynol a chynghor ond medrant hefyd helpu i roi diwedd ar y cam-drin a brofir gan blentyn arall drwy siarad allan a cheisio cymorth.

Dywedwch wrth eich plentyn ei bod yn bwysig rhannu unrhyw bryderon am ddiogelwch eu ffrind gyda chi. Eglurwch er bod aros yn driw yn beth da, os yw rhywun arall mewn perygl mai'r peth pwysicaf i'w wneud yw ceisio cymorth, hyd yn oed os yw'n golygu torri addewid.

Gall cefnogi ffrind fod yn brofiad emosiynol i blentyn, felly rhowch wybod iddynt y medrant gysylltu â Childline ar unrhyw adeg drwy ffonio **0800 1111** neu fynd i **childline.org.uk** os ydynt eisiau trafod y mater gyda rhywun.

A chofiwch, wrth gwrs, y bydd ffrindiau eich plant efallai eisiau ymddiried ynoch a gofyn am eich cynghor am bryderon sydd ganddynt.

Gwasanaeth a ddarperir gan y NSPCC yw Childline. Mae am ddim, yn gyfrinachol ac ar agor 24/7.



Gyda phwy fedra i siarad?

Rydyn ni yma i chi, bob diwrnod o'r flwyddyn. Os ydych yn poeni am blentyn, cofiwch gysylltu â ni.

Gall arbenigwyr hyfforddedig llinell gymorth y NSPCC roi cyngor, cymorth neu gefnogaeth i chi.

Ffoniwch **0808 800 5000**

E-bostiwch **help@nspcc.org.uk**

Neu siarad gyda ni ar-lein yn **nspcc.org.uk/help**

Gallwch hefyd siarad â'r gwasanaethau plant yn eich cyngor lleol (Cymru a Lloegr), tîm lleol eich gwasanaethau gwaith cymdeithasol plant (yn yr Alban) neu'r tîm gwasanaethau Gateway (Gogledd Iwerddon) os credwch fod plentyn yn cael ei gam-drin.

Os credwch fod plentyn mewn perygl taer, ffoniwch **999**.

Adnoddau defnyddiol eraill

Mae'r Rheol Dillad Isaf yn ffordd syml y gall rhieni helpu i gadw eu plant yn ddiogel rhag cam-drin rhywiol.

Lawrlwythwch y canllawiau ar y Rheol Dillad Isaf, sydd am ddim i rieni, o **nspcc.org.uk/underwear**

Gall ein **cyngor i rieni** eich helpu gyda chwestiynau fel pryd y mae'n iawn i chi adael eich plentyn gartref ar ei ben ei hun, a sut i gadw plant yn ddiogel ar-lein.

nspcc.org.uk/parenting

Mae **Family Lives** yn darparu cymorth a chefnogaeth ar bob agwedd ar fagu plant a bywyd teuluol, ac yn rhedeg Parentline.

0808 800 2222

parentsupport@familylives.org.uk
familylives.org.uk


Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd yng Nghymru

Yn rhoi gwybodaeth, cymorth ac arweiniad ar bob agwedd ar ofal plant, a gwasanaethau plant a phobl ifanc.

Nid ydych ar eich pen eich hun

Mae poeni am blentyn yn deimlad annifyr. P'un ai poeni'r ydych am eich plentyn eich hun neu am blentyn arall, gall peidio â gwybod beth i'w wneud neu gwestiynu a ydych yn iawn i boeni ei gwneud yn anodd gwneud rhywbeth yn ei gylch.

Gallwn eich helpu a rhoi'r hyder i chi wneud yr alwad iawn.



Mae'r llyfryn hwn yn llawn o gyngor a gwybodaeth i'ch helpu i adnabod cam-drin ac esgeuluso plant, ac i gael help i'r plant a'r rhieni sydd angen help arnynt.