Ydych chi'n gwybod pwy sy'n debygol o fod yn gamdrinwyr?

Gall camdrinwyr rhywiol fod yn rhywun – dynion, merched, pobl ifanc, plant, aelodau o'r teulu, ffrindiau neu weithwyr proffesiynol sy'n wybyddus i blentyn.

Maent yn bobl rydym yn eu hadnabod, pobl rydym yn gofalu amdanynt, pobl o bob dosbarth, diwylliant a chefndiroedd.

"Roedd yn edrych mor gyffredin ac yn wych gyda phlant. Ni fyddwn byth wedi ei gydnabod fel camdriniwr."

Mam bachgen 7 oed gafodd ei gam-drin gan ei gymydog

Ydych chi'n gwybod sut maent yn wneud o heb i chi ddeall?

Drwy ddod yn agos at blant ac oedolion – defnyddio'r broses 'grwmio' er mwyn adeiladu perthyas gyda'r plentyn a'r oedolyn gofalgar sy'n ceisio eu gwarchod, drwy gyflwyno eu hunain fel dibynadwy.

Drwy dawelu plant – gydag anrhegion, pleserau a bygythiadau beth all ddigwydd os byddai'r plentyn yn dweud 'na' neu'n dweud wrth rhywun.

Ydych chi'n gwybod pam nad yw plant yn dweud nag yn gofyn am help?

Nid yw plant yn dweud oherwydd nifer o bethau:

- Ofn na fyddai neb yn eu credu
- Wedi cael eu bygwth neu eu llwgrwobrwyo
- Gormod o gywilydd
- Rhy ifanc i wybod ei fod yn anghywir
- Efallai bod ganddynt anghenion ychwanegol
- Wedi cael rhybudd i'w gadw'n gyfrinach

Ydych yn gwybod beth i'w wneud os ydych yn pryderu am blentyn? Siaradwch am y peth.

Os oes gennych bryderon, peidiwch a'u hanwybyddu. Efallai yr hoffech siarad amdanynt cyn penderfynu beth i'w wneud. Mae pobl ar gael i'ch helpu:

Llinell Gymorth gyfrinachol Stop It Now!
0808 1000 900

Llinell Gymorth 24 awr yr NSPCC 24
0808 800 500

Gwasanaethau Cymdeithasol
Am help/cyngor proffesiynol gan weithiwr cymdeithasol, cysylltwch a'ch awdurdod lleol ar eu prif rif cyswllt a gofynnwch am Gwasanaethau Plant.

Os oes plentyn mewn perygl ar hyn o bryd
ffoniwch yr heddlu ar **999**

Os ydych yn ansicr neu'n poeni am unrhyw faterion sy'n ymwneud a cham-drin plant yn rhywiol, gall ein cynghorwyr profiadol yn Stop It Now! siarad a chi a chynnig cyngor cyfrinachol ynglyn a pha gamau y gallwch eu cymryd.

Llinell Gymorth: 0808 1000 900
stopitnow.org.uk
parentsprotect.co.uk
lucyfaithfull.org.uk

@StopItNowWales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Stop It Now! Wales | Cymru
Helping prevent child sexual abuse

Ymwelwch â stopitnow.org.uk/wales am fwy o wybodaeth

Oeddech chi'n gwybod nad yw'r rhan fwyaf o ddioddefwyr camdriniaeth rywiol byth yn siarad am y peth nag yn gofyn am help? Mae'n amser i ni siarad am y peth.

Nod y daflen hon yw eich helpu i ddeall y risgiau a sut y gallwn helpu i atal camdriniaeth rhag digwydd i'n plant.

Stop It Now! Wales | Cymru
Helping prevent child sexual abuse

Ydych chi'n gwybod y ffactorau allweddol?

- Nid oes un math o gamdriniwr – maent o bob lliw a llun
- Nid yw 1 ymhob 3 plentyn sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol gan oedolyn yn dweud wrth neb
- Ni ddywedodd 4 ymhob 5 plentyn gafodd ei gam-drin gan ei gyfoedyn wrth neb arall ar yr adeg hynny
- Dim ond 1 ymhob 8 plentyn sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol sy'n wybyddus i'r awdurdodau
- Mae 9 ymhob 10 plentyn yn cael eu cam-drin yn rhywiol gan rhywun maent yn ei adnabod
- Mae oddeutu traean o gamdriniaeth rywiol yn cael ei wneud gan blant a phobl ifanc eraill
- Mae plant anabl 3 gwaith yn fwy tebygol o gael eu camdrin na phlant eraill.

Ydych chi'n adnabod yr arwyddion mewn plant a phobl ifanc?

Yn amlach na pheidio, mae plant yn dangos i ni yn hytrach na dweud wrthym fod rhywbeth yn eu poeni hwy. Efallai bod rhesymau dros newid yn eu hymddygiad, ond os ydym yn sylwi cyfuniad o arwyddion pryderus, gall fod yn amser chwilio am help neu gyngor.

- Newid annisgwyl mewn ymddygiad neu bersonoliaeth
- Cael hunllefau
- Ofn anesboniadwy o bobl neu lleoedd
- Dod yn fwy cyfrinachgar
- Arwyddion corfforol, poenau neu gleisiau anesboniadwy
- Anwyldeb amhriodol
- Anrhegion neu arian anesboniadwy
- Ffrwydriadau o ddicter
- Digalon.

Ydych chi'n adnabod yr arwyddion mewn oedolion sy'n dangos y gallent fod yn beryglus?

Efallai nad yw'r arwyddion yn amlwg bod oedolyn yn defnyddio eu perthynas gyda phlentyn am resymau rhywiol. Efallai bod achos i bryderu am ymddygiad oedolyn neu berson ifanc os ydynt yn:

- Gwrthod preifatrwydd digonol i blentyn
- Mynnu anwyldeb corfforol gyda phlentyn
- Rhoi gormod o anrhegion i blentyn
- Tynnu lluniau neu gadw cofarwydd o blant eraill
- Siarad am ryw yn aml/trafod rhyw gyda phlant
- Trin plentyn penodol fel ffefryn, gwneud iddynt deimlo'n 'arbennig' o'i gymharu ag eraill
- Ceisio bod, neu yn aml bod ar ben ei hun gyda phlentyn mewn ty, car neu ystafell.

Darganfyddwch fwy am yr arwyddion mewn plant ac oedolion: parentsprotect.co.uk/warning-signs-in-children-and-adults.htm

Ydych chi'n gwybod beth i'w wneud os yw plentyn yn dweud wrthych am gamdriniaeth? Siaradwch am y peth.

1. Ymateb gyda gofal ac ar unwaith

2. Credu'r plentyn
Os yw'r plentyn yn ymddiried digon ynddoch chi i ddweud wrthych am gamdriniaeth, cofiwch mai anaml maent yn dweud celwydd am bethau.

3. Bod yn gefnogol
Peidiwch a gwrthod eu cais neu geisio eu tawelu rhag siarad am y peth.

4. Cadw'n dawel
Os byddwch yn mynd yn flin, gall y plentyn feddwl eich bod am ei gosbi. Bydd hyn yn chwarae i ddwylo'r camdriniwr a rybuddiodd y plentyn i ddweud dim am y peth.

5. Bod yn ofalgar
Sicrhewch fod y plentyn yn gwybod eich bod yn ei garu ac nad ydynt wedi gwneud dim o'i le – gan ail-adrodd hyn. Sicrhewch fod y plentyn yn gwybod eu bod wedi gwneud y peth iawn yn siarad am y peth.

6. Gwynebu'r broblem
Mae'n rhaid i oedolion ddiogelu'r plentyn a gosod cyfrifoldebau priodol gyda'r camdriniwr.

7. Ail-sefydlu diogelwch
Gwnewch beth sy'n angenrheidiol i ddiogelu'r plentyn rhag niwed pellach. Rhowch Gynllun Diogelu Teulu yn ei le (gweler isod).

8. Cael help
Mae gennym weithwyr proffesiynol allai eich tywys tuag at ddiogelwch a gwella (gweler gefn y daflen).

9. Peidiwch ag anobeithio
Gall plant, ac maent yn gwella o gamdriniaeth rywiol.

Gellir cael gwybodaeth ynglyn a Chynllun Diogelu Teulu ar ein gwefan "Parent Protect!": parentsprotect.co.uk