Centre of expertise on child sexual abuse

Cyfathrebu â phlant

Canllaw i weithwyr proffesiynol ym maes addysg pan fo pryderon am gam-drin rhywiol neu ymddygiad

Tachwedd 2022

Gair am y Ganolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol (Canolfan CPRh)

Ein nod cyffredinol yw lleihau effaith cam-drin plant yn rhywiol drwy atal ac ymateb gwell, fel bod plant yn gallu byw'n rhydd o fygythiad a niwed cam-drin rhywiol.

Pwy ydym ni

Rydym yn dîm amlddisgyblaeth, wedi ein hariannu gan y Swyddfa Gartref a'n gweinyddu gan Barnardo's. Gweithiwn yn agos â phartneriaid allweddol o sefydliadau academaidd, awdurdodau lleol, iechyd, addysg, yr heddlu a'r sector gwirfoddol.

Ein nodau

Y nodau y gweithiwn i'w cyrraedd yw:

- cynyddu'r flaenoriaeth a roddir i gam-drin plant yn rhywiol, drwy wella dealltwriaeth o'i raddfa a'i natur
- sicrhau bod mwy'n cael ei wneud i adnabod ac ymateb yn well i blant a phobl ifanc sydd wedi eu cam-drin yn rhywiol
- galluogi tarfu ac atal cam-drin plant yn rhywiol yn fwy effeithiol, drwy well dealltwriaeth o ymddygiad/parhad sy'n cam-drin yn rhywiol.

Yr hyn a wnawn

Rydym yn ceisio cyflwyno'r newidiadau hyn drwy:

- cynhyrchu a rhannu gwybodaeth am raddfa a natur cam-drin plant yn rhywiol, a'r ymateb iddo
- mynd i'r afael â bylchau mewn gwybodaeth drwy rannu ymchwil a thystiolaeth
- darparu hyfforddiant a chymorth i weithwyr proffesiynol ac ymchwilwyr sy'n gweithio yn y maes
- ymgysylltu â pholisi a dylanwadu arno.

Am fwy o wybodaeth am ein gwaith, ewch i'n gwefan yn:
www.csacentre.org.uk

Ysgrifennwyd y canllaw hwn gan Anna Glinski a Natasha Sabin o'r Ganolfan CPRh, a chafodd ei addasu ar gyfer gweithwyr proffesiynol ym maes addysg gan Lorraine Myles o'r Ganolfan CPRh.

Cynnwys

Cyflwyniad 5
- Beth yw nod y canllaw hwn? 5
- Sut y gall y canllaw hwn eich helpu chi? 6
- Diogelu statudol yng Nghymru a Lloegr: cyd-destun ysgol 6
- Diffiniadau ac iaith a ddefnyddir yn y canllaw hwn 7
- Negeseuon pwysig i staff ysgol 9

1. Pam y mae'n anodd i blant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol ddweud wrth rywun? 10
- Rhesymau cyffredin dros beidio â dweud 10
- Rhwystrau ychwanegol a wynebir gan rai plant 11
- Gyda phwy y mae plant yn dewis siarad? 13
- Y broses o ddweud 13
- Sefyllfaoedd sy'n ysgogi plant i ddweud mewn ysgol 14

2. Rhoi hyder i blant ddweud wrthych eu bod wedi cael eu cam-drin yn rhywiol 15
- Sylwi ar yr arwyddion 15
- Creu amgylchedd diogel 15
- Beth i'w wneud os oes gennych bryderon 15
- Beth i'w wneud os bydd y plentyn yn dweud rhywbeth wrthych 17

3. Cefnogaeth barhaus i blant mewn ysgol a chyfathrebu â hwy 18
- Datblygu cynllun diogelwch 18
- Penderfynu faint o gefnogaeth sydd ei hangen 18
- Os oes ymchwiliad gan yr heddlu i'r cam-drin rhywiol o'r plentyn 20
- Os nad yw ymchwiliad gan yr heddlu wedi ei gychwyn neu os nad yw wedi arwain at euogfarn 20

4. Pan fydd plentyn wedi arddangos ymddygiad rhywiol niweidiol 21
- Mynd i'r afael ag ymddygiad rhywiol niweidiol mewn ysgolion cynradd 22
- Mynd i'r afael ag ymddygiad rhywiol niweidiol mewn ysgolion uwchradd 22
- Meddwl am ddiogelwch y plentyn 23

5. Rhagor o wybodaeth a chefnogaeth i blant a'r rhai sydd o'u hamgylch 24
- Sefydliadau sy'n darparu gwybodaeth a chefnogaeth 24
- Adnoddau sydd ar gael ar-lein 25

6. Gofalu am eich anghenion eich hun 26
- Yr effaith arnoch chi 26
- Sut allwch chi ofalu am eich lles? 27
- Adnoddau i'ch helpu yn eich gwaith 28

Dogfennau cyfeiriol 29

Cyflwyniad

Beth yw nod y canllaw hwn?

Nod y canllaw hwn yw helpu unrhyw un sy'n gweithio ym maes addysg yng Nghymru a Lloegr i gyfathrebu â phlant a'u cefnogi mewn sefyllfaoedd lle mae amheuaeth o gam-drin rhywiol, neu lle mae cam-drin rhywiol wedi'i nodi.

Gall cam-drin rhywiol fod yn anodd i feddwl amdano ac i siarad amdano: gall deimlo'n gymhleth, yn emosiynol a hyd yn oed yn frawychus. Efallai y byddwch yn poeni am 'wneud camgymeriad', cael sgyrsiau anodd, gwneud pethau'n waeth, a gwybod beth i'w ddweud neu sut i ymateb. Efallai hefyd y byddwch yn poeni am 'lygru tystiolaeth' – dweud y peth anghywir wrth blentyn drwy ofyn cwestiwn arweiniol a allai roi achos troseddol yn y fantol.

Er hyn, mae'n bwysig cydnabod y gallwch siarad â phlentyn mewn llawer o ffyrdd heb ofni y byddwch yn effeithio ar dreial troseddol – a chofio mai lles y plentyn yw'r ystyriaeth bwysicaf un. Gall ofn gwneud camgymeriad eich atal rhag gofyn unrhyw beth i blant, ond mae ymchwil yn dangos bod arnynt angen 'help i ddweud'.

> "Pan mae camdriniaeth yn digwydd i chi, rydych yn teimlo'n ynysig iawn. Rydych yn gwybod bod angen i chi ddweud wrth rywun, neu efallai y byddwch hyd yn oed yn teimlo awydd cryf i ddweud wrth rywun, ond rydych yn gwybod na allwch oherwydd bydd yr ofn hwnnw'n cymryd eich meddwl a'ch corff cyfan drosodd."
>
> *Merch 13 oed a ddyfynnwyd yn* Making Noise *(Warrington et al, 2017).*

Addaswyd y canllaw o *Cyfathrebu gyda Phlant: Llawlyfr i Rai Sy'n Gweithio gyda Phlant Sydd yn, neu Efallai Wedi, Cael eu Cam-drin yn Rhywiol.* Rydym hefyd wedi cynhyrchu dau adnodd arall i ysgolion a allai fod yn ddefnyddiol i chi.:

- ***Cyfathrebu gyda Rhieni a Gofalwyr: Canllaw i Weithwyr Proffesiynol ym Maes Addysg Pan fo Pryderon am Gam-drin Rhywiol neu Ymddygiad***
- ***Cynllunio Diogelwch mewn Addysg: Canllaw i Weithwyr Proffesiynol yn Rhoi Cymorth i Blant yn dilyn Digwyddiad o Ymddygiad Rhywiol Niweidiol***

Er mwyn sicrhau bod y canllaw hwn yn hawdd ei ddarllen, rhestrir ffynonellau gwybodaeth yn yr adran **Dogfennau cyfeiriol** yn hytrach na'u nodi yn y testun.

Sut y gall y canllaw hwn eich helpu chi?

Mae astudiaethau cyffredinrwydd ar gyfer Cymru a Lloegr yn awgrymu bod 15% o ferched a 5% o fechgyn yn profi rhyw fath o gamdriniaeth rywiol cyn eu bod yn 16 oed. Fodd bynnag, mae cam-drin plant yn drosedd gudd, ac nid yw llawer sy'n cael eu cam-drin pan yn blant yn sôn am eu profiadau am flynyddoedd, os o gwbl.

Er bod llawer o rwystrau sy'n atal plant rhag dweud wrth rywun arall am eu camdriniaeth rywiol, mae llawer o weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant nad ydynt yn meddu ar y wybodaeth, y sgiliau a'r hyder sydd ei angen i adnabod arwyddion posibl o gam-drin plant yn rhywiol ac i ymateb yn effeithiol iddynt.

Mae'r canllaw hwn yn egluro beth allai fod yn digwydd i blant pan fyddant yn cael eu cam-drin yn rhywiol; beth sy'n eu rhwystro rhag siarad am eu camdriniaeth; a beth y gallwch chi ei wneud i'w helpu i ddweud wrthych beth sy'n digwydd. Drwy roi cyngor clir a chwalu rhai o'r camsyniadau ynglŷn â beth sy'n gallu digwydd, a beth ddylai ddigwydd pan fydd plant yn siarad â gweithwyr proffesiynol am gam-drin rhywiol, bydd y canllaw yn eich helpu i::

- ymateb pan fyddwch yn poeni bod plentyn yn cael ei gam-drin yn rhywiol (oherwydd, er enghraifft, eich bod wedi sylwi ar newid yn ei ymddygiad)
- gwybod beth y dylech ei wneud neu ei ddweud, a beth na ddylech ei wneud neu ei ddweud, yn eich sgyrsiau gyda phlant
- ystyried sefyllfa pob plentyn unigol, er mwyn i chi allu cynllunio eich sgyrsiau gyda nhw
- deall yr ymddygiadau proffesiynol sy'n gallu rhoi hyder i blant ddweud
- gwybod sut i gefnogi plant yn yr ysgol pan fyddant wedi profi camdriniaeth rywiol.

Mae hefyd yn cynnwys cyngor ar fynd i'r afael ag ymddygiad rhywiol niweidiol gan blant yn amgylchedd yr ysgol.

Diogelu statudol yng Nghymru a Lloegr: cyd-destun ysgol

Mae ysgolion yn chwarae rôl allweddol wrth reoli risgiau i blant a'u cefnogi er mwyn eu cadw'n ddiogel, fel y nodir mewn canllawiau statudol i ysgolion.

Mae argraffiad 2022 o ***Keeping Children Safe in Education***, a gyhoeddwyd gan yr Adran Addysg yn Lloegr, yn nodi:

> 13. Mae staff ysgolion a cholegau yn arbennig o bwysig, gan eu bod mewn sefyllfa i adnabod pryderon yn gynnar, rhoi help i blant, hybu lles plant ac atal pryderon rhag mynd yn waeth.
>
> […]
>
> 17. Dylai pob aelod o'r staff wybod beth i'w wneud os bydd plentyn yn dweud ei fod yn cael ei gam-drin, ei ecsbloetio neu ei esgeuluso. Dylai staff wybod sut i reoli'r gofyniad i gynnal lefel briodol o gyfrinachedd. Mae hyn yn golygu cynnwys dim ond y rhai hynny y mae angen eu cynnwys, er enghraifft yr arweinydd diogelu (neu ddirprwy) a gofal cymdeithasol plant. Ni ddylai staff byth addo wrth blentyn na fyddant yn dweud wrth neb am adroddiad o gamdriniaeth o unrhyw fath, oherwydd mae'n bosibl na fydd hyn er pennaf les y plentyn yn y pen draw.
>
> 18. Dylai pob aelod o'r staff allu sicrhau dioddefwyr bod eu sefyllfa'n cael ei chymryd o ddifri ac y byddant yn cael eu cefnogi a'u cadw'n ddiogel. Ni ddylai dioddefwr byth gael yr argraff ei fod yn achosi problem drwy roi gwybod am gamdriniaeth, trais rhywiol neu aflonyddu rhywiol. Ni ddylid ychwaith achosi i ddioddefwr deimlo cywilydd ei fod wedi gwneud adroddiad.

Mae argraffiad 2022 o ***Cadw Dysgwyr yn Ddiogel*** Llywodraeth Cymru yn nodi:

> 3.19 Dylai pawb sy'n gweithio mewn lleoliad addysg sicrhau bod egwyddor y cynnig rhagweithiol ar gyfer defnyddio'r Gymraeg yn cael ei hymgorffori mewn ymarfer. Dylid gofyn i'r plentyn pa iaith fyddai orau ganddo ar ddechrau'r broses. Bydd hyn yn sicrhau ei fod yn gallu mynegi ei bryderon yn effeithiol ac yn gallu cael gwasanaethau yn ei iaith ei hun drwy gydol y broses.
>
> 3.20 Dylid ystyried anghenion ieithyddol a diwylliannol eraill oherwydd gall trafod pynciau sensitif mewn ail iaith wneud y profiad yn fwy trawmatig. Bydd meddu ar ddealltwriaeth o wahaniaethau diwylliannol hefyd yn helpu'r sefyllfa. Gall pob awdurdod lleol roi cyngor i leoliadau addysg ar gymorth iaith i blant nad Cymraeg na Saesneg yw iaith eu cartref.

Diffiniadau ac iaith a ddefnyddir yn y canllaw hwn

Er mwyn cadw pethau'n syml, fel arfer yn y canllaw hwn defnyddiwn y term **'plentyn'** i olygu unrhyw un dan 18 oed. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio y gall plant yn eu harddegau, yn ogystal â phlant iau, gael eu cam-drin yn rhywiol.

Defnyddiwn y term **'rhieni'** i gynnwys holl rieni/gofalwyr plentyn – gan gynnwys rhieni biolegol, llys-rieni, rhieni mabwysiadol, rhieni maeth a pherthnasau eraill a allai fod yn brif ofalwr am y plentyn, fel neiniau a theidiau.

Defnyddiwn **'ysgol'** i gyfeirio at fan dysgu plentyn, boed yn ysgol, coleg neu uned cyfeirio disgyblion.

Rydym wedi dewis osgoi rhai termau sydd weithiau'n cael eu deall yn wahanol neu sy'n teimlo'n anghyfforddus i rai pobl:

- Yn lle 'drwgweithredwr', 'camdriniwr' neu 'gamdriniwr rhyw', siaradwn am y **person sydd wedi cam-drin y plentyn yn rhywiol,** neu dermau tebyg.
- Yn lle 'cam-drin gan rywun cyfoed' neu 'gam-drin rhwng cyfoedion' dan 18 oed, siaradwn am **ymddygiad rhywiol niweidiol.**
- Yn lle 'datgelu camdriniaeth', cyfeiriwn at **ddweud wrth rywun** neu roi gwybod am gamdriniaeth. Gall dweud gynnwys cyfathrebu'n llafar a/neu'n ddieiriau.

Defnyddiwn y term **'sgwrs'** wrth gyfeirio at weithwyr proffesiynol yn cyfathrebu â phlentyn, gan gynnwys mewn achosion lle mae'r cyfathrebu'n ddieiriau.

Beth yw cam-drin plant yn rhywiol?

Mae ***Cynllun Gweithredu Cenedlaethol: Atal ac Ymateb i Gam-drin Plant yn Rhywiol*** Llywodraeth Cymru yn 2019 yn diffinio cam-drin plant yn rhywiol fel:

> …gorfodi neu ddenu plentyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol, waeth a yw'r plentyn yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd neu beidio, gan gynnwys: cyswllt corfforol, gan gynnwys gweithrediadau treiddgar neu weithrediadau nad ydynt yn dreiddgar; gweithgareddau heb gyswllt, fel ymhél plant i edrych ar, neu gymryd rhan mewn, cynhyrchu deunydd pornograffig neu wylio gweithgareddau rhywiol neu annog plant i ymddwyn mewn ffyrdd rhywiol annerbyniol.

Mae'r Adran Addysg yn Lloegr yn defnyddio diffiniad tebyg yn ei chanllawiau yn 2018 ***Working Together to Safeguard Children***, sy'n ychwanegu:

> Gall cam-drin rhywiol ddigwydd ar-lein, a gellir defnyddio technoleg i hwyluso cam-drin all-lein. Nid oedolion gwrywaidd yn unig sy'n cyflawni gam-drin yn rhywiol. Gall menywod hefyd gam-drin plant yn rhywiol, ynghyd â phlant eraill.

Beth yw ymddygiad rhywiol niweidiol?

Mae'n bwysig cofio bod rhai mathau o ymddygiadau rhywiol yn rhan o ddatblygiad rhywiol normal ac iach mewn plant. Mae'r Athro Simon Hackett wedi datblygu continwwm i ddisgrifio ymddygiad rhywiol gan blant:

- **Normal –** gyda chonsensws, cydgytundeb, yn ddwyochrog a disgwyliedig i'w datblygiad, gan rannu penderfyniadau.
- **Amhriodol –** digwyddiadau untro'n unig; fel arfer gyda chonsensws, yn ddwyochrog a derbyniol mewn grŵp cyfoed, ond efallai mewn cyd-destun amhriodol.
- **Problematig –** efallai'n gymdeithasol annisgwyl, datblygiadol anghyffredin, a diatal, ond heb elfen o fictimeiddio; efallai'n unochrog neu heb bŵer cyfartal.
- **Camdriniol –** ymwthiol, gyda bwriad neu ganlyniad sy'n fictimeiddio; yn aml gydag elfen o fod yn ddichellgar, cam-ddylanwadu, neu ddiffyg caniatâd.
- **Treisgar –** ymwthiol iawn ac efallai ag elfen o sadistiaeth.

Mae'r continwwm yn cydnabod bod adegau pan fydd ymddygiad rhywiol plentyn yn peri pryder. Yn ei gyfraniad i'r llyfr ***Children Behaving Badly?***, mae Hackett yn galw hyn yn 'ymddygiad rhywiol niweidiol', gan ei ddiffinio fel:

> Ymddygiadau rhywiol a fynegir gan blant a phobl ifanc dan 18 oed, sy'n ddatblygiadol amhriodol, a allai fod yn niweidiol tuag at yr unigolyn ei hun neu at eraill, neu yn gamdriniol tuag at blentyn, person ifanc neu oedolyn arall.

Os bydd plant cyn y glasoed yn arddangos ymddygiad rhywiol nad yw'n 'normal', mae'n fwy tebygol o fod yn *amhriodol* neu'n *broblematig* nag yn *gamdriniol* neu *dreisgar.* Gallai plant ifanc fod yn ailadrodd camdriniaeth y maent wedi eu phrofi eu hunain ('acting out'), neu'n ymateb i drawma neu esgeulustod arall; mewn rhai sefyllfaoedd, mae'n bosibl y byddant yn defnyddio ymddygiad rhywioledig fel estyniad o fwlio. Cyfeirir at ymddygiad plant ifanc iawn yn aml fel 'ymatebol rywiol'; dylech bob amser ystyried a yw'r plentyn ei hun wedi cael ei gam-drin yn rhywiol.

Yr arddegau cynnar yw'r cyfnod brig ar gyfer achosion o ymddygiad rhywiol niweidiol, sy'n cael ei arddangos gan fechgyn yn bennaf. Mae rhai gwahaniaethau rhwng bechgyn a merched: mae merched sy'n arddangos ymddygiad rhywiol niweidiol yn tueddu i wneud hynny pan maent yn iau na bechgyn. Er hyn, mae'n bwysig cydnabod bod ymddygiad rhywiol niweidiol yn gallu digwydd mewn perthnasoedd o'r un rhyw ar gyfer bechgyn a merched, ac y gall gael ei arddangos gan y rhai sy'n ystyried eu hunain yn drawsryweddol neu anneuaidd.

Negeseuon pwysig i staff ysgol

Ychydig o blant sy’n dweud wrth rywun eu bod wedi cael eu cam-drin yn rhywiol, ac mae rhai’n wynebu rhwystrau ychwanegol sy’n eu hatal rhag cyfathrebu eu profiadau. Mae arnynt angen help i wneud hynny.

Mae plant yn aml yn dangos, yn hytrach na dweud, bod rhywbeth yn achosi gofid iddynt. Rydych mewn sefyllfa dda i sylwi ar arwyddion a dangosyddion posibl cam-drin plant yn rhywiol, ac i siarad â’r plentyn am y pryderon hyn.

Os bydd plentyn yn dweud wrth rywun ei fod wedi cael ei gam-drin yn rhywiol, mae’n fwy na thebyg y bydd yn dweud wrth rywun y mae’n ei adnabod ac yn ei drystio.

Beth allwch chi ei wneud?

Os oes gennych unrhyw bryderon am blentyn, siaradwch â’ch arweinydd(ion) diogelu er mwyn i chi allu cynllunio sut i archwilio’r pryderon hyn gyda’r plentyn a/neu ei rieni.

Os bydd plentyn yn dweud wrthych ei fod wedi cael ei gam-drin yn rhywiol, daliwch i wrando a chadw’r sgwrs i fynd mor breifat ag sy’n bosibl. Gwnewch yn siŵr eich bod yn:

- canolbwyntiwch ar yr hyn maen nhw’n ei ddweud wrthoch chi, heb fynegi unrhyw farn ar eu cyfrif neu eu teimladau
- dweud wrtho nad yw’r hyn sydd wedi digwydd yn iawn, ac na ddylai fod wedi digwydd
- egluro wrtho bod angen i chi siarad ag o leiaf un person arall (eich arweinydd diogelu) i wneud yn siŵr ei fod yn ddiogel.

Pan fydd y plentyn wedi dewis dweud wrthych ei fod wedi cael ei gam-drin yn rhywiol, mae’n debyg mai chi yw’r person gorau i barhau â’r sgwrs. Gofynnwch am gymorth gan eich arweinydd diogelu.

Gweithredu yn syth ar ôl i’r plentyn ddweud am y gam-driniaeth

Peidiwch â thynnu plentyn o wers fel ymateb i fater, oni bai fod hynny er mwyn sicrhau ei ddiogelwch yn y fan a’r lle.

Mae’n debyg y bydd ar blant sydd wedi profi cam-driniaeth rywiol angen cymorth mewn cysylltiad â’u haddysg. Beth bynnag arall sy’n digwydd i’r plentyn, gall staff yr ysgol wneud llawer i’w gefnogi.

Mae gan eich ysgol bolisi diogelu/amddiffyn plant sy’n nodi sut y bydd yr ysgol yn gweithio gydag asiantaethau allanol lle bo angen. Dylech wneud yn siŵr eich bod yn gyfarwydd â’r polisi ac yn ei ddilyn bob amser.

Pwynt myfyrio

Mae’n naturiol i chi boeni am wneud camgymeriad, ond – hyd yn oed os ydym yn gobeithio nad oes cam-drin rhywiol yn digwydd, a gallai fod yn anodd ac yn anghyfforddus i archwilio hyn – nid ‘Beth os ydw i’n anghywir?’ sydd angen i ni ei ofyn i ni ein hunain ond ‘Beth os ydw i’n iawn? Beth os yw’r plentyn yn cael ei niweidio’n rhywiol?’ ‘Beth y mae arnom ei angen i wneud y plentyn hwn yn fwy diogel?’

1. Pam y mae'n anodd i blant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol ddweud wrth rywun?

Ychydig o ddioddefwyr cam-drin plant yn rhywiol sy'n dweud amdano ar yr adeg y mae'n digwydd. Er mwyn gallu cyfathrebu'n effeithiol â phlentyn sy'n cael ei gam-drin yn rhywiol, neu a allai fod yn cael ei gam-drin yn rhywiol, mae angen i chi ddeall y rhwystrau niferus sy'n atal plentyn rhag dweud cyn y gallwch helpu'r plentyn i'w goresgyn.

Cofiwch nad cyfrifoldeb plentyn yw diogelu ei hun; os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn â phlentyn, mae gennych ddyletswydd i wneud rhywbeth.

Rhesymau cyffredin dros beidio â dweud

Mae gan bob plentyn sydd wedi cael ei gam-drin yn rhywiol ei resymau ei hun dros beidio â bod eisiau dweud, ond mae'r rhesymau cyffredin yn cynnwys:

- teimlo embaras neu gywilydd o'r cam-drin
- teimlo'n gyfrifol am y cam-drin
- ofni na fydd neb yn ei gredu os bydd yn dweud (oherwydd, er enghraifft, bod y person sydd wedi ei gam-drin wedi dweud na fydd neb yn ei gredu, neu nad oedd neb wedi ei gredu o'r blaen pan geisiodd ddweud)
- cael ei fygwth neu ei gam-drafod gan y person sydd wedi ei gam-drin
- ofni canlyniadau eraill o ddweud am y cam-drin (er enghraifft yr effaith ar y teulu, gorfod gadael y teulu, a/neu gael ei wrthod gan ei gyfoedion)
- nid yw'r iaith neu'r capasiti ganddo i gyfathrebu'n eiriol, neu nid yw'n gwybod sut i ddweud
- nid yw'n adnabod ei brofiad fel un camdriniol.

Yn ôl ***Adolygiad o Gam-drin Rhywiol mewn Ysgolion a Cholegau*** gan Ofsted yn 2021:

> Dywedodd plant a phobl ifanc, yn enwedig merched, wrthym nad ydynt yn dymuno siarad am gam-drin rhywiol am nifer o resymau, hyd yn oed pan fydd eu hysgol yn eu hannog i wneud. Er enghraifft, nid ydynt yn teimlo ei bod yn werth cymryd y risg o gael eu gwrthod gan eu cyfoedion neu o gael eu cyfoedion i drwbl am rywbeth sy'n cael ei weld gan blant a phobl ifanc fel digwyddiad cyffredin. Maent yn poeni sut y bydd oedolion yn ymateb, oherwydd maent yn meddwl na fyddant yn cael eu credu, neu y byddant yn cael eu beio. Maent hefyd yn meddwl y bydd y broses allan o'u rheolaeth ar ôl iddynt siarad ag oedolyn.

Rhwystrau ychwanegol a wynebir gan rai plant

Mae'n bosibl y bydd rhai plant yn wynebu rhwystrau ychwanegol – yn seiliedig ar eu cefndir, nodweddion neu amgylchiadau – a fydd yn eu hatal rhag dweud am eu profiadau o gael eu cam-drin yn rhywiol. Fel ymarferwyr mewn ysgol, mae'n bwysig eich bod yn ystyried sut mae eich stereoteipiau a'ch tybiaethau chi yn dylanwadu ar eich dehongliadau a'ch casgliadau am ymddygiad plentyn. Gweithiwch gyda'ch cydweithwyr i herio tybiaethau am hil, diwylliant, ethnigrwydd, rhyw, rhywedd a chyfeiriadedd rhywiol er mwyn i chi allu adnabod ac ymateb i gam-drin plant yn rhywiol.

Efallai na fyddwch chi bob amser yn ymwybodol o'r rhwystrau ychwanegol y gallai plentyn eu hwynebu, ond mae'r plentyn yn debygol o sylwi sut y mae'r themâu hyn yn cael eu trafod yn y cwricwlwm a thrwy ei ryngweithiadau â chyfoedion ac aelodau o'r staff. Gall hyn effeithio ar allu plentyn i deimlo'n gyfforddus i siarad â chi am ei brofiadau. Os bydd plentyn yn siarad â chi am gam-drin rhywiol, neu os oes gennych bryderon, mae'n bwysig ystyried effaith bosibl rhwystrau ychwanegol. Gan ddibynnu ar eich perthynas â'r plentyn, efallai y byddwch yn gallu archwilio hyn yn sensitif gyda'r plentyn.

Pwynt myfyrio

Ystyriwch sut y gallai rhyw/rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol, anabledd, ethnigrwydd a chrefydd achosi rhwystrau ychwanegol sy'n atal plant rhag siarad am gamdriniaeth. Meddyliwch sut y gall ymarfer yr ysgol helpu i leihau effaith y rhwystrau hyn drwy eich cwricwlwm. Mae rhai ystyriaethau ar gyfer rhyw/rhywedd wedi'u nodi isod i'ch helpu i feddwl.

Rhwystrau sy'n gysylltiedig â rhyw/ rhywedd	Ymyriadau i helpu i chwalu rhwystrau
Gallai bechgyn, er enghraifft, fod yn gyndyn i siarad am eu profiadau oherwydd: • gwerthoedd cymdeithas mewn cysylltiad â gwrywdod • tybiaethau cymdeithas y bydd bechgyn sy'n cael eu cam-drin yn mynd ymlaen i gam-drin • dryswch ac ofn cael eu gweld fel person hoyw os ydynt yn cael eu cam-drin gan ddyn. Efallai y bydd plant sy'n ystyried eu hunain yn drawsryweddol neu anneuaidd yn ofni y byddant yn profi trawsffobia.	Drwy eich cwricwlwm ffurfiol ac anffurfiol, a ydych yn:- • annog ac yn rhoi lle i fechgyn siarad am eu teimladau? • herio stereoteipiau a gwerthoedd yn ymwneud â gwrywdod a rhywioldeb? • annog trafodaeth gadarnhaol am rywedd a chyfeiriadedd rhywiol? • herio homo/deu/trawsffobia?

Anawsterau teuluol

Mae rhai plant yn wynebu rhwystrau ychwanegol o ganlyniad i'r anawsterau y mae eu teuluoedd yn eu hwynebu, er enghraifft:

- cam-drin domestig
- rhiant neu aelod arall o'r teulu ag anawsterau iechyd meddwl neu anableddau corfforol/dysgu, yn enwedig os oes gan y plentyn gyfrifoldebau gofalu o ganlyniad i hynny
- rhiant yn camddefnyddio alcohol neu sylweddau
- pryderon ynglŷn ag esgeuluso plentyn, cam-drin emosiynol neu gam-drin corfforol yn y teulu yn bodoli'n barod.

Gall y materion hyn wneud plant yn agored iawn i niwed, a gallant effeithio ar eu gallu, cyfle a hyder i siarad ag oedolion am eu profiadau o gam-drin rhywiol.

Pwynt myfyrio

Gyda chydweithwyr, ystyriwch sut y gall stereoteipiau a thybiaethau eich arwain i ddehongli ymddygiadau a dod i gasgliadau anghywir. Trafodwch sut i herio camsyniadau am hil, diwylliant, ethnigrwydd, rhywedd, anabledd a rhywioldeb, er mwyn i chi allu adnabod ac ymateb i gam-drin plant yn rhywiol.

Amgylchedd yr ysgol

Gall amgylchedd yr ysgol ddylanwadu ar hyder plentyn i ddweud wrth aelod o'r staff am gam-drin rhywiol. Mae'r ffactorau i'w hystyried yn cynnwys:

- cyfleoedd sydd ar gael i blant roi gwybod am gam-drin rhywiol
- dealltwriaeth y plentyn o ddiwylliant yr ysgol mewn cysylltiad â cham-drin
- mynediad at wahanol fecanweithiau i rannu eu profiadau (er enghraifft drwy oedolyn y gellir ymddiried ynddo, mannau diogel, a mecanweithiau adrodd ar-lein)
- unrhyw faterion disgyblu a wynebir gan y plentyn, a allai ei wneud yn llai tebygol o gredu y bydd dweud wrth oedolyn yn arwain at gamau gweithredu cadarnhaol.

Bydd plant sy'n profi trawma o ganlyniad i gam-drin rhywiol yn aml yn cael anhawster i fynegi yn dawel beth sy'n digwydd yn eu bywydau. Yn yr ysgol, efallai y byddant yn mynegi eu teimladau cryf drwy ymddygiadau a all fod yn anodd i'w rheoli, a all alw am ymateb disgyblaethol. Gall y canlyniad fod yn gylch negyddol o gamymddygiadau tybiedig yn cael eu dilyn gan ymatebion disgyblaethol.

Mae'n hawdd derbyn ymddygiad plentyn ar yr olwg gyntaf yn unig, heb ystyried beth allai fod yn ei achosi, neu ei briodoli i achosion eraill (megis anabledd; pryderon am arholiadau, neu newidiadau yn amgylchedd y cartref). Gall cam-drin rhywiol fod mor anodd i feddwl amdano nes bod staff ysgolion yn priodoli pryderon yn y lle cyntaf i unrhyw beth ar wahân i gam-drin rhywiol.

Nid yw darparu cefnogaeth briodol a chymryd camau disgyblu yn gamau y gweithredir y naill neu'r llall ohonynt. Gallant ddigwydd yr un pryd os oes angen.

Gyda phwy y mae plant yn dewis siarad?

Athrawon yw'r gweithwyr proffesiynol y mae plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol yn dweud wrthynt am eu profiadau fel arfer. Gall gymryd amser hir i'r plentyn ddatblygu perthynas gydag athro/athrawes, a theimlo'n ddigon cyfforddus i ymddiried ynddo ef/hi a siarad am gam-drin rhywiol, yn enwedig os yw wedi cael profiadau negyddol blaenorol o bobl mewn awdurdod.

Mae ymchwil wedi dangos bod ar blant sy'n ceisio dweud drwy ymddygiad yn hytrach na geiriau eisiau i'w hathrawon sylwi ar arwyddion fel hunan-niweidio, anhwylderau bwyta, camymddwyn yn y dosbarth, presenoldeb yn yr ysgol, a bod yn unig ac ymneilltuo o gwmni plant eraill yn yr ysgol.

Mewn ymateb i'r ***Adolygiad o Gam-drin Rhywiol mewn Ysgolion a Cholegau***, gan Ofsted, mae llawer o ysgolion wedi sefydlu systemau adrodd ar-lein i blant. Gall y cyd-destun ar-lein chwarae rhan hollbwysig drwy gefnogi plant i adrodd a rhannu eu pryderon a'u hofnau.

Y broses o ddweud

Efallai y byddai'n werth meddwl am blentyn yn cyfathrebu ei brofiad o gam-drin rhywiol fel 'proses': yn anaml y byddant yn dweud popeth am y gamdriniaeth yn y sgwrs gyntaf. Efallai y bydd y plentyn yn symud o ddulliau cyfathrebu anfwriadol ac anuniongyrchol, fel arwyddion ymddygiad, i ddulliau mwy uniongyrchol fel dweud yn bwrpasol neu'n ddamweiniol am yr hyn sy'n digwydd.

Fel arfer mae plant yn cael eu rhwygo rhwng yr angen i ddweud (i wneud i'r cam-drin stopio a chael cymorth) a bod eisiau cadw'r gyfrinach (oherwydd eu bod yn ofni canlyniadau dweud).

Mae'r broses o ddweud wrth athro neu aelod arall o staff yr ysgol yn cael ei dylanwadu gan y berthynas y mae'r plentyn yn teimlo sydd ganddo gyda'r oedolyn hwnnw. Mae angen iddo allu ymddiried yn y berthynas a theimlo'n gyfforddus i siarad am gam-drin rhywiol gyda'r oedolyn.

Ar ôl penderfynu dweud wrth rywun, mae'n debyg y bydd ar y plentyn angen help i gyfathrebu. Mae hon yn broses ddwy ffordd ac mae angen ystyried yn ofalus.

Mae plant wedi dweud bod eu profiad o siarad â rhywun am gam-drin rhywiol yn gadarnhaol:

- pan oeddent yn cael eu credu
- pan gymerwyd camau i'w diogelu
- pan wnaethant gael cefnogaeth emosiynol.

Mae sylwi ar yr arwyddion a'r dangosyddion y gallai plentyn fod yn cael ei gam-drin yn rhywiol, a rhoi cyfle i'r plentyn siarad â chi, yn hollbwysig er mwyn sicrhau ei ddiogelwch a'i les. Gall ein hadnodd ***Arwyddion a Dangosyddion: Templed ar gyfer Adnabod a Chofnodi Pryderon ynghylch Cam-drin Plant*** eich helpu i ddeall beth yw arwyddion a dangosyddion posibl camdriniaeth.

Sefyllfaoedd sy'n ysgogi plant i ddweud mewn ysgol

Gall plentyn gael ei ysgogi i ddweud am ei gamdriniaeth yn ddigymell.

Pwynt myfyrio

Meddyliwch am y sefyllfaoedd posibl a allai ysgogi plentyn i ddweud wrth rywun am ei gamdriniaeth. Meddyliwch am rôl oedolyn y mae plentyn yn ymddiried ynddo yn y broses hon. Sut y gallai cynnwys gwers (yn enwedig Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb), teledu a gweithgaredd cyfryngau cymdeithasol ddylanwadu ar blentyn ac achosi iddo siarad â rhywun?

Mae'n bosibl hefyd na fydd y ffordd y mae plentyn yn siarad am ei gamdriniaeth yn ddigymell o gwbl. Efallai y bydd yn digwydd dim ond ar ôl cael ei gymell – er enghraifft, pan fydd athro/athrawes yn sylwi y gallai rhywbeth fod o'i le ac yn holi amdano.

Mae argraffiad 2022 o ***Cadw Dysgwyr yn Ddiogel*** yn nodi:

> 6.6 Dylai gwaith atal gael ei integreiddio, lle y bo'n ymarferol, i bob agwedd ar fywyd lleoliad addysg a dylid mynd i'r afael ag ef ar bob adeg briodol yn y cwricwlwm. Bydd hyn yn helpu i greu ethos cadarnhaol lle y bydd gan ddysgwyr amgylchedd diogel i ddysgu a lle y bydd ganddynt y cyfle a'r hyder i rannu pryderon ag eraill.

Mae argraffiad 2022 o ***Keeping Children Safe in Education*** yn nodi:

> 19 […] Mae hefyd yn bwysig bod staff yn penderfynu beth yw'r ffordd orau o ddatblygu perthnasoedd sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth gyda phlant a phobl ifanc er mwyn hwyluso cyfathrebu.

Rhoi hyder i blant ddweud wrthych eu bod wedi cael eu cam-drin yn rhywiol

2.

Sylwi ar yr arwyddion

Fel yr eglurwyd ym **Mhennod 1,** nid yw'r rhan fwyaf o blant yn siarad am eu profiadau o gamdriniaeth ar yr adeg y mae'n digwydd. Rhaid i chi felly sicrhau eich bod yn cadw llygad am yr arwyddion y gallai camdriniaeth fod yn digwydd, ac yn ymateb pan fydd gennych bryderon.

I'ch helpu i ddeall beth yw arwyddion a dangosyddion posibl cam-drin rhywiol, edrychwch ar ein hadnodd ***Arwyddion a Dangosyddion: Templed ar gyfer Adnabod a Chofnodi Pryderon ynghylch Cam-drin Plant yn Rhywiol***.

Creu amgylchedd diogel

Mae plant yn treulio llawer o'u hamser yn yr ysgol. O ganlyniad, mae angen iddo fod yn amgylchedd diogel lle mae plentyn:

- yn cael cyfleoedd i siarad â staff y mae'n ymddiried ynddynt
- yn cael mynediad at systemau adrodd y mae'n teimlo'n hyderus amdanynt
- yn gwybod beth fydd yn digwydd os bydd yn rhannu ei brofiadau neu ei bryderon.

Efallai y byddai'n werth siarad â phlant yn eich ysgol ynglŷn â sut maen nhw'n teimlo pan fyddan nhw yn yr ysgol. Bydd cael sgyrsiau agored, aml â phlant, tra'n dal i barchu eu barn, yn helpu i greu'r hinsawdd i chi adeiladu perthnasoedd seiliedig ar ymddiriedaeth. Efallai y byddech yn hoffi gofyn cwestiynau fel:

"Ble (yn yr ysgol) rwyt ti'n teimlo'n fwyaf diogel?"

"Ble dwyt ti ddim yn teimlo'n ddiogel?"

"Pa ardaloedd y tu allan i'r ysgol rwyt ti'n poeni fwyaf amdanyn nhw?"

"Beth rwyt ti'n edrych ymlaen ato yn yr ysgol?"

"Beth sy'n dy boeni di fwyaf ynglŷn â dod i'r ysgol?"

"Pa bethau cadarnhaol sy'n digwydd yn yr ysgol sy'n dy helpu di i deimlo'n fwy diogel?"

"Beth rwyt ti'n meddwl fyddai'n digwydd pe byddet ti'n rhoi gwybod am bryder am gamdriniaeth neu ymddygiad rhywioledig?"

Beth i'w wneud os oes gennych bryderon

Agor drws i gyfathrebu

Os oes gennych bryderon y gallai plentyn fod yn cael ei gam-drin yn rhywiol, gallwch agor drws i gyfathrebu ag ef/hi. Gall dweud wrth y plentyn eich bod wedi sylwi ar rywbeth amdano fod yn ffordd ddefnyddiol o ddangos eich bod yn meddwl amdano:

"Dw i wedi sylwi nad oes yna ddim llawer o hwyliau arnat ti ar hyn o bryd."

"Dw i wedi sylwi arnat ti'n crio."

"Dw i'n sylwi dy fod yn dawel iawn ar hyn o bryd."

Efallai na fydd y plentyn yn ymateb i chi bryd hyn, ac ni ddylech ddisgwyl ymateb. Fodd bynnag, efallai y byddech yn hoffi agor sgwrs drwy ddweud pethau fel:

> *"Helpa fi i ddeall mwy am hynny."*
>
> *"Fedri di ddweud mwy wrtha i am hynny?"*
>
> *"Dw i wedi sylwi X ac ro'n i'n meddwl tybed beth sy'n digwydd yn dy fywyd di ar hyn o bryd."*
>
> *"Dw i wedi sylwi X a byddwn yn hoffi deall mwy am hynny."*

Byddwch yn ymwybodol o iaith eich corff

Ceisiwch eistedd ar yr un lefel â'r plentyn, ymlacio ac edrych fel pe baech yn gwrando. Mae llawer o'ch cyfathrebu yn digwydd drwy iaith eich corff, felly mae'n bwysig sicrhau bod eich corff yn cyfathrebu'r un negeseuon â'ch geiriau: bod gennych amser i'r plentyn, a'ch bod yn gyfforddus.

Synhwyro beth yw anghenion y plentyn

Rhowch amser i'r plentyn – efallai y bydd arno angen ychydig o eiliadau, neu funudau hyd yn oed, i brosesu cwestiynau. Mae hyn yn arbennig o wir am blant ifanc, plant sydd ag anawsterau dysgu, a phlant nad ydynt yn siarad yr iaith rydych chi'n ei siarad fel iaith gyntaf. Gallai plant fod yn rhugl iawn mewn Saesneg fel ail iaith yn y rhan fwyaf o gyd-destunau, ond gallai siarad am bynciau anodd fod yn haws yn eu hiaith gyntaf.

Defnyddiwch synau nad ydynt yn eich ymrwymo i ddim byd, fel "Mmm", i ddangos eich bod yn gwrando ac annog y plentyn i fynd yn ei flaen, heb gynnig ei farnu.

Cofiwch y bydd angen i chi addasu eich dull o gyfathrebu, ar gyfer rhai plant, er mwyn cynnwys dulliau eraill – er enghraifft defnyddio byrddau symbolau neu gymhorthion cyfathrebu eraill – yn ogystal â siarad. Gwnewch yn siŵr bod y plentyn yn gallu defnyddio cymhorthion cyfathrebu sy'n gallu adlewyrchu profiadau cam-drin rhywiol (drwy gynnwys symbolau ar gyfer geiriau sy'n disgrifio cam-driniaeth, er enghraifft).

Mae'n bwysig iawn defnyddio iaith glir pan fyddwch yn siarad â phlant sydd ag anghenion addysg arbennig. Dylech osgoi iaith ffigurol, cwestiynau rhethregol, idiomau neu orliwio, gan fod pobl awtistig yn gallu cymryd y pethau hyn yn llythrennol. Os ydych yn eu defnyddio, eglurwch beth rydych wedi ei ddweud a beth rydych yn ei feddwl. Efallai y byddai'n ddefnyddiol:

- defnyddio enw'r plentyn pan fyddwch eisiau siarad ag ef/hi
- siarad yn araf, a chyfyngu ar nifer y geiriau rydych yn eu defnyddio
- oedi rhwng geiriau a chymalau – mae hyn yn rhoi amser i'r plentyn brosesu'r hyn rydych wedi ei ddweud, ac yn rhoi cyfle iddo feddwl am ymateb
- dibynnu llai ar gyfathrebu dieiriau (e.e. cyswllt llygad, mynegiant wyneb, ystumiau, iaith corff)
- defnyddio cymhorthion gweledol fel symbolau, amserlenni a Storïau Cymdeithasol, os yw hynny'n briodol
- bod yn ymwybodol o'ch amgylchedd – er enghraifft, ydy hi'n swnllyd neu'n brysur? Gallai gwahaniaethau synhwyraidd effeithio ar faint o wybodaeth y gall plentyn ei phrosesu.

Beth i’w wneud os bydd y plentyn yn dweud rhywbeth wrthych

Os bydd y plentyn yn dweud rhywbeth wrthych sy’n dangos ei fod wedi cael ei gam-drin yn rhywiol, mae ambell beth y byddai’n werth meddwl amdano.

- **Derbyn y wybodaeth yn dawel** – peidiwch â dangos sioc, syndod neu anghrediniaeth.
- **Derbyn a chadarnhau** yr hyn y mae’r plentyn yn ei ddweud – er enghraifft, drwy ddweud, *“Dw i’n clywed beth rwyt ti’n ei ddweud wrtha i.”*
- **Darganfod beth yw dymuniadau’r plentyn,** a gadael iddo wybod beth fydd eich camau nesaf. Bydd yn rhaid i chi droedio’r llinell denau rhwng parchu cyfrinachedd y plentyn a chyflawni eich cyfrifoldebau diogelu. Mae angen i chi barhau’n agored, gonest a thryloyw ynglŷn â’r camau y bydd angen i chi eu cymryd, a bod yn glir ynglŷn â pha wybodaeth rydych yn mynd i’w rhannu gyda phwy. Bydd hyn yn eich polisi ysgol.
- Gadewch i’r plentyn wybod y gall **ddal i siarad â chi** pryd bynnag rydych ar gael, a gadewch iddo wybod gyda phwy arall y gall siarad ar adegau pan na fyddwch chi ar gael.
- **Gwnewch gofnod.** Mae’n bwysig eich bod yn cofnodi, cyn gynted ag y bo modd, beth mae’r plentyn wedi ei ddweud **yn ei eiriau ei hun;** peidiwch â cheisio dehongli ei eiriau. Mae hefyd yn werth nodi sut roedd y plentyn yn edrych, y cyfathrebu dieiriau a ddefnyddiodd, a’i iaith corff.
- Dylech bob amser **ddwyn y mater i sylw eich arweinydd diogelu** a dilyn polisïau a gweithdrefnau eich ysgol. Peidiwch â rheoli’r broses hon ar eich pen eich hun – gwnewch yn siŵr eich bod yn cael eich cefnogi gan eich cydweithwyr diogelu.
- **Siaradwch â rhiant/rhieni’r plentyn** cyn belled eich bod wedi dod i benderfyniad gyda’ch arweinydd diogelu y bydd y plentyn yn ddiogel os byddwch yn gwneud hynny. Mae ein hadnodd ***Cyfathrebu gyda Rhieni a Gofalwyr*** wedi’i gynllunio i’ch helpu â hyn.

Mae ***Keeping Children Safe in Education 2022*** yn nodi:

> 96. Os oes pryder ynglŷn â diogelwch, dylai cyrff llywodraethu, perchnogion ac arweinwyr ysgolion neu golegau sicrhau bod dymuniadau a theimladau’r plentyn yn cael eu hystyried wrth benderfynu pa gamau i’w cymryd a pha wasanaethau i’w darparu.
>
> 97. Dylai systemau fod yn eu lle, a dylent fod wedi’u hyrwyddo’n dda, yn hawdd eu deall ac yn hawdd i blant eu defnyddio i adrodd yn hyderus am unrhyw fath o gamdriniaeth neu esgeulustod, gan wybod y bydd eu pryderon yn cael eu cymryd o ddifri, a chan wybod y gallant fynegi eu barn yn ddiogel a rhoi adborth.

3.

Cefnogaeth barhaus i blant mewn ysgol a chyfathrebu â hwy

Beth bynnag fydd yn digwydd yn y dyfodol, bydd ar blant angen cefnogaeth barhaus yn yr ysgol i sicrhau eu bod yn ddiogel a'u bod yn gallu cael mynediad at gefnogaeth barhaus.

Datblygu cynllun diogelwch

Mae'n werth ystyried y canlynol er mwyn cynllunio'r dull gweithredu mwyaf effeithiol i'r plentyn.

- Ydych chi wedi gwneud popeth y mae angen ei wneud ar unwaith i ddiogelu'r plentyn? Er enghraifft:
- A oes angen cyfeirio at yr heddlu neu ofal cymdeithasol plant ar unwaith?
- A oes angen gwneud unrhyw newidiadau yn yr ysgol ar unwaith, er enghraifft symud y plentyn i ddosbarth gwahanol neu gynyddu goruchwyliaeth mewn ardal arbennig?
- A yw'r plentyn yn cael mynediad at ymyriadau therapiwtig?
- A ydych wedi ystyried anghenion a dymuniadau'r plentyn?
- A ydych wedi edrych ar yr holl ganllawiau perthnasol? (e.e. ***Cadw Dysgwyr yn Ddiogel 2022*** neu ***Keeping Children Safe in Education 2022***.)
- A ydych wedi hysbysu'r staff perthnasol/priodol? Ni ddylai pawb wybod; efallai y byddai'n well i hyn gael ei drafod gan arweinydd diogelu a'r athro/athrawes dosbarth neu diwtor dosbarth.
- A ydych wedi cofnodi popeth yn briodol?
- Yn y rhan fwyaf o achosion bydd angen bod mewn cysylltiad â rhiant/rhieni'r plentyn – a oes cynllun cytunedig ar gyfer hyn? I gael mwy o wybodaeth, gweler ein hadnodd ***Cyfathrebu gyda Rhieni a Gofalwyr***.
- Os yw'n achos o ymddygiad rhywiol niweidiol, a yw'r plentyn sydd wedi niweidio wedi cael negeseuon clir nad yw ei ymddygiad yn dderbyniol? (Gweler **Pennod 4.**)
- A oes unrhyw un na ddylai gael cyswllt â'r plentyn (er enghraifft teulu'r person y mae'r plentyn yn dweud ei fod wedi ei niweidio)?

Mae rhai ysgolion yn llunio **cynllun diogelwch** er mwyn sicrhau dull gweithredu cyson, a sicrhau bod y staff i gyd yn ymwybodol ohono. Fel sail i'r cynllun diogelwch, mae'n bwysig gwneud asesiad risg. Mewn achosion sy'n cynnwys ymddygiad rhywiol niweidiol, mae'n bosibl y bydd angen mesurau penodol i ddiogelu myfyrwyr eraill. Wrth lunio cynllun diogelwch, dylech bob amser ymgynghori â pholisi a gweithdrefnau eich ysgol, a sicrhau eich bod mewn cyswllt ag asiantaethau lleol a all ddarparu cefnogaeth barhaus. Mae'r canllaw ***Cynllunio Diogelwch mewn Addysg*** yn cynnwys mwy o wybodaeth.

Penderfynu faint o gefnogaeth sydd ei hangen

Bydd lefel y gefnogaeth y mae ar blentyn ei hangen yn dibynnu ar ei sefyllfa. Er enghraifft, efallai y bydd arno angen:

- cefnogaeth wrth benderfynu gyda pha rai o'i gyfoedion (os unrhyw un o gwbl) y mae am siarad, beth i'w ddweud wrthynt, a phryd
- oedolyn diogel y gall fynd ato os yw'n teimlo'n ddigalon
- sicrwydd mai'r unig aelodau o'r staff sy'n ymwybodol o'i sefyllfa yw'r rhai hynny

y mae *angen* iddynt fod yn ymwybodol ohoni – efallai y bydd yn rhaid i chi ddweud wrth y plentyn pa aelodau o'r staff yw'r rhain

- help i adnabod pwyntiau ysgogi posibl (er enghraifft gwers ar berthnasoedd a rhyw cyn bo hir) – dylech ystyried y deunydd sydd i'w drafod yng ngwersi'r plentyn, a thrafod hyn gydag ef ymlaen llaw
- 'blwch tawelu' (gan ddibynnu ar ei oedran) – er enghraifft, eitemau y gall eu cadw yn ei boced a'u tynnu o'i boced i gael cysur
- gwybod y gall ffonio rhywun adref os yw'n teimlo'n orbryderus neu'n ddigalon – bydd angen i chi siarad â'i rieni (nad ydynt yn ei gam-drin) ynglŷn â sut y gellir hwyluso hyn.

Mae hefyd yn bwysig eich bod yn gadael i'r plentyn wybod eich bod chi yno iddo, os bydd arno eisiau siarad.

Efallai y bydd rhychwant canolbwyntio'r plentyn wedi'i effeithio, ac efallai y bydd yn gwingo – felly dylid torri tasgau'n ddarnau llai a chynnwys seibiant yn aml, gan atgoffa'r plentyn yn garedig a'i annog i ailganolbwyntio os bydd ei feddwl yn crwydro a bod golwg freuddwydiol arno.

Efallai hefyd y byddai'n ddefnyddiol rhoi arwydd i'r plentyn (e.e. cerdyn y gall ei ddangos yn dawel i athro/athrawes) i ddangos bod arno angen ychydig o amser iddo ef ei hun neu ddod o hyd i berson neu le 'diogel'. Yn y tymor hwy, ceisiwch fod yn ymwybodol o ymddygiadau, a allai fod yn gynnil iawn, sy'n dangos bod y plentyn yn poeni neu bod arno angen cefnogaeth.

Dylai staff ysgol ystyried angen y plentyn am breifatrwydd (er enghraifft, drwy beidio â'i atgoffa bod ganddo apwyntiad os oes posibilrwydd y gallai myfyrwyr eraill glywed).

Efallai y bydd angen cefnogaeth ychwanegol yn ystod adegau llai strwythuredig o'r diwrnod: yn lle darganfod eu pethau eu hunain i'w gwneud yn ystod amser egwyl a chinio, efallai y byddai'r plentyn yn elwa o gael ei gyfeirio at weithgareddau mwy strwythuredig neu o gael 'bydi'.

Mae'n bwysig sylweddoli y gallai unrhyw ymddygiad problematig sy'n cael ei arddangos gan y plentyn ddeillio o'r gamdriniaeth, ac y bydd angen cefnogaeth ychwanegol ar gyfer hyn. Peidiwch ag ymateb i ymddygiad problematig drwy ddefnyddio camau disgyblu yn unig. Er enghraifft, ni ddylid rhoi gwaith ychwanegol i'r plentyn ei wneud, ac ni ddylid ei gadw yn ôl yn ystod amser cinio neu amser chwarae oherwydd ei fod wedi methu â dysgu rhywbeth. Dylid cydnabod hefyd y gall trawma cam-drin rhywiol effeithio ar gof gweithredol plentyn, ac y gallai dysgu a oedd wedi'i ymwreiddio cyn hyn gael ei effeithio'n fawr. Dylech ddatblygu cynllun adfer dysgu i gefnogi'r plentyn.

Os bydd ymddygiad problematig y plentyn yn mynd yn annerbyniol yn amgylchedd yr ysgol, mae'n bwysig bod oedolyn y mae'r plentyn yn ymddiried ynddo yn egluro wrtho pam y mae'n annerbyniol; mae angen i'r oedolyn hwnnw siarad yn glir ac yn ffeithiol.

Efallai y bydd rhai plant yn cyflawni'n well na'r disgwyl fel ymateb i gael eu cam-drin yn rhywiol. Os hynny, dylai staff geisio sicrhau nad ydynt yn cael llai o gefnogaeth na phlant y mae eu hymddygiad yn cael ei ystyried yn fwy heriol.

Bydd rhieni'n gwerthfawrogi cael gwybod gan yr ysgol sut mae eu plentyn yn ymdopi yn yr ysgol, a chael newyddion cadarnhaol (e.e. os yw'r plentyn wedi cymryd rhan yn dda mewn gwers gerddoriaeth), yn ogystal â chael gwybod pryd roedd y plentyn yn ddigalon a sut y cafodd hyn ei reoli.

Mae adran B6 o'n canllaw ***Cynllunio Diogelwch mewn Addysg*** yn cynnwys mwy o strategaethau a allai fod yn ddefnyddiol wrth gefnogi'r plentyn/plant.

Os oes ymchwiliad gan yr heddlu i'r cam-drin rhywiol o'r plentyn

Efallai y byddwch yn poeni faint y dylech ei ddweud wrth y plentyn, beth y gallwch ei ddweud, neu beth na allwch ei ddweud tra mae ymchwiliad yr heddlu'n mynd rhagddo. O ran y cam-drin rhywiol ei hun:

- Os bydd y plentyn yn dewis siarad â chi am agweddau ar y gamdriniaeth y mae wedi rhoi gwybod amdani yn barod, dylech adael iddo siarad, cofnodi'r hyn y mae'n ei ddweud a rhoi'r cofnod i'r swyddog o'r heddlu sy'n ymchwilio – ond peidiwch â gofyn cwestiynau i'r plentyn am yr hyn y mae'n ei ddweud wrthych, na gwneud unrhyw sylw am y peth.

- Os yw'r plentyn yn siarad â chi am unrhyw agwedd ar y gamdriniaeth nad yw wedi rhoi gwybod amdani yn barod, gallwch siarad ag ef am hynny, gan ddilyn y cyngor ym **Mhennod 2.**

Os nad ydych yn siŵr a yw'r plentyn yn dweud rhywbeth wrthych nad yw wedi rhoi gwybod amdano o'r blaen, ceisiwch ofyn iddo a yw wedi dweud hyn wrth rywun arall yn barod.

Mae'n bwysig gadael i'r plentyn wybod eich bod chi yn gwybod am yr ymchwiliad sy'n mynd rhagddo. Ac mae llawer o bethau y gallwch ac y dylech yn sicr siarad amdanynt, er enghraifft gofyn i'r plentyn:

"Sut wyt ti?"

"Sut wyt ti'n teimlo?"

"Sut wyt ti'n cysgu?"

"Sut wyt ti'n bwyta?"

"Oes yna rywbeth y galla i ei wneud i helpu i dy wneud di'n fwy cyfforddus yn yr ysgol?"

"Oes arnat ti angen rhywbeth?"

"Fyddet ti'n hoffi siarad â rhywun ynglŷn â sut rwyt ti'n teimlo?"

Efallai y bydd ar y plentyn angen cefnogaeth ychwanegol ac addasiadau i'w helpu i barhau â'i addysg tra mae'r ymchwiliad yn mynd rhagddo. Efallai y bydd yn anodd iddo wneud ei waith ysgol, neu efallai y bydd yn ymddangos fel pe bai'n canolbwyntio mwy ar ei waith wrth iddo geisio cyfeirio ei sylw at rywbeth ar wahân i'r ymchwiliad. Yn y naill achos a'r llall, dylech ddal i gynnig cefnogaeth i'r plentyn fel y nodwyd yn gynharach yn y bennod hon, ac adolygu a ddylid amrywio'r gefnogaeth rydych yn ei chynnig.

Os nad yw ymchwiliad gan yr heddlu wedi ei gychwyn neu os nad yw wedi arwain at euogfarn

Yn anffodus, nid yw'r rhan fwyaf o ymchwiliadau troseddol i gam-drin plant yn rhywiol yn mynd ymlaen i erlyniad neu euogfarn, neu hyd yn oed gydnabyddiaeth glir bod y plentyn wedi cael ei gam-drin. **Nid** yw hyn yn golygu nad yw'r gam-driniaeth wedi digwydd.

Dan yr amgylchiadau hyn, efallai y bydd y plentyn yn teimlo nad yw wedi cael ei gredu, ac efallai y bydd yn amau a all ymddiried yn yr oedolion sydd o'i gwmpas i'w gadw'n ddiogel. Bydd angen ei sicrhau nad arno ef y mae'r bai am ddiffyg ymchwiliad, erlyniad neu euogfarn – er enghraifft, drwy ddweud wrtho:

"Dyw'r canlyniad ddim yn golygu nad ydyn ni'n meddwl bod y gamdriniaeth wedi digwydd."

"Nid arnat ti y mae'r bai am y canlyniad yma – fe wnest ti bopeth y gallet ti ei wneud."

"Byddwn yn dal i dy gefnogi yn yr ysgol."

Hyd yn oed os nad oes ymchwiliad wedi'i gychwyn neu os nad yw wedi arwain at euogfarn, mae'n dal yn bwysig rhoi cefnogaeth i'r plentyn yn yr ysgol ac ystyried beth yw'r ffordd orau o wneud hyn, fel y nodwyd yn gynharach yn y bennod hon.

4.

Pan fydd plentyn wedi arddangos ymddygiad rhywiol niweidiol

Gall ymddygiad rhywiol niweidiol, fel sy'n cael ei ddiffinio yn y **Cyflwyniad,** gael ei arddangos tuag at blant iau, cyfoedion, plant eraill neu oedolion. Mae'n niweidiol i'r plentyn sy'n ei arddangos, yn ogystal â'r bobl y mae wedi'i gyfeirio tuag atynt.

Mae rhai mathau o ymddygiadau rhywiol gan blant yn cael eu hystyried yn ddatblygiadol normal, ond dylid ystyried ymddygiad rhywiol rhwng plant y mae mwy na dwy flynedd o wahaniaeth oedran rhyngddynt fel ymddygiad niweidiol – yn enwedig os yw un o'r plant yn blentyn cyn glasoed a'r llall ddim. Er hyn, mae'n dal yn bosibl i blentyn iau niweidio plentyn hŷn. Mae gwefan **Parents Protect** yn cynnwys arweiniad ar yr hyn sy'n gyfystyr ag ymddygiad rhywiol a ddisgwylir yn ddatblygiadol ar wahanol oedrannau a chyfnodau plentyndod, a gwybodaeth am y Brook Sexual Behaviours Traffic Light Tool ar gyfer gweithwyr proffesiynol.

Caiff ymddygiad rhywiol niweidiol ei nodweddu gan ystod o ymddygiadau a all gynnwys:

- galw-enwau rhywiol
- aflonyddu rhywiol
- bwlio rhywiol ar-lein
- rhannu delweddau rhywiol
- ymosodiad rhywiol
- trais rhywiol.

Mae'n hanfodol bod y staff i gyd yn deall pa mor bwysig yw mynd i'r afael ag unrhyw ymddygiad rhywiol problematig neu niweidiol yn amgylchedd yr ysgol. Bydd eich dull o weithredu yn dibynnu i ryw raddau ar oed y plentyn/plant, natur yr ymddygiad a'r sefyllfa. Mae llawer o bolisïau ymddygiad ysgol yn cynnwys enghreifftiau o ymddygiadau amhriodol a niweidiol â chanllawiau ynglŷn â sut y dylid ymateb i'r rhain. Mae'n werth cyfeirio at hyn wrth siarad â phlant am unrhyw ymddygiad rhywiol problematig neu niweidiol.

Mynd i'r afael ag ymddygiad rhywiol niweidiol mewn ysgolion cynradd

1. **Stopio'r ymddygiad.** Newid y sefyllfa, stopio, tynnu sylw, neu newid yr amgylchedd. Gwahanu'r plant, tynnu eu sylw at rywbeth arall, dweud wrthynt am stopio beth bynnag y maen nhw'n ei wneud.

2. **Diffinio'r ymddygiad.** Bod yn glir nad yw'r hyn y mae'r plentyn yn ei wneud yn briodol. Disgrifiwch beth a welwch i'r plentyn. Y mwyaf penodol a chlir y gallwch fod am ei ymddygiad annerbyniol, y gorau fydd ei gyfle i newid neu ailddysgu ei ymddygiad.

3. **Datgan y rheolau.** Dweud wrth y plentyn sut yr ydych yn disgwyl iddo ymddwyn, neu ailadrodd rheolau rydych wedi eu dweud wrtho o'r blaen – er enghraifft:

   "Y rheol ydy …"

   "Rydyn ni'n disgwyl i bawb barchu preifatrwydd y naill a'r llall, gan gynnwys peidio â chyffwrdd ein gilydd ar y genitalia..."

   Byddwch yn glir ond peidiwch â phregethu.

4. **Gorfodi'r rheolau.** Gyda phlant iau, gallwch ailgyfeirio neu dynnu sylw'r plentyn at ymddygiad mwy priodol. Dylech orffen y digwyddiad ar nodyn cadarnhaol a chanmol y plentyn am ymddwyn fel yr awgrymoch.

Mynd i'r afael ag ymddygiad rhywiol niweidiol mewn ysgolion uwchradd

- Dylech fod yn glir beth a welsoch, a glywsoch neu a ddywedwyd wrthych, e.e.

  "Mae Sameera wedi dweud wrthyf dy fod wedi ei gwthio yn erbyn y wal yn y tŷ bach a chyffwrdd ei bronnau o dan ei dillad."

- Byddwch yn glir nad yw'r ymddygiad yma'n dderbyniol, gan egluro pam, e.e.

  "Nid yw'r ymddygiad yma'n dderbyniol, ac mae cyffwrdd unrhyw un yn rhywiol heb ei gydsyniad yn ymosodiad rhywiol."

- Byddwch yn glir y gallai fod canlyniadau i ymddygiadau rhywiol niweidiol, e.e.

  "Mae ymosodiad rhywiol yn drosedd a gallai gael ei riportio i'r heddlu."

- Rhowch gyfle i'r plentyn siarad am ei ymddygiad, e.e.

  "Alli di fy helpu i ddeall beth ddigwyddodd?"

- Agorwch ddrws i'r plentyn siarad â chi am unrhyw beth sy'n ei boeni, e.e.

  "Dw i yma os oes unrhyw beth yr hoffet ti siarad â fi amdano."

- Eglurwch eich camau nesaf yn glir, e.e.

  "Bydd angen i mi siarad â dy rieni am hyn. Oes yna unrhyw beth yr hoffet i mi ei wybod cyn i mi wneud hynny?"

Meddwl am ddiogelwch y plentyn

Pan fydd plentyn yn arddangos ymddygiad rhywiol problematig neu niweidiol, bydd angen i chi feddwl am y rhesymau y tu ôl i hyn – gan gynnwys drwy ystyried a yw'r plentyn wedi cael ei gam-drin yn rhywiol, neu yn cael ei gam-drin yn rhywiol.

Efallai y byddech yn hoffi gofyn cwestiynau fel:

> *"Dw i wedi sylwi dy fod yn gwneud X. Mae gan rai pobl wahanol eiriau am hyn – beth wyt ti'n ei alw?"*
>
> *"Dw i wedi sylwi dy fod yn gwneud X. Wyt ti wedi gweld hyn yn rhywle ys gwn i?"*
>
> *"Dw i wedi sylwi dy fod yn gwneud X. Wyt ti isio dweud wrthyf am hynny?"*
>
> *"Dw i wedi sylwi dy fod yn gwneud X. Wyt ti wedi clywed am hyn yn rhywle ys gwn i?"*
>
> *"Dw i wedi cael gwybod dy fod wedi [disgrifio'r ymddygiad penodol y cawsoch wybod amdano]; dydy hyn ddim yn iawn. Fedri di fy helpu i ddeall beth ddigwyddodd?"*

5.

Rhagor o wybodaeth a chefnogaeth i blant a'r rhai sydd o'u hamgylch

Sefydliadau sy'n darparu gwybodaeth a chefnogaeth

Yn ogystal â'r sefydliadau isod, gallwch hefyd gael cefnogaeth gan asiantaethau statudol lleol.

Sefydliad	Manylion
Parents Protect	Gwybodaeth ac adnoddau i rieni sy'n poeni am gam-drin plant yn rhywiol.
Stop It Now!	Gwybodaeth a llinell gymorth gyfrinachol, 'sgwrsio byw' a gwasanaeth negeseua diogel i unrhyw un gyda phryderon am atal cam-drin plant yn rhywiol.
The Upstream Project	Adnoddau ar-lein i oedolion (gan gynnwys rhieni a gweithwyr proffesiynol) yn trafod cam-drin plant yn rhywiol; gyda gwybodaeth am atal cam-drin, yn enwedig drwy sylwi ar arwyddion o ymddygiad camdriniol.
Family Rights Group	Cyngor i rieni, neiniau a theidiau, perthnasau eraill a ffrindiau plant mewn angen, mewn perygl neu yn y system ofal yng Nghymru a Lloegr, yn egluro eu hawliau a pha opsiynau sydd ganddynt pan fydd gweithwyr cymdeithasol neu'r llysoedd yn gwneud penderfyniadau am les y plant hyn.
Sefydliad Marie Collins	Cymorth i blant a phobl ifanc gyda phrofiad o gam-drin rhywiol sydd wedi cael ei hwyluso gan y we.
NSPCC	Elusen yn y Deyrnas Unedig sy'n arbenigo mewn amddiffyn plant a gweithio i warchod plant rhag cael eu cam-drin.
Equally Safe at School	Adnoddau wedi eu datblygu i helpu ysgolion uwchradd i ddefnyddio dull ysgol-gyfan o atal trais ar sail rhywedd; mae rhai adnoddau hefyd yn berthnasol i bobl ifanc a rhieni/gofalwyr.

Adnoddau sydd ar gael ar-lein

Credwn fod yr adnoddau isod yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol iawn.

Teitl	Gan	Beth ydy o?
Still We Rise: A Guide for Parents and Carers Supporting Young Women around the Issue of Gender-based Violence	Y Rhwydwaith Menywod a Genethod (2020)	Llawlyfr i adnabod arwyddion trais ar sail rhywedd, deall y trawma y mae'n ei achosi, ac yn cynnig cymorth effeithiol.
What's the Problem? A Guide for Parents of Children and Young People Who Have Got into Trouble Online	Sefydliad Lucy Faithfull (2017)	Canllaw i helpu rhieni i ymdopi pan fydd rhywbeth yn digwydd i'w plentyn ar-lein (e.e. mae'r plentyn wedi anfon llun noeth o'i hun at rywun arall sydd wedi ei bostio ar-lein).
Living and Coping with Child Exploitation	PACE	Tudalennau gwe i rieni sy'n ymdrin â phynciau fel rôl gofal cymdeithasol plant a'r broses dan sylw ar ôl i atgyfeiriad gael ei wneud; gweithio gyda'r heddlu a deall y ddeddfwriaeth bresennol; byw ac ymdopi ag ecsploetio plant; deall risgiau ar-lein; a chefnogi'r plentyn yn y llys.
How Can I Help Someone Else Seek Help *a* **Sut Ydw I'n Cefnogi Fy Ffrind?**	Mind	Cyngor i deulu a ffrindiau pobl ifanc gyda phroblemau iechyd meddwl.
Helping a Friend	Childline	Cyngor i bobl ifanc.
Going to Court	Cymorth i Ddioddefwyr	Cyngor i bobl ifanc.

6.

Gofalu am eich anghenion eich hun

Yr effaith arnoch chi

Efallai y bydd staff ysgol sy'n cefnogi plant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol yn ymwneud â'u helpu hwy a'u teuluoedd i fyw gyda'r canlyniadau corfforol, seicolegol a chymdeithasol eilaidd.

O ganlyniad, mae'n hollbwysig eich bod yn deall yr effaith seicolegol ac emosiynol y gall gweithio gyda phlant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol ei gael arnoch chi eich hun, er mwyn cadw eich hun yn iach ac yn effeithiol yn eich rôl. Mae cadw eich lefelau egni, a'ch teimladau o hunan-werth a hunan-barch, yn hanfodol er mwyn sicrhau y gallwch gefnogi plant yn effeithiol a sicrhau eich lles emosiynol eich hun.

Gall cefnogi plant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol gymryd llawer ohonoch yn emosiynol, a gall ysgogi ymatebion, yn enwedig os oes gennych eich profiadau a'ch hanes eich hun o gam-drin rhywiol. Gall yr effeithiau gynnwys:

- teimlo'n or-warchodol tuag at blant yn eich bywyd
- cael trafferth cysgu
- teimlo'n flin, rhwystredig neu wedi dadrithio gyda bywyd
- ei chael yn anodd dangos empathi.

Trawma empathetig

Os na ofalwch amdanoch eich hun wrth weithio gyda deunydd trallodus ac annifyr, gallai eich lles ddirywio gan arwain weithiau at drawma empathetig (neu 'eilaidd'). Dyma'r trawma y gallwch ei brofi pan ddowch i gysylltiad â digwyddiad trawmatig fel cefnogi plentyn sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol.

Mae tri pheth pwysig i'w gwybod am drawma empathetig:

- Mae'n effeithio'n wahanol ar bob unigolyn.
- Gall ddigwydd ar ôl dod i gysylltiad ag un achos, neu fel effaith gronnus (gyda'r effaith yn dwysau dros amser a gyda nifer o gleientiaid).
- Mae'n treiddio i bob rhan o'ch bywyd gan gynnwys eich emosiynau, perthnasoedd a'ch golwg ar y byd.

Er y byddwch efallai'n annhebygol o brofi trawma empathetig, gallech 'losgi eich hun allan'. Cyflwr o ludded emosiynol, corfforol a meddyliol yw hyn a gall ddatblygu os yw person wedi bod dan straen am amser hir. Maen nhw'n teimlo'n hollol ddi-bŵer gan feddwl nad oes dim y medrant ei wneud am eu sefyllfa, neu nad oes pwynt i ddim byd.

Cydnabod y gall gweithio gyda phlant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol effeithio ar eich iechyd a'ch lles yw'r cam cyntaf pwysicaf i'w atal rhag digwydd.

Mae'r ***Vicarious Trauma & Self-care Toolkit*** a gynhyrchwyd gan y Toronto Youth Equity Strategy yn cynnwys gwybodaeth bwysig am atal trawma empathetig.

Sut allwch chi ofalu am eich lles?

Er mwyn gofalu amdanoch eich hun wrth weithio gyda phlant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol, dylech wneud amser i ymlacio drwy:

- mynd am dro neu wneud ymarfer corff arall
- siarad gyda ffrind
- mynd i'r gampfa
- cymryd bath hir
- coginio pryd o fwyd neis
- gwrando ar fiwsig

Gallech hefyd gael budd o dderbyn therapi neu gwnsela.

Yn y gwaith, mae'n bwysig:

- gofyn am gymorth gyda'r problemau a'r heriau a wynebwch
- osgoi derbyn mwy o bwysau neu gyfrifoldebau

Efallai y bydd eich ysgol yn gallu rhoi cefnogaeth i chi, drwy oruchwyliaeth neu gefnogaeth gan gymheiriaid o bosibl. Mae gan rai ysgolion gynlluniau lles gweithwyr a all ddarparu mynediad at gwnsela.

Mae gwybodaeth i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda cham-drin ar gael ar dudalen gwe **Looking after yourself** yr Upstream Project. Mae help a chefnogaeth hefyd ar gael gan yr elusen iechyd meddwl **Mind**.

Os effeithiwyd arnoch yn bersonol:

- mae cymorth, cefnogaeth a chyngor ar gael yn eich ardal leol drwy'r **gyfeirlyfr gwasanaethau Survivors Trust**
- gallwch ffonio llinell gymorth **Rape Crisis** ar 0808 802 9999, fydd hefyd yn gallu dweud ble y mae eich gwasanaethau agosaf os hoffech dderbyn cymorth neu gwnsela wyneb yn wyneb
- gallwch ffonio'r **National Association for People Abused in Childhood** ar 0808 801 0331
- mae cymorth ar gael ar-lein i fechgyn/dynion sy'n oroeswyr cam-drin rhywiol a threisio, gan **Survivors UK**.

Adnoddau i'ch helpu yn eich gwaith

Efallai hefyd y byddech yn hoffi darllen o amgylch pwnc cam-drin plant yn rhywiol yn fanylach. Gall yr adnoddau isod roi gwybodaeth ddefnyddiol iawn, ac maent yn cynnwys adnoddau wedi'u cynhyrchu y tu allan i'r DU sy'n berthnasol yn ein barn ni.

Teitl	Gan	Beth ydy o?
Child Development and Trauma Guide	Llywodraeth Gorllewin Awstralia (2010)	Llawlyfr ar anghenion plant o wahanol oed, a'u rhieni a'u gofalwyr, pan fydd trawma wedi digwydd.
Children and Young People Presenting with Harmful Sexual Behaviours: a Toolkit for Professionals	Cymdeithas y Plant (2018)	Canllawiau i rai sy'n gweithio gyda phlant sydd wedi cael eu niweidio'n rhywiol.
Information Guide for Professionals	Prosiect Phoenix Gwlad yr Haf	Llawlyfr i weithio gyda phlant a theuluoedd a effeithiwyd gan gam-drin plant yn rhywiol.

Dogfennau cyfeiriol

Ahern, E., Sadler, L., Lamb, M. a Gariglietti, G. (2017) Practitioner perspectives on child sexual exploitation: Rapport building with young people. *Journal of Child Sexual Abuse*, 26(1):78–91. **https://doi.org/10.1080/10538712.2016.1257529**

Allnock, D. (2018) *Intra-familial Child Sexual Abuse: Risk Factors, Indicators and Protective Factors.* Dartington: Research in Practice. **www.researchinpractice.org.uk/children/publications/2018/april/intra-familial-child-sexual-abuse-risk-factors-indicators-and-protective-factors-practice-tool-2018/**

Allnock, D. (2016) *Exploring the Relationship between Neglect and Adult-perpetrated Intra-familial Abuse. Evidence Scope 2*. Dartington: Research in Practice. **www.basw.co.uk/system/files/resources/basw_52657-3_0.pdf**

Allnock, D. (2015) Child maltreatment: How can friends contribute to safety? *Safer Communities,* 14(1):27–36. **https://doi.org/10.1108/SC-02-2015-0005**

Allnock, D. a Miller, P. (2013) *No One Noticed, No One Heard: Disclosures of Abuse in Childhood*. Llundain: NSPCC. **https://learning.nspcc.org.uk/research-resources/2013/no-one-noticed-no-one-heard**

Baker, H., Miller, P., Starr, E., Witcombe-Hayes, S. a Gwilym, C. (2019) *Let Children Know You're Listening: The Importance of an Adult's Interpersonal Skills in Helping to Improve a Child's Experience of Disclosure.* Llundain: NSPCC. **https://learning.nspcc.org.uk/research-resources/2019/let-children-know-you-re-listening**

Beckett, H., Brodie, I., Factor, F., Melrose, M., Pearce, J., Pitts, J., Shuker, L. a Warrington, C. (2013) *"It's Wrong… but You Get Used to It." A Qualitative Study of Gang-associated Sexual Violence towards, and Exploitation of, Young People in England.* Llundain: Swyddfa'r Comisiynydd Plant. **www.childrenscommissioner.gov.uk/report/its-wrong-but-you-get-used-to-it/**

Beckett, H. a Warrington, C. (2015) *Making Justice Work: Experiences of Criminal Justice for Children and Young People Affected by Sexual Exploitation as Victims and Witnesses.* Luton: Prifysgol Swydd Bedford. **http://hdl.handle.net/10547/347011**

Beckett, H. a Warrington, C. (2014) *Suffering in Silence: Children and Unreported Crime.* Llundain: Cymorth i Ddioddefwyr. **http://hdl.handle.net/10547/621856**

Bottoms, B., Rudnicki, A. ac Epstein, M. (2007) A retrospective study of factors affecting the disclosure of childhood sexual and physical abuse.Yn Pipe, M., Lamb, M., Orbach, Y. a Cederborg, A. (gol.) *Child Sexual Abuse: Disclosure, Delay, and Denial.* Abingdon: Routledge. **https://doi.org/10.4324/9780203936832**

Comisiynydd Plant Lloegr (2015) *Protecting Children from Harm: A Critical Assessment of Child Sexual Abuse in the Family Network in England and Priorities for Action.* Llundain: Swyddfa'r Comisiynydd Plant. **www.childrenscommissioner.gov.uk/report/protecting-children-from-harm/**

Cossar, J., Brandon, M., Bailey, S., Belderson, P., Biggart, L. a Sharpe, D. (2013) *'It Takes a Lot to Build Trust.' Recognition and Telling: Developing Earlier Routes to Help for Children and Young People.* Llundain: Swyddfa'r Comisiynydd Plant. **www.childrenscommissioner.gov.uk/report/it-takes-a-lot-to-build-trust/**

Ellison, L. a Munro, V. (2017) Taking trauma seriously: Critical reflections on the criminal justice process. *The International Journal of Evidence & Proof,* 21(3):183–208. **https://doi.org/10.1177/1365712716655168**

Fernyhough, C. (2008) Getting Vygotskian about theory of mind: Mediation, dialogue, and the development of social understanding. *Developmental Review,* 28(2):225–262. **https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.03.001**

Fisher, C., Goldsmith, A., Hurcombe, R. a Soares, C. (2017) *The Impacts of Child Sexual Abuse: A Rapid Evidence Assessment.* Llundain: Ymchwiliad Annibynnol i Gam-drin Plant yn Rhywiol. **www.iicsa.org.uk/document/iicsa-impacts-child-sexual-abuse-rapid-evidence-assessment-full-report-english**

Gilligan, P. (2016) Turning it around: What do young women say helps them to move on from child sexual exploitation? *Child Abuse Review,* 25(2):115–127. **https://doi.org/10.1002/car.2373**

Hackett, S. (2014) *Children and Young People with Harmful Sexual Behaviours: Research Review.* Dartington: Research in Practice. **https://tce.researchinpractice.org.uk/wp-content/uploads/2020/05/children_and_young_people_with_harmful_sexual_behaviours_research_review_2014.pdf**

Hershkowitz, I. (2011) Rapport-building in investigative interviews of children. Yn Lamb, M., La Rooy, D., Malloy, L. a Katz, C. (gol.) *Children's Testimony: A Handbook of Psychological Research and Forensic Practice (Second Edition).* Chichester: Wiley-Blackwell. **https://doi.org/10.1002/9781119998495.ch6**

Horvath, M., Davidson, J., Grove-Hills, J., Gekoski, A. a Choak, C. (2014) *"It's a Lonely Journey." A Rapid Evidence Assessment on Intrafamilial Child Sexual Abuse.* Llundain: Ymchwiliad Annibynnol i Gam-drin Plant yn Rhywiol. **www.childrenscommissioner.gov.uk/report/its-a-lonely-journey/**

Jensen, T., Gulbrandsen, W., Mossige, S., Reichelt, S. a Tjersland, O. (2005) Reporting possible sexual abuse: A qualitative study on children's perspectives and the context for disclosure. *Child Abuse & Neglect,* 29(12):1395–1413. **https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2005.07.004**

Jones, D. (2003) *Communicating with Vulnerable Children: A Guide for Practitioners.* Llundain: Yr Adran Iechyd.

Jones, D. a McQuiston, M. (1988) *Interviewing the Sexually Abused Child* (Third Edition). Llundain: Gaskell.

Kaiser, S., Choudhury, I., Knight, R. a Gibson, E. (2021) *Engagement with Support Services for Ethnic Minority Communities.* Llundain: Ymchwiliad Annibynnol i Gam-drin Plant yn Rhywiol. **www.iicsa.org.uk/document/engagement-report-ethnic-minority-communities-29-april-2021**

Karsna, K. a Kelly, L. (2021) *The Scale and Nature of Child Sexual Abuse: Review of Evidence.* Barkingside: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol.. **www.csacentre.org.uk/our-research/the-scale-and-nature-of-csa/measuring-the-scale-and-nature-of-csa/**

Kogan, S. (2004) Disclosing unwanted sexual experiences: Results from a national sample of adolescent women. *Child Abuse & Neglect,* 28(2):147–165. **https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2003.09.014**

Lahtinen, H., Laitila, A., Korkman, J. ac Ellonen, N. (2018) Children's disclosures of sexual abuse in a population-based sample. *Child Abuse & Neglect,* 76:84–94. **https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.10.011**

Lefevre, M., Hickle, K., Luckock, B. a Ruch, G. (2017) Building trust with children and young people at risk of child sexual exploitation: The professional challenge. *The British Journal of Social Work,* 47(8):2456–2473. **https://doi.org/10.1093/bjsw/bcw181**

McElvaney, R. (2016) *Helping Children to Tell about Sexual Abuse: Guidance for Helpers.* Llundain: Jessica Kingsley.

McElvaney, R., Greene, S. a Hogan, D. (2012) Containing the secret of child sexual abuse. *Journal of Interpersonal Violence,* 27(6):1155–1175. **https://doi.org/10.1177%2F0886260511424503**

McNeish, D. a Scott, S. (2018) *Negeseuon Allweddol o Ymchwil ar Gam-drin Plant yn Rhywiol o fewn y Teulu.* Barkingside: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. **www.csacentre.org.uk/resources/key-messages/intra-familial-csa/**

Marchant, R. (2013) How young is too young? The evidence of children under five in the English criminal justice system. *Child Abuse Review,* 22(6):432–445. **https://doi.org/10.1002/car.2273**

Marchant, R., Carter, J. a Fairhurst, C. (2021) Opening doors: Suggested practice for medical professionals for when a child might be close to telling about abuse. *Archives of Disease in Childhood,* 106(2):108–110. **http://dx.doi.org/10.1136/archdischild-2020-320093**

Mind (2020) How to support a friend – for young people. [Tudalen gwe.] Codwyd o'r we ar 13 Medi 2021. Ar gael yn: **www.mind.org.uk/information-support/for-children-and-young-people/how-to-support-a-friend/**

Myles, L. Sabin, N. a Dove, J. (2022) *Cynllunio Diogelwch mewn Addysg: Canllaw i Weithwyr Proffesiynol yn Rhoi Cymorth i Blant yn dilyn Digwyddiad o Ymddygiad Rhywiol Niweidiol.* Barkingside: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. **www.csacentre.org.uk/documents/cynllunio-diogelwch-mewn-addysg/**

NHS Practitioner Health (2020) Stress and burnout. [Tudalen gwe.] Codwyd o'r we ar 13 Medi 2021. Ar gael yn: **www.practitionerhealth.nhs.uk/stress-and-burnout**

NSPCC (2013) *Real Life Stories. The NSPCC Annual Report and Accounts 2012/13*. Llundain: NSPCC. **www.nspcc.org.uk/globalassets/documents/annual-reports/nspcc-annual-report-2013.pdf**

Olaguez, A. a Klemfuss, Z. (2020) Differential effects of direct and cross examination on mock jurors' perceptions and memory in cases of child sexual abuse. *Psychiatry, Psychology and Law*, 27(5):778–796. **https://doi.org/10.1080/13218719.2020.1742239**

Priebe, G. a Svedin, C. (2008) Child sexual abuse is largely hidden from the adult society: An epidemiological study of adolescents' disclosures. *Child Abuse & Neglect,* 32(12):1095–1108. **https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2008.04.001**

Reitsema, A. a Grietens, H. (2016) Is anybody listening? The literature on the dialogical process of child sexual abuse disclosure reviewed. *Trauma, Violence, & Abuse.* 17(3):330–340. **https://doi.org/10.1177%2F1524838015584368**

Roberts, S. (2020) *Responding to Child Sexual Abuse: Learning from Children's Services in Wales.* Barkingside: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. **www.csacentre.org.uk/documents/responding-to-csa-childrens-services-wales/**

Schönbucher, V., Maier, T., Mohler-Kuo, M., Schnyder, U. a Landolt, M. (2012) Disclosure of child sexual abuse by adolescents: A qualitative In-depth study. *Journal of Interpersonal Violence*, 27(17):3486–3513. **https://doi.org/10.1177%2F0886260512445380**

Taskforce on the Health Aspects of Violence against Women and Children (2010) *Responding to Violence against Women and Children – The Role of the NHS.* Llundain: Yr Adran Iechyd. **www.health.org.uk/sites/default/files/RespondingtoViolenceAgainstWomenAndChildrenTheRoleofTheNHS_guide.pdf**

Ungar, M., Tutty. L., McConnell, S., Barter, K. a Fairholm, J. (2009) What Canadian youth tell us about disclosing abuse. *Child Abuse & Neglect,* 33(10):699–708. **https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2009.05.002**

Warrington, C., Beckett, H., Ackerley, E., Walker, M. ac Allnock, D. (2017) *Making Noise: Children's Voices for Positive Change after Sexual Abuse.* Children's Experiences of Help-seeking and Support after Sexual Abuse in the Family Environment. Luton: Prifysgol Swydd Bedford. **www.beds.ac.uk/sylrc/recently-completed-projects/making-noise/**

Wubs, D., Batstra, L. a Grietens, H. (2018) Balancing between caregiving and professionalism – Women's narratives on fostering a victim of maternal sexual abuse. *Child & Family Social Work,* 23(4):757–764. **https://doi.org/10.1111/cfs.12597**

The CSA Centre
Tanners Lane,
Barkingside,
Ilford, Essex,
IG6 1QG.

Cymerwyd y ffotograffau yn y cyhoeddiad hwn gan ddefnyddio actorion ac nid ydynt yn darlunio sefyllfaoedd gwirioneddol.