

# Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant

Canllaw i Rieni a Gofalwyr sy'n Darparu Gofal,  
Cefnogaeth ac Amddiffyniad i blant sydd mewn  
perygl o neu sydd wedi cael eu niweidio gan CRhB

Credwch  
mewn plant  
Believe in  
children  
 **Barnardo's**  
Cymru



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

[Cliciwch i Gychwyn...](#)

# Cynnwys



◀ NÔL

**Cliciwch ar y dudalen yr hoffech lywio iddi:**

## **Adran 1: Amdanom ni a'r Canllaw hwn**

Pwy Ydym Ni?

I Bwy Mae'r Canllaw Hwn?

Ymagweddau Hawliau Plant

## **Adran 2: Beth yw Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant?**

Mathau o CRhB

Pwy Sy'n Arddangos CRhB?

I Bwy Mae CRhB yn Digwydd?

Pam Nad yw Plant yn Dweud?

Adnabod ac Adrodd am Gamfanteisio'n Rhywiol ar Blant

Beth Sy'n Gwneud Rhai Plant yn Fwy Agored i Niwed CRhB

Dulliau Datblygiadol

Effaith CRhB - Plentyn a Theulu Ehangach

## **Adran 3: Atal Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant**

Diogelu ac Ymchwiliadau

## **Adran 4: Yr Effeithiau ac Adferiad**

Adferiad

Ffactorau Amddiffynnol - Sut Allwch Chi Helpu?

Atgyweirio Perthynas a Chynllunio Diogelwch

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

# Pwy Ydym ni?



**Mae Dyfodol Gwell yn rhan o Barnardo's. Mae Barnardo's yn elusen plant sy'n gweithio gyda theuluoedd ledled y DU. Cawsom ein sefydlu dros 100 mlynedd yn ôl ac rydym yn darparu cymorth ar draws llawer o ardaloedd o angen.**

Mae Gwell Dyfodol yn wasanaeth ymateb i blant wedi'u gam-drin yn rhywiol, sy'n darparu gwasanaethau asesu, cymorth therapiwtig, ymgynghori a hyfforddi i blant â hanes rhywiol ledled Cymru. Mae hyn yn cynnwys plant sydd wedi dioddef camfanteisio rhywiol; sy'n arddangos Ymddygiad Rhywiol Niweidiol; a phlant sydd mewn perygl o gael eu cam-drin neu'n cael eu cam-drin drwy Gamfanteisio'n Rhywiol ar Blant.

Credwn y dylai pob plentyn a pherson ifanc fyw'n ddiogel rhag trais neu gamdriniaeth o unrhyw fath, ni ddylai unrhyw blentyn neu berson ifanc orfod dioddef o'i effaith. Byddwn yn esbonio mwy am beth yw camfanteisio'n rhywiol ar blant (CRhB) drwy gydol y canllaw hwn.

*Cliciwch ar y botymau i lywio neu neidio i adran arall*

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

# I Bwy Mae'r Canllaw Hwn?



Cliciwch am ddolenni →

**Mae'r canllaw hwn ar gyfer unrhyw un sy'n gofalu am blentyn, yn enwedig os ydynt yn poeni am bryderon yn ymwneud â CRhB. Gan weithio'n agos gyda rhieni a gofalwyr, rydym wedi cynnwys gwybodaeth a chyngor y mae rhieni a gofalwyr eu hunain yn teimlo sydd eu hangen i'w helpu orau i adnabod yr arwyddion, ceisio cymorth a chadw plant yn ddiogel rhag CRhB**

Ein nod yw i helpu rhieni a gofalwyr i ddeall y materion sy'n ymwneud â chamfanteisio'n rhywiol ar blant o safbwynt rhieni a gofalwyr. Er mwyn sicrhau bod lleisiau rhieni a gofalwyr sy'n arbenigwyr trwy brofiad yn gallu rhannu eu dysgu, gan rymuso eraill i amddiffyn plant rhag niwed yn hyderus.

Dyweddodd rhieni a gofalwyr wrthym y gall gofalu am blentyn sydd mewn perygl o neu sydd wedi cael ei niweidio gan gamfanteisio rhywiol fod yn drawmatig i bawb. Bydd y canllaw hefyd yn cynnwys y mathau o gymorth y dywedodd rhieni a gofalwyr wrthym eu bod wedi eu helpu nhw, eu plentyn a'r teulu ehangach i wella ar ôl camfanteisio'n rhywiol ar blant.

Dyma rai sefydliadau defnyddiol sy'n rhoi cyngor a gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael:

**Barnardos**  
**Dyfodol Gwell**  
**Llywodraeth Cymru**  
**Cascade, check your thinking**  
**PACE**  
**STOP IT NOW**

**NSPCC**  
**Centre of Expertise**  
**NWG**  
**Mind**  
**Mindful**

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

# Ymagweddau Hawliau Plant

**Mae gan bob plentyn a pherson ifanc yr hawl i fyw eu bywyd yn ddiogel ac yn rhydd rhag niwed.**

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP 1989) yn gytundeb rhyngwladol sy'n manylu ar hawliau pob plentyn hyd at 18 oed, waeth beth fo'i hil, crefydd neu allu. Daeth i mewn oherwydd ei fod yn cydnabod bod angen gofal ac amddiffyniad arbennig ar blant a phobl ifanc.

Mae'r cytundeb yn gwarantu'r hawl i bob plentyn dyfu i fyny'n iach, yn hapus ac yn ddiogel, ac yn rhydd rhag camdriniaeth. Fel yr amlinellir, mae CRhB yn fath o gam-drin rhywiol.

Mae CCUHP yn nodi y dylai plant gael eu hamddiffyn rhag niwed a chael y cymorth a'r gefnogaeth gywir i wella ar ôl cael eu cam-drin.

Yr Erthygl yn y cytundeb sy'n fwy perthnasol i blant sy'n profi CRhB yw:

**Erthygl 34:** Rhaid i lywodraethau amddiffyn plant rhag pob math o gam-drin a chamfanteisio rhywiol.



Parhau ar y dudalen nesaf →

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol

Erthyglau eraill sy'n berthnasol i CRhB yw:

**Erthygl 19:** Rhaid i lywodraethau wneud popeth o fewn eu gallu i sicrhau bod plant yn cael eu hamddiffyn rhag pob math o drais, camdriniaeth, esgeulustod a thriniaeth wael, gan eu rhieni neu unrhyw un arall sy'n gofalu amdanynt.

**Erthygl 35:** Rhaid i lywodraethau amddiffyn plant rhag cael eu cipio, eu gwerthu neu eu symud yn anghyfreithlon i le gwahanol yn eu gwlad neu'r tu allan i'w gwlad at ddiben camfanteisio

**Erthygl 39:** Rhaid i blant sydd wedi profi esgeulustod, cam-

drin, camfanteisio, artaith neu sy'n ddioddefwyr rhyfel dderbyn cymorth arbennig i'w helpu i adfer eu hiechyd, eu hurddas, eu hunanbarch a'u bywyd cymdeithasol.

Yn 2011 Cymru oedd y wlad gyntaf i gynnwys CCUHP yn ei chyfraith ddomestig. (y deddfau a wnaed o fewn gwlad benodol) Gwelwyd hwn yn gam arloesol gan Lywodraeth Cymru ac roedd yn dangos ymroddiad i hawliau holl blant Cymru. Mae hawliau plant eisoes wedi'u diogelu yng nghyfraith Cymru o dan Fesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011

*Mae crynodeb o'r sgwrs ar gael trwy'r ddolen UNICEF gyferbyn...*



Comisiynydd  
Plant Cymru

Cliciwch am  
ddolenni →

UNICEF UN  
Confensiwn ar  
Hawliau'r Plentyn

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

# Beth yw CRhB?

**Mae Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant yn fath o gam-drin plant yn rhywiol. Fel mathau eraill o gam-drin plant yn rhywiol, bydd plant sy'n cael eu hecsbloetio'n rhywiol yn anaml yn dweud wrthym ei fod yn digwydd iddynt ar y pryd. Mae'n dibynnu ar oedolion neu eraill sy'n ymwneud â bywyd y plentyn i wybod sylwi ar yr arwyddion ac yna'n rhannu eu pryderon â'r heddlu neu'r gwasanaethau cymdeithasol lle mae CRhB yn hysbys neu'n cael ei amau.**

Gwyddom y gall fod yn anodd canfod CRhB i blant eu hunain, yn ogystal ag i rieni a gofalwyr. Dyma ychydig o fewnwelediadau gan riant a phlentyn sy'n amlygu sut maen nhw'n deall ac yn profi CRhB.

“Roeddwn i'n gwybod nad oedd rhywbeth yn iawn, ond doeddwn i ddim yn gwybod beth. Roedden nhw'n dal i fynd i'r ysgol, yn dal i helpu gartref ond roedd pethau'n wahanol. Dechreuon nhw dreulio mwy o amser allan o'r tŷ, Roeddwn i'n meddwl bod hynny'n normal, roedden nhw'n 15 wedi'r cyfan. Wrth edrych yn ôl roedd rhai arwyddion ond ni welais nhw ar y pryd. Byddent yn aros allan yn hwyr, weithiau dros nos a byddent yn mynd yn isel iawn weithiau hefyd. Byddent yn aros allan yn hwyr, weithiau dros nos a byddent yn mynd yn isel iawn weithiau hefyd. Byddent yn aros allan yn hwyr, weithiau dros nos a byddent yn mynd yn isel iawn weithiau hefyd. Fe wnaethon nhw roi'r gorau i siarad â mi ac yn y diwedd rhoi'r gorau i wrando hefyd. Aethant mewn trwbwl yn y gymuned, dim byd rhy ddifrifol ond galwodd yr heddlu i'n tŷ. Dywedodd yr heddlu eu bod allan o reolaeth rhieni; Byddai'n dda gennyf pe bawn i'n gwybod mai'r rheswm am hynny oedd eu bod nhw dan reolaeth rhywun arall yn lle hynny. Erbyn i mi sylweddoli beth oedd yn digwydd iddyn nhw roedd pethau wedi mynd yn ddrwg iawn, roeddwn i'n gallu ei weld, ond doedden nhw ddim yn gallu. Dyna oedd y peth anoddaf, fe gollon ni ein plentyn am ychydig ac aeth pethau'n ddrwg iawn i ni fel teulu, rydyn ni'n iawn nawr, diolch byth.” *Rhiant plentyn 15 oed.*

Parhad ar y dudalen nesaf →

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

Parhad o'r dudalen flaenorol →



Cliciwch am ddolenni →



Cadw Plant yn Ddiogel Rhag Camfanteisio

“Yn y bôn, mae camfanteisio rhywiol yn golygu y gallai rhywun fod yn eich twyllo chi i gael rhyw gyda nhw neu bobl eraill. Gallai hyn gynnwys gwneud pethau rhywiol yn gyfnewid am arian, cyffuriau, rhywle i aros, anrhegion neu ffafrau. Gall fod yn anodd ei adnabod oherwydd rydych yn aml yn credu eich bod mewn perthynas dda gyda'r person/pobl sy'n eich cam-drin.”

**CRhB trwy lygaid plentyn.**

Yng Nghymru mae gennym ganllawiau clir ar beth yw CRhB a sut y dylid ymateb iddo fel yr amlinellir isod. Mae rhieni wedi dweud wrthym y byddai gwybod bod hwn ar gael wedi eu helpu i ddeall beth oedd yn digwydd i'w plentyn ar y pryd.

Parhad ar y dudalen nesaf →

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad



# Mathau o CRhB

**Mae yna wahanol fathau o CRhB sydd wrth gwrs yn golygu bod angen i ni ddeall y gwahanol lwybrau i niwed yn ogystal â gwahanol lwybrau allan o niwed i blant. Weithiau gall plant brofi CRhB mewn sawl ffurf.**

<b>Yn fath o gamdrin rhywiol</b>	Gall hynny gynnwys rhyw neu unrhyw fath o weithgaredd rhywiol gyda phlentyn; cynhyrchu delweddau anwedus a/ neu unrhyw ddeunydd anwedus arall sy'n ymwneud â phlant.
<b>Yn ymwneud â phlant</b>	Mae'n digwydd i'r rhai hyd at 18 oed mlwydd oed
<b>Yn cynnwys rhyw fath o gyfnewid</b>	Gall y cyfnewid gynnwys rhoi neu dynnu rhywbeth yn ôl, megis tynnu trais yn ôl neu fygythiadau i gam-drin person arall. Mae'n bosibl y bydd hwylusydd sy'n derbyn rhywbeth yn ychwanegol at, neu yn lle, y plentyn sy'n cael ei ecsbloetio. Efallai na fydd plant yn cydnabod natur camfanteisiol y berthynas neu'r cyfnewid. Efallai y bydd plant yn teimlo eu bod wedi cydsynio.

Y peth pwysig i'w gofio yw ni waeth pa fath o CRhB y mae'r plentyn yn agored iddo, nid eu bai nhw yw hynny. Y sawl sy'n achosi'r niwed sydd ar fai bob amser. Yn union fel oedolion, ni all plant gydsynio i'w cam-drin eu hunain, hyd yn oed pan nad ydynt yn sylweddoli'n llawn ei fod yn digwydd.

Mae plant angen oedolion i wybod beth yw'r arwyddion a'r dangosyddion, ac i gymryd camau i'w hamddiffyn pan fydd ganddynt bryderon. Os ydych chi'n rhiant i blentyn sy'n darllen y canllaw hwn, rydych chi'n cymryd cam mawr tuag at eu cadw'n ddiogel.

*Parhad ar y dudalen nesaf* →

Parhad o'r  
dudalen flaenorol →



◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

# Camdriniaeth a Chamfanteisio Gan Gyfoedion



## Gwyddom y gall plant a phobl ifanc eu hunain arddangos CRhB, a chyfeirir at hyn weithiau fel ymddygiad rhywiol niweidiol neu gamdriniaeth gan gyfoedion.

Mae cam-drin a cham-fanteisio gan gyfoedion yn digwydd rhwng plant o oedran tebyg. Gall hyn ddigwydd pan fo plant mewn perthnasoedd hir sefydlog ond hefyd fel un digwyddiad ar gyfarfod cyntaf ei gilydd. Nid oes dim i awgrymu bod cam-drin plentyn gan blentyn arall yn llai niweidiol nac yn cael effaith llai na chamdriniaeth gan oedolyn. Gwyddom fodd bynnag y gallai'r rhesymau y mae plant arddangos ymddygiad rhywiol niweidiol (HSB) neu gam-drin a cham-fanteisio cyfoedion fod yn wahanol iawn i'r rheswm y mae oedolion yn ei wneud. Lle nodir HSB neu gamdriniaeth a chamfanteisio gan gyfoedion, mae'n bwysig bod y ddau blentyn yn cael yr ymateb a'r cymorth sydd eu hangen arnynt i'w atal rhag digwydd a helpu i wella ohono. Ar rai adegau, gall pobl ifanc fod yn ymddwyn mewn ffordd niweidiol tuag at gyfoedion ond efallai na fyddant yn sylweddoli bod eu hymddygiad yn amhriodol neu'n achosi.

niwed. Er gwaethaf y niwed y gall cam-drin cyfoedion ei achosi, mae plant yn dweud wrthym nad ydynt yn aml yn estyn allan at oedolion am gefnogaeth gan nad ydynt yn credu y bydd oedolion yn gallu helpu i atal yr ymddygiad. Mae rhieni wedi dweud wrthym mewn achosion o HSB neu gam-drin a chamfanteisio gan gyfoedion eu bod yn poeni os yw eu plentyn yn yr un ysgol â'r plentyn sydd wedi'i niweidio. Lle mae'r ddau blentyn yn mynychu'r un ysgol, mae canllawiau gan Lywodraeth Cymru i gefnogi diogelwch a lles y ddau blentyn mewn amgylcheddau addysg.



## Canllawiau Barnardos ar gyfer Lleoliadau Addysg

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

# Rhwydweithiau Trefnedig



**Mae'r math hwn o CRhB fel arfer yn cael ei arwain gan oedolion ond gall hefyd gynnwys rheolaeth dros blant gan oedolion wrth dargedu a recriwtio plant eraill at ddibenion camfanteisio.**

Gall rhwydwaith gynnwys 2 neu fwy o oedolion yn gweithio gyda'i gilydd sy'n ceisio camfanteisio'n rhywiol ar blant. Ond gallai hefyd fod yn bobl sydd efallai'n adnabod ei gilydd yn llac yn hytrach na bod â chysylltiad ffurfiol. Yn anffodus, nid yw hwn yn fath prin o gamfanteisio a gall plant sy'n cael eu hecsbloetio gan grwpiau neu gangiau gael eu cam-drin gan nifer o bobl.

Yn y math hwn o gamfanteisio, gall plant gael eu trosglwyddo trwy rwydweithiau o gyflawnwyr ac weithiau gall y cam-drin hwn ddigwydd mewn gwahanol leoliadau.

Gall targedu plant gan rwydweithiau trefniadol arwain at

y plentyn yn dod i gysylltiad â mwy nag un math o niwed ac yn dod i gysylltiad ag ymddygiadau oedolion ac anghyfreithlon, a allai arwain at gamfanteisio troseddol a chamfanteisio rhywiol, neu i'r gwrthwyneb.



**Gofal Cymdeithasol  
Cymru - Diogelu  
Plant rhag  
Camfanteisio'n  
Droseddol ar Blant**

*Parhad ar y dudalen nesaf* →

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol



Mae'r math hwn o gamfanteisio yn aml yn gysylltiedig â throeddau trefniadol eraill, megis Camfanteisio Troseddol neu Linell Sirol. Yn aml gall plant gymryd rhan mewn gweithgareddau troseddol a all gynnwys symud cyffuriau neu arian er budd personol.

Yn aml gall Grwpiau Troseddau Trefniadol neu gangiau gynnwys camfanteisio'n rhywiol ar blant yn eu gweithrediad, a gallant ddefnyddio rhyw fel rhan o seremonïau cychwyn, i roi pŵer a rheolaeth, neu gellir defnyddio rhyw fel arf neu gosb.

Unwaith eto, gall camfanteisio ar blant fel hyn fod yn anodd ei ddeall a gall arwain at weld plant yn cyflawni troseddau yn hytrach na chael eu targedu a'u hecsbloetio gan eraill.

Mae plant sy'n cael eu cam-drin trwy ecsbloetio a drefnwyd yn ffurfiol yn debygol o fod o dan reolaeth drwm gan y rhai sy'n camfanteisio arnynt a byddant yn teimlo'n ofnus iawn o'r rhai sy'n eu cam-drin, mae camfanteisio yn debygol o fod o dan reolaeth

drwm gan y rhai sy'n camfanteisio arnynt a byddant yn teimlo yn ofnus iawn o'r rhai sy'n eu cam-drin, ond efallai hefyd yn teimlo ymdeimlad o deyrngarwch hefyd. Yn aml gall hyn fod yn ddryslyd i rieni sy'n ceisio tynnu eu plant allan o hyn. Lle mae camfanteisio yn digwydd anaml y bydd plant yn gallu dianc rhag y rhai sy'n ceisio eu niweidio heb gymorth oedolion, gan gynnwys rhieni, gofawyr a gweithwyr proffesiynol. O bryd i'w gilydd bydd y rhwydweithiau'n defnyddio bygythiadau neu niwed gwirioneddol i deulu'r plentyn i gadw rheolaeth drosto. Bydd angen cymorth proffesiynol ar y rhan fwyaf o blant a theluoedd sy'n cael eu hecsbloetio yn y modd hwn i'w atal.

# Pobl Ifanc ar Goll ac Wedi'u Masnachu



## Masnachu pobl

**Pan fydd plentyn yn cael ei symud o un lle i'r llall at ddibenion camfanteisio, fe'i gelwir yn masnachu mewn pobl. Gall hyn ddigwydd i blant sy'n cael eu masnachu yn y DU a'r rhai sy'n cael eu masnachu o wledydd eraill i'r DU.**

Ni fydd pob plentyn yr adroddir ei fod ar goll yn cael ei fasnachu ac ni fydd pob plentyn sydd ar goll neu wedi'i fasnachu yn cael ei niweidio gan gam-fanteisio'n rhywiol ar blant. Fodd bynnag, ceir trawsgroesiad o wendidau a fyddai'n peri pryder.

Yn anffodus, mae'r masnachwr yn aml yn meddwl am blentyn sydd wedi'i fasnachu fel nwydd; mae hyn yn golygu eu bod yn gweld y plentyn fel ffordd o ennill arian a byddant yn teimlo eu bod wedi buddsoddi amser ac arian ym mhroses feithrin y plentyn hwnnw. O ganlyniad, byddant am gadw lefel o reolaeth dros y plentyn ac ni fyddant am ei golli.

Yn aml, hyd yn oed os yw'r plentyn yn cael ei symud i ffwrdd oddi wrth y masnachwr a bod y camfanteisio'n cael ei amharu, bydd y masnachwr yn awyddus i gadw mewn cysylltiad.

Yng Nghymru, dylai unrhyw blentyn sy'n cael ei fasnachu cael ei gyfeirio at Warcheidwad Masnachu Plant Annibynnol a fydd yn gallu rhoi cyngor a chymorth i ddiogelu ac amddiffyn y plentyn.



Canllawiau ICTG

Parhad... →

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol



## Ar goll

**Mae'r rhesymau pam mae plant yn mynd ar goll yn amrywiol ac yn aml gallant fod yn unigryw i'r plentyn.**

Rydyn ni'n gwybod pan fydd plentyn yn mynd ar goll, y gallent fod yn agored i amrywiaeth o risgiau. Mae cysylltiadau cryf rhwng camfanteisio rhywiol ar blant neu blant yn dod i fathau eraill o niwed tra eu bod ar goll o'r cartref neu o ofal.

Y diffiniad swyddogol o Ar goll o dan Ganllaw Arfer Cymru Gyfan yw: *"Bydd unrhyw un na ellir sefydlu ei leoliad yn cael ei ystyried fel rhywun ar goll hyd nes y deuir o hyd iddo ac y gellir cadarnhau eu llesiant ai peidio."*


Gall plant sy'n mynd ar goll fod yn achos ac o ganlyniad i CSE. Mae'n bosibl y byddan nhw'n mynd ar goll i dreulio amser gyda rhywun sy'n camfanteisio arnynt. Mae'n bosibl bod y person hwn yn eu hannog i adael cartref. Neu efallai eu bod yn mynd ar goll er mwyn dianc rhag rhywun sy'n camfanteisio arnynt. Gall plant fod mewn mwy o berygl o CRhB yn ystod cyfnodau coll pan fyddant i ffwrdd o fan diogel.

Mae plant yr ydym wedi gweithio gyda nhw wedi dweud wrthym pan

fyddant wedi bod ar goll, eu bod wedi cael eu hecsbloetio oherwydd bod rhywun wedi cynnig rhywbeth sydd ei angen arnynt i oroesi, fel bwyd neu rywle i aros.

Mae rhieni wedi disgrifio ystod o emosiynau ar ôl sylweddoli bod eu plentyn ar goll. Gall hyn amrywio o banig pur, gofid a dryswch, i rwystredigaeth neu hyd yn oed ddieter tuag at y plentyn.

Yn enwedig os yw eu plentyn yn mynd ar goll yn rheolaidd. Gall



**Gofal Cymdeithasol  
Cymru - Diogelu  
Plant sy'n mynd  
ar Goll o Gartref  
neu Ofal**

rhoi gwybod i'r Heddlu fod plentyn ar goll yn broses frawychus, ac mae rhieni wedi disgrifio sut, ar ôl gwneud yr adroddiad, y maent wedi teimlo wedi'u gorlethu, yn aml yn profi 'meddwl yn wag' pan ofynnwyd amrywiaeth o gwestiynau iddynt am eu plentyn.

Parhad ar  
y dudalen  
nesaf



◀ NÔL

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

NESAF ▶

Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol



## Diogelu Cymru Ffurflen Gwybodaeth Plant

### Os ydych chi'n credu bod eich plentyn ar goll, mae'n bwysig peidio ag oedi cyn ceisio dod o hyd iddo.

Efallai y bydd yn rhaid i chi ffonio'r Heddlu i roi gwybod eu bod ar goll, ond cyn gwneud hynny, a ydych chi wedi gwneud y canlynol?

- Wedi ceisio cysylltu â'r plentyn i weld ble maen nhw
- Wedi ceisio cysylltu â'u ffrindiau neu unrhyw un rydych chi'n meddwl gallent fod gyda
- Gwirio eu cyfryngau cymdeithasol i chwilio am unrhyw gliwiau ynglŷn â ble y gallent fod
- Os yw'n bosibl, ewch i ble rydych

chi'n meddwl y gallen nhw fod (os dwedon nhw wrthydych chi ble roedden nhw'n mynd, neu meddylwch am eu manau cyfarfod arferol)

Os na allwch chi ddod o hyd i'ch plentyn, y cam nesaf fydd hysbysu'r Heddlu ei fod ar goll. Nid oes ffrâm amser penodol y mae'n rhaid i chi aros cyn gallwch chi roi gwybod bod eich plentyn ar goll.

Y rhif y dylech gysylltu ag ef yw

101, oni bai eich bod yn teimlo y gallai eich plentyn fod mewn perygl uniongyrchol o niwed. Os yw hyn yn wir, dylech ffonio 999.

Byddwch yn cael eich trosglwyddo i drafodwr galwadau yn y Ganolfan Gwasanaethau Cyhoeddus a fydd yn gofyn cyfres o gwestiynau i chi, er mwyn casglu cymaint o wybodaeth â phosibl. Mae'n ddefnyddiol os gallwch chi roi disgrifiad clir o'ch plentyn ac unrhyw wybodaeth am ei symudiadau diweddaraf hyd y gwyddoch. Gall fod yn ddefnyddiol

cael y ffurflen hon wrth law a sicrhau ei bod yn cael ei diweddarau, fel ysgogiad ar gyfer rhai o'r cwestiynau a ofynnir i chi:

Yna bydd y sawl sy'n delio â'r alwad yn cynnal asesiad risg, yn penderfynu sut y byddant yn ymateb ac yn rhoi cyfarwyddiadau clir i chi ar y camau nesaf. Efallai y byddant yn cofnodi bod eich plentyn ar goll, neu efallai y byddant yn gofyn i chi wneud ychydig o wiriadau eraill eich hun yn gyntaf

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad



# 'Perthynas' Gydag Oedolyn neu Berson Hŷn

**Mae CRhB sy'n digwydd yn yr hyn sy'n ymddangos, ar yr wyneb o leiaf, yn berthynas gyfartal a chariadus yn arbennig o ddrwyd i blant a theuluoedd.**

Gall y plentyn ac aelodau'r teulu gweld y berthynas yn un iach i ddechrau a gall gyfeirio at y person hwnnw fel cariad neu gariad. Efallai y bydd eu plentyn yn ymddangos yn hapus a gall y person y mae ef/hi yn gwneud iddo deimlo ei fod yn cael ei garu, yn arbennig ac yn cael gofal. Fodd bynnag, dros amser, weithiau'n eithaf cyflym gall hyn newid. Mae'n bosibl y bydd eraill, gan gynnwys rhieni, gofalwyr a ffrindiau'r plentyn yn sylwi ar agweddau rheoli neu afiach o'r berthynas. Gall y plentyn ddiystyru'r rhain neu oddef rhai agweddau, yn enwedig pan fo'r person sy'n eu brifo hefyd yn ymddangos yn garedig neu'n gefnogol ar adegau eraill. Mae'r math hwn o CRhB yn debyg i berthnasoedd oedolion sy'n cynnwys rheolaeth orfodol neu sy'n ymosodol neu'n dreisgar. Gan nad yw plant yn brofiadol iawn mewn perthnasoedd, efallai nad oes ganddyn nhw fawr ddim arall i seilio eu dealltwriaeth o berthnasoedd arno, heblaw'r hyn y mae'r camdriniwr yn

ei ddweud wrthynt. Yn yr un

modd â pherthnasoedd camdriniol oedolion, efallai na fydd plant sy'n cael eu hecsbloetio yn y modd hwn bob amser yn adnabod yr arwyddion bod y berthynas yn gamdriniol. Efallai y bydd yn ei chael hi'n anodd iawn dod â'r berthynas i ben neu dorri i ffwrdd oddi wrth y camdriniwr.

Dywedodd rhieni wrthym, hyd yn oed pan sylweddolion nhw a'i plentyn fod y berthynas yn gamfanteisiol ac yn gamdriniol, roedd y camdriniwr yn parhau i geisio dod i gysylltiad ag ef. Ar rai achlysuron, roedd y camdriniwr yn llwyddiannus wrth dynnu'r plentyn yn ôl i'w reolaeth. Mae rhieni wedi dweud wrthym eu bod yn gweld hyn yn arbennig o anodd gan eu bod yn teimlo bod y plentyn yn dewis y camdriniwr drosto. Roeddent hefyd yn teimlo'n ddiymadferth i amddiffyn eu plentyn. Mae'n bwysig cofio nad eich plentyn chi na chi sydd ar fai. Mae hefyd yn bwysig atgoffa eich plentyn eich bod chi'n ei garu yn ddiamod.

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

# Niwed a Chamfanteisio Ar-lein

**Gall y rhyngrwyd ddarparu manau cymdeithasol ac addysgol rhagorol i blant, gyda'r mwyafrif yn llywio'r byd ar-lein yn ddiogel.**

Gwyddom fodd bynnag y gall camfanteisio'n rhywiol ar blant ddigwydd ar-lein hefyd. Gall plant sy'n cael eu hecsbloetio ar-lein gael eu targedu gan oedolion sy'n ceisio cysylltu â nhw mewn nifer o ffyrdd. Gall hyn fod trwy apiau cyfryngau cymdeithasol, apiau dyddio, ystafelloedd sgwrsio, llwyfannau gemau. Er enghraifft, efallai y byddant yn rhannu diddordeb mewn gêm benodol. Yn union fel camfanteisio sy'n digwydd all-lein, efallai na fydd y plentyn yn gwybod

bod y person y mae'n siarad ag ef yn ceisio camfanteisio arno/arni. Efallai y bydd y plentyn yn cael ei dwyllo i rannu delweddau o'i hun neu efallai y bydd yn cytuno i gwrdd â'r person all-lein.

Yr hyn a wyddom gan blant yw y gall y cyflymder y caiff perthnasoedd eu ffurfio ar-lein fod yn gyflymach na'r rhai mewn gofodau all-lein. Mae plant yn dweud wrthym eu bod yn teimlo'n llai pryderus am rannu

gwybodaeth bersonol ar-lein, y gallent dreulio mwy o amser yn siarad neu'n cael sgysiau dwysach ag eraill ar-lein ac efallai y byddant yn derbyn 'ceisiadau ffrind' gan ddiethriaid neu rai sy'n ffrindiau i ffrindiau neu gydnabod. Rydym hefyd yn ymwybodol nad yw plant yn gwahaniaethu rhwng gofodau ar-lein ac all-lein a pherthnasoedd yn yr un ffordd ag oedolion. O'r herwydd, gall camfanteisio'n rhywiol ar blant ar-lein ac all-lein orgyffwrdd.

Mae plant yn dweud wrthym y gall perthnasoedd sy'n cael eu ffurfio ar-lein, ym mhresenoldeb aelodau'r teulu ac mewn manau diogel yng nghartref y plentyn ymddangos yn fwy dilys na'r rhai sy'n cael eu ffurfio all-lein. Maent yn cydnabod y gall hyn arwain at rannu gwybodaeth neu ganiatáu i eraill eu dilyn, efallai nad ydynt yn teimlo mor hapus i wneud yn y byd all-lein.



Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol



## Gofal Cymdeithasol Cymru - Diogelu Plant rhag Camdriniaeth Ar-lein

### Rydyn ni'n aml yn rhybuddio ein plant bod hi'n bosibl nad yw'r person maen nhw'n siarad gydag ar-lein yn pwy maen nhw'n dweud maen nhw.

Er wrth gwrs, gall hyn ddigwydd ac mae'n digwydd yn aml, nid oes rhaid i'r rhai sy'n ceisio niweidio plant ar-lein ddweud celwydd am bwy ydyn nhw; maent yn dibynnu ar y broses o feithrin perthynas amhriodol neu ofn a bygythiadau i ennill rheolaeth dros y plentyn.

Dywedodd rhieni wrthym eu bod yn aml yn teimlo bod eu plant yn gwybod mwy am dechnoleg nag y maen nhw. Mae hyn yn iawn!! Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio bod

oedolion yn gwybod mwy am sut i gadw eu plentyn yn ddiogel. Mae gosod pecynnau technoleg i

gynyddu diogelwch eich plentyn ar-lein yn bwysig, ond dim ond un rhan o'u cadw'n ddiogel fydd hyn. Gall siarad â phlant o oedran ifanc a chymryd diddordeb yn eu diddordebau a'u perthnasoedd ar-lein helpu i gefnogi plant i ddweud wrthym os aiff rhywbeth o'i le ar-lein. Gall cefnogi plant i lywio gofodau ar-lein yn ddiogel

a'u haddysgu am y pethau cadarnhaol a negyddol o fod yn ddinasyddion digidol rymuso plant i ffynnu ar-lein.



# Delweddaeth Eglur Wedi'i Gynhyrchu gan Blant



**Mae ffonau symudol a dyfeisiau electronig eraill bellach yn rhan allweddol o fywydau pobl ifanc. Er bod llawer o fanteision i'w defnyddio, rydym hefyd yn ymwybodol y gall rhai risgiau penodol fod yn bresennol hefyd.**

Mae camerâu wedi'u gosod ar y rhan fwyaf o ffonau symudol, padiau I a gliniaduron. Gall plant gael eu hannog neu eu gorfodi i gymryd a rhannu delweddu rhywiol neu fideos ohonyn nhw eu hunain. TWeithiau gall hyn fod ar ffurf 'selfies' y cyfeirir atynt yn aml fel 'nudes', neu gall fod o'r plentyn yn cymryd rhan mewn gweithred rywiol. Efallai y bydd y plentyn yn meddwl ei fod ond yn rhannu'r delweddu gyda'r person y mae'n siarad ag ef; fodd bynnag, efallai y byddant wedyn yn derbyn bygythiadau neu flacmel y bydd y ddelwedd neu'r fideo yn cael eu rhannu ac efallai y cânt eu hannog i greu ac anfon mwy i atal hyn rhag digwydd. Mae plant wedi disgrifio cael eu hunain mewn sefyllfaoedd sy'n mynd allan o reolaeth, ac maen nhw'n teimlo nad oes ganddyn nhw unrhyw ffordd allan heblaw parhau i wneud a rhannu delweddu. Gall plant hefyd gael cynnig arian neu nwyddau eraill yn gyfnewid am ffotograffau rhywiol neu fideos ohonyn nhw eu hunain.

I rieni y mae eu plentyn wedi profi camfanteisio yn y modd hwn, maent wedi disgrifio teimlo'n ddiymadferth, gan eu bod yn ymwybodol y gallai delweddu a fideos o'u plentyn fod mewn gofod ar-lein ac nid oes ganddynt unrhyw reolaeth dros bwy all fod yn edrych ar y delweddu. Maen nhw hefyd wedi disgrifio teimlo'n siomedig yn eu plentyn am gymryd a rhannu. Mae'n bwysig cofio os yw'ch plentyn wedi tynnu a rhannu delweddu ohonyn nhw eu hunain, mae'n debygol y byddan nhw wedi cael eu rheoli gan rywun arall i wneud hyn. Er gwaethaf eich emosiynau eich hun ynghylch hyn, mae'n bwysig cynnig cymorth a sicrwydd i'ch plentyn.

Mae cael sgryisiau agored gyda'ch plentyn am yr hyn y mae'n mwynhau ei wneud ar-lein yn ogystal â'r hyn sy'n ei boeni ar-lein, o oedran ifanc, yn normaleiddio monitro eu defnydd ar-lein a gallai eu hannog i geisio cymorth pe bai pethau'n mynd o chwith.

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwnBeth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar BlantYr Effeithiau ac  
Adferiad

# Camfanteisio Wedi'i Drefnu'n Ffurfiol



## Mae'r math hwn o gamfanteisio yn dueddol o ddigwydd mewn grwpiau.

Yn aml, bydd y rhai sy'n ceisio targedu a chamfanteisio ar blant yn cynnal 'partïon' sydd wedi'u cynllunio i ddenu pobl ifanc i fynychu, gyda'r addewid o awyrgylch da, alcohol ac yn aml cyffuriau. Gall pobl ifanc gael eu cyflwyno i ddiwylliant sy'n gallu ymddangos yn gyffrous, a gallant gael eu denu i mewn trwy gael cymryd rhan mewn ymddygiadau na chânt eu gwneud fel arfer. Mae diwylliant o ryw anwahardd yn aml yn nodwedd o'r partïon hyn, a gall yr oedolion sy'n bresennol ei normaleiddio. Yn aml iawn anogir plant i ddod â'u ffrindiau gyda nhw. Mae plant yn aml yn cael eu cymell gydag alcohol neu gyffuriau ac yn mynd mor analluog fel nad ydynt yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd iddynt ac yn y cyd-destun hwn maent yn cael eu niweidio'n rhywiol.

Gall y math hwn o gamfanteisio rhywiol gael ei gynnal yn aml mewn tai neu fflatiau, ond hefyd mewn gwestai. Rydym yn gweld mwy a mwy o 'Air B&Bs' yn cael ei ddefnyddio i gynnal 'partïon'.

Yn aml, gall y rhai sy'n ceisio camfanteisio ar blant drefnu digwyddiadau, lle mae oedolion a phlant yn mynychu, at ddiben camfanteisio rhywiol. Gellir cynnal digwyddiadau o'r fath mewn gwestai neu leoliadau hamdden.

Rydym hefyd yn ymwybodol y gall grwpiau o'r un man busnes ecsbloetio plant yn rhywiol. Gallai Enghraifft o hyn fod yn siop tecawê penodol, a fydd yn caniatáu i blant fynychu'r safle a chynnig bwyd neu eitemau eraill am ddim iddynt, ac efallai y bydd camfanteisio rhywiol yn digwydd

Gall enghreifftiau eraill gynnwys gyrwyr tacsï, perchnogion siopau.

Gellir hefyd camfanteisio'n rhywiol ar blant mewn lleoliadau sy'n draddodiadol yn cynnig gwasanaethau rhyw i oedolion, fel parlyrau tylino, clybiau stripio a phuteindai. Mae'n amlwg nad yw lleoliadau o'r fath yn addas i blant eu mynychu, ond gall plant gael eu hudo gan y canfyddiad o 'hudoliaeth' neu'r cynnig o 'waith'.

Gall y math hwn o gamfanteisio hefyd ddigwydd ar-lein a gall plant gael eu targedu gyda'r cynnig o gyfleoedd sy'n apelio atynt fel contractau modelu, camu ymlaen i yrfaeodd, cysylltiadau â'r diwydiant adloniant neu'r rhai sydd â dylanwad a pŵer.

Yn aml mae gan droseddwyr rhyw cofrestredig gysylltiadau â'i gilydd a gallant gadw cysylltiad ynghylch recriwtio a chamfanteisio ar blant.

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

# Camfanteisio o Fewn Teuluoedd



**Gall CRhB ddigwydd o fewn teuluoedd, ac mae'n digwydd, er bod y rhan fwyaf o CRhB yn rhywbeth dieithr. Weithiau gall rhieni neu aelodau o'r teulu elwa'n ariannol drwy ganiatáu neu hwyluso camfanteisio rhywiol ar eu plentyn.**

Mewn achosion o'r fath, bydd y rhieni'n derbyn arian neu nwyddau yn gyfnewid am rywun sy'n cam-drin eu plentyn yn rhywiol.

Fel rhiant nad yw'n cam-drin, gall fod yn anodd iawn canfod bod eich plentyn wedi cael ei niweidio'n rhywiol gan riant arall neu aelod o'r teulu. Gellir profi cymhlethdodau pellach os ydych mewn perthynas â'r rhiant sy'n cam-drin.

Mae lefel y brad a'r brifo yn debygol o fod yn sylweddol ac mae rhieni wedi sôn am deimlo gwrthdaro ac mewn cyflwr o anghrediniaeth y byddai rhywun maen nhw'n ei garu yn gallu niweidio'i blentyn

Maen nhw'n debygol o gwestiynu sut nad oedden nhw'n sylweddoli beth oedd yn digwydd ac y gallen nhw feio'u hunain.

Pan fo cam-drin neu ecsbloetio rhywiol yn digwydd o fewn cyd-destunau teuluol, mae'n debygol y bydd effaith ar bob aelod o'r teulu gan gynnwys brodyr a chwiorydd ac efallai y bydd angen eu cefnogaeth eu hunain arnynt i wneud synnwyr o'r hyn sydd wedi digwydd ac i wella.

*Parhad ar y dudalen nesaf* →

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

# Pwy Sy'n Arddangos CRhb?



## Mae'r rhai sy'n camfanteisio'n rhywiol ar blant yn dod o ystod eang o gefndiroedd ethnig, diwylliannol a chrefyddol

Gallent fod yn unrhyw un, dynion ydynt yn bennaf, ond gall benywod gymryd rhan mewn camfanteisio'n rhywiol ar blant, ac maent yn gwneud hynny. Felly, gall y rhai sy'n dangos CRhb fod yn unrhyw ryw neu gyfeiriadedd rhywiol.

Gallant weithredu fel unigolion, mewn grwpiau ac mewn gangiau

a gallant hefyd fod yn hysbys i'r plentyn naill ai fel aelod o'r teulu neu ffrind. Gallant hefyd fod yn ddieithryn. Gall plant hefyd gymryd rhan mewn camfanteisio rhywiol ar blant eraill; weithiau gall hyn gael ei arwain gan oedolyn ond weithiau gall gael ei arwain gan gyfoedion.

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

# I Bwy Mae CRhb yn Digwydd?



**Gall unrhyw blentyn gael ei ecsbloetio'n rhywiol ni waeth beth fo'i ryw, ethnigrwydd, statws cymdeithasol neu rywioldeb. Gall camfanteisio'n rhywiol ar blant ddigwydd mewn llawer o wahanol ffyrdd. Mae'r ffordd y mae plant yn profi CRhb yn amrywiol a gall fod yn rhan o ddarlun anodd o faterion diogelu cysylltiedig eraill.**

Yn aml, gall y rhai sy'n niweidio plant trwy CRhb sylwi ar anghenion sydd heb eu diwallu ar gyfer plentyn. Gallai hyn olygu bod y plentyn yn unig, â hunan-barch isel, yn cael trafferth gyda pherthnasoedd teuluol neu gyfeillgarwch, neu'n ceisio ffio i mewn, i enwi ond ychydig. Mae camdrinwyr yn dda am nodi hyn a gallant dargedu plant a chynnig diwallu'r anghenion hyn.

Gwyddom y gall blynyddoedd yr arddegau fod yn gyfnod anodd i blant a'u teuluoedd. Dywedodd rhieni wrthym fod rhai o'r newidiadau ymddygiad y gwnaethant sylwi arnynt yn cael eu hystyried i ddechrau fel rhan arferol o dyfu i fyny a cheisio annibyniaeth. Lle mae newidiadau ymddygiad y tu allan i ddatblygiad arferol pobl ifanc yn eu harddegau neu'n parhau yn y tymor hwy,

mae'n bwysig i rieni feddwl am yr hyn a allai fod yn digwydd a cheisio cymorth. Mae hefyd yn bwysig dal ati i siarad â'ch plentyn a rhoi caniatâd iddo ddod atoch chi os bydd angen eich help gydag unrhyw beth.

Mae'n bosibl y bydd y rhai sy'n camfanteisio ar blant yn meithrin perthynas y gellir ymddiried ynddi gyda'r plentyn a theulu neu ffrindiau'r plentyn. Gellir cyfeirio at hyn fel meithrin perthynas amhriodol a gall ddigwydd i'r plentyn ac i eraill ym mywyd y plentyn am gyfnodau hir o amser cyn i unrhyw un sylweddoli beth sy'n digwydd. Dyma un o'r rhesymau pam y gall fod yn anodd i oedolion a'r plentyn sylwi ar CRhb.

*Parhad ar y dudalen nesaf*

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad



Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol →



**Mae camfanteisio ar-lein ac all-lein yn aml yn gorgyffwrdd. Mae llawer o blant ble dechreuodd eu camfanteisio ar-lein wedi dweud wrthym fod y broses meithrin perthynas amhriodol wedi digwydd yn gyflymach mewn manau ar-lein nag all-lein. Fel y dangosir yn yr achos isod.**

“Doeddwn i ddim wir yn eu ‘nabod nhw i ddechrau, ond roedden nhw’n ymddangos yn neis a phan bostiais fy mod i’n teimlo’n wael ar ôl diwrnod sbwriel yn yr ysgol, anfonon nhw neges ata i yn cynnig i wrando. Gwrandawon nhw arna i bob nos yr wythnos honno ar ôl mwy o ddiwrnodau gwael yn yr ysgol a gofynnwn nhw a oeddwn i eisiau cyfarfod ar y penwythnos i sgwrsio mwy. Roeddwn i’n edrych ymlaen ac yn teimlo bod nhw’n deall fi pan nad oedd unrhyw un arall. Cwrddon ni mewn parc lleol, a rhoddon nhw fwyd i mi. Treulion ni’r diwrnod gyda’n gilydd ac roedd y cyfan yn wych nes roeddwn i eisiau gadael. Newidiodd pethau ar ôl i mi ddweud bod angen i fi fynd, dywedon nhw wrtha i mod i ddim gallu mynd nes i mi wneud pethau rhywiol gyda nhw. Dywedon nhw fy mod i’n ddyledus iddyn nhw, ac mai

dyna’r lleiaf y gallai wneud ar ôl popeth wnaethon nhw i mi’r wythnos honno. Doeddwn i ddim eisiau gwneud dim ond doeddwn i ddim yn gwybod sut arall roeddwn i’n mynd i ddianc.

“Cysyllton nhw â fi eto’r noson honno a dweud bod ganddyn nhw lun ohonom ni’n gwneud pethau, dywedon nhw bydden nhw’n postio’r llun os na fyddai’n cwrdd â nhw eto. Roeddwn i’n teimlo fel cefais fy nefnyddio ac roeddwn i’n ofnus y bydden nhw’n dilyn y bygythiad.” *plentyn 14 oed.*

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a’r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio’n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio’n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

# Pam Nad yw Plant yn Dweud?



## Mae llawer o resymau pam nad yw plant yn dweud wrth neb am CRhB ar yr adeg y mae'n digwydd iddyn nhw.

Mae'n bosibl na fydd rhai plant yn dweud wrth neb nes eu bod yn teimlo'n ddiogel i wneud hynny ac, i rai, gallai hyn ddigwydd pan fyddant yn oedolion eu hunain.

Mae'n bosibl bod gan y plentyn gysylltiad emosiynol â'r sawl sy'n camfanteisio arno ac yn ofni cael y person mewn trwbwl. Mae'n bosibl bod y sawl sy'n camfanteisio arnynt wedi gwneud bygythiadau i'w brifo neu rywun y maent yn gofalu amdano os yw'n dweud. Efallai dywedwyd wrthynt na fydd neb yn eu credu os petaent yn dweud rhywbeth neu efallai y credant y byddant yn mynd i drafferth eu hunain. Efallai na fydd gan y plentyn amser i ffwrdd oddi wrth y

camdriniwr neu le diogel i ddweud.

Gall y plentyn deimlo'n euog a chywilydd am yr hyn sydd wedi digwydd iddo/iddi, ac efallai y bydd yn beio'i hun. Efallai y byddan nhw'n poeni am gael eu barnu neu'n poeni beth fydd eu rhieni neu bobl eraill yn eu bywydau yn ei feddwl. Efallai y byddant yn poeni am y canlyniadau drostynt eu hunain neu eraill

Efallai bod gan y person sy'n camdrin y plentyn ryw beth sydd ei angen ar y plentyn ac efallai y bydd y plentyn yn ofni colli hynny. T'Gall hyn fod yn nwyddau neu eitemau neu gallai fod yn bethau fel llety, 'cyfeillgarwch', sylw, neu anwylddeb.

*Parhad ar y dudalen nesaf*

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol

Mae'r ymateb a roddir i blentyn pan fyddent yn datgelu camdriniaeth mor bwysig. Mae plant wedi dweud mai'r rheswm na ddywedon nhw wrth neb eu bod nhw'n cael eu camdrin oedd oherwydd ar achlysuron blaenorol doedd neb yn eu credu neu cafwyd y sefyllfa eu trin yn wael.

Weithiau mae plant eisiau dweud ond dydyn nhw ddim yn gallu dod o hyd i'r geiriau neu'r iaith gywir i'w defnyddio. Mae rhieni wedi dweud wrthym, wrth edrych yn ôl, fod eu plant wedi dangos arwyddion o drallod, a dyna oedd eu ffordd nhw o ddweud hynny, ond ar y pryd doedden nhw ddim wedi sylwi ar hyn oherwydd roeddent yn meddwl efallai fod y plentyn yn

camymddwyn neu mewn hwyliau drwg. Mae'n bwysig i edrych allan am arwyddion o drallod. Dywedodd rhai plant wrthym eu bod eisiau dweud ond nid oeddent yn gwybod ble i fynd am gymorth. Felly, yn ogystal ag annog eich plentyn i gael sgrysiâu agored gyda chi am unrhyw beth y mae'n poeni amdano, Efallai y bydd yn helpu hefyd i ddod o hyd i 'oedolyn diogel' arall maen nhw'n adnabod y gallant siarad ag ef/hi os nad ydynt yn teimlo gallent siarad â chi fel eu rhiant.

Mae'n bosibl na fydd rhai plant yn datgelu oherwydd nad ydynt yn cydnabod mai camdrin yw beth sy'n digwydd iddyn nhw. Efallai eu bod yn meddwl bod yr ymddygiad yn normal a gall hyn

fod oherwydd y negeseuon y mae'r camdriniwr wedi'u rhoi iddyn nhw neu oherwydd eu bod wedi arfer ag ymddygiadau negyddol oherwydd profiadau bywyd eraill y gallent fod wedi'u cael.

Gall bechgyn sy'n cael eu hecsbloetio'n rhywiol ei chael hi'n arbennig o anodd dweud wrth rywun ei fod yn digwydd. Dywedodd y rhai rydym wedi'u cefnogi wrthym eu bod wedi ceisio nodi bod rhywbeth o'i le oherwydd eu hymddygiad ond eu bod yn teimlo bod hyn wedi arwain at gael eu cosbi neu'n mynd i drwbl, naill ai yn yr ysgol, gartref neu gyda'r heddlu.



Parhad ar y  
dudalen nesaf

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol



Mae bechgyn yn dweud wrthym eu bod yn teimlo bod eu rhyw yn rhwystr rhag cael eu holi beth oedd yn bod neu beth oedd yn digwydd iddynt, gyda llawer yn teimlo eu bod ond yn cael eu gweld fel trwbl.

Roedd yr ymateb hwn yn dueddol o'u gwthio ymhellach tuag at y rhai oedd yn eu cam-drin, ac i lawer arweiniodd hyn at fathau eraill o niwed. Dywedodd bechgyn wrthym hefyd fod yna ymdeimlad y dylai bechgyn allu edrych ar ôl eu hunain ac yn llai agored i niwed mewn cymdeithas yn gyffredinol yn ogystal ag o fewn perthnasoedd. Dywedasant wrthym taw hyd yn oed ar ôl iddynt gydnabod a deall eu bod yn cael eu cam-drin doedden nhw

ddim yn debygol o ddweud gan eu bod yn teimlo embaras i gyfaddef eu bod wedi dioddef camfanteisio a'r canlyniadau o beth all hyn ei olygu mewn perthynas â'u hunaniaeth wrywaidd.

Gall ffactorau crefyddol a diwylliannol effeithio ar blant yn teimlo y gallant ddatgelu camdriniaeth. Mae rhai practisau yn rhoi sylw arbennig i wryfodod (dim rhyw cyn priodi) neu heterorywioldeb.

Efallai y bydd plant yn teimlo na allant siarad am eu cam-drin oherwydd byddan nhw neu eu teulu yn wynebu canlyniadau negyddol yn eu cymuned, gan gynnwys cywilydd,



**University of  
Bedfordshire -  
Ymchwil i helpu i  
frwydro yn erbyn  
diffyg cynrychiolaeth o  
ddioddefwyr cam- drin  
plant yn rhywiol BAME**

barnu neu wrthodiad. Dywedodd un plentyn wrthym ei bod hi ddim wedi dweud wrth unrhyw un ei bod hi wedi cael ei threisio oherwydd ei bod yn poeni y byddai hyn yn golygu na fyddai priodas wedi'i threfnu ar ei chyfer yn y dyfodol yn mynd yn ei blaen, a byddai hyn yn effeithio'n sylweddol ar ei theulu. O ganlyniad, bu'n dioddef ar ei phen ei hun am gyfnod hir o amser ac ni chafodd y cymorth a'r gefnogaeth yr oedd eu hangen arni i wella.

Mae peth ymchwil wedi dangos bod dioddefwyr a theuluoedd o gymunedau BAME wedi mynegi amharodrwydd i adrodd am gamfanteisio rhywiol i'r Heddlu neu'r Gwasanaethau Plant, oherwydd diffyg ymddiriedaeth y byddai rhai sefydliadau yn eu cefnogi.

Parhad ar y  
dudalen nesaf



◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol

Gall plant sy'n LHDTC hefyd brofi rhwystrau rhag datgelu. Rydym yn ymwybodol bod diffyg gwybodaeth a chymorth i blant LHDTC, er bod pethau'n gwella. Gwyddom y gall plant edrych i'r byd ar-lein am gyngor a gwybodaeth o fewn cymunedau LHDTC a gall hyn gynyddu'r risgiau posibl iddynt oherwydd gallant gysylltu ag unigolion sydd eisiau camfanteisio arnynt.

Gall plant sy'n cael eu niweidio yn y cyd-destun hwn fod yn llai tebygol o ddatgelu, yn enwedig os nad ydynt eto wedi bod yn agored gyda'u teuluoedd ynghylch eu rhyw neu hunaniaeth rhywiol.

rai rhieni, gall darganfod bod eu plentyn yn LHDTC achosi anawsterau gan y gallai wrthdaro â'u credoau eu hunain a gall arwain at lawer o ddryswch, cwestiynu a chwilio enaid. Fodd bynnag, gall derbyniad rhieni o rywioldeb neu hunaniaeth rhywioldeb eu plentyn, heb farnu, helpu plant i beidio â theimlo'n unig a gall fod yn ffactor amddiffynnol.

Gall plant ag anableddau brofi anawsterau yn datgelu oherwydd efallai nad oes ganddyn nhw'r sgiliau cyfathrebu neu iaith i allu dweud neu ddisgrifio beth sy'n digwydd iddyn nhw.

Efallai na fyddant ychwaith yn cael mynediad cyfartal i addysg ynghylch perthnasoedd iach mewn lleoliadau ffurfiol fel ysgolion, sy'n golygu y gallant fod yn llai tebygol o adnabod cam-drin sy'n digwydd iddynt.



# Adnabod ac Adrodd am Gamfanteisio'n Rhywiol ar Blant



## Er y gall CRhB bod yn anodd ei adnabod, mae rhai arwyddion i gadw golwg amdanynt.

**Arwyddion Corfforol:** Efallai y byddwch yn sylwi bod gan eich plentyn anafiadau neu gleisiau na allant eu hegluro. Mae'n bwysig eich bod chi'n gofyn iddyn nhw os byddwch chi'n sylwi bod ganddyn nhw anafiadau i'w hwyneb neu eu corff. Mae'n bosibl y byddan nhw'n ceisio cuddio'r rhain. Gwyddom fod plant a phobl ifanc yn arbrofi'n rhywiol a gall hyn fod yn rhan normadol o'u datblygiad. Yn anffodus, weithiau gall hyn olygu eu bod yn cael STI (haint a drosglwyddir yn rhywiol) neu'n profi beichiogrwydd anfwriadol. Mae bob amser yn ddefnyddiol cael sgysrsiau gyda'ch plentyn am ryw ddiogel, waeth pa mor chwithig y gallai fod i chi neu iddyn nhw! Dylai pryder gynyddu os ydych yn ymwybodol bod gan eich plentyn STI aml neu luosog. Rhowch sylw arbennig os yw'n ymddangos eu bod mewn poen neu anghysur neu os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw beth sy'n peri pryder neu'n anarferol.

**Arwyddion emosiynol:** Rydych chi'n adnabod eich plentyn yn dda a byddwch chi'n gwybod pa gyflwr hwyliau sy'n eithaf normal iddynt. Os byddwch yn sylwi ar newidiadau sy'n ymddangos y tu allan i'r hyn a ddisgwylir ar gyfer blynyddoedd anodd yr ardegau, yna a allai hyn fod oherwydd bod rhywbeth o'i le. Cadwch lygad allan os yw'ch plentyn yn mynd i'w gragen, os yw ei hwyliau'n newid yn ymddangos yn fwy eithafol nag arfer, os yw'n tynnu'n ôl oddi wrthy ch, ffrindiau, teulu, neu weithgareddau eraill. Yn aml, gall plant sy'n ddiodefwrwr CRhB fod yn ddig iawn oherwydd yr hyn sy'n digwydd iddynt. Byddwch yn wiliadwrus am arwyddion o drallod, fel hunan-niweidio neu feddyliau/ ymddygiadau hunanddiniestr.

Parhad ar y  
dudalen nesaf

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol →



**Arwyddion materol:** Gall rhai arwyddion materol ein helpu i adnabod CRhB. Bydd gennych syniad da faint o arian y mae eich plentyn yn ennill, boed hynny drwy arian poced neu daliad drwy addysg/swydd. Os sylwch fod gan eich plentyn eitemau yn ei feddiant ac ni allwch chi neu na allent esbonio sut y cawsant neu sut y talwyd amdanynt, gallai fod yn arwydd bod rhywun yn rhoi eitemau iddyn nhw yn gyfnewid am rywbeth. Gallai hyn fod yn ffonau symudol neu dechnoleg arall, gall fod yn ddillad neu esgidiau, neu gallent gael arian parod. YFallai y byddwch yn darganfod bod gan eich plentyn alcohol neu gyffuriau yn ei feddiant, neu efallai eich bod yn ymwybodol ei fod yn eu defnyddio. Os nad yw'n teimlo'n iawn, ewch gyda'ch greddf a gofyn mwy o gwestiynau.

**Arwyddion ymddygiad:** Yn aml gall ymddygiad plant fod yn arwydd bod

rhywbeth o'i le ymhell cyn iddyn nhw ddweud wrthym ni. Wrth iddynt heneiddio, mae plant eisiau mwy o annibyniaeth a phreifatrwydd, ac mae hyn yn rhan arferol o'u datblygiad. Fodd bynnag, os yw'ch plentyn yn gyfrinachol iawn, gallai hyn fod yn arwydd ei fod yn cuddio bod rhywbeth o'i le. Mae plant yn hynod o breifat gyda'u teclynnau, ond os oes gennych chi bryderon ynghylch sut mae'ch plentyn yn defnyddio ei ffôn neu'r rhynggrwyd, efallai eu bod yn cyfathrebu â rhywun sy'n peri pryder. Bydd mynd ar goll yn cynyddu'r pryder sy'n gysylltiedig â CRhB. Os yw'ch plentyn yn cael ei yrru mewn cerbydau gan oedolion ac nad ydych chi'n gwybod pwy ydyn nhw, mae hyn yn bryder. Weithiau gall ymddygiad plant sy'n cael eu hecsbloetio'n rhywiol ddod yn eithafol a gall eu teulu neu weithwyr proffesiynol eu disgrifio fel rhai sydd allan o reolaeth ac yn peri risg. Gallai'r newid hwn mewn ymddygiad fod yn arwydd o gam-fanteisio.

Os byddwch chi'n sylwi ar yr arwyddion ac yn poeni y gallai eich plentyn fod yn agored i gael ei gam-fanteisio neu gallai fod yn profi Gamfanteisio, mae'n bwysig siarad â rhywun am eich pryderon. Os byddwch yn cysylltu â'ch Gwasanaethau Plant lleol ac yn dweud wrthyn nhw beth rydych chi'n poeni amdano, byddant yn gwrando ar eich pryderon ac yn cynnig cyngor a chefnogaeth i chi. **Os bydd eich plentyn yn datgelu ymosodiad rhywiol neu os ydych yn meddwl ei fod mewn perygl uniongyrchol, cysylltwch â'r Heddlu ar 101/999.**

# Beth sy'n Gwneud Rhai Plant yn Fwy Agored i CRhB

**Er y gall unrhyw blentyn gael ei ecsbloetio'n rhywiol, rydym yn gwybod y gall rhai plant fod yn fwy agored i niwed nag eraill, ar sail eu hamgylchiadau neu brofiadau.**

Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio nad yw'n golygu y bydd pob plentyn â set benodol o wendidau yn cael ei gam-drin trwy CRhB, nid yw ychwaith yn golygu na fydd plant nad ydynt yn agored i niwed arbennig yn cael eu cam-drin trwy CRhB.

Mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (a elwir yn ACE) yn arwain at blant yn arbennig o agored i niwed. Gall ACES fod yn dioddef unrhyw fath o gam-drin (emosiynol, corfforol, rhywiol, esgeulustod), gall fod o ganlyniad i fyw mewn cartref gyda cham-drin domestig, alcohol neu gyffuriau. Neu hyd yn oed rhieni yn gwahanu sydd wedi cael profiad negyddol gan y plentyn.

Gall blynyddoedd cynnar anodd ac amlygiad i straen adael plant ag anghenion heb eu diwallu (er enghraifft hunan-barch isel, unigrwydd) a gallai hyn eu gwneud yn fwy agored i gam-fanteisio, fel y gall rhywun gynnig diwallu'r anghenion hynny, gyda'r bwriad o niweidio neu ecsbloetio'r plentyn. Unwaith eto, mae'n bwysig cofio y gall plant sydd ddim wedi dioddef ACES hefyd gael eu hecsbloetio'n rhywiol.



*Parhad ar y  
dudalen nesaf*

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad



Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol

**Gall plant sydd â phrofiad o ofal a'r rhai sydd wedi cael eu symud o gwmpas sawl lleoliad fod yn arbennig o agored i CRhB. Fodd bynnag, mae plant sy'n byw gartref hefyd yn cael eu hecsbloetio'n rhywiol.**

Gwyddom y gall plant ag anableddau fod yn fwy agored i niwed yn gyffredinol, ac mae hyn yn cynnwys bod yn agored i CRhB. Weithiau mae rhieni eisiau amddiffyn a gwarchod eu plentyn

o faterion rhywiol oherwydd eu hanabledd, neu efallai y byddant yn ei chael yn anodd derbyn bod eu plentyn yn datblygu'n rhywiol os oes ganddo anabledd.

Er ein bod yn gwybod bod rhieni'n gwneud hyn gyda'r bwriadau gorau, gall arwain at blant ag anableddau'n cael eu hynysu'n gymdeithasol, a diffyg dirnadaeth ynghylch materion rhywiol. Gall hyn fod oherwydd nad oes ganddynt fynediad i addysg rhyw na dealltwriaeth o'r hyn sy'n normal neu'n iach, sy'n

ei gwneud hi'n anodd iddynt wedyn sylweddoli pan fo ymddygiad tuag atynt yn afiach neu'n sarhaus.

Gall plant sydd wedi profi cam-drin rhywiol yn y gorffennol fod yn fwy tebygol o fod yn agored i CRhB. Gall rhywioli plant yn gynnar eu gadael â negeseuon dryslyd amdanynt eu hunain ac eraill. Pan nad yw effaith cam-drin plant yn rhywiol yn cael ei chysoni, a bod unrhyw ddysgu afiach yn parhau, mae dryswch yn parhau, gan wneud y plentyn yn fwy agored i niwed mewn perthnasoedd. Gall hyn olygu y gall y rhai sy'n ceisio camfanteisio ar blant adnabod hyn a thargedu'r plentyn.



◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

# Dulliau Datblygiadol



**Rydym yn ymwybodol y gall fod llawer o effeithiau cysylltiedig ar rai plant sydd wedi profi ACE, a all ddod ar unwaith a hefyd para'n hirach.**

Gall hyn gynnwys effeithiau ar eu datblygiad emosiynol, cymdeithasol, ymddygiadol, corfforol a ymennydd. Gall hyn olygu y gall y plentyn gael trafferth mewn rhai meysydd, gan gynnwys yn yr ysgol, gyda chyfeillgarwch neu wrth reoli teimladau anodd neu boenus. Dywedodd rhieni a gofalwyr wrthym fod angen iddynt ymateb yn wahanol i blant sydd wedi dod i gysylltiad ag ACES ac yr effeithiwyd ar eu datblygiad. Mae'n rhaid iddynt hefyd ddiwallu anghenion y plentyn mewn gwahanol ffyrdd o gymharu â'r rhai nad ydynt wedi profi ACES.

“Rwyf wedi gofalu am lawer o blant dros y blynyddoedd, Maen nhw i gyd yn blant gwych. Rwy'n cofio un bachgen, daeth e i aros gyda ni

pan oedd yn 14 oed ond edrychodd llawer yn hŷn na hynny. Rwy'n cofio gorfod atgoffa pobl er ei fod yn edrych yn hŷn roedd e dal ond yn blentyn. Roedd yn ymddangos fel roedd pobl yn disgwyl llawer mwy ganddo am ei fod yn edrych yn hŷn. Yn yr ysgol roedd yn gweithio tua 10 oed. Yn gymdeithasol roedd yn well ganddo dreulio amser gyda phlant oedd yn iau nag ef, tua 11 neu 12. Nid oedd plant eraill ei oed yn ei deall mewn gwirionedd ac i fod yn deg doedd e ddim bob amser yn gwybod sut i fod gyda nhw chwaith, byddai eisiau treulio amser allan o'r tŷ ond byddai'n mynd i anghytundeb gyda bechgyn a merched eraill a bod adref mewn dim o dro.

Roedd yn rhaid i ni fynd i'r parc neu'r siopau gydag ef ambell waith, dim ond i'w helpu i ddatrys unrhyw wahaniaethau neu i wneud lan gydag eraill yr oedd wedi cweryla â nhw. Nid oedd ganddo'r sgiliau yr oedd eu hangen arno i'w wneud drosto'i hun pan ddaeth i fyw gyda ni gyntaf, ond mi wnaeth. Roedd angen ychydig o ddealltwriaeth ac ymarfer arno i gyrraedd yno. Cymerodd sbel, fe wnaeth fy wyrion ei helpu hefyd. Roedd ychydig yn rhwystredig ar y pryd ond pan welais y gwelliannau a'r ffordd yr oedd yn codi ei hyder, roedd yn werth chweil.”

*Gofalwr Maeth o 8 mlynedd*

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol



## Efallai y bydd y plant eu hunain hefyd yn adnabod meysydd lle maen nhw'n cael trafferth ond efallai nad ydynt yn siŵr beth y gallan nhw wneud i ymddopi'n wahanol.

“Byddwn i'n gwylltio am ddim rheswm, gallai fod rhywbeth syml fel rhywun yn edrych arna i mewn ffordd benodol, neu'n cael 'go' arna i. Doeddwn i ddim wir yn ymddiried mewn pobl, ac os ydw i'n onest, doeddwn i ddim yn disgwyl i bobl helpu fi. Cymerodd dipyn o amser, ond unwaith i mi sylweddoli bod nhw bob amser yn ymateb i fi yn yr un ffordd ac wedi helpu fi i ymdawelu neu weld pethau'n wahanol, yn hytrach na chwarae fyny, dechreuais i ymddiried ynddyn nhw i helpu fi. Mae wedi gwneud cymaint o wahaniaeth i mi yn yr ysgol ac i gadw ffrindiau”

Gall cymryd agwedd sy'n deall lle mae'r plentyn yn gweithredu'n ddatblygiadol ar draws pob maes fod o gymorth mawr i'w rianta mewn ffordd sydd fwyaf defnyddiol iddyn nhw ac i chi. Er ei fod yn bosibl ei fod yn ei arddegau a'i fod yn union le y dylent fod yn ddatblygiadol mewn rhai meysydd, gall cymryd amser i feddwl am yr hyn y mae ymddygiad neu ymatebion y plentyn mewn sefyllfaoedd yn ei ddweud wrthym am feysydd datblygiad helpu rhieni a gofalwyr i ddeall bod yr ymddygiad neu nid yw ymatebion yn bersonol iddynt ac maent yn feysydd lle gallai fod angen cymorth ychwanegol ar y plentyn, fel bod ei ddatblygiad ar draws pob maes yn gallu cyrraedd yr hyn a ddisgwylir ar gyfer ei oedran gwirioneddol.

Bydd cadw hyn mewn cof, yn ogystal â chydabod meysydd eraill o oedi datblygiadol a achosir gan ffactorau eraill nad ydynt yn gysylltiedig ag ACE yn helpu wrth fagu plant ag ymwybyddiaeth o ddatblygiad. Mae gan y modelau isod rai awgrymiadau i'n hatgoffa beth allwn ni ei wneud i helpu.

Parhad ar y  
dudalen nesaf

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol

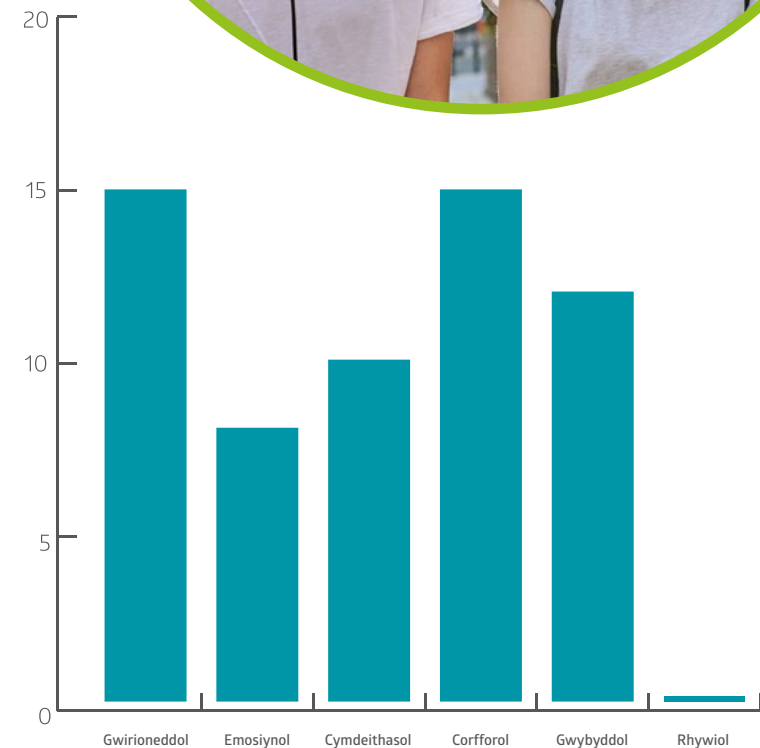


## Meddylwch am blentyn rydych chi'n gofalu amdano a'i gwir oedran. Yna ystyriwch ble gallwch chi osod eu hoedran emosiynol.

Ffordd dda o feddwl am hyn yw ystyried eu gallu i reoli sefyllfaoedd fel cweryla mewn perthynas â chyfoedion, peidio â chael rhywbeth y maen nhw eisiau, neu orfod mynd i'r ysgol pan nad ydyn nhw eisiau gwneud hynny. Yna ystyriwch beth yw eu hoedran emosiynol yn eich barn chi. Er enghraifft, gall plentyn 15 oed sy'n stampio traed neu dangos ymddygiadau tebyg i strancio yn arwydd bod eu hoedran emosiynol yn debycach i'r hyn y byddem yn ei ddisgwyl gan blentyn iau. Ar hyn o bryd, pan fo'r plentyn yn ymddwyn fel hyn mae angen i ni ei riant fel y byddem yn ei wneud gyda phlentyn iau, felly yn fwy unol â'i oedran emosiynol.

Pan fyddwn ni'n gwneud hyn rydyn ni'n magu ymwybyddiaeth emosiynol ac mae'n helpu'r plentyn i deimlo ei fod yn cael ei ddeall

Mae ymateb gydag ymwybyddiaeth emosiynol yn helpu'r plentyn i ddatblygu ymddiriedaeth ynom, i weld y gallwn ei helpu i reoleiddio ar adegau o anhawster neu drallod. Mae cyd-reoleiddio plant ar adegau o drallod neu anhawster yn eu helpu i ddatblygu'r sgiliau i wneud hyn drostynt eu hunain yn y pen draw y rhan fwyaf o'r amser.



Parhad... →

Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol

## Gall plant sydd mewn perygl o neu sydd wedi cael eu niweidio gan CRhB gael eu disgrifio'n anghywir fel rhai sydd â datblygiad rhywiol datblygedig.

Mae'n bwysig cofio y bydd plant sy'n cael eu cyflwyno i gwybodaeth ac ymddygiad rhywiol mewn oedran neu gam datblygiad lle nad ydynt yn barod i'w brofi neu ei ddeall, wedi amharu ar ddatblygiad rhywiol. Gall hyn olygu gellir eu adael â dysg a chredoau afiach amdanynt eu hunain a'r hyn sydd wedi digwydd iddynt

Gallwn weithiau ganolbwyntio ar yr ymddygiad rhywiol heb archwilio'n iawn yr anghenion nad ydynt yn rhywiol y gall yr ymddygiad fod yn eu diwallu. Gall oedolion sy'n cam-drin ac yn ecsbloetio

plant yn rhywiol geisio diwallu anghenion megis cysylltiad emosiynol, unigrwydd neu agosatrydd i'r plentyn, fel rhan o'r camfanteisio rhywiol.

Gall mabwysiadu ymagwedd ddatblygiadol at rianta helpu plant i ddatblygu sgiliau a galluoedd sy'n cyfateb i'w hoedran gwirioneddol ac yn y broses gall helpu i leihau'r risg o CRhB neu niwed arall i blant y mae eu profiadau eu hunain o niwed wedi effeithio'n negyddol ar eu datblygiad.

Yn  
emosiynol

Cymerwch deimladau o ddifrif a helpwch i wneud synnwyr ohonynt (labelwch nhw)

Crëwch amgylchedd diogel lle mae'r plentyn yn teimlo y gall agor a rhannu anawsterau

Ceisiwch ymdrin ag ymddygiad fel mynegiant o emosiynau; ceisiwch weithio allan beth mae'r ymddygiad yn ei gyfathrebu

Peidiwch â bodloni emosiynau a fynegir yn gryf ag emosiynau cryfach

Cefnogwch nhw i gymryd mwy (llai) o gyfrifoldebau

Dysgwch risgiau rhesymol a therfynau diogel

Cefnogwch cyfeillgarwch iach a gweithgareddau cymdeithasol sy'n briodol i'w hoedran

Sefydlu rheolau teg a chyson

Yn  
gymdeithasol

Darparu cyfleoedd am brofiadau heriol newydd

Helpwch i ddatrys problemau

Anogwch nhw i osod nodau a helpu i reoli amser yn effeithiol

Yn  
wybyddol

◀ NÔL

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

NESAF ▶

# Effaith CRhB - Plentyn a Theulu Ehangach



**Gwyddom y gall fod yn anodd i bawb dan sylw ddeall beth sydd wedi digwydd yn ogystal â deall sut y dechreuodd y camfanteisio a sut y parhaodd. Mae rhieni a gofalwyr wedi dweud wrthym eu bod wedi profi amrywiaeth o deimladau anodd a phoenus pan ddaethant i wybod beth oedd wedi bod yn digwydd i'w plentyn.**

Dywedasant wrthym eu bod yn teimlo'n drist, yn flin ac yn ddryslyd yn ogystal ag yn euog, yn aml yn beio eu hunain am beidio â sylweddoli'n gynt beth oedd wedi bod yn digwydd.

Siaradodd rhai rhieni am sut y gwnaeth y camfanteisio gwneud iddynt deimlo eu bod wedi colli eu plentyn am gyfnod, gan eu gadael yn teimlo'n ddi-rym. Fe ddywedon nhw wrthym fod llawer o weithwyr proffesiynol yn ceisio helpu ond ar y pryd nid oeddent bob amser yn teimlo felly, fel yr amlinellir isod.

*Parhad ar y  
dudalen nesaf*

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol



“Wrth edrych yn ôl, dwi'n gwybod roedd pobl ond yn gwneud eu swydd ac yn ceisio ein helpu ni i atal y cam-drin ond roedd yna adegau lle teimlem nad oedd ein cartref yn eiddo i ni bellach. Byddai'r heddlu'n galw i wirio bod ein plentyn yn ddiogel, yn enwedig pe baem wedi dweud eu bod ar goll. Yna byddai gweithwyr eraill a gweithwyr cymdeithasol yn galw i ddarganfod ble roedd ein plentyn wedi bod, gyda phwy roedden nhw wedi bod a beth oedd wedi digwydd. Roedd un tro pan ddaeth yr heddlu â'n plentyn yn ôl am 3.00yb, roedden ni'n falch wrth gwrs ond fe ddeffrodd ein plant eraill i fyny ac roedd ysgol gyda nhw'r diwrnod wedyn. Yna'r bore canlynol roedd gweithwyr cymdeithasol yn ffonio ac yn galw, yn ogystal â'r ysgol i ofyn pam fod ein plant wedi cyrraedd yn hwyr. Bu un tro pan wrthododd ein plentyn hynaf fynd i'r ysgol.

Aeth ymlaen am rai dyddiau ac yn y diwedd dywedon nhw wrthym ni fod plant eraill ac athrawon yn eu holi am ei chwaer gan eu bod wedi gweld ei bod ar goll ar gyfryngau cymdeithasol. Gall fod mor anodd esbonio beth sy'n digwydd ac rydych hefyd yn teimlo fel rhiant drwg, hyd yn oed ar ôl i chi eistedd i fyny hanner y nos yn poeni am eich plentyn.

Rydych chi wedi blino'n lân ac er fy mod i'n falch bod ein plentyn wedi cael yr help roedd angen arno, nid oedd cymaint o gefnogaeth i ni mewn gwirionedd, a dweud y gwir, weithiau roedden ni'n teimlo fel bod ni'n cael ein beio.”

**Rhiant merch 14 oed.**

Parhad ar y  
dudalen nesaf

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol →

**Mae gofalu amdanoch cho eich hun yn rhan mor bwysig o ymateb i effaith CRhB ar y teulu. Fodd bynnag, gall anghenion rhieni a phlant eraill yn y teulu gael eu hanwybyddu a gallant eu hanwybyddu drostynt eu hunain hefyd.**

Dywedodd rhieni a gofalwyr wrthym pan gawsant eu cyfeirio at grwpiau cymorth rhieni eu bod yn teimlo nad oedd y ffocws bob amser yn cyd-fynd â'r hyn oedd yn digwydd yn eu teuluoedd. Yr oedd yn destun pryder, pan dywedodd rhai rhieni wrthym eu bod yn teimlo'n ynysig ymhellach gan fod eu presenoldeb yn y grŵp wedi amlygu anghenion gwahanol iawn eu teuluoedd i rai teuluoedd lle nad oedd anghenion cymorth yn gysylltiedig â CRhB.

Lle mae gan rieni a gofalwyr eu gwendidau eu hunain, gall fod yn anodd bod ar gael yn gorfforol ac yn emosiynol yn gyson i'w plentyn. Os oes gan rieni brofiad blaenorol o wasanaethau statudol, yn enwedig os yw'r rhain wedi bod yn negyddol, gallant fod yn ofnus o gysylltu â nhw am gymorth neu gallant wrthsefyll unrhyw gymorth a gynnigir.

Bydd y rhan fwyaf o weithwyr proffesiynol yn ymwybodol o hyn ac yn ceisio gweithio yn y ffordd sydd fwyaf defnyddiol i chi, ond os gallwch chi, gall rhoi gwybod i weithwyr proffesiynol wybod eich bod chi'n cael pethau'n anodd a'r rhesymau dros hynny

helpu i wella perthnasoedd. Mae rhai rhieni wedi disgrifio sut nad oeddent yn teimlo bod eu pryderon yn cael eu trin o ddifrif pan wnaethant eu rhannu â gweithwyr proffesiynol. Mae rhai rhieni wedi dweud wrthym eu bod yn teimlo fel niwsans am godi pryderon am eu plentyn a rhoi gwybod amdanynt yn barhaus. Os ydych chi'n poeni am eich plentyn ac nad ydych chi'n teimlo eich bod chi neu ei fod nhw yn cael yr ymateb y dylent, gallwch chi uwch gyfeirio eich pryderon drwy uwch reolwyr yn y Gwasanaethau Plant.

Parhad... →

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad



Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol →



Er ei bod yn anodd, rydym yn annog rhieni i siarad drostynt eu hunain a'u plant, a phan nad ydynt yn teimlo y gallant wneud hyn, ceisio cymorth gan rywun a all eu helpu i fynegi eu barn, eu pryderon, eu dymuniadau a'u teimladau.

Pan fydd gan rieni a gofalwyr eu profiadau CRhB neu CSA eu hunain, gall clywed bod eu plentyn yn cael ei ecsbloetio'n rhywiol fod yn drallodus a gall ysgogi atgofion blaenorol am eu profiad eu hunain. Gall hyn deimlo'n llethol neu'n frawychus. Efallai y byddant yn sylwi ar rai patrymau meddwl neu ymddygiadau blaenorol yn dychwelyd. Er enghraifft, dywedodd rhieni wrthym eu bod wedi profi hunllefau, pyliau o banig, cyfnodau o hwyliau isel, yn ogystal ag effeithiau ar eu perthynas bresennol.

Os yw eich plentyn wedi'i niweidio'n rhywiol neu wedi dioddef ymosodiad rhywiol, bydd yn anodd iawn dod i delerau ag ef ac rydych yn debygol o'i chael hi'n anodd gwybod sut i ymateb neu gefnogi. Yn ogystal â chael effaith sylweddol ar y plentyn, bydd hefyd yn effeithio ar rieni/ gofalwyr. Fel rhiant, efallai y byddwch chi'n teimlo amrywiaeth o emosiynau gan gynnwys sioc, dicter, gofid, anghrediniaeth. Mae rhieni wedi siarad â ni am deimladau cyffredinol o

ddiymadferthedd, ac yn aml gallant brofi euogrwydd a hunan-feio am fetu ag amddiffyn eu plentyn. Mae'n gyffredin i chi deimlo wedi'ch llethu gan feddyliau a theimladau anodd iawn.

Mae rhai rhieni hefyd wedi trafod teimlo'n ddig, weithiau hyd yn oed teimlo'n grac tuag at eu plentyn. Mae plant sydd wedi cael eu hecsbloetio yn ymateb mewn gwahanol ffyrdd ac yn aml gall rhieni deimlo'n ddryslyd os yw eu plentyn wedi cael ei gam-drin yn rhywiol neu ei ecsbloetio ond nid ydynt yn gweithredu fel y mae rhieni'n disgwyl iddynt yn dilyn y cam-drin.



**Canolfan Arbenigedd  
ar Gam-drin Plant  
yn Rhywiol - Canllaw  
Cefnogi Rhieni a  
Gofalwyr**

# Diogelu ac Ymchwiliadau



**Ar ôl i'r CRhB ddod yn hysbys neu dan amheuaeth, mae'n debygol y bydd llawer o asesiadau'n cael eu cwblhau a chyfarfodydd i'w mynychu. Gall hyn deimlo'n llethol ac yn ddrislyd i rieni a gofalwyr.**

Gall gweithwyr proffesiynol ddefnyddio iaith neu dermau sy'n anghyfarwydd i chi, mae'n gallu teimlo fel eu bod nhw'n siarad iaith wahanol.

Gall gofyn iddynt beth yw ystyr termau atgoffa gweithwyr proffesiynol nad yw eu defnyddio yn ddefnyddiol i'ch cefnogi i ddeall beth sy'n digwydd, na'ch rôl a'ch disgwyliadau proffesiynol ohonoch wrth gefnogi eich plentyn.

Wrth i ymchwiliadau fynd yn eu blaen efallai y byddwch yn clywed gwybodaeth am eich plentyn a'r hyn sydd wedi digwydd iddo/iddi sy'n peri gofid. Gall mynychu cyfarfodydd neu effaith clywed y wybodaeth golygu bod angen amser i ffwrdd o'r gwaith arnoch chi neu na allwch chi barhau i gyflawni cyfrifoldebau gofalu eraill. Mae'n bwysig eich bod yn dweud wrth weithwyr proffesiynol os yw hyn yn wir

fel y gellir trefnu amseroedd mwy addas ar gyfer cyfarfodydd a rhoi cymorth i chi mewn cyfarfodydd hefyd.

Mae teimlo eich bod yn cael eich beio neu eich barnu yn ystod prosesau ymchwilio i CRhB yn gwyn gyffredin gan rieni a gofalwyr. Gellir ymhelaethu ar hyn ar gyfer rhieni a gofalwyr sydd wedi bod angen cymorth gan y gwasanaethau statudol eu hunain.

Mae'n bwysig atgoffa'ch hun mai'r person sydd wedi niweidio'ch plentyn neu sy'n ceisio niweidio'ch plentyn sy'n gyfrifol am y niwed. Ochr yn ochr â hyn, gall atgoffa'ch hun o'r holl bethau da rydych chi'n eu gwneud neu'n ceisio'u gwneud i gadw'ch plentyn yn ddiogel helpu i fod yn fwy caredig i chi'ch hun.

*Parhad ar y dudalen nesaf*

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol →



## Lle mae CRhB wedi digwydd ar-lein, mae'n bosibl y bydd dyfeisiau digidol yn cael eu tynnu o gartrefi teuluoedd i gefnogi'r ymchwiliad.

Gall hyn darfu'n arbennig ar aelodau eraill o'r teulu, yn enwedig plant eraill a allai ddibynnu ar y dyfeisiau i gymdeithasu neu gadw ar ben gwaith ysgol. Gall hyn ychwanegu at drallod ac aflonyddwch yn ogystal ag achosi i frodyr a chwiorydd fynd yn rhwystredig gyda'r plentyn sydd wedi'i niweidio.

Mae'n bosibl y daw gwybodaeth am brofiad eich plentyn yn hysbys yn y gymuned. Efallai y bydd pobl yn siarad am yr hyn sydd wedi digwydd neu efallai y byddwch chi'n teimlo fel eu bod nhw, ac weithiau gall digwyddiadau gael eu camddechongli o'r gwirionedd. Mae rhieni wedi dweud wrthym fod hyn yn arbennig o drallodus a Gall hyn arwain at deimlo'n farnedig iawn, yn ynysig ac yn

hunanyrwybodol, yn aml eisiau osgoi sefyllfaoedd arferol fel mynd i'r siopau neu'n gwneud y rhediad ysgol. Os yw trafodaethau cyhoeddus yn cael eu cynnal ar gyfryngau cymdeithasol, gall hyn deimlo'n ymwithiol iawn. Mae'n bwysig os ydych chi'n cael anawsterau yn y gymuned eich bod chi'n ceisio cymorth. Efallai y gallwch ofyn i'r Gwasanaethau Plant am gefnogaeth, yn ogystal ag estyn allan i'r ysgol am gymorth, neu eich PCSO lleol a chysylltiadau cymunedol eraill. Mae'n bwysig eich bod chi'n siarad â theulu neu ffrindiau ynglŷn â sut rydych chi'n teimlo neu'r hyn rydych chi'n ei brofi er mwyn iddyn nhw allu eich cefnogi chi ac fel eich bod chi ddim yn cael trafferth ar eich pen eich hun.

Fel rhan o ymchwiliadau efallai y gofynnir i'ch plentyn gymryd rhan mewn asesiad meddygol yn ogystal ag asesiadau siarad. Dewis eich plentyn ydy faint mae'n cymryd rhan yn y broses hon. Gwyddom y gall y broses hon fod yn anodd ond bydd y rhai sy'n cynnal yr asesiadau meddygol wedi'u hyfforddi'n arbennig mewn CSE a byddant yn gweithio yn y ffordd sydd fwyaf cyfforddus i'ch plentyn.

Efallai y bydd gan blant iau riant neu ofalwr yn bresennol yn ystod yr asesiad ond gall pobl ifanc yn eu harddegau benderfynu gwneud hyn heb gefnogaeth rhiant neu ofalwr. Os mai dyma'r achos, mae'n debygol y bydd angen cymorth emosïynol gennych chi wedyn.

Parhad... →

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol →



## Fel rhiant neu ofalwr, bydd rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi yn ystod y broses ymchwilio a'ch cynnwys chi mewn trefniadau diogelu a chynllunio diogelwch yn allweddol i chi allu cefnogi'ch plentyn orau.

Fodd bynnag, gall hyn fod yn anodd a gwyddom y gallai fod angen eu cymorth eu hunain ar rieni a gofalwyr er mwyn deall a dwyn i gof yr hyn y cytunwyd arno yn y cyfarfodydd a fynychwyd. Mae ysgrifennu pethau i lawr neu ofyn am wybodaeth ysgrifenedig i'ch helpu i gofio'r hyn y cytunwyd ac sy'n ddisgwyliedig yn iawn i wneud.

Mae'n bwysig cofio y bydd pethau'n gwella gyda'r gefnogaeth a'r help cywir. Ni fydd y niwed y mae eich plentyn wedi ei brofi yn newid ond ymhen amser byddwch yn gallu symud ymlaen fel teulu eto.

Yn dilyn ymosodiad rhywiol, bydd anghenion cymorth yn gorfforol ac yn emosiynol. Mae Canolfannau Cyfeirio Ymosodiadau Rhywiol (SARC) yn cynnig cymorth meddygol, ymarferol ac emosiynol i ddiodefwyr trais rhywiol neu ymosodiad rhywiol. Maen nhw ar gael i unrhyw un a gellir cael mynediad atynt 24 awr y dydd. Mae gweithwyr SARC yn feddygon, nyrsys a gweithwyr cymorth sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig. Maen nhw'n cynnig cymorth gyda materion ymarferol, fel cynnal archwiliadau meddygol fflorensig. Bydd yr archwiliadau hyn yn gofalu am anghenion meddygol y plentyn, yn ogystal â chasglu tystiolaeth fflorensig a all helpu yn ymchwiliadau'r Heddlu yn erbyn y person sydd wedi'i niweidio.

Mae cymorth ynglŷn â chael gafael ar ddulliau atal cenhedlu brys a chymorth iechyd rhywiol mewn perthynas â heintiau a drosglwyddir yn rhywiol hefyd ar gael. Byddant hefyd yn arwyddbostio at wasanaethau cymorth eraill.

Trwy'r SARC, gall unrhyw un o dan 18 oed gael YPISVA (Cynghorydd Trais Rhywiol Annibynnol Pobl Ifanc).

Parhad... →

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol

Eu rôl yw sicrhau bod y plentyn yn cael y gofal gorau posibl. Maent yn cynnig cefnogaeth emosiynol, eiriolaeth a chymorth gydag apwyntiadau iechyd, a byddant yn mynychu cyfarfodydd ar ôl yr ymweliad cychwynnol â'r SARC. Eu ffocws yw sicrhau bod y plentyn bob amser yn cael ei gredu ac yn cael ei drin ag urddas.

Gofynnir i'ch plentyn a yw'n dymuno gwneud cwyn ffurfiol. Mae'n bwysig bod ganddynt ymdeimlad o ddewis a rheolaeth dros hyn. Bydd rhai plant yn dymuno dilyn cwynion yn syth ar ôl i ddigwyddiadau gael eu hadrodd, tra bod eraill yn teimlo na allant wneud hynny ar y pryd ond efallai y byddant yn teimlo eu bod am wneud hynny yn y dyfodol. Os yw'ch plentyn yn dymuno gwneud cwyn, bydd swyddogion heddlu sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig yn cael eu neilltuo. Byddant yn cefnogi eich plentyn i

ddarparu datganiad a bydd yn rhoi gwybod i'ch plentyn a chithau am yr ymchwiliad wrth iddo fynd rhagddo.

Gwyddom nad yw pob ymchwiliad yn symud ymlaen fel yr oedd y plentyn neu'r teulu'n gobeithio y byddai. Gall hyn olygu weithiau y bydd yr Heddlu yn penderfynu peidio â gweithredu ymhellach. Ar adegau eraill, gellir gwneud penderfyniad i beidio â chyhuddo'r person yr honnir iddo achosi niwed.

Gwneir y penderfyniad hwn gan y CPS (Gwasanaeth Erlyn y Goron). Efallai y byddant yn gwneud y penderfyniad hwn oherwydd eu bod yn teimlo nad oes digon o dystiolaeth, ac na fyddai er lles gorau'r plentyn i wneud cynnydd. Mae plant a rhieni wedi dweud wrthym y gall dysgu am y penderfyniadau hyn arwain at deimlo'n siomedig ac yn grac iawn, gydag



ymdeimlad o anghyfiawnder. Mae'n bwysig rhoi sicrwydd i'ch plentyn, er nad yw'r gwyn yn myng rhagddi, ei bod yn cael ei chredu. Mae plant wedi dweud wrthym pan fydd eu profiadau wedi'u dilysu gan y rhai o'u cwmpas, mae hyn wedi bod yn nodwedd bwysig o'u hadferiad.

Parhad ar y  
dudalen nesaf

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol



## Pan fydd achosion yn symud ymlaen i erlyniad, gall y system gyfreithiol fod yn anodd ei deall. Gall ystafelloedd llys ddefnyddio iaith sy'n ddryslyd iawn ac sy'n gwneud fawr o synnwyr i bobl sydd ddim yn gweithio yn y maes cyfreithiol

Os oes angen i'ch plentyn roi tystiolaeth yn y llys, mae ganddo/ganddi hawl i help a thriniaeth arbennig oherwydd ei oedran a'i fod yn agored i niwed. Rhoddir mesurau ar waith i'w cefnogi i roi eu tystiolaeth orau ac i leihau eu straen a'u pryder ar y diwrnod. Gall hyn gynnwys staff yn y llys yn tynnu eu wigiau, fel eu bod yn ymddangos yn fwy 'normal'. Gall eich plentyn eistedd y tu ôl i sgrin neu roi tystiolaeth trwy gyswllt fideo fel nid oes rhaid iddynt wynebu eu camdriniwr, neu gallant ddarparu tystiolaeth fideo wedi'i recordio ymlaen llaw.

Gall ystafelloedd llys fod yn lleoedd brawychus, felly efallai y bydd eich plentyn hefyd yn cael ei wahodd i ymweld â'r llys cyn y treial. Bydd hyn yn eu galluogi i edrych o gwmpas ac ymgyfarwyddo â threfniant y llys.



**Stop It Now -  
Ymchwiliadau i  
Gam-drin Plant yn  
Rhywiol: canllaw i  
rieni a gofalwyr**

# Adferiad



## Mae atal y cam-drin rhag digwydd a chymryd camau i'w atal rhag digwydd eto yn agweddau pwysig iawn ar atal CRhB.

Mae cefnogi'ch plentyn i wella a chydabod eich anghenion adferiad eich hun hefyd yn hanfodol. Rydyn ni'n gwybod bod credu'ch plentyn, rhoi amser iddyn nhw ddweud a chreu perthynas lle maen nhw'n teimlo y gallan nhw ddod atoch chi am gefnogaeth i gyd yn ddefnyddiol i adferiad.

Bydd gan bob plentyn sy'n profi CRhB anghenion sy'n unigryw iddyn nhw Gwyddom fodd bynnag fod goroeswyr CRhB yn amlygu rhai meysydd angen cyffredin mewn perthynas ag adferiad a symud ymlaen. Gall y rhain gynnwys cymorth ymarferol ac emosiynol, er enghraifft, helpu plentyn i ddechre i'r ysgol neu ddilyn cyfleoedd addysg, hyfforddiant neu gyflogaeth eraill.

Ailgysylltu â ffrindiau blaenorol neu grwpiau cymdeithasol a oedd ym mywyd y plentyn cyn i'r CRhB ddigwydd. Cael mynediad at gymorth therapiwtig sy'n galluogi'r plentyn i weithio drwy'r hyn sydd wedi digwydd iddo/ iddi ar gyflymder

y gall ei oddef ac mewn ffordd sydd fwyaf hygyrch iddo/iddi. Bydd ail- gydbwysu unrhyw gredoau niweidiol amdanynt eu hunain neu berthnasoedd y mae'r plentyn wedi'u datblygu hefyd yn bwysig ar eu taith adferiad. Yn ogystal â'u cefnogi i ddatblygu negeseuon mwy cywir amdanynt, bydd eu hunaniaeth a'r cyfan sydd ganddynt i'w gynnig mewn berthnasoedd yn y dyfodol yn rhoi synnwyr o obaith i'r plentyn ar gyfer ei ddyfodol.



**Canolfan Arbenigedd  
ar Gam-drin Plant yn  
Rhywiol - Cefnogi rhieni  
pobl ifanc sy'n cael eu  
hecsbloetio'n rhywiol**

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

# Ffactorau Amddiffynnol - Sut Allwch Chi Helpu?



## Gall fod yn anodd iawn gwybod beth allwch chi wneud fel rhiant neu ofalwr i atal camfanteisio ar eich plentyn rhag digwydd.

Gall gwybod a sylwi ar yr arwyddion, yna siarad â'ch plentyn am unrhyw bryderon sydd gennych fod yn ffordd dda o ddweud a dangos iddynt eich bod yn pryderu ac yn poeni am eu diogelwch. Gall fod yn aruthrol gwybod ble i ddechrau ond bydd cychwyn sgwrs yn gweithio orau pan fyddwch chi'ch dau yn ddigynnwrf ac yn teimlo'n ddiogel i siarad. Os yw eich plentyn mewn perygl o gam-fanteisio, gall hwn fod yn gam cyntaf da i'w helpu i weld yr arwyddion rhybudd ac atal y camfanteisio arnynt rhag digwydd.

Lle mae plant wedi cael eu niweidio neu wedi cael eu meithrin gan y person sy'n camfanteisio arnynt, gall sgysiau dal i helpu. Fodd bynnag, efallai y byddwch chi a'ch plentyn angen cymorth ychwanegol gan weithwyr proffesiynol i helpu i darfu neu atal y cam-drin rhag parhau yn ogystal â helpu'ch plentyn, chi'ch hun ac aelodau eraill o'r teulu i wella.

Gwyddom y gall fod yn anodd i bawb yn y teulu pan fo plentyn yn cael ei ecsbloetio'n rhywiol ac nad oes un peth a all atal plant rhag cael eu targedu a'u niweidio. Gwyddom fodd bynnag y gall yr hyn a wnawn fel rhieni a gofalwyr pan ddarganfyddir CRhB helpu i atal y gamdriniaeth rhag parhau.

Mae bod ar gael yn gorfforol ac yn emosiynol i'ch plentyn yn gallu bod yn anodd pan fyddwch chi'n teimlo'n bryderus neu'n poeni amdanyn nhw eich hun. Ond gadewch iddyn nhw wybod eich bod chi yno iddyn nhw, yn eu caru ac eisiau helpu ni waeth beth fydd yn eu hannog i ddod atoch chi am gefnogaeth os neu pan fydd angen.

*Parhad ar y dudalen nesaf*

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad



Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol



Bydd bod yn gyson yn yr ymateb hwn i'ch plentyn, hyd yn oed pan fydd pethau'n anodd yn ei helpu i deimlo'n ddiogel i ddod atoch chi.

Os bydd adegau pan fyddwch yn cydnabod nad ydych yn y lle neu'r ffrâm meddwl iawn i fod yno i'ch plentyn, gallai cael aelodau eraill o'r teulu a all ailadrodd yr ymateb hwn i'ch plentyn fod yn fwy defnyddiol i bob parti. Mae'n bwysig bod gan eich plentyn berthynas agos ag oedolyn ond nid chi sy'n gorfod fod y person yma bob amser. Bydd adegau pan fydd angen cymorth gan eraill ar eich plentyn hefyd, yr hyn sy'n bwysig yw bod cymorth ar gael iddynt gan oedolyn diogel, pan fydd ei angen arnynt.

Os bydd hyn yn digwydd gall fod yn anodd peidio â'i gymryd yn bersonol, wedi'r cyfan, chi yw eu rhiant neu ofalwr. Ond cofiwch fod y rhesymau pam y gall plant ofyn am gefnogaeth gan eraill yn amrywiol a gallant gynnwys ymdrechion i'ch amddiffyn chi hefyd.

Gadael i'ch plentyn gwybod mai'r peth pwysicaf yw cael yr help sydd ei angen arno/ arni, a does dim rhaid iddo/iddi ddod atoch chi bob amser a waeth beth, maen nhw'n aelod o'r teulu sy'n cael ei garu.

Pan fydd plentyn ar goll o'r cartref, mae rhieni'n dweud wrthym eu bod yn profi amrywiaeth o emosiynau. Gallant deimlo dan straen, yn bryderus, yn ddiymadferth; gallant hefyd deimlo'n flin gyda'u plentyn ac yn rhwystredig, yn enwedig os ydynt yn mynd ar goll yn rheolaidd. Mae'r dull y mae rhieni'n ei ddefnyddio pan fydd eu plentyn yn dychwelyd adref yn bwysig.

Er y gallai rhieni fod eisiau dweud y drefn wrth y plentyn neu ei gosbi, yn y lle cyntaf, mae gwneud y plentyn yn gyfforddus yn gorfforol a'i dderbyn adref mewn ffordd sy'n gwneud iddo deimlo'n ddiogel yn hollbwysig. Mae plant wedi dweud wrthym fod ofn rhieni neu ofalwyr yn mynd yn grac gyda nhw pan fyddant yn dychwelyd wedi gwneud iddynt aros oddi cartref yn hirach ac oedi cyn dychwelyd. Gallai croesawu'r plentyn, dweud wrthyn nhw eich bod wedi'u colli, egluro pa mor hapus ydych chi i'w gweld, gofyn iddyn nhw ydyn nhw'n iawn, cynnig bwyd, diod cynnes, bath/ cawod a dillad glân iddyn nhw, wneud gwahaniaeth go iawn.

Parhad ar y  
dudalen nesaf

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

Parhad o'r  
dudalen  
flaenorol →



## Gwefan 'Check Your Thinking'

### Mae helpu'ch plentyn i wybod a theimlo bod pethau'n gallu gwella iddo/iddi yn rhan bwysig iawn o'i helpu i wella ar ôl CRhB.

Gall bod yno iddyn nhw, gwneud pethau normal a'u hatgoffa o'r pethau gwydych amdanyn nhw fod yn ffordd wirioneddol gadarnhaol i'w helpu i gael rhywfaint o obaith am eu dyfodol, hyd yn oed ar ddiwrnodau tywyll.

Gall gwneud yn siŵr bod eich plentyn yn ddiogel ac yn gallu estyn allan atoch ar unrhyw adeg fod yn flinedig. Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n gofalu amdanoch chi'ch hun ac yn derbyn unrhyw gefnogaeth ac yn eich helpu chi neu eraill i nodi bod arnoch chi angen. Gwyddom fod gan rai rhieni eu profiadau eu hunain o CRhB neu gamdriniaeth a thrawma arall sy'n gallu golygu y gall

rhai agweddau ar ofalu am eu plentyn fod yn anodd. Mae rhieni wedi dweud wrthym y gall siarad am CRhB neu gael llawer o weithwyr proffesiynol yn eu bywyd ddod ag atgofion anhapus neu boenus yn ôl iddynt.

“Roeddwn i'n ei chael hi mor anodd, roeddwn i eisiau gweithio gyda'r gweithwyr cymorth, ond roeddwn i'n ofnus ynglŷn â beth oedden nhw'n meddwl ohono i. Rhoddon nhw daflen i mi am CRhB, dim ond bod yn gymwynasgar oeddynt ond roedd wedi digwydd i mi hefyd. Gwthies i e ffwrdd, roedd yn rhy anodd i mi edrych arno fe, daeth â phethau yn ôl nad oeddwn wedi delio â nhw'n iawn. Pan adawon nhw'r tŷ, roeddwn i'n sâl, roedd gen i boenau yn y stumog ac roedd fy

mhen yn brifo am yr wythnos nesaf. Y tro nesaf daethant i'r tŷ gofynnodd un o'r gweithwyr os oeddwn i'n iawn, dywedodd fy mod i'n edrych fel pe bawn i'n 'spaced out'. Fe gymerodd dipyn o amser i mi ymddiried ynddyn nhw a dweud wrthyn nhw ei fod wedi digwydd i mi hefyd, felly roeddwn i'n ei chael hi'n anodd. Roedden nhw wir yn deall chi'n gwybod; daethant at y meddyg teulu gyda mi hyd yn oed. Egluron nhw mod i'n cael sbardunau yn ôl i fy ngham-drin fy hun ac roeddent yn deall ei fod yn anodd. Roeddwn i'n gwybod bod yn rhaid i mi gael help i mi os oeddwn i'n mynd i helpu fy mhleintyn.”

Mam i blentyn 13 oed.

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwn

Beth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?

Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar Blant

Yr Effeithiau ac  
Adferiad

# Atgyweirio Perthynas a Chynllunio Diogelwch



**Gall CRhB roi straen gwirioneddol ar y berthynas sydd gan blant ag eraill, gan gynnwys aelodau'r teulu. Gall fod yn anodd cael perthnasoedd yn ôl ar y trywydd iawn ar ôl CRhB, ond mae'n bosibl**

Mae rhieni wedi dweud wrthym y gall deimlo eu bod wedi colli rhan o'u perthynas â'u plentyn a meddwl tybed a all eu perthynas wella. Bydd ailgysylltu â'ch plentyn yn rhan bwysig iawn o'u taith adferiad. Cyfathrebu'r pethau positif amdanyn nhw, sylwi ar y pethau rydych chi'n eu hoffi am yr amser rydych chi'n ei dreulio gyda'ch gilydd a dweud wrthyn nhw, yn ogystal â bod yn agored am unrhyw bryderon sydd gennych yn y dyfodol a all helpu pethau i wella ar ôl CRhB.

Gall cynllunio diogelwch fod yn rhan o adferiad eich plentyn. Gwyddom y gall camdrinwyr ddal gafael ar blentyn am amser hir ar ôl i'r cam-drin dod i ben. Gall deall hyn a bod yn rhan o gynllun diogelwch yr ydych chi, eich plentyn a gweithwyr proffesiynol yn cytuno ag ef fod yn help mawr i wybod pa gamau i'w cymryd os ydych yn poeni am eu diogelwch. Mae'n well os yw'r cynllun yn

cynnwys y plentyn oherwydd byddant yn ymwybodol o ba gamau a gweithrediadau y bydd oedolion yn eu rhoi ar waith os byddant yn dechrau poeni am CRhB yn y dyfodol. Bydd hefyd yn helpu eich plentyn i deimlo'n ddiogel, gan wybod y camau sy'n cael eu rhoi ar waith. Bydd gwneud cynllun pan fydd pawb yn dawel yn helpu os bydd y camdriniwr yn cysylltu â'ch plentyn neu'n mynd ar goll i'w gyfarfod.

Nid yw cael cynllun yn golygu bod angen i chi ddibynnu arno i gadw'ch plentyn yn ddiogel, mae'n rhan o'r broses, ond mae bod yno, meithrin ymddiriedaeth yn eich perthynas a rhoi gwybod iddynt eich bod yn eu caru ni waeth beth, yw'r pethau a fydd yn helpu i gael eich perthynas yn ôl ar y trywydd iawn.

◀ NÔL

NESAF ▶

Cynnwys/Hafan

Amdanom ni  
a'r Canllaw hwnBeth yw  
Camfanteisio'n Rhywiol  
ar Blant?Atal Camfanteisio'n  
Rhywiol ar BlantYr Effeithiau ac  
Adferiad

Credwch  
mewn plant  
Believe in  
children



Barnardo's  
Cymru



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

Cynhyrchwyd yr adnodd hwn gan Sharron Wareham a Louise Kinsey gyda chefnogaeth rhieni a gofalwyr sy'n derbyn cymorth gan Wasanaeth Gwell Dyfodol Barnardo's

