

Centre of
expertise
on child
sexual abuse

Cyfathrebu gyda phlant

Llawlyfr i rai sy'n gweithio gyda
phlant sydd yn, neu efallai wedi,
cael eu cam-drin yn rhywiol



Chwefror 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 fgythiad 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
- datblygu Llwybr Ymateb Cam-drin Plant yn Rhywiol amlasiantaethol, ac adnoddau cysylltiedig
- 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 llawlyfr hwn gan Natasha Sabin o Ganolfan CPRh.

Cynnwys

Rhagarweiniad	5
Rhan A. Pam ei bod yn anodd i blant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol ddweud wrth rywun?	7
1. Cam-drin plant yn rhywiol: effaith ac arwyddion.....	8
2. Beth sy'n atal plant rhag dweud am eu profiad o gam-drin rhywiol?	11
3. Y broses o ddweud	16
Rhan B. Sut allwch chi roi hyder i blant i ddweud wrthyhch am gam-drin rhywiol?	19
4. Camau allweddol yn eich sgysiau cyntaf gyda'r plentyn	20
5. Sgiliau cyfathrebu craidd wrth gyfathrebu gyda phlant	27
6. Pa gwestiynau allwch chi eu gofyn?	30
7. Addasu i anghenion y plentyn unigol	35
Rhan C. Sgysiau mewn gwahanol gyd-destunau	41
8. Pan fo'r plentyn wedi dangos ymddygiad pryderus neu arwyddion eraill o gam-drin rhywiol posib	43
9. Pan fydd ffeil achos y plentyn yn awgrymu y cawsant eu cam-drin yn rhywiol.....	48
10. Pan fo'r plentyn yn dweud wrthyhch (neu wedi dweud wrthyhch chi neu rywun arall yn ddiweddar) eu bod yn cael eu cam-drin yn rhywiol	50
11. Ar ôl i luniau o'r plentyn yn cael eu cam-drin yn rhywiol gael eu darganfod.....	54
12. Pan fydd ymchwiliad cam-drin plant yn rhywiol yn cael ei gynnal gan yr heddlu	55
13. Os penderfynwyd peidio â pharhau ag ymchwiliad gan yr heddlu i gam-drin plant yn rhywiol neu os na chafwyd euogfarn	58
Dogfennau cyfeiriol ac atodiadau	61
Dogfennau cyfeiriol.....	62
Atodiad 1. Sut ddylai pobl ifanc ymateb os yw ffrind neu gyfoed yn dweud wrthynt am gam-drin rhywiol?	65
Atodiad 2: Y cof a chwestiynau	66
Atodiad 3. Datblygiad plant	68
Atodiad 4. Gofalu am eich lles eich hun	70
Atodiad 5. Adnoddau a ffynonellau gwybodaeth	72
Cydnabyddiaeth	74

Rhagarweiniad

I bwy y mae'r llawlyfr hwn?

This guide is for anyone whose role brings them into contact with children. For Mae'r llawlyfr hwn i unrhyw un gyda swydd sy'n dod â nhw i gysylltiad â phlant. Er enghraifft, gweithiwr cymdeithasol, athro neu athrawes, plismon, gweithiwr iechyd proffesiynol, gweithiwr yn y sector gwirfoddol neu weithiwr/arweinydd ffydd.

Am beth y mae'r llawlyfr hwn yn sôn?

Gall cam-drin rhywiol fod yn anodd meddwl a siarad amdano: gall deimlo'n gymhleth, emosiynol ac yn erchyll. Byddwch efallai'n poeni am 'wneud rhywbeth o'i le', gorfod cael sgysiau anodd, 'agor tun o gynrhon' ac na fyddech yn gwybod beth i'w ddweud na sut i ymateb. Gallech hefyd boeni am 'lygru'r dystiolaeth' – dweud y peth anghywir wrth blentyn drwy ofyn cwestiwn ensyniol a allai roi achos troseddol yn y fantol.

Fodd bynnag, mae'n bwysig cydnabod y gallwch siarad â phlentyn mewn nifer o ffyrdd heb ofni effeithio ar achosion llys – a chofio mai lles y plentyn ddylai fod yr ystyriaeth bwysicaf. Gall ofni gwneud rhywbeth o'i le eich atal rhag gofyn unrhyw beth wrth blant ond eto, yn ôl yr ymchwil, mae angen 'help i ddweud' arnynt.

Nod y llawlyfr hwn yw eich helpu i gyfathrebu gyda phlant am gam-drin plant yn rhywiol, gan gynnwys pan fydd gennych bryderon bod cam-drin o'r fath yn digwydd.

"Pan fydd cam-drin yn digwydd i chi, gallwch deimlo'n ynysig iawn. Fe wyddoch fod angen i chi ddweud wrth rywun, neu gallwch hyd yn oed fod yn ysu am gael dweud, ond fe wyddoch na allwch oherwydd mae'r ofn yn llenwi eich corff a'ch meddwl." (1)

Sut y gallai'r llawlyfr hwn eich helpu?

Yn ôl astudiaethau o ba mor gyffredin yw'r broblem yng Nghymru a Lloegr, mae 15% o ferched a 5% o fechgyn yn profi rhyw fath o gam-drin rhywiol cyn bod yn 16 oed. Fodd bynnag, mae cam-drin rhywiol yn drosedd cuddiedig gyda llawer ddim yn sôn am eu profiadau am flynyddoedd, os byth. Yn wir, credir mai dim ond un ym mhob wyth achos o gam-drin plant yn rhywiol sy'n dod i sylw'r gwasanaethau statudol, felly mae llawer mwy o blant yn cael eu cam-drin yn rhywiol na'r nifer sy'n cael eu hadnabod neu eu diogelu.

Yn aml iawn, yr ymateb proffesiynol i gam-drin plant yn rhywiol yw aros i blentyn ddweud wrth weithiwr proffesiynol beth sy'n digwydd iddynt; mae llawer o weithwyr proffesiynol yn teimlo na ellir gwneud dim byd tan y bydd y plentyn yn siarad. Mae hyn yn rhoi'r baich i stopio'r cam-drin ar y plentyn.

Er bod llawer o rwystrau sy'n gallu atal plant rhag dweud wrth eraill am eu cam-drin rhywiol, mae'n amlwg bod diffyg gwybodaeth, sgiliau a hyder gan lawer o'r gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio â phlant i allu adnabod arwyddion posib o gam-drin plant yn rhywiol ac ymateb yn effeithiol iddynt.

Gall y canllawiau presennol ar gyfathrebu gyda phlant sydd efallai wedi cael eu cam-drin yn rhywiol fod yn ddrislyd iawn, gyda negeseuon cymysg am beth y gallwch ac na allwch ei ddweud wrth blant. Mae'r llawlyfr hwn yn egluro beth sydd efallai'n digwydd i blant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol; beth sy'n eu hatal rhag sôn am y cam-drin; a beth allwch ei wneud i'w helpu i egluro wrthych beth sy'n digwydd. Drwy chwalu rhai o'r mythau o gwmpas beth allai ac a ddylai ddigwydd pan fydd plant yn siarad gyda gweithwyr proffesiynol am gam-drin rhywiol, bydd yn eich helpu i:

- ymateb pan fyddwch yn poeni bod plentyn yn cael eu cam-drin yn rhywiol (ar ôl i chi sylwi, er enghraifft, ar newid yn eu hymddygiad)
- gwybod beth ddylech ac na ddylech ei wneud neu ddweud yn eich sgwrs â phlentyn
- ystyried y sefyllfa y mae pob plentyn unigol ynnddi fel y gallwch gynllunio eich sgwrs gyda nhw
- deall yr ymddygiad proffesiynol a all roi'r hyder i blentyn ddweud am eu cam-drin
- gwneud cofnod o'ch cyfathrebu â'r plentyn

Mae'r llawlyfr hwn yn dod ag ymchwil, canllawiau ymarfer da a mewnbwn arbenigol gan weithwyr proffesiynol a goroeswyr, i gyd at ei gilydd mewn un lle. I gadw'r testun yn hawdd ei ddarllen, ni ddyfynnir ffynonellau yn y testun ei hun, yn hytrach rhestrir y rhain ar y diwedd.

Iaith y llawlyfr

Er mwyn cadw pethau'n syml, fel arfer 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.

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

- Yn lle 'drwgweithredwr', 'camdriniwr' neu 'gamdriniwr rhyw', siaradwn (am oedolion) am berson sydd wedi cam-drin y plentyn yn rhywiol, neu mewn termau tebyg.
- Yn lle 'cam-drin gan rywun cyfoed' neu 'gam-drin rhwng cyfoedion' gan rai dan 18 oed, siaradwn am ymddygiad rhywiol niweidiol.
- Yn lle 'datgelu', cyfeiriwn at ddweud wrth weithiwr proffesiynol neu dermau tebyg. Gall dweud gynnwys cyfathrebu'n llafar a/neu'n ddiariau.

Defnyddiwn y term 'sgwrs' wrth gyfeirio at weithiwr proffesiynol yn cyfathrebu gyda phlentyn, gan gynnwys mewn achosion lle mae'r cyfathrebu'n ddiariau.

Strwythur y llawlyfr

Rhennir y llawlyfr hwn yn dair rhan:

- Mae **Rhan A** yn trafod pam ei bod yn anodd i blant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol ddweud wrth rywun. Ar ôl disgrifio effaith cam-drin rhywiol ar y plentyn, mae'n trafod y pethau sy'n rhwystro plentyn rhag dweud a sut y gellir deall 'dweud' fel proses 'holi o dipyn i beth'.
- Mae **Rhan B** yn egluro'r camau, sgiliau a'r wybodaeth – gan gynnwys y cwestiynau y gallwch eu gofyn – a allai helpu plant i siarad gyda chi am eu cam-drin rhywiol.
- Mae **Rhan C** yn rhoi cyngor ar gyfathrebu â phlant mewn gwahanol gyd-destunau – er enghraifft pan fyddwch yn poeni am eu hymddygiad, a phan fyddwch yn cefnogi'r plentyn yn ystod ymchwiliad gan yr heddlu – gan roi enghreifftiau o sgysiau.

Rhan A. Pam ei bod yn anodd i blant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol ddweud wrth rywun?

Ychydig iawn o blant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol sy'n siarad am y peth pan fydd yn digwydd. Er mwyn gallu cyfathrebu'n effeithiol â phlant sydd, neu sydd efallai, yn cael eu cam-drin yn rhywiol, rhaid i chi ddeall beth sy'n eu rhwystro rhag dweud – pethau fel embaras, cywilydd, euogrwydd, ofn, diffyg ymddiried, ac emosiynau eraill – i helpu'r plentyn i ddod drostynt.

1

Cam-drin plant yn rhywiol: effaith ac arwyddion

Mae'r bennod agoriadol hon yn disgrifio sut y gall plant gael eu heffeithio gan gam-drin rhywiol, a gwerth ymyrryd y nghynnar i leihau effaith y cam-drin. Mae hefyd yn disgrifio rhai o'r arwyddion ymddygiad ac emosiynau sy'n gyffredin mewn plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol, gan egluro pam fod gweithwyr proffesiynol yn gallu cael trafferth adnabod arwyddion posib o'r cam-drin hwn.

1.1 Effaith cam-drin plant yn rhywiol

Gall cam-drin rhywiol effeithio ar bob rhan o ddatblygiad plentyn – gwybyddol, cymdeithasol, emosiynol, ymddygiad, corfforol a rhywiol. Mae'n gallu:

- arwain at iselder, gorbryderu a thrawma
- cael effeithiau tymor hir ar iechyd a lles emosiynol – er enghraifft drwy ysgogi gwylltio, ymddygiad ymosodol a gwrthgymdeithasol; camddefnyddio cyffuriau; ac ymddygiad rhywiol sy'n amhriodol i oed.
- arwain at anawsterau perthynas; ymneilltuo mwy o grwpiau neu sefyllfaoedd penodol, a'u gwneud yn fwy agored i ddioddef drachefn fel plentyn ac oedolyn.
- cael effeithiau economaidd-gymdeithasol, gan gynnwys addysg ac incwm is.

Cynta'n byd y gallwch ymyrryd mewn achosion posib o gam-drin plant yn rhywiol, gorau'n byd: gall rhoi mynediad mewn pryd at wasanaethau cymorth helpu i gadw'r plentyn a gam-driniwyd yn ddiogel, lliniaru'r niwed i'w lles a'u hiechyd meddwl a chorfforol, ac amddiffyn plant eraill. Fel gweithiwr proffesiynol rheng flaen felly, mae angen i chi fod yn gallu adnabod yr arwyddion a allai awgrymu cam-drin plant yn rhywiol, a chymryd camau priodol.

1.2 Sut y mae effaith cam-drin plant yn rhywiol yn edrych fel mewn plant?

Mae Rosaleen McElvaney, seicotherapydd a seicolegydd clinigol gyda phrofiad helaeth ym maes cam-drin plant yn rhywiol, fel ymarferydd ac ymchwilydd, wedi adnabod ffyrdd y gall y profiad o gam-drin rhywiol effeithio ar blant gan ddylanwadu felly ar arwyddion ymddygiad ac emosiynol ynddynt. Eglurir y rhain yn syml isod.

a) Mewnoli teimladau drwg

Yn gallu digwydd pan fydd plentyn gyda hunanwerth isel, yn meddwl yn negyddol a chredu nad oes dim byd positif amdanynt. Gall wneud iddynt deimlo'n fudr neu'n friwiedig ac arwain at deimlo cywilydd neu euogrwydd.

Gallent deimlo'n unig ac ynysig ond hefyd yn wylidwrus o bobl eraill (gan boeni y bydd y bobl hynny'n darganfod y cam-drin a'u gwrthod).

b) Galar

Os yw'r cam-drin wedi'i wneud gan rywun y mae'r plentyn yn eu caru neu hoffi, gall y plentyn deimlo galar o ganlyniad i golli ymddiriedaeth.

c) Amharu ar eu perthynas â phobl eraill

Os yw plentyn yn colli ymddiriedaeth mewn un person, gallent deimlo na ddylent ymddiried mewn pobl eraill – gan gynnwys rhai y maen nhw'n gallu dibynnu arnynt. Gallent ddangos ofn, dicter neu fod yn elyniaethus tuag at gyfoedion ac oedolion.

Ym mhen arall y sbectrwm, efallai na fyddent eisiau cael eu gwahanu oddi wrth eraill ac ymddangos yn ddibynnol ar oedolion o'u cwmpas.

d) Ofn

Gall y plentyn fod yn ofnus o'r person sydd wedi eu cam-drin ac yn gyndyn o gael cyswllt â'r person o ganlyniad. Gallent yna fod yn gyndyn o gael cyswllt ag eraill y byddent fel arall yn ymddiried ynddynt.

e) Gorbryderu

Gall y plentyn fynd i orbryderu am y cam-drin, ar ôl cael eu bygwth gan y person sydd yn eu cam-drin. Gall y gorbryderu ddangos ei hun fel poeni am fynd i'r ysgol, chwarae gyda ffrindiau neu fod ar ben eu hunain er enghraifft, neu drafferthion cysgu.

f) Hwyliau isel

Gall y plentyn fynd yn ddistaw neu encilio o gwmni ffrindiau, ymddangos yn drist neu'n gyndyn o siarad. Gall ddangos symptomau seicosomatig fel poen neu gur pen, a gallai effeithio ar eu system imiwnedd.

g) Trafferth rheoli emosiynau

Gall y plentyn gael trafferth hunan-reoli gan ymddangos yn fwy piwis, gelyniaethus, diamynedd neu flin.

h) Drysu rhwng pa rôl i'w chwarae

Gall y plentyn wyro nôl a blaen rhwng ymddangos yn 'aeddfe'd' ac eisiau gofalu am eraill, ac ymddangos yn fwy 'plenty-naidd' drwy fethu â chwblhau tasgau y byddid yn disgwyl iddynt eu cwblhau yn eu hoed hwy.

i) Gor-ddiddori mewn rhyw

Gallai'r plentyn ddangos ymddygiad rhywiol sy'n anghyson â chyfnod eu datblygiad, neu ymddangos i fod â gwybodaeth rywiol (e.e. am ryw rhefrol neu drwy'r geg) na fyddid yn disgwyl i blentyn eu hoed ei chael. Gallent ymddangos i fod wedi gor-ymgollu mewn rhywioldeb gan ddangos ymddygiad rhywiol ailadroddus, mastyrbio neu or-ddiddori mewn rhannau o'r corff.

j) Ymddwyn yn ymosodol

Gallai'r plentyn ymddwyn yn ymosodol gyda phlant eraill o'r un oed neu iau.

k) Teimlo'n anghyfyreddus neu'n ddryslyd am ryw a'u corff

Gall plentyn iau ymddangos yn ddryslyd am ffiniau a dehongli cysur mewn ffordd rywiol. Gall plentyn hŷn ymddangos i fod yn gor-ddiddori mewn rhyw.

Gall y plentyn ymddangos yn fwy ymwybodol o'u corff gan deimlo'n annifyr yn dadwisgo o flaen eraill (e.e. wrth newid ar gyfer ymarfer corff yn yr ysgol). Gall cyfnod y glasod fod yn amser arbennig o anodd wrth i'w corff newid ac wrth i deimladau rhywiol wneud iddynt deimlo'n ddryslyd neu eu hatgoffa o'u cam-drin.

l) Teimlo'n ddi-bŵer

Gallai'r plentyn deimlo – yn enwedig os cawsant eu cam-drin dros gyfnod hir o amser – bod cam-drin yn anochel yn eu bywyd ac nad oes ganddynt unrhyw bŵer dros beth sy'n digwydd iddynt. Gall hyn effeithio ar sut y maen nhw'n gweld eu hunain fel person cymwys ac abl.

m) Dechrau cam-drin eraill

Gall y plentyn ddechrau teimlo eu bod eisiau rheoli eraill, fel ymateb i deimlo eu bod wedi colli rheolaeth ar eu bywydau eu hunain. Gall hyn ddangos ei hun fel ymddygiad bwlio.

1.3 Pam fod gweithwyr proffesiynol yn methu arwyddion posib o gam-drin plant yn rhywiol?

Mae Pennod 5 yn egluro sut y gallwch ddatblygu eich sgiliau hunan-ymwybyddiaeth a chymhwysedd diwyllianol fel y gallwch adnabod ac ymateb yn well i blant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol.abuse.

Yn anffodus, mae gweithwyr proffesiynol yn aml yn methu llawer o'r arwyddion bod plant yn cael eu cam-drin yn rhywiol. Mae nifer o resymau am hyn:

- Gallent dderbyn ymddygiad plentyn ar yr olwg gyntaf yn unig gan anghofio meddwl am beth a allai fod yn ei achosi, neu ei briodoli i resymau eraill (e.e. anabledd y plentyn, poeni am arholiadau, newidiadau yn amgylchedd y cartref, neu fathau eraill o gam-drin fel esgeulustod). Oherwydd y gall fod mor anodd meddwl am gam-drin rhywiol, mae'n aml yn haws i weithwyr proffesiynol briodoli pryderon i unrhyw beth heblaw cam-drin rhywiol.
- Efallai nad ydynt yn teimlo'n hyderus i adnabod yr arwyddion a siarad â dioddefwyr posib, neu efallai'n poeni am y canlyniadau o leisio neu gofnodi pryderon sy'n troi allan i fod yn ddi-sail. Mae gweithwyr proffesiynol yn fwy tebygol o ofyn "Beth os dw i'n anghywir?" yn lle "Beth os dw i'n gywir?"
- Gallai stereoteipiau (yn y cyfryngau er enghraifft) o gam-drin rhywiol fod wedi dylanwadu arnynt fel nad ydynt yn ystyried bod rhai plant yn gallu cael eu cam-drin yn rhywiol, neu y gallai rhai oedolion gam-drin plant yn rhywiol.

Pwynt myfyrio

Mae'n bwysig meddwl sut y gallai eich stereoteipiau a'ch rhagdybiaethau eich arwain i ddehongli ymddygiad a dod i gasgliadau anghywir. Felly dylech barhau i herio eich rhagdybiaethau a'ch barn am hil, diwylliant, rhywedd, ethnigrwydd a rhywioldeb fel y gallwch adnabod ac ymateb i gam-drin plant yn rhywiol. Mae asesiadau dadansoddol a goruchwylio myfyriol da yn gallu helpu.

Nid yw adnabod cam-drin plant yn rhywiol yn wyddor fanwl. Weithiau nid oes dim arwyddion allanol o gam-drin, ychydig, neu lawer iawn. Hefyd, gall gwahanol blant ddangos arwyddion ymddygiad tra gwahanol: bydd rhai'n cael trafferth ymroi i'w gwaith ysgol, ond mae ymroddiad addysgol i eraill fel pe bai'n ffordd o ymdopi. Ac er bod rhai arwyddion yn awgrymu'n gryf bod cam-drin rhywiol yn digwydd, gall eraill ddangos bod y plentyn mewn gwewyr meddwl neu'n cael ei niweidio mewn rhai ffyrdd, ond nid efallai'n rhywiol.

Er hynny, gall cofnodi achosion pryder yn systematig eich cynorthwyo i greu darlun a allai arwain at adnabod cam-drin rhywiol mewn plant.

Mae'r Templed Arwyddion a Dangosyddion yn cynnig fframwaith i chi er mwyn cofnodi eich pryderon gan ystyried yr holl arwyddion posib o gam-drin rhywiol fel y gallwch roi cynllun at ei gilydd.



Beth sy'n atal plant rhag dweud am eu profiad o gam-drin rhywiol?

2

Mae'r bennod hon yn tynnu sylw at y rhwystrau – gan gynnwys rhai'n ymwneud â nodweddion y plentyn unigol a'u teulu – a allai fod yn atal plant rhag dweud wrth rywun eu bod yn, neu wedi cael, eu cam-drin yn rhywiol.

Gallai fod llawer o resymau pam nad yw plant yn sôn wrth unrhyw un am eu profiad o gam-drin rhywiol. Mae rhai'n cynnwys bod y plentyn yn credu bod angen cadw'r cam-drin yn gyfrinach, gan gynnwys fel ffordd o ymdopi â'r profiad.

Mae gan bob plentyn a gam-driniwyd yn rhywiol eu rhesymau eu hunain dros beidio â dweud, ond dyma rai rhesymau cyffredin:

- teimlo **embaras** neu **gywilydd** o'r cam-drin
- teimlo'n **gyfrifol** am y cam-drin
- ofni na fydd **neb yn eu coelio** os ydynt yn dweud, oherwydd –
 - o mae'r person a wnaeth eu cam-drin wedi dweud na fydd neb yn eu coelio (yn enwedig os ydynt yn gweld y person yn trafod a bod yn rhan o gynllunio a gwneud penderfyniadau am fywyd y plentyn gyda'r gweithiwr proffesiynol)
 - o mae'r person a wnaeth eu cam-drin wedi dweud wrth y plentyn na ddigwyddodd y cam-drin a rhaid eu bod wedi dychmygu neu freuddwydio'r peth
 - o maen nhw'n gweld y person a wnaeth eu cam-drin yn 'cario ymlaen fel arfer'
 - o ni chawsant eu coelio o'r blaen wrth geisio dweud wrth rywun am y cam-drin, neu am bethau eraill a ddigwyddodd iddynt
 - o maen nhw eu hunain yn cael trafferth coelio beth sy'n digwydd iddynt oherwydd mae'n teimlo mor 'afreal' neu 'anghredadwy'
 - o nid ydynt wedi dweud wrth rywun yn syth ac felly'n teimlo ei bod yn rhy hwyr bellach i rywun eu coelio
- cawsant eu **bygwth** neu **gam-drafod** gan y person a wnaeth eu cam-drin
- ofni **canlyniadau** eraill o ddweud am y cam-drin, fel –
 - o yr effaith ar eu rhieni neu riant di-gamdriniol neu'r teulu ehangach, yn enwedig os yw'r teulu'n wynebu amryw o drafferthion
 - o gorfod gadael y teulu a/neu orfod symud cartref neu ysgol
 - o y person a wnaeth eu cam-drin yn mynd i drwbl, yn gwneud niwed iddynt eu hunain, neu'n gadael y teulu
- nid yw'r **iaith** neu'r **capasiti** ganddynt i gyfathrebu'n llafar, neu ddim yn gwybod sut i ddweud
- **nid ydynt yn adnabod** eu profiad fel un camdriniol.

Mae'r rhwystrau hyn yn debygol o gael eu dylanwadu gan:

- oed y plentyn pan ddechreuodd y cam-drin
- eu perthynas â'r person a wnaeth eu cam-drin

2.1 Y rhwystrau i ddweud ar sail cefndir neu nodweddion y plentyn

Mae Adran 1.3 yn trafod sut y gall gweithwyr proffesiynol weithiau goli'r arwyddion bod plant yn cael eu cam-drin yn rhywiol.

- y math o gam-drin – er enghraifft gallai gymryd mwy o amser i blentyn ddweud wrth rywun am brofiad o gam-drin treiddiol a chyson
- y cyd-destun diwylliannol a'r gymuned ble maen nhw'n byw – er enghraifft, ychydig iawn o gyfle sydd gan rai plant i siarad ag eraill y tu allan i'w cymuned eu hunain
- eu profiad o hiliaeth, anabledd, rhagfarn rhywiol, homoffobia a/neu drawsffobia.

Gall rhai plant – fel bechgyn, plant mud a byddar neu anabl, plant lleiafrifol ethnig a rhai sy'n lesbiaidd, hoyw, deurywiol, traws, yn cwestiynu, yn rhyngrywiol neu'n anrhywiol (LGBTQIA) – wynebu rhwystrau ychwanegol ar sail eu cefndir neu nodweddion.

Gall rhai gweithwyr proffesiynol hefyd ragdybio pethau am blant o rai o'r grwpiau hyn, gan ddiystyru'r posibilrwydd y gallent fod yn cael eu cam-drin yn rhywiol.

a) Tueddiad rhywiol neu hunaniaeth ryweddol

Gall pobl ifanc LGBTQIA deimlo'n ynysig iawn a chredu na fydd pobl eraill yn derbyn eu tueddiad rhywiol a/neu eu hunaniaeth ryweddol.

Ychydig iawn o adnoddau addysgol neu wybodaeth gyffredinol sydd ar gael i roi cyngor i bobl ifanc LGBTQIA ar beth yw perthynas iach. Gall agweddau cymdeithasol at berthnasoedd rhywiol ymhlith pobl ifanc yn y cymunedau hyn arwain at dderbyn berthnasoedd rhywiol afiach neu anniogel fel rhywbeth 'normal'.

Gall cymunedau LGBTQIA fod yn gyndyn o siarad am, neu o gydnabod, cam-drin plant yn rhywiol gan ofni gwaethygu homo/deu/trawsffobia.

b) Tarddiad ethnig

Gall plant a gam-driniwyd yn rhywiol o gefndiroedd lleiafrifol ethnig fod yn gyndyn o siarad am eu profiad os ydyn nhw, neu bobl y maen nhw'n eu hadnabod, wedi profi hiliaeth neu ragfarn ddiarwybod. Er enghraifft, efallai na fydd pobl o gymunedau De Asia'n dweud am eu profiad o gam-drin plant yn rhywiol gan ofni y bydd eu cymuned yn cael ei thargedu fel camdrinwyr plant; gallant hefyd boeni y byddant yn profi Islamoffobia.

Lle mae gwasanaethau cymorth yn rhan o gymuned ethnig y dioddefwr, neu'n defnyddio cyfieithwyr o'r gymuned, mae ofni diffyg cyfrinachedd hefyd yn rhwystr i ddweud.

Mewn cymunedau patriarchaidd ac a ddylanwadir yn drwm gan ddynion sydd â phwyslais ar 'burdeb' merched, mae merched sy'n dioddef cam-drin rhywiol yn aml yn gyndyn o sôn am eu profiad gan ofni cael eu hystyried i fod yn 'amhur'; os yw enw da'r teulu cyfan yn cael ei effeithio gan ymddygiad y genethod a'r merched, gallai 'dweud' fod yn andwyol i ragolygon priodas merched eraill y teulu hefyd. Ystyrir bod siarad am neu hyd yn oed wybod am ryw'n beth 'afiach' mewn llawer o gymunedau alltud o darddiad Affricanaidd-Caribiaidd – gyda llawer o gymunedau lleiafrifol ethnig yn dial os torrir y tabŵs hyn (drwy siarad am ryw er enghraifft).

c) Cymuned

Cyfeirir yn aml at gymunedau sydd y tu allan i gymdeithas 'prif ffrwd' – fel Romani, Teithwyr Gwyddelig, Iddewon Arch-Unionged, a rhai cymunedau De Asiaidd alltud – fel 'cymunedau caeedig'. Maen nhw fel arfer yn darparu eu gwasanaethau cymorth integredig, anstatudol eu hunain, weithiau'n cynnwys cynghorau neu lysoedd crefyddol. A gallai fod ganddynt 'geidwaid porth' eu hunain i gyfyngu mynediad at wasanaethau cymorth allanol fel bo'r gymuned a'r diwylliant wedi eu 'gwarchod' rhag niwed neu ddylanwad allanol.

Mewn rhai cymunedau caeedig, nid yw rhai plant yn mynd i'r ysgol yn rheolaidd,

yn cael eu tynnu allan o'r ysgol yn ifanc, neu'n derbyn eu haddysg gartref. Ychydig iawn felly y gallai'r cymunedau hyn ei wybod am ddatblygiad rhywiol a pherthnasoedd iach gan arwain at ddiffyg dealltwriaeth o gam-drin rhywiol.

d) Crefydd

Efallai na fydd plant o gefndiroedd crefyddol ceidwadol yn cael gwybod am ryw a pherthnasoedd.

Mae plant a gam-driniwyd yn rhywiol o rai cymunedau De Asiaidd yn adrodd bod eu teimlad dwfn o gywilydd yn waeth oherwydd bod arweinwyr ac athrawiaeth grefyddol y gymuned yn gwahardd rhyw cyn priodi.

Gall fod yn anodd egluro pwysigrwydd credoau crefyddol, gyda rhai efallai'n atal dioddefwyr rhag sôn am eu cam-drin rhywiol wrth bobl anghrefyddol. Mewn rhai cymunedau Affricanaidd alltud, gall credu mewn 'dewiniaeth ddu' godi ofn ar ddioddefwyr y bydd eraill o'r gymuned yn eu mellithio nhw neu eu teulu pe byddent yn dweud – ond yn ôl ymchwil nid yw gweithwyr proffesiynol yn cymryd y credoau hyn o ddifrif bob tro.

e) Anabledd ac anghenion addysgol arbennig

Mae plant anabl yn aml yn cael eu gor-warchod a ddim yn cael gwybod am ryw a pherthnasoedd (er bod hyn yn gallu arwain at dan-warchod, drwy gredu'n anghywir na fydd cam-drin rhywiol yn digwydd i blant ag anabledd dysgu).

Cyflwynir addysg rhyw yn yr ysgol yn aml ar sail dull 'un esgid i ffitio pawb'. Os nad yw arddulliau dysgu plant yn cael eu hystyried, efallai na fydd yr addysg yma'n hygyrch i bawb a phrin iawn wedyn fydd gwybodaeth rhai plant am ryw.

Yn ogystal, efallai y bydd gan blant anabl a'r rhai ag anghenion addysgol arbennig broblemau gyda'u cof, a gallant ddod ar draws gweithwyr proffesiynol nad oes ganddynt ddealltwriaeth o gyfathrebu di-eiriau a/neu sy'n camddeall dangosyddion ymddygiadol o gam-drin rhywiol o ganlyniad i gyflwr y plentyn.

f) Rhywedd

Gall gwerthoedd cymdeithas ynglŷn â gwrywdod a'r argraff o ddynion fel camdrinwyr weithiau guddio'r ffaith y gall bechgyn a dynion ifanc hefyd fod yn ddioddefwyr.

Gall ofn cael eu labelu'n hoyw, yn enwedig mewn cymunedau lle mae homoffobia'n broblem, atal bechgyn rhag dweud eu bod wedi cael eu cam-drin.

Ychydig iawn o gydnabyddiaeth sydd o'r ffaith y gall bachgen/dyn fod yn ddioddefwr a rhywun sy'n cyflawni cam-drin rhywiol. Gall bechgyn gael eu hecsbloetio'n rhywiol gan gyfoedion, yn enwedig mewn gangiau, ond fel arfer cymerir bod dynion ifanc sy'n cael rhyw'n gwneud hynny oherwydd eu bod yn 'rhywiol' iawn, yn hoyw neu'n ddeurywiol, nid am eu bod yn cael eu cam-drin.

Croesdoriadedd

Yn ogystal ag ystyried sut y gallai'r ffactorau unigol uchod atal plant rhag dweud am eu cam-drin, mae'n hanfodol deall y cysylltiad rhwng dosbarthiadau cymdeithasol fel hil, dosbarth a rhywedd, a'r systemau gwahaniaethu sy'n cyd-fodoli rhyngddynt.

“Roedd pobl grefyddol, gan gynnwys offeiriaid, yn aml yn ffeiddio wrth siarad am rywioldeb gan ei wfftio, anwybyddu neu wrthod siarad o gwbl am y peth.” (2)

“Dw i ar y sbectrwm Awtistiaeth ond ni chefais ddiagnosis (sy’n gyffredin mewn merched sy’n tueddu i gael diagnosis nes ymlaen yn eu bywydau) – dw i’n teimlo, oherwydd mod i’n fregus a ddim yn deall ‘normau’ cymdeithasol, fod ‘bleiddiaid’ cymdeithasol yn gallu synhwyro hyn a fy ngham-drafod yn hawdd.”(2)

“Roedd Tystion Jehofa’n cymell yn erbyn ymgysylltu ag awdurdodau ‘bydol’ (h.y. yr heddlu). Maen nhw’n meithrin amheuaeth.” (2)

“Dw i’n dod o deulu Arab-Fwslemaidd a chefais fy ngham-drin yn y cartref (gan fy nhad biolegol). Roedd y stigma, tabŵ a’r cywilydd o ddweud beth oedd yn digwydd yn fy nheulu’n annioddefol oherwydd fy magwraeth. Yng ngwlad fy hynafiaid, os yw merch yn cael cyswllt rhywiol cyn priodi, credir ei bod yn dderbyniol ei lladd i osgoi dwyn cywilydd ar ei theulu.” (2)

“Pan oeddwn yn eneth, nid oeddwn yn cael siarad dim ond pan oedd rhywun arall yn siarad â fi. Roedd yn rhaid i mi fod yn hollol ufudd. A pheidio â chwyno. Byth dweud ‘na’. Ni allwn ddweud ‘na’ wrth heb mewn awdurdod.” (2)

Example

Mae Tia yn ferch 15 oed, mae ganddi anabledd dysgu ac mae’n byw mewn cymuned Teithwyr. Lesbiad yw Tia. Mae ei hewythr wedi bod yn ei cham-drin yn rhywiol ers tair blynedd.

Pa rwystrau y gall Tia eu hwynebu wrth sôn am ei cham-drin?

Mae Tia yn **15 oed**; gwyddom mai anaml y bydd plant yn siarad am eu cam-drin rhywiol.

Mae cymunedau teithwyr yn aml yn ‘gymunedau caeedig’; mae aelodau o’r cymunedau hyn yn profi rhwystrau ychwanegol i ddatgelu, yn enwedig o ran systemau cymorth a chyfiawnder ar wahân, mynediad cyfyngedig i wasanaethau cymorth allanol, a chyfleoedd cyfyngedig i blant ddysgu am ddatblygiad rhywiol a pherthnasoedd iach (gweler uchod).

Fel plentyn ag **anabledd dysgu** mewn cymuned gaeedig, mae’n bosibl bod gan Tia lai o fynediad at wasanaethau, sy’n aml yn methu ag estyn allan at blant anabl mewn grwpiau ar y cyrion, gan waethygu’r ymdeimlad o ynysiad.

Mae’n bosibl y bydd gan weithwyr proffesiynol o’r tu allan i’r gymuned Teithwyr syniadau am sut y bydd plant yn ymddwyn ac yn cyflwyno. Er enghraifft, os yw Tia yn ymddwyn mewn ffordd rywiol iawn tuag at oedolion, sy’n ddangosydd posibl o gam-drin rhywiol, efallai y bydd gweithwyr proffesiynol yn tybio ei bod yn gwneud hyn oherwydd y gymuned y mae’n perthyn iddi, a/neu oherwydd ei hanabledd, yn hytrach nac am ei bod yn cael ei cham-drin yn rhywiol.

Mae ymchwil yn awgrymu mai yn anaml iawn y mae **merched** o gymunedau Teithwyr yn siarad am gam-drin rhywiol, oherwydd gallai gweithgaredd rhywiol y tu allan i briodas olygu nad ydynt yn ‘bur’ ac nad ydynt yn addas ar gyfer priodas.

Lesbiad yw Tia. Mae llawer o bobl mewn cymunedau Teithwyr yn cuddio eu rhywioldeb rhag ofn iddynt gael eu gwrthod gan eu teulu a/neu’r gymuned.

Fel y gwelwch, mae Tia yn wynebu nifer o rwystrau cysylltiedig sy’n ei hatal rhag trafod cam-drin rhywiol.

Am fwy o wybodaeth am y gymuned Teithwyr, ewch i wefan [Mudiad y Teithwyr](#) .

Gall trafferthion teuluol wneud plant yn arbennig o fregus gan effeithio ar eu gallu, cyfle a'u hyder i siarad ag oedolion am eu profiadau o gam-drin rhywiol.

Lle mae **cam-drin domestig** yn digwydd yn y teulu, gall plant fyw mewn ofn o un neu'r ddau riant ac efallai'n rhy ofnus i ddweud wrth unrhyw un am eu cam-drin oherwydd ofni beth a allai ddigwydd iddyn nhw neu eu riant. Byddent efallai'n ceisio cadw eu sefyllfa'n gyfrinach, gan fynd yn ynysig o ganlyniad.

Os oes gan **riant drafferthion iechyd meddwl**, efallai na fyddent yn gallu adnabod anghenion emosiynol eu plant yn iawn. Hefyd, efallai nad yw plant eisiau dweud wrth y riant am yr hyn sy'n eu poeni oherwydd ofni gwaethygu trafferthion y riant.

Gall **problemau alcohol neu gyffuriau rhieni** wneud plant yn agored i oedolion ac ymddygiad amhriodol, yn amddifad o ofal corfforol neu emosiynol ac wedi'u hynysu o'u ffrindiau oherwydd cywilydd, embaras neu bresenoldeb gwael yn yr ysgol. Gall rhieni gael trafferth adnabod anghenion emosiynol eu plant ac efallai na fydd y plant eisiau dweud unrhyw beth wrth y riant a allai waethygu eu trafferthion.

Gall **rhiant ag anabledd dysgu** fod yn llai abl i ddeall beth sy'n digwydd i'w plentyn; hefyd, gallai'r teulu fod yn wynebu harasio a cham-drin ac efallai na fyddai'r plentyn yn teimlo y gallent siarad â'u rhieni gan ofni y bydd hyn yn rhoi pwysau arnynt.

Gall **plant gyda chyfrifoldeb i ofalu** am oedolion yn eu teulu ei chael yn anodd dweud am eu cam-drin wrth y riant sy'n derbyn gofal ganddynt gan boeni am bwy fydd yn gofalu yn y dyfodol ac nad ydynt eisiau rhoi mwy o bwysau ar y riant.

Lle mae **pryderon bod plant yn cael eu hesgeuluso a'u cam-drin yn emosiynol neu'n gorfforol** yn y teulu, gallai gweithwyr proffesiynol ei chael yn anoddach rhoi sylw i bryderon posib eraill. Hefyd, mae plant a esgeuluswyd yn llai tebygol o ddod i gysylltiad rheolaidd ac arferol â gweithwyr proffesiynol (drwy golli apwyntiadau iechyd, peidio â mynychu'r ysgol/ysgol feithrin a pheidio â chymryd rhan mewn gweithgareddau allgyrsiol). Maen nhw felly'n gallu colli cyfle i ofyn am help gan weithwyr proffesiynol ac mae arwyddion cam-drin plant yn rhywiol felly'n llai tebygol o gael eu hadnabod.



3.

Y broses o ddweud

I helpu plant i gyfathrebu beth sy'n digwydd iddynt, mae angen i chi ddeall y gwahanol ffyrdd (llafar a dieiriau) y gallent wneud hynny – a'r bobl y gallent ddewis siarad â nhw. Bydd y bennod hon yn eich helpu i wneud hyn.

Pan fydd plentyn yn cyfathrebu gyntaf eu profiad o gam-drin rhywiol, gallai fod yn **ddigymell** (heb gael ei ysgogi) ar ôl iddynt adnabod dros amser eu bod wedi cael eu cam-drin. Gallai gael ei ysgogi gan wers yn yr ysgol, rhaglen deledu neu pan fydd y cam-drin yn gwaethygu. Gallai angen neu ysfa plentyn i 'ddweud' gynyddu dros amser hyd nes na fydd yn bosib iddynt gadw'r gyfrinach mwyach, a hefyd oherwydd ofni bod brodyr/chwiorydd neu blant eraill mewn perygl o gael eu cam-drin. Mewn sefyllfaoedd eraill, gall plentyn ddweud yn ddamweiniol.

Os yw plentyn eisiau dweud am gam-drin, mae angen iddynt ddewis wrth bwy i ddweud. Bydd pa mor debygol ydynt o ddweud wrth rywun yn dibynnu ar:

- sut y mae'r person yma'n ymddwyn tuag at y plentyn yn gyffredinol
- a oes ganddynt berthynas o ymddiried a gallu dibynnu yn y person
- a oes ganddynt gyfle i ddweud, neu a ofynnir iddynt
- a ydynt yn teimlo y bydd pobl yn eu coelio.

Neu, efallai na fydd plentyn yn cyfathrebu eu cam-drin yn ddigymell o gwbl. Gallai ddigwydd dim ond drwy ofyn iddynt yn ystod archwiliad meddygol, ymchwiliad amddiffyn plant neu wrth wneud asesiad o'u hanghenion, mewn cyfweiliad neu sesiwn therapi, er enghraifft – neu pan fydd athro/athrawes neu weithiwr iechyd yn sylwi ar rywbeth o'i le ac yn eu holi amdano.

Mae sylwi ar arwyddion bod plentyn yn cael ei gam-drin yn rhywiol, a rhoi cyfle i'r plentyn siarad gyda chi, felly'n hollbwysig i sicrhau eu diogelwch a'u lles.

Gall manylion yr hanes a roddir gan y plentyn fod yn amwys neu'n absennol oherwydd efallai na fyddant yn gallu cofio gwybodaeth benodol neu ni fydd yr iaith ganddynt i roi eu profiad mewn geiriau. Gallai'r wybodaeth fod yn rhannol gyflawn a bydd manylion efallai'n newid dros amser, gyda rhai manylion efallai ar goll yn llwyr pan fydd plentyn yn cyfathrebu drwy ymddygiad neu signalau eraill.

3.1 Wrth bwy y mae plant yn dweud?

Os yw plant yn penderfynu cyfathrebu am gam-drin rhywiol a ddigwyddodd iddynt, fel arfer maen nhw'n troi at deulu neu ffrindiau cyn dweud wrth weithwyr proffesiynol.

Mae plant iau'n fwy tebygol o ymddiried mewn rhiant neu aelod o'r teulu a phobl ifanc yn eu harddegau'n fwy tebygol o ddweud wrth ffrind neu gyfoed; mae gan ffrindiau rôl eithriadol bwysig i'w chwarae mewn sylwi os yw plentyn neu berson ifanc mewn trafferthion, ac mewn gwranddo arnynt yn siarad am gam-drin rhywiol. Yn ôl rhai astudiaethau ymchwil, ymhlith y glasoed sy'n profi cam-drin rhywiol ac yn dweud wrth rywun, mae hyd at draean ond yn dweud wrth eu cyfoedion.

“Roedden nhw'n wych, y ffrindiau a arhosodd ar fy ochr. Roedd un ferch – dwn i ddim sut oedd hi'n rhoi fyny efo fi, un diwrnod byddwn yn sgrechian arni, gweiddi arni, crïo neu chwerthin arni, ac roedd yn dal i aros efo fi. Nid oedd yn dweud llawer ond byddai'n eistedd a gwranddo arnaf.” (1)

Yn ôl ymchwil, mae pobl ifanc yng nghyfnod y glasoed yn dweud wrth gyfoedion am gam-drin rhywiol wrth drafod eu trafferthion seicolegol.

Er y gallai plentyn sy'n siarad â chyfoed am eu profiad o gam-drin rhywiol ofyn iddynt gadw'r peth yn gyfrinach, gallai'r cyfoed ddeall bod angen amddiffyn y plentyn a phenderfynu felly dweud wrth weithiwr proffesiynol.

Mae Atodiad 1 yn rhoi cyngor ar egluro wrth blant beth i'w wneud os bydd ffrind neu gyfoed yn dweud eu bod yn cael eu cam-drin yn rhywiol.

Dweud wrth weithwyr proffesiynol

Os yw plant eisiau dweud wrth rywun heblaw ffrindiau a theulu am eu cam-drin, gallent wneud hynny drwy ddangos arwyddion neu ymddwyn mewn ffyrdd y byddent yn gobeithio a fyddai'n tynnu sylw a chael ymateb gan weithiwr proffesiynol cyfeillgar a gofalgar y maen nhw'n gallu ymddiried ynddynt. Os ydych yn weithiwr proffesiynol o'r fath, mae'r plant hyn eisiau i chi ofyn iddynt sut y mae pethau a dweud eich bod yn gwranddo, i roi cyfle iddynt siarad yn agored.

- **Athrawon** yw'r gweithwyr proffesiynol y mae plant yn siarad amlaf â nhw, ond gall y broses gael ei chynorthwyo neu rwystro gan sut y mae'r athro/athrawes yn ymgysylltu â'r plentyn. Gall gymryd amser hir cyn i blentyn deimlo eu bod yn gallu ymddiried a siarad yn gyffyrddus am gam-drin rhywiol ag athro neu athrawes, yn enwedig os cawsant brofiad blaenorol negyddol gyda phobl mewn awdurdod. Mae ymchwil wedi dangos bod plant sy'n ceisio dweud drwy ymddygiad yn hytrach nag ar lafar am i'w hathrawon sylwi ar arwyddion fel hunan-niwed, anhwylderau bwyta, camfihafio yn y dosbarth, presenoldeb ysgol, a bod yn unig ac ymneilltuo o gwmni plant eraill yn yr ysgol.
- Mae plant yn annhebygol iawn o ddweud yn gyntaf wrth **blismon** am gam-drin rhywiol. Gallai hyn fod oherwydd nad yw'r plentyn yn credu bod y cam-drin yn drosedd; na fydd yr heddlu'n eu cadw'n ddiogel; na fyddant yn eu coelio; neu ofni cael eu beio, mynd i drwbl neu gael y camdriniwr i drwbl.
- Felly hefyd, mae plant yn annhebygol o ddweud wrth **weithwyr cymdeithasol** gan ofni beth fydd yn digwydd wedyn a phoeni y byddant yn cael eu barnu. Er hynny, maen nhw eisiau i weithwyr cymdeithasol ddangos diddordeb parod ynddynt, hyd yn oed wrth ymweld â'u cartref am resymau eraill; deall natur eu problemau a'u hymddygiad; bod yn ddiuedd wrth asesu amgylchedd y cartref; siarad gyda nhw ar wahân i aelodau eraill o'r teulu; a gofyn y cwestiynau iawn, gan roi cyfle iddynt siarad am eu cam-drin.
- Gall gymryd amser hir i blentyn fagu perthynas o ymddiried cyn gallu teimlo'n gyffyrddus i siarad am gam-drin rhywiol **gyda gweithiwr iechyd proffesiynol**. Oherwydd bod gymaint o gyswllt plant â gweithwyr gofal iechyd yn debygol o fod yn gyswllt untro'n unig, maen nhw'n annhebygol efallai o ymddiried yn y gweithwyr hyn.

Beth bynnag yw eich proffesiwn, bydd sut y byddwch yn ymateb i blant drwy gydol y broses o ddweud – o signalau cyntaf y plentyn (fel newid hwyliau neu ymddygiad) i ymdrechion parod i ddweud wrthynt am eu pryderon – yn penderfynu a fyddant yn teimlo y byddwch yn gwranddo arnynt a'u bod yn gallu ymddiried ynoch.

Fodd bynnag, mae rhwystrau sy'n gallu atal gweithwyr proffesiynol rhag adnabod arwyddion cam-drin rhywiol. Ar draws cymdeithas mae pobl yn gyndyn o siarad am gam-drin plant yn rhywiol, ac mae'n wir am lawer o grwpiau proffesiynol hefyd: gallai rhwystrau i adnabod ddod o ddiffyg gwybodaeth neu ddealltwriaeth o gam-drin rhywiol, neu o gymhlethdodau siarad gyda phlant am y peth.

Ond hyd yn oed os yw'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth gennych, bydd sut y byddwch yn adnabod ac ymateb i'r hyn sy'n digwydd i blentyn efallai'n cael ei effeithio gan ba mor brysur ydych a pha gymorth a goruchwyliaeth a gewch yn y gweithle.

Mae Adran 1.3 yn cynnwys mwy o wybodaeth am y rhwystrau i adnabod arwyddion posib o gam-drin plant yn rhywiol.

Mae Pennod 5 yn egluro sut y gallwch ddatblygu eich sgiliau hunan-ymwybyddiaeth a chymhwysedd diwyllianol fel y gallwch adnabod ac ymateb yn well i blant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol.abuse.

3.2 Deall 'dweud' fel proses

Y ffordd orau o ddeall pan fydd plentyn yn dweud am eu profiad o gam-drin rhywiol yw ei weld fel 'proses' sy'n cael ei dylanwadu gan elfennau a nodweddion y perthnasoedd ym mywyd y plentyn, a allai esblygu dros gyfnod estynedig o amser.

Proses barhaus

Pur anaml y bydd plentyn yn dweud am eu cam-drin i gyd ar unwaith. Gallent symud o ddulliau anfwriadol ac anuniongyrchol o ddweud, drwy arwyddion ymddygiad er enghraifft, i ddulliau mwy uniongyrchol fel dweud yn bwrpasol neu'n ddamweiniol am yr hyn sy'n digwydd.

'Cadw'r gyfrinach'

Mae fframwaith datgelu, wedi'i ddatblygu gan y seicotherapydd a'r seicolegydd clinigol Rosaleen McElvaney, wedi cysyniadu'r broses hon fel 'cadw'r gyfrinach'. Mae'r broses yn cynnwys tair elfen allweddol, lle mae plant:

- yn cuddio'r gyfrinach yn fwriadol (gan ofni'r canlyniadau o ddweud)
- wedi eu rhwygo rhwng yr angen i ddweud (fel bo'r cam-drin yn stopio ac i gael cymorth) a bod eisiau cadw'r gyfrinach (gan ofni'r canlyniadau o ddweud) – sef 'effaith crochan yn berwi'
- yn ymddiried mewn rhywun dibynadwy.

Er mwyn gallu cefnogi plant gydag empathi, parch ac amynedd drwy eu siwrne, mae angen i chi ddeall cynnwrf emosiynol yr ail ddeinamig a chydabod nad yw'r tri deinamig yma'n gyffredin i bob plentyn; hefyd, dylech gofio na fydd rhai plant efallai'n gweld eu profiadau fel rhai camdriniol, ni fydd ganddynt yr iaith i gyfleu beth sy'n digwydd iddynt, neu ddim yn gallu cyfathrebu'n llafar ag eraill.

Proses ddwy ffordd

"Roedd gymaint o adegau pan feddyliais am ddweud wrth rywun, ond roedd bob tro'n fater o sut i godi'r peth? Sut allwch chi gerdded mewn i ystafell a mynd at rywun a dweud 'gyda llaw, mi ddigwyddodd hyn'?" (1)

Mae rhai gweithwyr proffesiynol yn meddwl bod yr hyn y mae plant yn ei gyfathrebu'n broses unffordd, ac mai cyfrifoldeb y plentyn yw dweud beth sy'n digwydd ac nad oes dim i'w wneud heb ddatgelu'r peth yn llafar.

Y ffordd orau o ddeall penderfyniad plentyn i ddweud wrth rywun yw fel proses wedi'i dylanwadu gan eu perthnasoedd a'u cyswllt ag eraill: mae angen help ar blant i gyfathrebu ac rydych yn gymaint rhan annatod o'r broses â'r plentyn ei hun.

Cofiwch, nid cyfrifoldeb y plentyn yw diogelu eu hunain; os oes gennych unrhyw bryderon am blentyn, mae gennych ddyletswydd i weithredu.

Dywedodd blant fod eu profiad o siarad â rhywun am gam-drin rhywiol yn un positif:

- os oedd pobl yn eu credu
- os cymerwyd camau i'w diogelu
- os cawsant gymorth emosiynol.

Mae Rhan B y llawlyfr hwn yn egluro beth i'w wneud i greu'r profiad positif hwn.

Rhan B. Sut allwch chi roi hyder i blant i ddweud wrthyich am gam-drin rhywiol?

P'un ai yw plentyn yn ymddiried yn ddigymell ynoch am y tro cyntaf, neu rydych yn gweithredu ar eich pryderon eich hun, mae cael y sgwrs gyntaf â phlentyn am gam-drin rhywiol yn anodd – mae angen gwneud i'r plentyn deimlo'n gyffyrddus a dangos eich bod yn rhywun i ymddiried ynoch, gan hefyd ofyn cwestiynau addas, talu sylw i'w hymddygiad a chadw cofnod cywir.

4

Camau allweddol yn eich sgysiaau cyntaf gyda'r plentyn

Weithiau bydd gennych gyfle i baratoi am sgwrs gyda phlentyn sydd yn neu sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol; dro arall, gallai'r plentyn gysylltu gyda chi'n ddirybudd. Mae'n hanfodol gwybod pa gamau allweddol i'w cymryd o ran:

- [penderfynu pwy fydd yn siarad â'r plentyn](#)
- [dewis ble a phryd i gael y sgwrs](#)
- [bod yn ymwybodol o iaith eich corff](#)
- [dechrau'r sgwrs](#)
- [synhwyro beth yw anghenion y plentyn a rhoi amser i'r plentyn](#)
- [derbyn a dilysu'r hyn y mae'r plentyn yn ei ddweud](#)
- [gwybod pryd i stopio gofyn cwestiynau](#)
- [cydbwysu cyfrinachedd a chyfrifoldeb i ddiogelu](#)
- [dod â'r sgwrs i ben](#)
- [cofnodi'r sgwrs](#)
- [siarad gyda rhiant neu rieni'r plentyn.](#)

4.1 Penderfynu pwy fydd yn siarad â'r plentyn

Bydd dewis pa weithiwr proffesiynol i siarad â'r plentyn yn dibynnu ar gyd-destun y cyfathrebu.

Os yw plentyn yn **dweud yn ddigymell** wrth weithiwr proffesiynol y cawsant neu eu bod yn cael eu cam-drin yn rhywiol, byddant yn dewis y person y maen nhw'n teimlo fwyaf diogel gyda nhw; ar wahân i unrhyw bolisi neu weithdrefn swyddogol, ni ddylid ceisio cael y plentyn i siarad â neb arall ond yr oedolyn dibynadwy yma i ddechrau. Er y bydd efallai angen i weithwyr proffesiynol eraill siarad â'r plentyn nes ymlaen (er enghraifft, gweithiwr cymdeithasol neu blismon fel rhan o ymchwiliad), dylid gwneud pob ymdrech i gyfyngu nifer y bobl y gofynnir i'r plentyn siarad â nhw.

Os yw **plentyn wedi dweud wrth rywun arall** (fel ffrind) eu bod yn cael eu cam-drin, ac mae'r person hwnnw neu honno wedi rhoi gwybod i chi am hyn, bydd angen i chi benderfynu pwy i siarad â'r plentyn a beth i'w ddweud. Bydd hyn yn dibynnu ar y wybodaeth a gawsoch. Os oes gennych ddigon o wybodaeth yn barod i gyfeirio'r plentyn at y gwasanaethau gofal cymdeithasol, efallai na fydd angen i chi siarad â'r plentyn eich hun – ond os oes angen mwy o fanylion arnoch i sicrhau diogelwch a lles y plentyn (oherwydd mai'r cwbl a wyddoch yw eu bod wedi dweud wrth ffrind bod rhywun yn eu gorfodi i wneud pethau rhywiol, er enghraifft), bydd angen i weithiwr proffesiynol sy'n ddibynadwy i'r plentyn gadarnhau bod y plentyn yn ddiogel a pha gamau sydd angen eu cymryd. Bydd angen i chi adnabod pwy orau i siarad â'r plentyn – chi mae'n debyg (fel y gweithiwr proffesiynol cyntaf i gael gwybod) neu eich swyddog diogelu arweiniol.

Os oes gennych **byderon am blentyn**, mae'n debyg mai chi yw'r gweithiwr proffesiynol gorau i siarad gyda nhw amdanynt. Gallai fod adegau pan fydd angen rhannu pryderon a bydd polisi diogelu eich sefydliad yn egluro beth sy'n digwydd yn y sefyllfaoedd hyn. Fodd bynnag, os sylwoch ar newidiadau yn ymddygiad y plentyn, neu unrhyw beth arall sy'n achosi pryder i chi, mae'n bwysig i chi siarad â'r plentyn – bydd yn dangos mai chi a sylwodd ar bethau a gwneud iddynt deimlo bod eu profiad yn un wedi'i rannu â chi.

Gweithwyr proffesiynol sydd heb berthynas yn barod â'r plentyn

Os ydych yn blismon, gweithiwr cymdeithasol neu'n weithiwr iechyd, gallwch fod yn siarad â phlentyn sydd heb eich cyfarfod o'r blaen. Os felly dylech gofio'r pethau canlynol:

- Sut bynnag y daeth yr **heddlu** i gysylltiad â phlentyn, mae'r cyswllt cychwynnol yn greiddiol i fagu hyder yn y plentyn i siarad am eu profiadau. Mae plant eisiau i'r heddlu weithredu'n sensitif a pharchus, peidio eu barnu, eu cynnwys yn bositif mewn penderfyniadau, a'u diweddarar ar bob dim.
- Ni wŷr rhai plant beth yw **gweithiwr cymdeithasol** gan fynd yn ofidus iawn os yw rhywun y tu allan i'r teulu'n gofyn am gael siarad â nhw ar eu pen eu hunain. Cyn siarad gyda phlentyn, dylech gymryd gymaint o amser â phosib i ddeall cyd-destun bywyd teuluol y plentyn.

Er efallai na fydd gennych lawer o amser i baratoi am eich sgwrs gyda'r plentyn, dylai bob amser ddigwydd gyda chymaint o breifatrwydd â phosib i'r plentyn. Dylech ystyried y canlynol:

- Meddyliwch am yr hyn a wyddoch am y plentyn – a yw'n well ganddynt siarad wrth wneud rhywbeth fel cerdded? Bydd rhai plant yn ei chael yn haws siarad os na ddisgwylir iddynt edrych ar oedolyn.
- Os byddwch yn cwrdd dan do, ceisiwch ddewis ystafell sy'n gyfarwydd i'r plentyn. Os yw'r cam-drin wedi digwydd yn y cartref teuluol, ystyriwch ddefnyddio rhywle arall. Dylid sicrhau bod yr ystafell yn gynnes, cyffyrddus a thawel.
- Meddyliwch am bwy arall fydd yno, a siarad gyda'r plentyn eich hun os gallwch. Mae'n bwysig nad yw'r person dan amheuaeth o'u cam-drin yn bresennol na gerllaw.
- Ceisiwch sicrhau y byddwch yn gorfforol ar yr un lefel â'r plentyn – er enghraifft drwy gwrcwd neu eistedd ar lawr neu wrth fwrdd isel.
- Os gallwch, dylech gynnig diod a byrbryd bach.
- Meddyliwch am gynllun yr ystafell. A fyddai'r plentyn yn gallu gadael yn hawdd pe bai'n dymuno?

Mae hefyd yn bwysig meddwl am bryd y bwriedir siarad â'r plentyn. Pryd fyddwch chi'n eu gweld nesaf ar ôl eich sgwrs? Os na fyddwch yn debygol o'u gweld eto am rai dyddiau (oherwydd ei bod bron yn benwythnos neu rydych ar fin mynd cymryd gwyliau blynyddol, er enghraifft), efallai y byddwch eisiau ystyried gohirio eich sgwrs gyda nhw tan y byddwch ar gael am beth amser wedyn.

Mae llawer o'ch cyfathrebu'n digwydd drwy iaith eich corff, felly yn ystod y sgwrs mae'n bwysig sicrhau bod eich corff yn cyfathrebu'r un neges â'ch geiriau: bod gennych ddigon o amser i'r plentyn, a'ch bod yn teimlo'n gyffyrddus. Cymerwch anadl ddofn neu ddwy....

4.2 Dewis ble a phryd i gael y sgwrs

4.3 Bod yn ymwybodol o iaith eich corff

4.4 Defnyddio prociau i ddechrau'r sgwrs – neu adael i'r plentyn arwain

Os yw'r sgwrs wedi'i threfnu gennych chi oherwydd pryderon am ymddygiad y plentyn, meddylwch am y canlynol wrth gynnal y sgwrs:

- Gall fod yn ddefnyddiol defnyddio prociau (fel ymddygiad y plentyn, neu ffeithiau diymwad) fel man cychwyn.
- Sylwch ar beth y mae'r plentyn yn ei wneud gan wneud sylw ar y peth: "Dw i'n sylwi..." Mae hyn yn arbennig o bwysig gyda phlant iau sy'n dibynnu'n drwm ar gyfathrebu dieiriau ("Rwy't ti'n pwyntio...").
- Er ei bod yn bwysig cyfathrebu i'r plentyn eich bod wedi sylwi ar unrhyw newid yn eu hymddygiad, neu arwyddion gofid, gofawch beidio â chymryd yn ganiataol beth yw ystyr y rhain o ran teimladau neu feddyliau'r plentyn (drwy ddweud, er enghraifft, "Ti'n edrych yn drist"). Mae rhagdybio pethau'n broblematig, nid lleiaf oherwydd y gallech fod yn anghywir.

Os yw'r plentyn wedi dechrau'r sgwrs neu rydych yn siarad â phlentyn sydd wedi dechrau dweud wrthy'ch o'r blaen (neu wrth rywun arall) y cawsant eu cam-drin, mae'n bwysig cymryd y camau canlynol:

- Dylech sefydlu'r plentyn fel yr arbenigwr o ddechrau'r sgwrs a sicrhau bod eich cyfathrebu llafar a dieiriau'n cyfleu hynny. Peidiwch â defnyddio iaith gymhleth yng ngŵydd y plentyn (hyd yn oed os nad ydych yn siarad â'r plentyn), a dylech osgoi torri ar eu traws neu eu cywiro.
- Rhowch wybod i'r plentyn na fyddwch yn gwthio, procio na'n eu lled-orfodi i roi gwybodaeth a'i bod yn dderbyniol iddynt beidio ag ateb eich cwestiynau.

4.5 Synhwyro beth yw anghenion y plentyn

Efallai na fydd y plentyn eisiau siarad gyda chi am sut y maen nhw'n teimlo yn ystod y sgwrs hon, neu'n wir yn ystod unrhyw sgwrs pellach. Er hynny, mae'n bwysig i chi roi cyfle iddynt siarad gyda chi a pharhau i ddangos eich bod yn gwrando.

Mae brawddegau fel "Dw i yma i ti", "Dw i'n sylwi arnat ti" a "Dw i'n dy weld ti" i gyd yn ffyrdd effeithiol o ddangos eich bod yn synhwyro beth sydd ei angen ar y plentyn.

Cofiwch, i rhai plant, y bydd angen i chi addasu eich arddull gyfathrebu i gynnwys dulliau eraill – fel defnyddio byrddau symbolau neu gymhorthion cyfathrebu eraill – y tu hwnt i siarad â nhw. Mae'n bwysig sicrhau bod gan y plentyn fynediad at gymhorthion cyfathrebu a all adlewyrchu profiadau o gam-drin rhywiol (gan gynnwys symbolau ar gyfer geiriau sy'n disgrifio camdriniaeth, er enghraifft).

Mae'n arbennig o bwysig bod yn glir yn eich iaith wrth siarad â phlant sy'n anabl neu sydd ag anghenion addysg arbennig. Ceisiwch osgoi defnyddio iaith ffurfweddu, cwestiynau rhyngol, idiomau neu orliwio, gan y gall pobl awtistig gymryd y rhain yn llythrennol. Os ydych chi'n eu defnyddio, eglurwch yr hyn rydych chi wedi'i ddweud a byddwch yn glir am yr hyn rydych chi'n ei olygu mewn gwirionedd. Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi:

- defnyddio enw'r plentyn pan fyddwch am siarad â nhw
- siarad yn araf, a chyfyngu ar nifer y geiriau rydych chi'n eu defnyddio
- pwylllo rhwng geiriau ac ymadroddion – mae hyn yn rhoi amser i'r plentyn brosesu'r hyn rydych chi wedi'i ddweud, ac mae'n rhoi cyfle iddynt feddwl am ymateb
- dibynnu llai ar gyfathrebu di-eiriau (e.e. cyswllt llygaid, ymadroddion wyneb, ystumiau, iaith y corff)
- defnyddio cymorth gweledol fel symbolau, amserlenni a Storiâu Cymdeithasol, os yw'n briodol
- bod yn ymwybodol o'r amgylchedd yr ydych ynddo – er enghraifft, a yw'n swnllyd neu'n orlawn? Gall gwahaniaethau synhwyraidd effeithio ar faint o wybodaeth y gall plentyn ei phrosesu.

Efallai y bydd angen rhai eiliadau, neu funudau hyd yn oed, ar blant i brosesu cwestiynau; mae hyn yn arbennig o wir am blant iau, rhai ag anableddau dysgu (gweler uchod) a rhai sy'n siarad iaith gyntaf wahanol i'r un y siaradwch chi.

mae hyn yn arbennig o wir am blant ifanc, y rhai ag anawsterau dysgu (gweler uchod) a'r rhai nad eu hiaith gyntaf yw'r iaith rydych yn ei siarad.

Os byddwch yn torri ar draws y plentyn neu'n gofyn cwestiwn arall cyn cael amser i ateb y cwestiwn gwreiddiol, byddant yn teimlo nad ydych yn gwrando arnynt.

.....

Mae llawer o astudiaethau wedi adnabod bod plant yn poeni, am wahanol resymau, na fydd pobl yn eu coelio os ydynt yn dweud am gam-drin rhywiol (Pennod 2).

Oherwydd mai pur anaml y mae plant yn dweud celwydd am gael eu cam-drin yn rhywiol, dylech dderbyn yr hyn y mae'r plentyn yn ei ddweud os yw'n cyfathrebu eu bod yn cael eu cam-drin yn rhywiol neu wedi cael eu cam-drin yn rhywiol, ac yn adlewyrchu'r derbyniad hwn yn iaith eich corff. Fodd bynnag, mae'n bwysig hefyd gohirio barnu am 'wirionedd' yr hyn y maen nhw'n ei ddweud, i osgoi dangos rhagfarn wrth siarad â'r plentyn yn ystod y sgwrs.

Peidiwch ag awgrymu wrth y plentyn eich bod eisiau clywed ateb penodol, neu fod eu hateb yn gywir neu anghywir. Ceisiwch osgoi ymateb drwy ddweud "ie" neu "iawn" oherwydd gall y geiriau hyn awgrymu bod y plentyn yn rhoi ateb cywir i chi. Yn hytrach byddai dweud "mm", "mm-hm" neu "caria 'mlaen" yn annog y plentyn i barhau heb farnu eu hateb.

Cofiwch y pethau canlynol:

- Peidiwch â chynhyrfu. Gallai ymateb gor-emosiynol atgyfnerthu amharodrwydd plentyn i gyfathrebu gyda chi.
- Derbyn yr hyn y mae'r plentyn yn ei ddweud wrthyhych. Gallai hyn gynnwys dweud "Dw i'n coelio ti/credu ti" wrth y plentyn er y bydd hyn yn dibynnu ar eich rôl i raddau. Er enghraifft, ni ddylai plismon mewn rôl ymchwilio ddweud geiriau mor bendant.
- Canolbwyntiwch ar yr hyn y mae'r plentyn yn ei ddweud wrthyhych, heb fynegi unrhyw farn ar ei gyfrif na'i deimladau. Os ydynt yn teimlo eich bod yn eu barnu, gallent ddehongli hyn fel nad ydych yn eu coelio.
- Dylech gyfleu neges glir nad yw'r hyn a ddigwyddodd i'r plentyn yn iawn o gwbl ac na ddylai byth fod wedi digwydd. Efallai y byddwch eisiau dweud nad yw'r plentyn ar fai am yr hyn a ddigwyddodd ond cofiwch y bydd rhai plant yn credu eu bod ar fai (mae'n debyg ar ôl i'r person a wnaeth eu niweidio ddweud hyn wrth y plentyn); os dywedwch nad ydynt ar fai, mae perygl i'r plentyn feddwl nad ydych yn eu deall nhw neu eu profiad, a gallent roi'r gorau i siarad gyda chi. Yn lle dweud "Nid dy fai di ydy hyn", byddwch yn barod i gael sgwrs gyda nhw i egluro pam nad ydynt ar fai.

Os yw plentyn yn dweud eu bod wedi cael eu cam-drin yn rhywiol, **peidiwch â:**

- gofyn iddynt pam na wnaethant ddweud wrth rywun yn gynt
- cynnig esboniad gwahanol am y cam-drin
- awgrymu bod y cam-drin yn 'egluo' rhywbeth amdanynt – er enghraifft, "Wel mae hynna'n egluro lot fawr."

Am fwy o gyngor ar sut i ymateb i blentyn sy'n dweud wrthy ch eu bod wedi cael eu cam-drin yn rhywiol, gan gynnwys enghreifftiau o sgysiau, wele **Bennod 10**.

4.8 Gwybod pryd i stopio gofyn cwestiynau

4.9 Gofyn i'r plentyn am y camau nesaf a rhoi gwybod iddynt beth fyddwch yn ei wneud nesaf

Enghraifft

Mae Samera yn 12 oed a newydd ddweud wrthy ch fod ei thad wedi bod yn ei cham-drin yn rhywiol ers iddi fod yn wyth oed.

- Samera: Ydy...mae wedi bod yn digwydd ers i mi fod yn yr ysgol fach, yn nosbarth Mrs Higgins.
- Chi: Samera, dydy beth wyt ti wedi'i ddweud am beth wnaeth dy dad ddim yn iawn. Ddylai hyn ddim fod wedi digwydd i ti.
- Samera: [codi ei hysgwyddau ac edrych i lawr.]
- Chi: Weithiau, mae pobl sy'n brifo plant yn dweud pob math o bethau wrthynt i wneud i'r plentyn feddwl na ddylent ddweud wrth neb.
- Samera: Mmm.
- Chi: Mae beth wnaeth dy dad yn anghywir. Ddylai ddim fod wedi digwydd i ti a dwyt ti ddim ar fai. Ni ddylai oedolion byth wneud pethau fel hyn i blant.

Yn ystod y sgwrs gyntaf gyda phlentyn, eich prif gonsyrn fydd **sicrhau eu diogelwch a'u lles**. Felly dylech ond gofyn digon o gwestiynau i gadarnhau bod y plentyn yn ddiogel ar hyn o bryd. Unwaith y byddwch wedi gwneud hyn, gallwch symud yn ofalus at ddiwedd eich sgwrs – ond gofawch beidio â 'chau lawr' y plentyn ar ganol siarad. A chofiwch gadarnhau nad ydynt eisiau parhau:

- “Oes ‘na ryw beth arall ti isio ei ddweud wrtha i?”
- “Oes ‘na ryw beth arall ti wedi'i ddweud wrtha i yr wyt ti'n meddwl na wnes i ei ddeall?”

Er y bydd pethau y bydd efallai angen i chi eu gwneud ar ôl cael y sgwrs (fel adrodd i'ch swyddog diogelu arweiniol neu i'r gwasanaethau cymdeithasol plant), mae'n bwysig gofyn i'r plentyn beth y maen nhw'n gobeithio/ofni fydd yn digwydd nesaf. Byddwch yna'n gallu trafod y disgwyliadau hyn.

Efallai na allwch gyntuno i ddymuniadau'r plentyn a rhaid i chi fod yn onest am hyn, ond ni ddylai hyn eich atal rhag gofyn. Dyma rai cwestiynau defnyddiol posib:

- “Sut wyt ti'n teimlo am y sgwrs gawsom ni?”
- “Oes yna ryw beth arall ti'n poeni amdano?”
- “Oes yna ryw beth sy'n gwneud i ti deimlo mewn perygl ar y funud?”
- “Sut alla i dy helpu i deimlo'n ddiogel?”
- “Oes yna rywun arall ti'n poeni amdany'n nhw?”

Mae'n bwysig i chi ddweud wrth y plentyn beth fydd eich camau nesaf, gan egluro'r broses gymaint ag y gallwch iddynt.

Dylai'r plentyn gael gwybod beth sy'n digwydd ym mhob cam, gan eu cynnwys a'u diweddar'u'n gyson, sy'n hollbwysig iddynt deimlo bod pobl yn gwrando arnynt.

Cyfrinachedd a diogelu

Gall fod yn anodd cydbwysu'r angen i barchu cyfrinachedd y plentyn a chwrdd â chyfrifoldebau diogelu: sut y mae sicrhau bod y plentyn yn ddiogel gan hefyd warchod eu hymddiriedaeth ynoch?

Er bod hyn yn gallu bod yn heriol, mae'n bwysig aros yn agored, gonest a thryloyw am beth y bydd angen i chi ei wneud, gan gydnabod pryderon y plentyn a chanfod ffyrdd i'w hateb. Drwy gynnwys y plentyn yn y sgwrs am eich camau nesaf, gallwch ofalu na fyddwch yn colli eu hymddiriedaeth.

Mewn sefyllfaoedd lle bydd angen i chi ddefnyddio cyfieithydd, cofiwch y bydd y plentyn a'u teulu'n poeni na fydd y cyfieithydd yn cadw eu cyfrinachedd. Efallai y bydd angen i chi dreulio amser yn trafod hyn gyda'r plentyn, y teulu a'r cyfieithydd. Gall fod yn syniad da egluro'n gwbl glir beth fydd cyfrifoldeb proffesiynol y cyfieithydd, gan roi contract efallai i'r plentyn a'r teulu'n egluro hyn.

.....

Gall dod â sgwrs i ben fod yn anodd, yn enwedig pan fydd plentyn yn siarad am gam-drin rhywiol. Mae'n bwysig dod â'r sgwrs i ben mewn ffordd sy'n rhoi gwybod i'r plentyn yn glir y gallent ddod yn ôl atoch, drwy ddweud:

- “Dw i am wneud X rŵan, mi siaradwn eto, a byddi di'n gallu dod yn ôl ataf pryd bynnag y bydda i o gwmpas. Os na fydda i ar gael, byddi di'n gallu siarad gyda Y.”
- Mae'n iawn dy fod wedi siarad â fi am y pethau sy'n dy boeni – mi wnâi fy ngorau i dy helpu.”

Mae rhoi gwahoddiad i'r plentyn i ddod nôl atoch rywbryd eto os ydynt eisiau yn werthfawr. Gallwch weithredu ar y gwahoddiad hwn nes ymlaen, gan helpu'r plentyn i weld eich bod wedi cofio amdanynt, a gallai hyn efallai eu hannog i ddweud mwy.

.....

Gan ddibynnu ar eich proffesiwn, gallai fod corff proffesiynol sy'n rhoi canllawiau penodol ar sut y dylid cofnodi sgwrs fel hyn yn ysgrifenedig.

Mae'n bwysig i chi gofnodi'n glir unrhyw bryderon sydd gennych, ac mor fanwl â phosib, gan gynnwys unrhyw beth y sylwoch fod y plentyn wedi'i wneud neu ddweud. Ni ddylai hyn fod ar sail eich sgwrs yn unig: mae'n bwysig i'ch cofnod greu darlun o gyd-destun eich pryderon, yn ogystal â nodi'r manylion penodol. Gallai gynnwys gwybodaeth ffeithiol, arsylwadau, mapio patrymau a llunio barn ar sail canllawiau proffesiynol/deddfwriaeth/hyfforddiant, gan ddefnyddio eich barn broffesiynol i wneud cysylltiadau rhyngddynt.

Mae'r Templed Arwyddion a Dangosyddion yn cynnig fframwaith i chi er mwyn cofnodi eich pryderon.

Yn aml iawn mae gweithwyr proffesiynol yn poeni na ddylent nodi eu pryderon am gam-drin plant yn rhywiol mewn cofnodion ysgrifenedig heb dystiolaeth glir. Ond er y dylech wahaniaethu rhwng ffeithiau pendant a barn, mae eich barn broffesiynol yn eithriadol bwysig i greu darlun o beth sydd efallai'n digwydd ym mywyd y plentyn.

4.10 Cadw'r drws yn agored i sgwrsio mwy

4.11 Cadw cofnod

4.12 Siarad gyda rhiant neu rieni'r plentyn

Cofnodi geiriau'r plentyn yn gywir

Os yw'r plentyn wedi siarad â chi, mae'n bwysig i chi gofnodi, cyn gynted â phosib, beth a ddywedodd y plentyn yn eu geiriau eu hunain. Mae gweithwyr proffesiynol weithiau'n tueddu i ddehongli'r hyn a ddywedodd blentyn, ond dylid osgoi gwneud hyn.

Os yw'r plentyn wedi defnyddio geiriau neu ymadroddion amwys, mae'n bwysig cofnodi eu hunion eiriau. Efallai y byddwch yn adnabod y plentyn yn dda ac yn gwybod beth oeddent yn ei feddwl wrth ddweud gair penodol; os felly, gallwch gofnodi beth yw eich dealltwriaeth chi o'r gair ond rhaid i chi bob amser gofnodi union eiriau'r plentyn.

Yn ogystal â chofnodi union eiriau'r plentyn, mae'n ddefnyddiol nodi sut y 'cyflwynodd' y plentyn, y cyfathrebu dieiriau a ddefnyddiwyd, ac iaith corff y plentyn.

Yn ogystal â chyfathrebu gyda'r plentyn, byddwch yn debygol (yn enwedig yn achos plant ifanc iawn) o fod yn cyfathrebu â'u rhiant/rhieni hefyd. Dylech gofio'r posibilrwydd y gallai un neu'r ddau riant fod yn rhan o gam-drin y plentyn felly cofiwch barhau i gynnal cyswllt â'ch swyddog diogelu drwy gydol unrhyw gyfathrebu – ond gofalwch beidio â chymryd yn ganiataol bod y rhieni'n rhan neu'n gyfrannog yn y cam-drin. Os nad yw rhieni'n ymateb i amheuaeth neu ganfod cam-drin yn y ffordd 'ddisgwyliedig', er enghraifft, mae rhai gweithwyr proffesiynol yn cam-ddehongli hyn fel arwydd eu bod yn gwybod am, neu'n rhan o'r cam-drin.

Am fwy o wybodaeth am siarad gyda rhieni, dylid darllen canllaw Canolfan CPRh [Cefnogi Rhieni a Gofalwyr](#) (a gyhoeddir ym mis Mawrth 2022). Mae'r canllaw hefyd yn disgrifio'r gwahanol ffyrdd y gall rhieni ymateb pan godir pryderon fod eu plentyn yn cael eu cam-drin yn rhywiol, gan egluro pam y gallent fod yn ymateb felly.

Sgiliau cyfathrebu craidd wrth gyfathrebu gyda phlant

5

Wrth gyfathrebu â phlentyn sydd efallai wedi cael eu cam-drin yn rhywiol, mae'n hanfodol tawelu eu meddwl ac ymateb yn effeithiol i unrhyw beth y maen nhw'n ei wneud neu ddweud. Mae plant yn debygol o gael eu hannog gan beth sy'n dangos eich bod wedi sylwi arnynt, ac wedi clywed yr hyn y maen nhw'n ei ddweud.

Mae'r bennod hon yn egluro rhai o'r sgiliau sydd ei angen i wneud hyn, yn benodol:

- **magu perthynas**
- **empathi**
- **bod yn onest**
- **bod yn ymatebol**
- **tawelu meddwl**
- **bod yn glir**
- **hunan-ymwybyddiaeth**
- **cymhwysedd diwylliannol.**

Mae creu cytgorod â phlentyn yn un o'r sgiliau mwyaf hanfodol i sicrhau cyfathrebu effeithiol gan weithwyr proffesiynol, ac yn aml yn cael ei ddiystyru. Ni ellir tanbriso pa mor bwysig yw rhoi amser i hyn, oherwydd drwy hyn y mae ymddiriedaeth yn tyfu.

Dylech ddod i adnabod y plentyn gymaint â phosib yn yr amser sydd gennych, hyd yn oed os yw amser yn brin, a cheisio deall eu profiadau. Mae angen i chi ddangos eich bod yn ddibynadwy, cyson a charedig, a bod ots gennych amdanynt.

Bydd sut y ceisiwch greu'r cytgorod hwn yn dibynnu ar oed a chyfnod datblygu'r plentyn, ond gallech ofyn iddynt beth yw eu hoff-bethau (hoff fwyd, rhaglen deledu, topin pítsa) neu fynd a thegan neu gêm i'w cyflwyno iddynt. Mae'n bwysig i'r cyswllt rhyngoch fod mor ddwyochrog â phosib, felly gallech egluro ychydig amdanoch chi eich hun hefyd – ond cofiwch ond rhannu gwybodaeth yr ydych yn gyffyrddus yn ei rhannu, a dim o natur bersonol. Meddyliwch am grefydd, diwylliant, rhywedd, anabledd a thueddiad rhywiol y plentyn, a sut i gydnabod a gwerthfawrogi'r rhannau hyn o'u hunaniaeth. Os ydynt wedi dioddef gwahaniaethu'n ddiweddar, meddyliwch sut fydd hyn yn effeithio ar eu hymateb i chi.

Mae empathi'n ffordd o gysylltu ag eraill ac yn dangos eich bod yn gwybod eu bod yn mynd drwy rywbeth – er na fyddwch efallai'n gwybod yn union sut y mae'n teimlo. Mae empathi'n 'dweud': "Dw i eisiau i ti wybod nad wyt ti ar ben dy hun. A dw i eisiau deall sut y mae hyn yn teimlo i ti." Mae'r geiriau hyn yn ddefnyddiol iawn wrth siarad â phlentyn am gam-drin rhywiol oherwydd mae'n rhoi'r neges nad ydych yn rhagdybio pethau amdanynt.

I ddangos empathi i blentyn, mae'n bwysig i chi wrando arnynt heb farnu. Gallwch feddwl eich bod yn gwybod sut y maen nhw'n teimlo, ond gadewch iddynt ddweud wrthynt. Dyma rai cwestiynau defnyddiol i ofyn i chi eich hun:

- "Beth arall sydd angen i mi ei wybod am beth sy'n digwydd yma?"
- "Beth arall sydd angen i mi ei wybod am sut y mae'r plentyn yn gweld neu'n ymateb i beth sy'n digwydd?"
- "Sut ydw i'n ymateb ar y pryd? Beth sydd angen i mi ei wneud i roi gwybod i'r plentyn mod i'n gwranddo?"

5.1 Magu perthynas

5.2 Empathi

5.3 Bod yn onest

Mae llawer o blant yn graff iawn i adnabod rhywun anonest neu ddim yn ddiffuant, felly mae'n bwysig bod mor onest a diffuant â phosib. Eglurwch beth fyddwch chi'n ei wneud ag unrhyw wybodaeth y byddant yn ei rhannu â chi – ac os na allwch wneud hyn, eglurwch pam. Gall camau bach dawelu eu meddwl eich bod wedi deall eu hamgylchiadau.

5.4 Bod yn ymatebol

Mae pob plentyn yn wahanol ac yn cyfathrebu'n wahanol (gan ddibynnu ar eu personoliaeth, profiadau, oed a chyfnod datblygu), felly mae'n bwysig i chi ymateb yn gywir. Gallai fod yn well gan y plentyn arlunio, chwarae, symud o gwmpas wrth siarad, cyfathrebu drwy bypedau, ysgrifennu llythyrau, siarad yn y car, defnyddio iaith arwyddion, defnyddio eu cyfrifiadur neu ffôn symudol, a llawer o ffyrdd eraill.

Ceisiwch adael i'r plentyn gyfathrebu ym mha bynnag ffordd y maen nhw'n teimlo fwyaf cyffyrddus a pheidiwch â rhagdybio dim; weithiau mae plant hŷn yn hoffi cyfathrebu drwy chwarae gymaint ag y mae plant iau yn hoffi ei wneud.

5.5 Tawelu meddwl

Os yw'r plentyn yn siarad â chi, ceisiwch dawelu eu meddwl yn llafar a thrwy iaith eich corff. Fodd bynnag, ceisiwch sicrhau nad yw eich geiriau'n awgrymu i'r plentyn eu bod yn rhoi'r ateb 'cywir' i chi: mae synau fel "Uh-huh" a "Mm-hm" yn well na geiriau fel "Ie" neu "Mae hynny'n dda".

5.6 Bod yn glir

Nid yw plant bob tro'n cywiro camddealltwriaeth, yn enwedig plant iau, felly mae'n syniad da dweud pethau fel "Os dw i'n anghywir am rywbeth, cofia ddweud", neu "Weithiau dw i'n drysu rhwng pethau, felly cofia ddweud os dw i'n gwneud hynny."

Ceisiwch osgoi dyfalu neu ragdybio beth a ddywedodd plentyn. Os yw eu geiriau'n aneglur neu'n amwys, gofynnwch i'r plentyn ailadrodd gan wneud nodyn i gadarnhau'r ystyr wedyn.

5.7 Hunan-ymwybyddiaeth

Wrth weithio gyda phlant a allai fod wedi cael eu cam-drin yn rhywiol, mae'n bwysig ystyried sut y bydd eich meddyliau a'ch teimladau eich hun yn effeithio ar eich ymateb i'r cam-drin. Mae bod yn hunanymwybodol yn bwysig fel y gallwch gynnig cefnogaeth ddiamod i'r plentyn a bod mor ddiudedd â phosib wrth siarad gyda nhw.

Fel gweithiwr proffesiynol, byddwch yn dod â'ch hanes, profiadau a'ch gwerthoedd eich hun i'ch gwaith. Er enghraifft, efallai y bydd gennych werthoedd personol yn ymwneud â beth yw ymddygiad rhywiol normal, a beth yw ffiniau priodol yn y cartref. Dylech dderbyn y gallai eich profiadau o weithio gyda cham-drin plant yn rhywiol herio eich credoau craidd.

Pwynt myfyrio

Meddyliwch am funud am y negeseuon a gawsoch am ryw – gan eich teulu, cymuned, mudiadau crefyddol a'ch cyfoedion – pan oeddech yn tyfu fyny. Oedd pobl yn siarad yn agored am y peth? Rhywbeth i fod â chywilydd ohono? Byth yn ei drafod?

Beth yw eich barn am y 'sgriptiau' rhywiol hynny heddiw? Sut y gallent effeithio ar sut y siaradwch â phlentyn sy'n profi cam-drin rhywiol?

Beth yw eich agwedd chi at ryw? A oes gennych farn arbennig fydd yn ei gwneud yn anodd i chi weithio gyda'r plentyn a'u teulu?

Beth yw eich gwerthoedd a chredoau cymunedol, diwylliannol a chrefyddol am blant? Am deuluoedd? Am gam-drin? Am gam-drin rhywiol? Bydd y pethau hyn i gyd yn dylanwadu ar eich ymateb i gam-drin plant yn rhywiol.

A oes gennych ragfarn neu stereoteipiau am bobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol – os felly, a ydynt yn debygol o effeithio ar eich ymateb proffesiynol?

Dylech hefyd geisio bod yn ymwybodol o ddylanwadau eraill ar eich ffordd o feddwl. Mae'n anodd peidio â chael eich effeithio gan stereoteipiau yn y cyfryngau o gam-drin rhywiol, fel edrychiad pobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol (eu rhywedd, tarddiad ethnig ac oed), eu statws economaidd-gymdeithasol a sut y maen nhw'n ymddwyn. Efallai hefyd y bydd gennych argraff o bwy yw dioddefwyr cam-drin plant yn rhywiol a sut eu bod efallai'n ymddwyn. Mae'n bwysig i chi herio eich rhagdybiaethau a chofio y gall unrhyw blentyn ddioddef cam-drin rhywiol.

Pwynt myfyrio

Meddyliwch am funud neu ddau am y llun sy'n dod i'ch meddwl pan ofynnir i chi feddwl am rywun sy'n cam-drin plant yn rhywiol – pwy welwch chi? Beth y maen nhw'n edrych fel? Gallai'r llun fod yn seiliedig ar eich profiadau neu efallai ar stereoteip o edrychiad pobl o'r fath.

Rŵan meddyliwch am ddioddefwr – pwy welwch chi?

Sut y gallai eich canfyddiad o bwy sy'n cam-drin plant effeithio ar eich ymarfer a'ch gallu i adnabod cam-drin rhywiol mewn amrywiaeth o amgylcheddau?

Mae gweithwyr proffesiynol sy'n ddiwylliannol gymwys yn gallu deall, cyfathrebu a rhyngweithio'n effeithiol â phobl o wahanol ddiwylliannau – a herio mathau o ymddygiad ac agweddau diwylliannol, lle bo'n briodol, o safbwynt dealltwriaeth. I fod yn ddiwylliannol gymwys rhaid cael empathi â gwahaniaethau diwylliannol yn cynnwys gwerthoedd, credoau a theimladau, yn ogystal â gwybodaeth am wahanol arferion diwylliannol a safbwyntiau am y byd.

Mae gweithwyr proffesiynol sy'n brin o gymhwysedd diwylliannol yn tueddu i drin pobl o wahanol ddiwylliannau a chymunedau fel rhan o grŵp unffurf yn lle fel unigolion. Efallai na fydd gan blentyn y wybodaeth i herio beth allai gael eu gweld fel agweddau ac ymddygiad 'traddodiadol' – a phan fydd gwrthdaro rhwng y gyfraith a diwylliant sy'n anghyfarwydd i'r plentyn, gallent flaenoriaethu normau diwylliannol yn anghywir.

Pwynt myfyrio

Sut ydych chi'n ymateb wrth weithio gyda rhywun o gefndir diwylliannol sy'n anghyfarwydd i chi?

Sut fyddwch chi'n dysgu am y diwylliant hwn? Gyda phwy fyddwch chi'n siarad? Beth arall sydd ei angen arnoch gan eich cyflogwr?

5.8 Cymhwysedd diwylliannol

6

Oherwydd bod perygl i gwestiynau awgrymog arwain at ystumio atgofion plentyn, mae'n bwysig deall sut y mae'r cof yn gweithio. Mae **Atodiad 2 yn cynnwys gwybodaeth am gof plant a goblygiadau hyn i dechnegau holi.**

6.1 Cwestiynau i'w hosgoi

Pa gwestiynau allwch chi eu gofyn?

Bydd y cwestiynau y gallwch eu gofyn yn ystod sgwrs yn dibynnu i raddau ar eich rôl broffesiynol, oed y plentyn, ac ym mha gyd-destun y mae'r sgwrs yn digwydd. Wrth ddechrau sgwrs gyda phlentyn lle gwyddoch, neu os ydych yn amau, eu bod wedi eu cam-drin yn rhywiol, mae'n naturiol i chi boeni am ofyn cwestiynau ensyniol. Mae'r bennod hon yn eich tywys drwy'r gwahanol gategoriâu o gwestiynau gan gyflwyno canfyddiadau ymchwil i helpu i sicrhau bod eich cwestiynau'n briodol ac effeithiol.

Cwestiwn ensyniol (neu awgrymog) yw un sy'n awgrymu'r ateb neu'n rhagdybio ffeithiau sy'n debygol o gael eu herio. Mae 'holi awgrymog' yn cyfeirio at sefyllfa lle mae'r oedolyn yn awgrymu'n barhaus neu'n defnyddio eu hawdurdod (statws) yn amhriodol wrth ofyn cwestiynau. Gall hyn effeithio ar ddehongliad plentyn o'r hyn a ddiwyddodd, ac arwain at ystumio'r cof.

Mae polisiau a gweithdrefnau diogelu lleol – ynghyd â chanllawiau statudol fel **Working Together to Safeguard Children** (ar weithio'n rhyng-asiantaethol) a **Achieving Best Evidence in Criminal Proceedings** (i rai sy'n cyfweld dioddefwyr a thystion, a rhai sy'n eu cynorthwyo yn y llys) – yn cynghori i beidio â gofyn cwestiynau ensyniol neu awgrymog.

Gall pryderon gweithwyr proffesiynol am hyn arwain at osgoi lleisio pryderon am gam-drin plant yn llwyr.

Fel y gwelwn yn Tabl 1, mae continwrm o fathau o gwestiynau sy'n amrywio o 'wahoddiad cyffredinol' agored iawn ("Dyweda wrtha i...") i gwestiynau awgrymog neu ensynol lle mae'r ateb yn cael ei ragdybio gan yr oedolyn ("Mi frifodd ti yndo?"); mae'r rhain wedi'u codio'n lliw o wyrdd i goch yn y tabl. Awgryma'r ymchwil, fel egwyddor gyffredinol, y dylem ofyn gyn lleied o gwestiynau â phosib a'u gwneud mor fyr a phenagored ag y gallwn er mwyn gadael i'r plentyn benderfynu ar beth i ganolbwyntio. Mae hefyd yn bwysig osgoi neidio o un pwnc i'r llall ac yn ôl eto.



Tabl 1. Continwwm o fathau o gwestiynau

Mae cwestiynau penagored (gwahoddiad agored a chwestiynau cyfarwyddol) yn gadael i'r plentyn roi ymateb digymell drwy ddefnyddio cofio dirwyr.		
Gwahoddiad cyffredinol	Cwestiynau agored yn gwahodd plentyn i ddweud yn eu geiriau eu hunain, heb brocio a thrwy annog atebion hirach. <i>Er enghraifft:</i> “Dyweda wrtha i am...”	Credir fod gwahoddiad cyffredinol yn rhoi'r ateb mwyaf cywir. Gall plant iau (o dan 5 oed) gael traferth gyda gwahoddiad cyffredinol a bydd angen defnyddio prociau neu gwestiynau mwy cyfarwyddol.
Gwahoddiad drwy brocio	Cwestiynau agored yn defnyddio proc gan y plentyn. neu ffeithiau diymwad. <i>Er enghraifft:</i> “Mi ddwedaist [...] Dyweda fwy wrtha i.”	Dylai'r prociau fod yn ffeithiau diymwad neu'n bethau a ddywedodd y plentyn (yn eu geiriau eu hunain). Efallai y bydd angen y math yma o 'sgaffaldiau', yn enwedig i blant ifanc, er mwyn gallu 'dweud'.
Cwestiynau cyfarwyddol penagored	Cwestiynau 'pwyl', 'beth', 'pryd', 'ble' 'sut' sy'n gwahodd naratif. <i>Er enghraifft:</i> “Be' arall ddigwyddodd?”	Gall y cwestiynau hyn helpu plant iau (3–5 oed) i ddweud. Dylech sicrhau bod y plentyn yn deall cymhlethdod y cwestiwn. Gofalwch wrth ofyn cwestiynau 'pam' oherwydd gallent greu euogrwydd.
Nod gofyn cwestiynau caeëdig (cwestiynau cyfarwyddol caeëdig a rhai sy'n cynnig opsiynau) yw darganfod gwybodaeth benodol yn defnyddio cof adnabod.		
Cwestiynau cyfarwyddol caeëdig	Cwestiynau 'pwyl', 'beth', 'pryd', 'sut' y gellir eu hateb gydag un gair neu mewn ychydig eiriau. <i>Er enghraifft:</i> “Ble wnaeth o dy gyffwrdd di?”	Awgrymir paru'r cwestiynau hyn gyda chwestiynau penagored. Gall y cwestiynau hyn droi'n rhai ensyniol – er enghraifft mae gofyn “Pwy arall oedd yno?” yn rhagdybio bod person arall yn bresennol.
Cwestiynau sy'n cynnig opsiynau	Cwestiynau y gellir eu hateb ag “ie” (ayyb) neu “na” (ayyb), neu sy'n ysgogi'r plentyn i ddewis o wahanol atebion. <i>Er enghraifft:</i> “Oes 'rhywun wedi dy gyffwrdd di mewn lle preifat a gwneud i ti deimlo'n anghyffyrddus?”	Mae angen geirio'r cwestiynau hyn yn ofalus. Gall rhoi dewisiadau sy'n 'cau lawr' atebion eraill fod yn ensyniol, yn ogystal â gofyn cwestiynau cymhleth lle mae angen ateb ie/na. Gall hyn greu traferth arbennig i blant iau.
Cwestiynau wedi eu geirio'n awgrymog	Cwestiynau'n gorfodi ateb mewn cyfeiriad penodol, neu'n defnyddio gwybodaeth ffug neu anhysbys. <i>Er enghraifft:</i> “Mi wnaeth dy orfodi di yndo?”	Dylid osgoi'r cwestiynau hyn, yn enwedig mewn sefyllfaoedd lle nad yw'r pryderon yn gryf. Mae awgrymiadau gan oedolyn, yn enwedig drwy fod yn awdurdodol, yn arbennig o drafferthus.

Isod rhoddir enghreifftiau o'r mathau o gwestiynau y cafwyd eu bod yn ensynio pethau i blant, sut i osgoi hyn, ac enghreifftiau y gallwch eu defnyddio wrth siarad â phlentyn.

a) Cwestiynau sy'n rhagdybio'r ateb

Peidiwch â gofyn cwestiynau (e.e. "Mi frifodd mam ti, yndo?") sy'n rhagdybio'r ateb os nad yw'r plentyn wedi awgrymu na dweud dim wrthyhch. Yn aml iawn mae plant yn meddwl bod oedolion yn gwybod beth a ddigwyddodd, a gall cwestiynau fel hyn gadarnhau'r syniad hwnnw.

Dylech arsylwi'r plentyn a'u hymddygiad, er mwyn iddynt weld eich bod wedi eu 'gweld' nhw, a gofyn cwestiynau am beth a welsoch ac a ddealloch.

Mae cwestiynau penagored, fel gwahoddiad cyffredinol i siarad, yn gweithio'n dda. Mae holi'r plentyn am eu tralod yn rhoi cyfle iddynt ddweud.

Mae procio (e.e. beth y mae'r plentyn yn ei wneud, ffeithiau diymwad) fel man cychwyn, gan gyfeirio at ymddygiad y plentyn, yn ddefnyddiol iawn gyda phlant iau sy'n dibynnu'n drwm ar gyfathrebu dieiriau.

Dyma rai **enghreifftiau** o beth allech ei ddweud:

- "Oes yna rywbeth wyt ti'n teimlo'n anhapus amdano?"
- "Fedri di ddweud mwy am hynny."
- "Dw i'n sylwi..."
- "Rwyt ti'n pwyntio..."
- "Gallaf weld dy fod yn rhoi dy law ar dy le preifat."

b) Cwestiynau sy'n tueddu tuag at ateb penodol

Peidiwch â gofyn cwestiynau (e.e. "Wnaeth dad dy frifo di?") sy'n tueddu tuag at ateb penodol, neu ofyn cwestiynau mewn ffordd dueddol, i brofi damcaniaeth.

Dylech gadw meddwl agored ac osgoi rhagfarn, hyd yn oed os yw eich amheuon yn gryf. Defnyddiwch gwestiynau agored. Ni ddylech awgrymu fod ateb cywir i gwestiwn, oherwydd ni fydd plant efallai'n teimlo y gallent eich cywiro.

Bydd dangos 'osgo corfforol o gredu' a derbyn beth y mae'r plentyn yn ei ddweud yn eu hannog i siarad mwy am y peth. Gallwch ohirio barnu beth yw'r 'gwirionedd' neu beidio hyd nes y gallwch gasglu mwy o wybodaeth, ond yn ystod y sgwrs dylech aros yn gefnogol o'r hyn y mae'r plentyn eisiau ei ddweud wrthyhch.

Dyma rai **enghreifftiau** o beth allech ei ddweud:

- "Helpa fi i ddeall..."
- "Fedri di ddweud mwy am hynny?"
- "Dw i wedi sylwi ar X ac yn meddwl tybed beth sy'n digwydd efo ti ar y funud."
- "Dw i wedi sylwi ar X a buaswn yn hoffi deall mwy am hynny."

c) Adborth sy'n tueddu o blaid ateb penodol

Peidiwch ag ymateb i ateb plentyn i gwestiwn mewn ffordd sy'n rhoi'r argraff iddynt eich bod eisiau clywed ateb penodol, neu fod yr ateb a roesant yn gywir neu'n anghywir.

Dylech roi amser i'r plentyn ddweud mwy, ac osgoi neidio i gasgliadau.

Dyma rai **enghreifftiau** o beth allech ei ddweud

- “Mmm”, “Mm-hm”, “Cario mlaen”. Mae'r rhain yn dangos eich bod yn gwranddo, gan annog y plentyn i barhau.

d) Defnyddio eich awdurdod mewn ffordd amhriodol

Peidiwch ag ymddwyn (yn llafar a/neu'n ddieiriau) mewn ffordd sy'n gwneud i'r plentyn ymateb i'ch awdurdod yn hytrach nag i'r cwestiwn. Mae hyn yn cynnwys torri ar draws, cywiro neu siarad dros y plentyn, a defnyddio iaith gymhleth yn eu gŵydd (hyd yn oed os nad ydych yn siarad â'r plentyn).

Fel rheol mae plant – yn enwedig rhai iau neu anabl – yn ildio i awdurdod oedolion gan deimlo bod yn rhaid iddynt efallai dderbyn unrhyw wybodaeth a awgrymwch. Bydd plant a gam-driniwyd yn arbennig o effro i gliwiau a disgwyliadau oedolion.

Dylech sefydlu o'r dechrau un, drwy eich cyfathrebu llafar a dieiriau, mai'r plentyn (ac nid chi) yw'r arbenigwr ar eu cam-drin.

Dyma rai **enghreifftiau** o beth allech ei ddweud:

- “Dw i yma i ti.”
- “Os dw i'n anghywir am rywbeth, cofia ddweud.”

e) Pwysu'n barhaus am ateb i gwestiwn neu ailadrodd cwestiwn

Peidiwch ag ailadrodd yr un cwestiwn fwy nag unwaith, gan bwysu am ateb, yn enwedig pan fo'r cwestiwn yn gofyn am ateb 'ie' neu 'na'. Gallai'r plentyn ddechrau meddwl – yn enwedig os ydynt yn ifanc neu ag anabledd dysgu – bod eu hateb cyntaf yn anghywir a newid eu hateb i geisio eich plesio.

Dylech roi gwybod i'r plentyn na fyddwch yn gwthio, procio neu'n eu lled-orfodi i roi gwybodaeth. Dylech nodi'n glir ei bod yn iawn peidio ag ateb o gwbl.

Dyma rai **enghreifftiau** o beth allech ei ddweud:

- “Dw i'n meddwl mod i'n gwybod beth ti'n feddwl, ond helpa fi i ddeall yn well.”
- “Dw i eisiau bod yn siŵr mod i'n deall beth wyt ti'n ei ddweud.”
- “Helpa fi i ddeall hynna ychydig yn well.”
- “Dyweda wrtha i am hynny.”
- “Dangosa i mi eto.”

f) Mynegi eich barn foesol eich hun

Peidiwch â mynegi eich barn foesol eich hun – er enghraifft drwy awgrymu fod rhywun wedi gwneud pethau “drwg” neu “anghywir”. Gall hyn effeithio'n arbennig ar blant iau sydd efallai'n fwy 'awyddus i blesio' ac yn dueddol o dderbyn barn yr oedolion o'u cwmpas.

Dylech aros yn ddiduedd ond nid yn ddifater.

Am enghreifftiau o gwestiynau a sut i gyfathrebu wrth siarad gyda phlant mewn gwahanol sefyllfaoedd, wele **Rhan C.**

g) Cwestiynau sy'n amhriodol i lefel datblygiad y plentyn

Peidiwch â gofyn cwestiynau rhy hir neu gymhleth (e.e. "Tybed fedri di gofio ble'r oeddet ti pan ddigwyddodd hyn?").

Gall plant sy'n ansicr o ystyr cwestiwn neu air arbennig roi ateb "ie" neu "na" heb feddwl os ydynt yn teimlo y dylent, neu eich bod yn disgwyl yr ateb hwn. Mae gan blant ddulliau llai datblygedig a llai effeithiol o ymdopi â chamddealltwriaeth.

Dylech addasu eich iaith i lefel datblygiad y plentyn, a gwirio'n barhaus eu bod yn deall os nad ydych yn siŵr. Mae plant, yn enwedig rhai iau, yn annhebygol o gywiro camddealltwriaeth. Dylech egluro ei bod yn iawn dweud 'dw i ddim yn gwybod' neu 'dw i ddim yn deall.'

Ceisiwch osgoi dyfalu neu ragdybio beth a ddywedodd plentyn. Os yw eu geiriau'n aneglur, gofynnwch i'r plentyn ailadrodd gan wneud nodyn i gadarnhau'r ystyr wedyn.

Ceisiwch ddefnyddio berfau gweithredol, e.e. "Wnaeth o frifo hi?"

Dyma rai **enghreifftiau** o beth allech ei ddweud:

- "Os dw i'n anghywir am rywbeth, cofia ddweud."
- "Weithiau dw i'n mynd yn ddrylyd, felly cofia ddweud os ydw i."

Addasu i anghenion y plentyn unigol

Mae'r bennod hon yn trafod sut y dylech amrywio eich ffordd o gyfathrebu gyda phlentyn sydd efallai yn, neu wedi, cael eu cam-drin yn rhywiol, a gwneud hynny yn ôl:

- **oed y plentyn**
- **anghenion cyfathrebu'r plentyn** (gan gynnwys anghenion plant os nad yw Saesneg yn iaith gyntaf iddynt)
- **eu dealltwriaeth o gam-drin plant yn rhywiol**
- **rhwystrau penodol sy'n eu hatal rhag dweud wrthyich am y cam-drin**
- **eich rhesymau dros gyfathrebu gyda nhw.**

0–2 years

Os oes gennych bryderon bod babi neu blentyn bach yn cael eu cam-drin yn rhywiol, mae'n hanfodol bod yn ymwybodol o arwyddion dieiriau cam-drin rhywiol. Dylech gofio cofnodi'r holl nodweddion ymddygiad a dieiriau sy'n achosi pryder – gan gynnwys rhai a allai awgrymu mathau o niwed heblaw cam-drin rhywiol. (Cofiwch fod llawer o blant yn profi mwy nag un math o niwed). Ac os yw'r plentyn

Mae'r Tabled Arwyddion a Dangosyddion  yn rhoi cyngor ar adnabod arwyddion dieiriau o gam-drin.

Er mai ychydig iawn y byddwch efallai'n ei ddweud wrth blentyn yr oed hwn, mae'n bwysig cofio eu bod efallai'n deall geiriau na fydddech yn disgwyl iddynt eu deall – felly cofiwch fod yn ymwybodol o'r iaith a ddefnyddiwch o'u cwmpas.

Os yw'r plentyn wedi dysgu i gyfathrebu eu meddyliau a theimladau drwy eiriau, ystumiau neu iaith arwyddion syml, ceisiwch ddeall sut y maen nhw'n cyfathrebu ac ystyr y geiriau, ystumiau neu arwyddion a ddefnyddir – a chofio y gallai fod gan y rhain ystyr gwahanol ar gyfer gwahanol blant. Bydd datblygu catalog o'r cyfathrebu a ddefnyddir gan y plentyn yn eich helpu chi (ac unrhyw un arall) i gyfathrebu gyda nhw mor effeithiol â phosib. Gofynnwch i bobl sy'n eu hadnabod, eu rhieni mae'n debyg, sut y maen nhw'n cyfathrebu. Dyma rai cwestiynau defnyddiol i'w gofyn:

- Sut y mae'r plentyn yn cyfleu teimlo'n ofidus (tralod)?
- Sut y maen nhw'n cyfleu bod yn hapus?
- Sut y maen nhw'n gofyn (am ddiod, bwyd ayyb)?
- A oes unrhyw eiriau penodol y maen nhw'n eu deall?
- A ydynt yn defnyddio unrhyw eiriau siarad eto?
- Os oes ganddynt eiriau siarad, ydy'r ystyr yn glir?
- A ydynt yn defnyddio unrhyw iaith arwyddion?
- A ydynt yn defnyddio strategaethau eraill i gyfathrebu?

7

7.1 Oed y plentyn

Gallwch ddysgu mwy am ddatblygiad plant yn Atodiad 3.

Wrth gyfathrebu â phlentyn mor ifanc, byddwch yn debygol iawn o fod yn siarad â'r rhieni hefyd. Mae Adran 4.12 yn rhoi cyngor ar hyn.

Erbyn dwyflwydd oed, gall plentyn efallai roi ychydig eiriau at ei gilydd. Yn yr oed yma, dylid nodi os yw'r plentyn wedi colli unrhyw iaith a ddsygwyd fel testun pryder posib, oherwydd gallai awgrymu bod y plentyn wedi cael trawma. Er y dylid cadw unrhyw resymau eraill mewn cof hefyd, mae'n bwysig ystyried a allai'r plentyn fod yn cael eu cam-drin yn rhywiol, yn enwedig os oes arwyddion eraill hefyd.

3–5 oed

Gallech fod yn cyfathrebu'n llafar â phlant yr oed hwn, fel arfer ochr yn ochr â dulliau cyfathrebu dieiriau fel arlunio a chwarae gemau. Gallech fod eisiau ystyried:

- defnyddio ffonau tegau, pypedau, dolis, tai dolis ayyb – gallai hyn eich helpu i ennill dealltwriaeth o brofiadau byw'r plentyn, gan gynnwys eu bywyd yn y cartref a'u prif berthnasoedd,
- defnyddio clai i fowldio siapiau, creu golygfa, ayyb – gan helpu i gyfleu'r olygfa i'r plentyn siarad gyda chi,
- defnyddio pypedau i egluro rolau proffesiynol – gallai hyn helpu'r plentyn i adnabod rhywun i siarad gyda nhw am eu pryderon a helpu i chwalu unrhyw syniad am bobl mewn rolau arbennig (e.e. y bydd yr heddlu ond yn dod os ydych wedi gwneud rhywbeth drwg).

Mae'n bwysig dangos i'r plentyn eich bod yn gwranddo: gallai hyn gynnwys dal eu llygaid, troi eich pen ar un ochr, gosod eich hun wrth eu hymyl neu ddweud pethau fel “mm-hm” wrth ymateb i'r hyn a ddywedant. Ond cofiwch fod rhai plant yn ei chael yn anodd dal llygaid rhywun; gallai fod yn well ganddynt i chi siarad gyda nhw wrth chwarae gêm, er enghraifft. Ystyriwn yn aml fod plant sy'n edrych i ffwrdd yn arwydd o ddatgysylltu neu ddiffyg diddordeb, ond yn aml iawn nid yw hyn yn wir.

Gall y rhan fwyaf o blant yr oed hwn gofio beth ddigwyddodd fisoedd yn ôl yn weddol hawdd, ond mae angen i oedolyn ofyn cwestiynau i'w helpu i gofio. Maen nhw'n cofio'n well drwy ofyn cwestiynau fel ‘pwy’, ‘beth’ a ‘ble’ (y rhai a ddeallir gyntaf fel arfer, erbyn tua 3 oed) na rhai mwy penagored – ac yn llawer mwy tebygol o ateb yn anghywir i gwestiynau awgrymog (“Ai dad wnaeth dy gyffwrdd di?”) a rhai amlddewis (“Oedd y car yn goch neu'n las?”) a chwestiynau ie/na. Maen nhw'n tueddu i roi atebion byrrach na phlant hŷn, a dyfalu pan ofynnir cwestiynau sy'n anaddas i lefel eu datblygiad (e.e. “Faint o weithiau ddigwyddodd hyn?” “Dwywaith efallai?”).

Efallai na chewch ateb i gwestiwn gan blentyn yr oed hwn, ac ni ddylent deimlo eich bod yn disgwyl iddynt roi ateb. Byddwch yn barod hefyd iddynt ateb mewn ffordd annisgwyl: os nad ydynt yn deall y cwestiwn, gallent ateb mewn un gair, neu'n aneglur, neu drwy ddangos yn lle dweud.

Yn anad dim, cofiwch fod gallu plant i ddeall a defnyddio iaith mewn cyfnod datblygu cynnar iawn yn yr oed hwn a bod plant yn datblygu'r gallu hwn ar wahanol adegau. Mae llawer o blant yn y grŵp oed hwn yn fwy abl i gyfathrebu drwy ddangos yn ogystal â dweud, er enghraifft drwy:

- nodio neu ysgwyd eu pen
- pwyntio ac ystumio
- arlunio neu ddefnyddio darluniau a roddwyd iddynt
- dangos ac egluro gyda'u dwylo, cegau neu'r corff cyfan.

6–9 oed

Wrth weithio gyda phlant yr oed hwn, gallwch ddefnyddio chwarae i ddechrau sgwrs. Fel gyda phlant iau (uchod), gallwch ddefnyddio teganau fel ffonau, clai a phypedau.

Fel arfer mae'n syniad da dechrau drwy ofyn cwestiynau mwy penagored – ond os yw'r rhain yn ddryslyd i'r plentyn, gallwch ofyn rhai mwy uniongyrchol.

Fel gyda phlant iau (uchod), dylech ofalu i ddangos i'r plentyn eich bod yn gwranddo (e.e. drwy ddal eu llygaid, nodio eich pen, gosod eich hun wrth eu hymyl neu ddweud “mm-hm”, a chofio bod rhai plant yn cael trafferth dal llygaid rhywun.

10–15 oed

Wrth i bobl ifanc gyrraedd a symud drwy'r glasoed, bydd eu dealltwriaeth o iaith yn datblygu'n naturiol. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio bod pobl ifanc yn eu harddegau'n aml yn ymddangos i fod yn fwy gwybodus neu ymwybodol nag y maen nhw. Mae'n bwysig peidio â chymryd gwybodaeth yn ganiataol neu anghofio am dechnegau y byddech yn eu defnyddio gyda phlentyn iau. Mae rhai yn eu harddegau'n aml yn ymateb yn dda i gyfle i chwarae gêm neu arlunio ar yr un pryd â siarad ag oedolyn – ond eto peidiwch â chymryd hyn yn ganiataol. Siaradwch gyda nhw i weld beth a sut y maen nhw eisiau siarad â chi.

Wrth siarad â phlant yr oed hwn, efallai y bydd gennych reswm dros ofyn cwestiynau uniongyrchol am bryderon penodol fel hunan-niwed, cyffuriau neu alcohol. Fel arfer mae'n syniad da dechrau drwy ofyn cwestiynau mwy penagored ond weithiau byddwch eisiau gofyn rhai mwy uniongyrchol.

Wrth siarad â phlant hŷn a rhai yn eu harddegau am gam-drin rhywiol, mae'n bwysig ystyried y gallai'r cam-drin fod wedi bod yn digwydd ers amser hir a'u bod wedi cael eu harwain i feddwl eu bod mewn perthynas â'r person a fu'n eu cam-drin. Mae hyn yn bosib gyda phlant iau hefyd, ond wrth i blant dyfu fyny maen nhw'n dod i fwy o gysylltiad â gwahanol ddylanwadau.

Bydd rhai yn eu harddegau'n cymryd yn ganiataol eich bod yn gwybod am bopeth a ddigwyddodd, ac y byddwch yn barnu. Dylech eu hatgoffa y byddwch yn gwranddo a'ch bod eisiau helpu. Byddwch yn onest a cheisiwch dawelu eu meddwl.

16–18 oed

Dylai'r un egwyddorion cyfathrebu fod yn berthnasol wrth siarad â rhai'r oed yma â phobl ifanc iau (uchod) – ond wrth iddynt nesáu at fod yn oedolion, bydd eu teimlad o annibyniaeth yn tyfu a gallai gonestrwydd gan weithwyr proffesiynol fod yn bwysicach fyth iddynt. Os ydych yn poeni am eu hymddygiad, gallech ddewis gofyn cwestiynau fel:

- “Dw i'n sylwi dy fod yn ypset ar y funud, wyt ti isio siarad am y peth?”
- “Oes unrhyw beth annifyr wedi bod yn digwydd i ti ac sy'n anodd siarad amdano?”
- “Dw i'n sylwi dy fod yn X, dw i'n poeni am hynny, oes 'na rywbeth o'i le?”
- “Dw i'n sylwi dy fod yn yfed mwy'n ddiweddar. Sut wyt ti'n teimlo am hynny?”
- “Oes yna rywun fedri di siarad gyda nhw am sut wyt ti'n teimlo?”

Mae Pennod 8 yn rhoi cyngor ar sut i ofyn am hunan-niwed ac ymddygiad rhywiol-niwediol.

Mae Pennod 8 yn rhoi cyngor ar sut i ofyn am hunan-niwed ac ymddygiad rhywiol-niwediol.

7.2 Anghenion cyfathrebu'r plentyn

Mae sut y mae plentyn yn cyfathrebu'n cael ei benderfynu gan amlaf gan eu hoed a lefel eu datblygiad; mae plant iau'n naturiol yn cyfathrebu'n llawer llai llafar na rhai yn eu harddegau, er enghraifft. Fodd bynnag, mae plant yn yr un grŵp oed yn dal i gyfathrebu mewn amryw o wahanol ffyrdd – rhai o ddewis ac eraill am resymau iaith, cyd-destun diwylliannol neu anabled/anhawster dysgu.

Wrth baratoi i siarad â phlentyn, mae'n hanfodol eich bod yn deall sut y maen nhw'n cyfathrebu a beth yw anghenion a dewisiadau cyfathrebu'r plentyn unigol. Gofynnwch y cwestiynau canlynol i chi eich hun:

- Ydy'r plentyn yn defnyddio iaith lafar?
- Ai Saesneg yw iaith gyntaf y plentyn? Os na, beth yw iaith gyntaf y plentyn? A ydynt yn defnyddio unrhyw ieithoedd eraill? Ydy'n well ganddynt gyfathrebu am faterion personol neu gymhleth yn eu hiaith gyntaf?
- Os nad Saesneg yw iaith gyntaf y plentyn, a oes gan eu hiaith gyntaf y geiriau i gyfathrebu cam-drin plant yn rhywiol? Fydd y plentyn yn teimlo'n gyffyrddus yn defnyddio'r geiriau hyn? Pwy arall yn eu bywyd sy'n defnyddio'r iaith yma? Unrhyw un y tu allan i'r teulu?
- Os nad yw'r plentyn yn defnyddio iaith lafar, pam ddim? A ydynt wedi defnyddio iaith lafar erioed? Sut fath o gyfathrebu y maen nhw'n ddefnyddio? Os iaith arwyddion neu gyfathrebu drwy dechnoleg, ydy'r dull yn gyffredin (e.e. BSL neu Makaton) neu ai'r plentyn neu'r teulu sydd wedi'i ddatblygu? Pwy o gwmpas y plentyn sy'n gallu deall eu cyfathrebu a sut fath o hwyluso sydd ar gael?
- A oes angen cyfieithydd?
- A oes gan y plentyn therapydd iaith a lleferydd a allai eu helpu nhw a/neu chi i ddeall beth sy'n cael ei gyfathrebu?

Nodyn am iaith

Weithiau, nid oes cyfieithiad uniongyrchol o eiriau Saesneg am gam-drin plant yn rhywiol a genitalia. Er enghraifft, mewn Urdu, cyfieithiad y gair 'treisio' yw 'lladrata anrhydedd'.

Efallai na fydd cyfieithwyr yn cyfieithu'n effeithiol neu'n onest, oherwydd credoau'n ymwneud â pharch diwylliannol, cywilydd neu deimlo'n anghyffyrddus; mewn rhai diwylliannau mae'n amharchus siarad am ryw a genitalia.

Efallai na fydd gan deuluoedd o rai cymunedau lleiafrifol ethnig ffydd mewn cyfieithwyr gan ofni na fydd y wybodaeth yn aros yn gyfrinachol, yn enwedig os yw'r cyfieithydd yn dod o'r gymuned leol.

Mewn llawer o gymunedau, mae'r geiriau i ddisgrifio cam-drin rhywiol yn 'ffiaidd' ac wedi eu cysylltu'n agos â chywilydd ac anrhydedd. Mewn diwylliannau lle mae'r geiriau hyn yn 'tabŵ', maen nhw'n aml mor anwedus na ellir eu dweud yn uchel oherwydd ofni'r cywilydd sy'n gysylltiedig â nhw. Gall ei gwneud bron yn amhosib i blant siarad am beth a ddigwyddodd iddynt.

O Kaiser et al (2021).

7.3 Dealltwriaeth y plentyn o gam-drin rhywiol

Er mwyn i blentyn ddweud wrth rywun bod rhywbeth drwg yn digwydd iddynt, rhaid iddynt ddeall yn gyntaf ei fod yn ddrwg. Efallai na fydd plant ifanc, neu rai na chawsant lawer o wybodaeth gan oedolion a chyfoedion am ddatblygiad ac ymddygiad rhywiol, yn gwybod bod eu profiad yn un camdriniol. Gall plant hŷn sy'n cael eu hecsbloetio'n rhywiol y tu allan i'r teulu hefyd gael trafferth deall bod yr hyn sy'n digwydd iddynt yn gamdriniol.

Mae felly'n bwysig deall beth y mae'r plentyn yn ei wybod yn barod am ryw, perthnasoedd rhywiol iach, datblygiad rhywiol, cam-drin, ffiniau, ac yn y blaen. Nid yw hyn yn awgrymu mai bai'r plentyn, na'u cyfrifoldeb nhw, yw'r cam-drin, ond cydnabod y broses 'paratoi i bwrpas rhyw' a'r diffyg addysg am ryw yn achos rhai plant. Wyddoch chi a oes unrhyw gyfle wedi bod i'r plentyn ddysgu am hyn mewn sefyllfaoedd eraill (e.e. yn yr ysgol)? Os credwch nad oes cyfle wedi bod, dylech ystyried a allwch ddarparu ychydig o addysg, efallai cyn holi am unrhyw bryderon sydd gennych.

Pwynt myfyrio

Sut y mae eich asiantaeth yn addysgu'r plant sy'n defnyddio eich gwasanaeth, neu'n mynychu eich lleoliad, am gam-drin plant yn rhywiol?

Os ydych yn gweithio mewn lleoliad addysg, a oes dull ysgol-gyfan? Ydy'r wybodaeth am rywioldeb a datblygiad rhywiol yn cael ei haddysgu yn y dosbarth, amgylchedd yr ysgol, drwy ethos yr ysgol, ac fel rhan o gyswllt yr ysgol â'r gymuned?

Beth allech chi ei gyflwyno?



7.4 Rhwystrau penodol sy'n atal plentyn rhag dweud

Gwyddom fod llawer o resymau pam nad ydy plant yn siarad am gam-drin rhywiol, gan gynnwys poeni am beth fydd yn digwydd os ydynt yn dweud wrth rywun.

Disgrifir y rhwystrau hyn ym **Mhennod 2**.

Gofynnwch i chi eich hun:

- “Beth a allai fod yn rhwystro’r plentyn yma rhag dweud wrtha i am beth sy’n digwydd?”
- “Beth sydd efallai yn eu poeni am ddweud wrtha i?”
- “Beth arall sydd angen i mi ei ddysgu i ddeall y rhwystrau hyn yn iawn?”
- “Alla i helpu’r plentyn i oresgyn y rhwystrau hyn – ac os felly, sut?”
- “Pa gymorth arall allai fod ei angen ar y plentyn?”
- “I bwy alla i ofyn am gyngor?”

7.5 Eich rhesymau am gyfathrebu gyda’r plentyn

Bydd yr union ffordd y byddwch yn cyfathrebu wrth siarad â phlentyn hefyd yn dibynnu ar gyd-destun y sgwrs. Trafodir hyn yn Rhan C. .

Rhan C. Sgyrsiau mewn gwahanol gyd- destunau

Os ydych yn cyfathrebu gyda phlentyn am gam-drin rhywiol, gallai fod oherwydd

- mae gennych bryderon eu bod yn, neu wedi, cael eu cam-drin yn rhywiol – gallai'r pryderon hyn fod ar sail eu hymddygiad, rhywbeth yn eu hanes, rhywbeth a ddywedodd y plentyn, neu drwy ddarganfod tystiolaeth o gam-drin
- rydych yn eu cynorthwyo yn ystod ac yn dilyn ymchwiliad gan yr heddlu i bryderon am gam-drin rhywiol, neu'n dilyn penderfyniad gan yr heddlu i beidio ag ymchwilio i bryderon o'r fath.

Gweler y dudalen nesaf am fanylion y cyd-destunau a drafodir yn y rhan hon o'r canllaw.



Mae rhan olaf y llawlyfr yn trafod sgysiau er mwyn casglu gwybodaeth gan blentyn:

- sy'n dangos ymddygiad sy'n destun pryder neu arwyddion eraill eu bod efallai'n cael eu cam-drin yn rhywiol
- pan fydd ffeil achos y plentyn yn awgrymu eu bod wedi cael eu cam-drin yn rhywiol
- pan fydd y plentyn yn dweud (wrthyh chi neu rywun arall yn ddiweddar) eu bod wedi cael eu cam-drin yn rhywiol
- os yw lluniau (yn dangos bod y plentyn wedi cael eu cam-drin yn rhywiol) yn cael eu darganfod.

Rhoddir enghreifftiau o sgysiau ar gyfer pob un o'r senarios hyn, ar sail y cyngor a roddir yn **Rhan B** y llawlyfr hwn.

Hefyd yn y rhan yma disgrifir sgysiau er mwyn gallu rhoi cymorth parhaus i blentyn:

- os oes ymchwiliad heddlu ar y gweill i gam-drin y plentyn yn rhywiol
- os penderfynwyd peidio â chynnal ymchwiliad gan yr heddlu neu ni arweiniodd at euogfarn.

Pan fo'r plentyn wedi dangos ymddygiad pryderus neu arwyddion eraill o gam-drin rhywiol posib


Mae'r bennod hon yn rhoi cyngor ar sut i gyfathrebu gyda phlentyn yr ydych yn poeni amdanynt, efallai oherwydd newid yn eu hymddygiad neu edrychiad.

Nid yw'r plentyn wedi dweud wrthy ch eu bod yn, neu wedi, cael eu cam-drin, ond efallai eu bod yn anarferol o ddistaw a diysbryd yn ddiweddar, yn cael eu bwlio gan blant eraill, yn dangos ymddygiad rhywiol neu arwyddion eu bod yn ofidus, neu arwyddion eraill a allai awgrymu cam-drin rhywiol.

"Roeddwn yn y coleg ar y pryd, ac yn y diwedd penderfynais ddweud wrth fy nhiwtor, oedd yn hollol wych. Sylwodd fod rhywbeth o'i le, wn i ddim sut oherwydd doedd o ddim yn fy adnabod yn dda [...] cymrodd fi i un ochr un diwrnod a gofyn, 'Ydy bob dim yn iawn?' Dw i'n cofio meddwl, 'Sut ar y ddaear mae o'n gwybod?'" (1)

Mae'n bwysig cofio y gallai'r arwyddion hyn awgrymu nifer o broblemau heblaw, neu yn ogystal â, cam-drin rhywiol.

Erbyn hyn, byddwch efallai wedi edrych ar ein templed 'arwyddion' yn barod i'ch helpu i wneud synnwyr o'ch pryder. Beth bynnag yw'r rheswm am eich pryderon, rydych yn debygol o fod eisiau siarad â'r plentyn – 'agor y drws' iddynt siarad gyda chi am sut y maen nhw'n teimlo, a ydynt yn poeni am unrhyw beth (yn ymwneud â cham-drin rhywiol neu beidio), a sut orau y gallwch eu helpu.

Mae'r Templed Arwyddion a Dangosyddion  yn cynnig fframwaith i chi er mwyn cofnodi eich pryderon am y plentyn arno.

Bydd plant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol ers tro efallai wedi dysgu i gadw'n dawel am y peth, a bydd felly wedi mynd yn anoddach o hyd iddynt ddweud. O ganlyniad, mae angen i'r plentyn ddeall beth yw pwrpas siarad gyda chi. Bydd beth fydd yn digwydd os ydynt yn siarad â chi'n dibynnu ar eu sefyllfa, ond rhaid i chi egluro'n glir (a pharchu efallai na fyddant eisiau dweud popeth) bod croeso iddynt siarad â chi os ydynt yn dymuno.

Bydd y geiriau a ddefnyddiwch yn cael eu tywys gan y sgwrs, ond ar y pwynt hwn efallai na fydd angen i chi ofyn unrhyw gwestiynau uniongyrchol; ond yn hytrach yn agor drws i siarad mwy. Er enghraifft, gallech ddweud:

- "Dw i'n sylwi nad wyt ti'n chdi dy hun ar y funud."
- "Dw i wedi sylwi dy fod yn crïo."
- "Dw i'n sylwi dy fod yn ddistaw iawn ar y funud."

Mae brawddegau "dw i wedi sylwi..." yn ddefnyddiol i ddangos i'r plentyn eich bod yn meddwl amdanynt ac yn eu cadw mewn cof. Efallai na fyddant yn ymateb i chi ar y pwynt hwn, ac ni ddylech ddisgwyl ymateb. Ond efallai y byddwch eisiau dweud mwy er mwyn gwahodd sgwrs, drwy ddweud pethau fel:

- "Helpa fi i ddeall."
- "Fedri di ddweud mwy am hynny?"
- "Dw i wedi sylwi ar X ac yn meddwl tybed beth sy'n digwydd efo ti ar y funud."



Bydd sut y byddwch yn cael y sgwrs yn dibynnu ar oed y plentyn, anghenion cyfathrebu'r plentyn a'u dealltwriaeth o gam-drin rhywiol, a ffactorau eraill – wele [Bennod 7](#).

8.1 Beth yw pwrpas eich sgwrs?

8.2 Beth allwch chi ei ddweud wrth y plentyn?

- “Dw i wedi sylwi ar X a buaswn yn hoffi deall mwy am hynny.”

‘Holi o dipyn i beth’

‘Holi o dipyn i beth’ yw defnyddio cwestiynau neu frawddegau ychydig yn fwy cyfarwyddol wrth i’r sgwrs ddatblygu. Er enghraifft, gallech ddweud:

- “Dw i wedi sylwi ar X ac yn meddwl tybed beth sy’n digwydd efo ti.”

Os nad yw’r plentyn yn ymateb i hyn, gallai fod yn syniad da sylwi ar ymddygiad arall a welsoch efallai:

- “Dw i hefyd wedi sylwi nad wyt ti’n ymddangos i fod isio mynd adre.”

Eto, os nad yw’r plentyn yn ateb, gallai fod yn syniad i chi ddangos eich bod yn gwybod am rai o’r problemau sydd gan blant:

- “Weithiau, mae pethau’n digwydd i blant mewn teuluoedd sy’n ei gwneud yn anodd iawn i blant siarad.”

Efallai y bydd y plentyn yn dal yn gyndyn o’ch ateb. Mae hynny’n iawn, oherwydd pur anaml y mae plant yn dweud wrth oedolion beth sy’n digwydd iddynt mewn un sgwrs; mae penderfynu dweud wrth oedolyn yn debygol o ddigwydd dros amser ar ôl methu â dal yn ôl mwyach. O ganlyniad, mae’n bwysig dod â’r sgwrs i ben drwy roi gwahoddiad i siarad eto, drwy ddweud pethau fel:

- “Dw i o gwmpas dydd Llun a dydd Mawrth wythnos nesaf, os wyt ti isio siarad gyda fi am unrhyw beth, mi fyddaf ar gael pryd hynny.”
- “Mi ddoi i dy weld eto wythnos nesaf a gallwn siarad eto.”

Osgoi’r cwestiwn ‘pam’

Mae cwestiynau ‘pam’ yn broblematic oherwydd maen nhw’n gallu swnio fel eu bod yn beio’r plentyn, sy’n gallu meddwl eich bod yn eu cyhuddo. Os ydych eisiau deall pam nad ydynt eisiau mynd adre neu’n ymddangos i fod ofn eu tad, gallwch ofyn iddynt beth sy’n eu poeni am hynny. Er enghraifft:

- “Beth sy’n dy boeni fwyaf am fynd adre?”
- “Beth sy’n dy boeni fwyaf am dy fam yn dod i wybod ein bod wedi siarad?”

Mae Ffigur 1 yn dangos sut y gall holi ‘o dipyn i beth’, ac osgoi’r cwestiwn ‘pam?’, atal sgwrs gyda phlentyn rhag ‘cau lawr’.

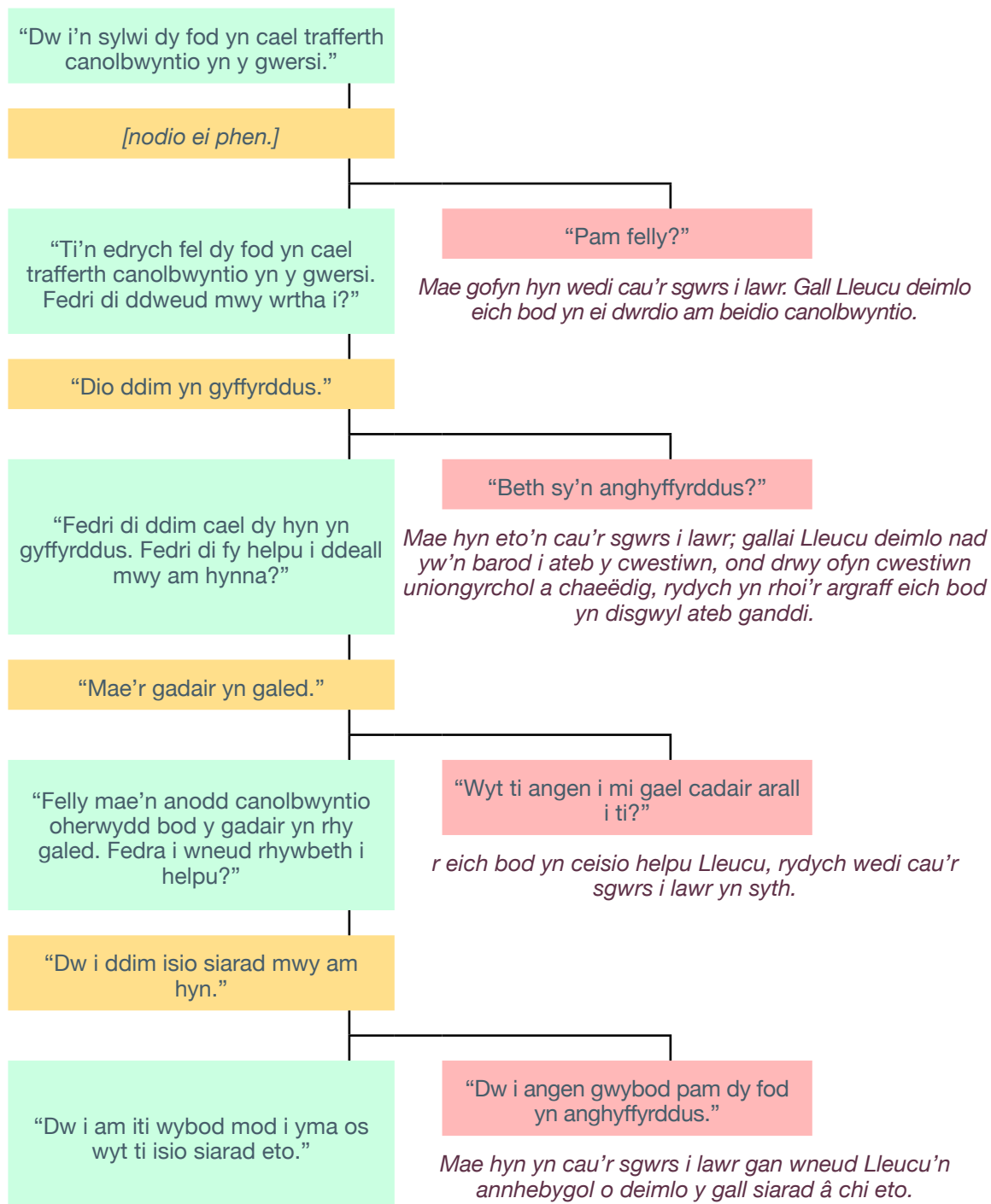
Mae Pennod 6 yn cynnwys mwy o wybodaeth am gwestiynau problematig, a sut i ofyn pethau’n wahanol.

Ffigwr 1. Gwahanol ffyrdd o holi, a'u heffaith

Mae Lleucu, merch saith oed yn eich dosbarth, yn anarferol o ddistaw ar y funud gan edrych fel bod ei meddwl yn bell, ac yn ddiweddar yn eich gwersi rydych wedi sylwi arni'n symud o gwmpas dipyn yn ei chadair. Rydych yn poeni am Lleucu ac eisiau siarad gyda hi i roi gwybod iddi eich bod yn poeni ac i roi cyfle iddi siarad gyda chi.

Rydych wedi gwahodd Lleucu i'ch swyddfa gan sicrhau nad oes plant eraill o gwmpas. Mae gennych wydraid o ddŵr, papur a phensiliau ar y bwrdd.

Rydych yn dechrau gyda "Dw i wedi sylwi dy fod yn ddistaw iawn ar y funud Lleucu." Nid yw'n Lleucu'n ateb: mae'n edrych i lawr ar y bwrdd. Rydych yn dweud "Mae'r pensiliau yna i ti wneud ychydig o ddarlunio os wyt ti isio."



Enghraifft

Rydych wedi siarad gyda Siôn o'r blaen oherwydd roeddech yn poeni ei fod yn bwlio plant eraill.

Siôn: Mi ddeudsoch y gallwn siarad gyda chi...

Chi: Do mi ddwedais hynny, unrhyw adeg.

Siôn: Dw i ddim yn hoffi o.

Chi: Ti ddim yn hoffi o? Dyweda wrtha i be' ti ddim yn hoffi.

Siôn: Yr hyn y mae'n ei wneud i mi.

Chi: Ti ddim yn hoffi be' mae'n wneud i ti. Fedri di ddweud pwy ydy o?

Siôn: [Mae'n dawel am ychydig] Mae'n gwneud pethau.

Chi: Mae rhywun yn gwneud pethau ti ddim yn hoffi?

Siôn: [nodio ei ben]

Chi: Dyweda fwy am hynny.

Siôn: Yncl Brian.

Chi: Mae Yncl Brian yn gwneud pethau ti ddim yn hoffi?

Siôn: [

Chi: Dyweda fwy am hynny.

Siôn: Na, mi ddywedwch wrtho mod i wedi dweud.

Chi: Beth wyt ti'n poeni fwyaf fydd yn digwydd os dywedi fwy am Yncl Brian?

Siôn: Bydd o'n dweud wrth mam.

Chi: Felly, ti'n dweud bod Yncl Brian yn gwneud pethau ti ddim yn hoffi? Ti'n poeni os byddi'n dweud mwy am y peth, y gallai Yncl Brian ddweud wrth dy fam.

Siôn: Mmm.

Chi: Dyweda fwy am beth y mae Yncl Brian yn ei wneud.

Siôn: Mae'n cyffwrdd fi.

Chi: Mae'n cyffwrdd ti.

Siôn: Ydy. Lawr fanna.

Chi: Felly ti'n dweud bod Yncl Brian yn cyffwrdd ti lawr fanna. Weithiau pan siaradwn am 'lawr fanna', gallwn feddwl pethau gwahanol. Beth ydych chi'n ei olygu pan fyddwch chi'n dweud 'lawr fanna'?

Siôn: Yn fy lle preifat.

Chi: Mae Yncl Brian yn cyffwrdd ti yn dy lle preifat. Dydy hynny ddim yn ocê, a dw i angen gwneud yn siŵr dy fod yn saff. Dw i am fynd i siarad efo rhywun sy'n gweithio efo fi; ei henw yw Samera ac mae'n gweithio i helpu i gadw plant yn saff. Wyt ti isio mynd tynnu llun tra bydda i'n cael gair efo Samera? Fydda i ddim yn hir.

Pan fydd y plentyn wedi dangos ymddygiad sy'n drafferthus

Os yw'r plentyn yr ydych yn poeni amdano wedi dangos **ymddygiad rhywiol niweidiol**, byddwch efallai am ofyn 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?”
- “Dw i wedi sylwi dy fod yn gwneud X. Wyt ti isio dweud wrtha i am hynny?”
- “Dw i wedi sylwi dy fod yn gwneud X. Wyt ti wedi clywed am hyn yn rhywle?”

Os ydych wedi sylwi bod y plentyn yn **hunan-niweidio**, rydych yn debygol o fod eisiau gofyn am y rhesymau. Bydd sut y gwnewch hyn yn dibynnu ar y cyd-destun ond byddwch efallai eisiau defnyddio sylwadau neu gwestiynau fel:

- “Dw i'n sylwi dy fod yn brifo dy hun...”
- “Dw i'n sylwi dy fod yn brifo dy hun. Dydw i ddim eisiau i chi gael eich brifo. Oes 'na rywbeth yr hoffet ti siarad gyda fi amdano?”
- “Dw i'n sylwi dy fod wedi brifo dy hun. Wyt ti isio dweud mwy am hynny?”
- “Sut y mae'n teimlo i ti?”
- “Wyt ti wedi gweld rhywun arall yn gwneud hyn?”
- “Oes unrhyw beth wedi digwydd a oedd wedi gwneud i chi fod eisiau brifo dy hun?”
- “Dw i'n sylwi dy fod wedi brifo dy hun. Mae rhai pobl yn gwneud hyn ar ôl cael eu brifo gan bobol eraill. Oes 'na rywbeth yr hoffet ti siarad amdano?”

Pwynt myfyr

Ar ôl eich sgwrs, meddyliwch am yr hyn a ddywedodd y plentyn a sut y gallai hynny fod wedi newid lefel eich pryder neu beidio. Cofiwch:

- Os yw'r plentyn wedi dweud rhywbeth wrthy ch sy'n amlwg yn awgrymu cam-drin rhywiol yn eich barn chi, bydd angen i chi ddilyn eich gweithdrefnau diogelu. Mae **Pennod 10** yn rhoi cyngor ar gael sgwrs pan fo'r plentyn yn dweud wrthy ch am gael eu cam-drin.
- Dylech gofnodi eich sgwrs gyda'r plentyn yn glir a chywir (wele **Adran 4.11**). Defnyddiwch eu hiaith nhw a chofnodi eich barn broffesiynol.
- Meddyliwch am beth fyddwch yn ei ddweud wrth rieni'r plentyn (wele **Adran 4.12**).
- Meddyliwch am ba gymorth sydd ei angen arnoch i helpu'r plentyn.
- Os nad yw'r plentyn wedi dweud unrhyw beth sy'n amlwg yn awgrymu cam-drin rhywiol, ond rydych wedi agor y drws i gyfathrebu, meddyliwch am beth sydd angen i chi feddwl amdano y tro nesaf y siaradwch â nhw.

Meddyliwch a ydych wedi rhoi digon o gyfle i'r plentyn i gyfathrebu gyda chi. Cofiwch, nid cyfrifoldeb y plentyn yw siarad gyda chi; eich cyfrifoldeb chi yw rhoi cyfle i'r plentyn gyfathrebu gyda chi, naill ai'n llafar neu drwy eu hymddygiad, a'u helpu i deimlo'n ddigon diogel i wneud hynny.

9

Pan fydd ffeil achos y plentyn yn awgrymu y cawsant eu cam-drin yn rhywiol

Mae'r bennod yma'n trafod cyfathrebu gyda phlant sydd wedi cael eu mabwysiadu, mewn gofal gan yr awdurdod lleol, neu'n derbyn cymorth gan y gwasanaethau gofal cymdeithasol plant (gyda chynllun amddiffyn plant neu gynllun plentyn mewn angen, neu efallai mewn capasiti cymorth buan), os oes gwybodaeth yn eu ffeil sy'n awgrymu'n gryf bod cam-drin rhywiol wedi digwydd ond erioed wedi cael ei drafod.

Bydd sut y dechreuwch y sgwrs yn dibynnu ar oed, anghenion cyfathrebu a dealltwriaeth y plentyn o gam-drin rhywiol, a ffactorau eraill – wele Bennod 7.

Enghraifft

Mae Hassan yn 16 oed. Mae wedi bod gyda rhieni maeth ers yn wyth oed ac wedi cael nifer o wahanol leoliadau.

Mae ffeil Hassan yn cyfeirio at bryderon bod ei dad yn hysbys fel Person yn Cyflwyno Risg i Blant (PPRC). Mae'n dweud bod Hassan wedi mynd i'w gragen pan oedd tua phedair oed a bod staff ei ysgol wedi sylwi y byddai'n aml yn eistedd yng nghornel yr ystafell mewn distawrwydd. Sylwodd ofalwr maeth cyntaf Hassan ei fod yn gyndyn o fynd i gysgu a bod arno ofn y tywyllwch.

Pan ddechreuodd Hassan yr ysgol uwchradd, byddai'n aml yn cwffio â phlant eraill. Pan oedd yn 12 oed, fe wnaeth gloi bachgen arall yn y toiled yn yr ysgol a chyffwrdd genitalia'r bachgen dros ei ddillad. Ni dderbyniodd Hassan unrhyw gymorth am hyn ar y pryd ac nid oes neb wedi siarad â fo am y peth ers hynny

9.1 Beth yw pwrpas eich sgwrs?

Pwrpas siarad gyda'r plentyn yn y sefyllfa hon yw sicrhau eu bod yn cael cyfle i siarad am unrhyw beth a ddigwyddodd iddynt, gan gynnwys cam-drin rhywiol.

Gall pobl gymryd yn ganiataol y cawsant gyfle i siarad am hyn o'r blaen – ac wrth i fwy a mwy o weithwyr proffesiynol ddod yn rhan o fywyd plentyn, daw'n fwyfwy tebygol y bydd pob un yn cymryd yn ganiataol bod rhywun arall wedi siarad â'r plentyn. Fodd bynnag, pur anaml y mae hyn yn digwydd: yn rhy aml, nid oes neb wedi rhoi cyfle iddynt ddweud y cawsant eu cam-drin yn rhywiol.

Bydd plant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol ers tro efallai wedi dysgu i gadw'n dawel am y peth, a bydd felly wedi mynd yn anoddach o hyd iddynt ddweud. O ganlyniad, mae angen i'r plentyn ddeall beth yw pwrpas siarad gyda chi. Bydd beth fydd yn digwydd os ydynt yn siarad â chi'n dibynnu ar eu sefyllfa, ond rhaid i chi egluro'n glir (a pharchu efallai na fyddant eisiau dweud popeth) bod croeso iddynt siarad â chi os ydynt yn dymuno.

9.2 Beth allwch ei ddweud wrth y plentyn?

Mae'n syniad da siarad gyda'r plentyn am y pethau yn eu ffeil sy'n achosi pryder i chi, oherwydd mae'n dangos eich bod yn meddwl am y plentyn a'u cadw mewn cof. Efallai na fyddant yn ymateb ar y pwynt hwn, ac ni ddylech ddisgwyl ymateb.

Wrth i'r sgwrs fynd yn ei blaen, meddylwch am gynnwys datganiadau neu gwestiynau mwy cyfarwyddol ('holi o dipyn i beth') – er enghraifft drwy ddangos eich bod yn ymwybodol o'r problemau sydd efallai ganddynt.

Mae Pennod 8 yn cynnwys mwy o wybodaeth am 'agor y drws' i gyfathrebu a holi 'o dipyn i beth'.

Enghraifft

Dyma sut y gallai eich sgwrs gyda Hassan (uchod) fynd.

Chi: Tybed allwn ni gael sgwrs am rywbeth a ddarllenais yn dy ffeil di.

Hassan: Pam? Be' welsoch chi?

Chi: Roedd Mrs Johnson o dy ysgol gynradd yn poeni dy fod weithiau'n ymddangos yn ddistaw yn yr ysgol. Ac roedd Jo, dy ofalwr maeth, yn sylwi nad oeddet ti'n hoffi mynd i gysgu weithiau.

Hassan: Mmm.

Chi: Weithiau mae plant yn mynd drwy bethau anodd ond dydy oedolion ddim yn holi bob tro.

Hassan: Mmm.

Chi: Weithiau pan fydd plant yn cael trafferth cysgu, mae rhywbeth yn eu poeni. Roeddwn i'n meddwl oedd rhywbeth yn dy boeni di?

Hassan: Wn i ddim, falle.

Chi: Ysgrifennodd Mr Lin am adeg pan wnes di gyffwrdd bachgen arall yn nhoiled yr ysgol. Yn aml iawn mae plant yn gwneud pethau oherwydd bod rhywbeth yn eu trafferthu – gall fod yn beth da siarad am hynny weithiau.

Hassan: Wn i ddim.

Chi: Os wyt ti byth isio siarad am rywbeth, dw i yma i wrando ac mi wna i wrando arnat ti.

Efallai nad yw Hassan eisiau dweud mwy ar y funud ond mae hynny'n iawn – rydych wedi agor y drws i gyfathrebu.

Pwynt myfyrio

Ar ôl eich sgwrs, meddyliwch am yr hyn a ddywedodd y plentyn a sut y gallai hynny fod wedi newid lefel eich pryder neu beidio. Cofiwch:

- Os yw'r plentyn wedi dweud rhywbeth wrthyich sy'n amlwg yn awgrymu cam-drin rhywiol yn eich barn chi, bydd angen i chi ddilyn eich gweithdrefnau diogelu. Mae **Pennod 10** yn rhoi cyngor ar sut i gael sgwrs pan fo'r plentyn yn dweud wrthyich am gael eu cam-drin.
- Dylech gofnodi eich sgwrs gyda'r plentyn yn glir a chywir (wele **Adran 4.11**). Defnyddiwch eu hiaith nhw a chofnodi eich barn broffesiynol.
- Meddyliwch am beth fyddwch yn ei ddweud wrth rieni'r plentyn (wele **Adran 4.12**).
- Meddyliwch am ba gymorth sydd ei angen arnoch i helpu'r plentyn.
- Os nad yw'r plentyn wedi dweud unrhyw beth sy'n amlwg yn awgrymu cam-drin rhywiol, ond rydych wedi agor y drws i gyfathrebu, meddyliwch am beth sydd angen i chi feddwl amdano y tro nesaf y siaradwch â nhw.

Meddyliwch a ydych wedi rhoi digon o gyfle i'r plentyn i gyfathrebu gyda chi. Cofiwch, nid cyfrifoldeb y plentyn yw siarad gyda chi; eich cyfrifoldeb chi yw rhoi cyfle i'r plentyn gyfathrebu gyda chi, naill ai'n llafar neu drwy eu hymddygiad, a'u helpu i deimlo'n ddigon diogel i wneud hynny.

10.

Pan fo'r plentyn yn dweud wrthy ch (neu wedi dweud wrthy ch chi neu rywun arall yn ddiweddar) eu bod yn cael eu cam-drin yn rhywiol

Mae'r adran yma'n berthnasol i blant sydd wedi dweud wrthy ch sy'n awgrymu cam-drin rhywiol, naill ai'n ddigymell neu mewn ymateb i'ch pryderon a'ch cwestiynau.

Pan fydd plentyn yn dweud wrth rywun y cawsant eu cam-drin yn rhywiol, maen nhw'n aml yn teimlo cywilydd ac euogrwydd mawr, sy'n aml wedi'i waethgu gan ymateb negyddol pobl eraill. Fodd bynnag, ni ddylai hyn eich atal rhag rhoi cyfle iddynt ddweud (ar yr amod eich bod yn sicrhau eu bod nhw a'u teulu'n derbyn y cymorth angenrheidiol wedyn.)

Mae cyfrinachedd yn bwysig i blant ond gall fod yn anodd cydbwysu hyn gyda'ch cyfrifoldeb i ddiogelu; gallech brofi tensiwn ar hyn yn eich perthynas â'r plentyn. Oherwydd nad yw'n bosib cadw pethau'n gyfrinachol ar ôl iddynt ddweud wrthy ch eu bod yn cael eu cam-drin yn rhywiol, mae'n bwysig bod yn onest ac egluro pa wybodaeth y byddwch yn ei rhannu, a gyda phwy.

10.1 Beth yw pwrpas eich sgwrs?

Wrth gefnogi plentyn a ddywedodd wrthy ch eu bod yn, neu wedi, cael eu cam-drin yn rhywiol, eich prif bryder yw sicrhau bod y plentyn yn ddiogel.

Mae'r mathau o gwestiynau y byddwch yn eu gofyn yn dibynnu ar eich rôl. Er enghraifft, os chi yw'r person cyntaf y siaradodd y plentyn â nhw ('oedolyn dibynadwy' y plentyn), bydd angen gofyn digon o gwestiynau i gadarnhau bod y plentyn yn ddiogel (neu beth sydd angen ei wneud i'w diogelu) a bod wrth law i roi digon o fanylion i'ch swyddog diogelu arweiniol. Os chi yw'r swyddog diogelu arweiniol, gallwch fod yn siarad â'r plentyn ar ôl i rywun arall siarad â nhw'n barod.

Ni ddylid disgwyl i blant gael nifer o sgysiau â gwahanol bobl; er bod weithiau angen i fwy nag un person siarad â'r plentyn ar y pwynt hwn, dylid ystyried hyn yn ofalus.

10.2 Pa gwestiynau fedra i eu gofyn?

Weithiau, mae plant yn dewis dweud wrth rywun dieithr am eu cam-drin unwaith y bydd y cyfle'n codi (yn ystod apwyntiad iechyd, er enghraifft); dro arall, mae plant yn dewis siarad gyda rhywun y maen nhw'n eu hadnabod yn dda.

Os yw'r plentyn yn siarad gyda chi, mae'n bwysig peidio eu 'cau lawr': maen nhw wedi dewis siarad ac ymddiried yn och. Gall hyn weithiau deimlo'n annifyr iawn wrth i chi boeni am beth arall y gallent ei ddweud a sut y byddwch yn ymateb.

Cofiwch na fydd y plentyn efallai'n rhoi llawer o fanylion am y cam-drin yn ystod eich sgwrs. Gallwch ofyn cwestiynau fel "Fedri di ddweud mwy wrtha i am hynny?", ond mae'n bwysig peidio â disgwyl ymateb.

I gadarnhau bod y plentyn yn ddiogel, efallai y bydd angen gofyn cwestiynau penodol, yn enwedig rhai'n dechrau gyda 'pwy', 'beth', 'ble' a 'pryd'.

- Er enghraifft "Pwy fydd gartref pan fyddi di'n mynd adre nes ymlaen?" neu "Pwy sy'n dod i dy nôl o'r ysgol heddiw?" – a "Pryd oedd y tro dwytha i Seimon ddod i dy lofft di" neu "Dweud wrtha i pryd ddigwyddodd hynna dwytha."
- Os yw'r plentyn yn defnyddio iaith amwys (e.e. cyfeirio at "mlodyn i"), efallai y

bydd angen i chi gadarnhau'r ystyr. Gallech ofyn "Mae plant yn aml yn defnyddio geiriau gwahanol i ddisgrifio pethau, be' wyt ti'n feddwl drwy ddweud 'blodyn'?"

- Os yw'r plentyn wedi dweud wrthy'ch y cawsant eu brifo gan rywun ond heb roi digon o fanylion i chi wybod pwy, gallech ofyn "Fedri di ddweud wrtha i pwy?"

Osgoi'r cwestiwn 'pam'

Dylid osgoi cwestiynau'n dechrau gyda 'pam': maen nhw'n swnio fel eu bod yn beio'r plentyn, a allai feddwl eich bod yn eu cyhuddo. Os ydych eisiau deall mwy am resymau'r plentyn am fod ag ofn mynd adre, gallwch yn hytrach ofyn: "Beth wyt ti'n ofni fydd yn digwydd os byddi'n mynd adre?"

Enghraifft 1

- Chi: Oes 'na rywbeth arall y byddet yn hoffi i mi ei wneud?
- Plentyn: Dw i ddim isio mynd adre, mae'n dod i fy llofft pan fydda i'n cysgu.
- Chi: Ti ddim isio mynd adre. Mae'n dod i dy lofft pan fyddi di'n cysgu? Dyweda fwy am hynny.
- Plentyn: Dw i ddim yn hoffi o.
- Chi: Ti ddim yn hoffi o. Fedri di ddweud wrtha i pwy sy'n dod i dy lofft?
- Plentyn: Seimon.
- Chi: Mae Seimon yn dod i dy lofft pan fyddi di'n cysgu?
- Plentyn: [nodio ei phen]
- Chi: Dyweda fwy am hynny.
- Plentyn: Mae'n gwneud pethau.
- Chi: Mae Seimon yn dod i dy lofft pan fyddi di'n cysgu ac yn gwneud pethau. Dyweda fwy am hynny.
- Plentyn: Mae'n chwarae gyda'i wili ac yn cyffwrdd fy mhen-ôl.
- Chi: Mae Seimon yn chwarae gyda'i wili ac yn cyffwrdd dy ben-ôl.
- Plentyn: [nodio ei phen]
- Chi: Pryd oedd y tro dwytha i Seimon gyffwrdd dy ben-ôl?
- Plentyn: Neithiwr.
- Chi: Rwy'ti wedi dweud wrtha i nad wyt ti isio mynd adre oherwydd bod Seimon yn dod i dy lofft pan fyddi di'n cysgu a chyffwrdd dy ben-ôl. Dw i angen mynd i siarad gyda rhywun am hynny fel y gallwn dy gadw di'n ddiogel. Beth am wneud ychydig o dynnu llun, fydda i ddim yn hir.

Enghraifft 2

Plentyn: Os gofynna i rywbeth i chi, wnewch chi addo peidio â dweud wrth neb?

Chi: Dw i'n falch iawn dy fod yn teimlo y medri siarad gyda fi. Byddwn ond yn siarad gyda rhywun arall pe bai gwir angen i mi, a byddwn bob tro'n dweud wrthyti ti fy mod am wneud.

Plentyn: Iawn.

Chi: Wyt ti'n teimlo'n iawn?

Plentyn: [Codi ei hysgwyddau.]

Chi: Oes 'na rywbeth yr hoffet ti siarad gyda fi amdano?

Plentyn: Mae'n dweud ei fod yn fy ngharu ond wn i ddim os ydy hynny'n iawn.

Chi: Mae'n dweud ei fod yn dy garu ond wyddost ti ddim os yw hynny'n iawn.

Plentyn: Ia. Mae'n dweud bod ganddo feddwl mawr ohonof i ond wn i ddim. Mae'n cael rhyw gyda fi o hyd. Dw i ddim yn hoffi.

Chi: Mae'n cael rhyw gyda ti o hyd a dwyt ti ddim yn hoffi.

Plentyn: Dw i'n casáu'r peth. Mae'n brifo fi pan mae'n ei wneud o. Mae'n frwnt a dw i ddim yn hoffi o. Dw i'n ei gasáu o.

Chi: Felly mae rhywun yn cael rhyw gyda ti, yn dy frifo di ac yn frwnt gyda ti.

Plentyn: [Nodio ei phen.]

Chi: Fedri di ddweud mwy am y person sy'n cael rhyw gyda ti ac yn dy frifo di?

Plentyn: Nigel.

Chi: Nigel.

Plentyn: Ia.

Chi: Siarad gyda fi am Nigel.

Plentyn: Mae'n byw gyda ni, cariad mam ydy o.

Chi: Cariad dy fam yw Nigel.

Plentyn: Ia. Dw i'n ei gasáu o. Mae'n dweud ei fod yn fy ngharu ond dw i'n ei gasáu.

Chi: Pryd gafodd Nigel ryw gyda ti dwytha?

Plentyn: Neithiwr.

Chi: Ar ddechrau'r sgwrs, roeddet ti'n gofyn a fyddwn yn dweud wrth rywun pe byddet ti'n dweud rhywbeth wrtha i. Dywedais y byddwn ond yn gwneud pe bai gwir angen. Mae angen i mi sicrhau dy fod yn ddiogel, felly dyma un o'r adegau hynny pan fo wir angen i mi siarad gyda rhywun. Dw i am fynd i siarad gyda Llio sy'n gweithio gyda fi. Mae'n gweithio fan hyn gyda fi a bydd yn fy helpu i dy gadw di'n ddiogel. Oes unrhyw beth yr hoffet ti i mi neu Llio ei wneud rwan?

Enghraifft 3

- Plentyn: Mae o'n brifo fi.
- Chi: Mae o'n brifo ti? Dyweda fwy am hynny.
- Plentyn: Mae dadi'n brifo fi.
- Chi: Mae dadi'n brifo ti. Dyweda fwy am hynny.
- Plentyn: Mae'n rhoi ei fys yn fy fferi.
- Chi: Mae'n rhoi ei fys yn dy fferi?
- Plentyn: Ydy, mae'n brifo.
- Chi: Ti'n dweud bod dadi'n rhoi ei fys yn dy fferi? Ble mae dy fferi di?
- Plentyn: Lawr fanna.
- Chi: Lawr fanna?
- Plentyn: Ia.
- Chi: Ti wedi dweud wrtha i fod dadi'n dy frifo di pan fydd yn rhoi ei fys lawr fanna. Dw i angen mynd i siarad gyda rhywun arall sy'n gweithio yma/gyda fi, fel y gallwn siarad am beth wyt ti newydd ddweud wrtha i.

Pwynt myfyrio

Ar ôl y sgwrs, dylech gofnodi eich sgysiau gyda'r plentyn yn glir a chywir (wele **Adran 4.11**). Defnyddiwch eu hiaith nhw a chofnodi eich barn broffesiynol.

Os yw'r plentyn wedi dweud rhywbeth wrthy ch sy'n amlwg yn awgrymu cam-drin rhywiol yn eich barn chi, bydd angen i chi ddilyn eich gweithdrefnau diogelu.

Meddyliwch am beth fyddwch yn ei ddweud wrth rieni'r plentyn (wele **Adran 4.12**).

Meddyliwch am ba gymorth sydd ei angen arnoch i helpu'r plentyn.

Gall fod yn anodd iawn siarad gyda phlant am gam-drin rhywiol. Meddyliwch am sut yr ydych yn teimlo. Ble allwch chi fynd i gael cefnogaeth? Sut fyddwch chi'n gofalu am eich lles emosiynol, yn y gwaith a thu allan i'r gwaith? Mae **Atodiad 4** yn rhoi cyngor ar ddeall effaith gweithio gyda phlant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol, ac ar ofalu am eich lles eich hun.

11

Ar ôl i luniau o'r plentyn yn cael eu cam-drin yn rhywiol gael eu darganfod

Os byddwch yn darganfod neu os dangosir lluniau rhywiol i chi (gan gynnwys rhai wedi eu hunan-greu), o blentyn sy'n gyfarwydd i chi (e.e. fel athro/athrawes neu hyfforddwr chwaraeon), bydd angen i chi siarad â'ch swyddog diogelu arweiniol a thrafod atgyfeirio at yr heddlu/gwasanaethau gofal cymdeithasol plant. Peidiwch â chopïo, cadw nac anfon y lluniau at neb arall – nid yn unig y gallai hyn waethygu gofid y plentyn, mae hefyd yn drosedd. Yr unig bobl a ddylai gael gweld y lluniau yw'r heddlu, sy'n gallu cael gafaal ar y ddyfais er mwyn gallu gwneud hyn.

11.1 Beth yw pwrpas eich sgwrs?

Mewn rhai sefyllfaoedd, ni fydd y plentyn yn gwybod bod lluniau wedi eu tynnu ohonynt neu fod y lluniau wedi cael eu rhannu ar-lein. Yn y sefyllfaoedd hyn, mae'n beth doeth siarad â rhywun sy'n adnabod y plentyn, i gytuno ar sut a phryd i siarad â nhw a'r negeseuon pwysig i'w rhoi iddynt.

Mae angen i'r plentyn gael gwybod bod y lluniau wedi eu darganfod; os yw'r plentyn yn ifanc iawn ac ni fyddent yn deall y wybodaeth, bydd angen rhoi gwybod i'w rhiant/gofalwr ar eu rhan. Ar ôl iddynt gael gwybod, mae'n bwysig i weithwyr proffesiynol ddarganfod beth a ddigwyddodd iddynt, oherwydd bydd y llun efallai ond yn rhan o'r stori. Gall ymateb yn gefnogol pan ddaw lluniau cam-drin rhywiol i'r golwg wneud y gwahaniaeth i gyd i'r plentyn, ar y pryd ac yn y dyfodol.

11.2 Beth allwch chi ei ddweud wrth y plentyn?

Unwaith fydd lluniau wedi cael eu darganfod, mae'n bwysig rhoi gwybod i'r plentyn mai dim ond y bobl sy'n ymchwilio'n uniongyrchol i'r achos (e.e. yr heddlu) fydd yn gweld y lluniau, a hefyd pwy arall sydd wedi cael gwybod.

Dylech fod yn agored gyda'r plentyn ac egluro beth fydd yn digwydd nesaf:

- Ceisiwch dawelu eu meddwl nad ydynt mewn unrhyw helynt.
- Dywedwch nad oes unrhyw fai arnynt – eglurwch ym mha bynnag ffordd sy'n briodol i'w hoed a'u dealltwriaeth, eu bod yn/wedi cael eu 'paratoi i bwrs rhyw' (eu hudo i greu neu rannu lluniau gan rywun a gyflwynodd eu hunain iddynt fel ffrind neu rywun y gallent ymddiried ynddynt).
- Gallent fod yn poeni am bwy a allai weld y lluniau – dywedwch bopeth a wyddoch wrthynt a cheisiwch dawelu eu meddwl y cymerir camau i'w gwarchod. Dylech osgoi gwneud addewidion ffug – efallai na fydd ffordd o gael y lluniau'n ôl.
- Gofynnwch a oes unrhyw beth sy'n gwneud iddynt deimlo'n anniogel ar y funud, a beth a fyddai'n helpu i wneud iddynt deimlo'n fwy diogel.
- Ac a oes unrhyw beth arall y gallwch ei wneud i helpu. Peidiwch â chymryd yn ganiataol eich bod yn gwybod beth sy'n eu poeni, neu beth sy'n bwysig iddynt. Cofiwch fod pawb yn unigolyn – bydd rhywbeth dibwys i chi efallai'n gwneud gwahaniaeth mawr i'r plentyn.
- Gofynnwch beth yr hoffent iddo ddigwydd nesaf. Dylech wneud yn siŵr bod ganddynt gymaint o reolaeth â phosib dros beth sy'n digwydd nesaf ond peidiwch ag addo dim sydd y tu allan i'ch rheolaeth. Cymrwch amser i egluro beth y credwch fydd yn digwydd nesaf a sicrhau eu bod yn cael eu diweddarau'n llawn ar bopeth a wneuch.
- Os yw'n berthnasol, dywedwch wrthynt am offeryn **Report Remove** yr NSPCC sy'n gallu helpu pobl ifanc i ddileu lluniau noeth ohonynt eu hunain o'r we.

Bydd sut y byddwch yn cael y sgwrs hon yn dibynnu ar oed, anghenion cyfathrebu a dealltwriaeth y plentyn o gam-drin rhywiol, a ffactorau eraill – wele [Bennod 7](#).

Bydd y pethau a ddywedwch wrth y plentyn yn debygol o fod yn debyg i'r rhai mewn sefyllfaoedd lle bydd plentyn yn dechrau dweud wrthynt am gael eu cam-drin – wele [Bennod 10](#).

Pan fydd ymchwiliad cam-drin plant yn rhywiol yn cael ei gynnal gan yr heddlu

Mae'r bennod hon yn rhoi arweiniad ar siarad gyda phlant mewn achosion lle mae ymchwiliad gan yr heddlu i gam-drin plant yn rhywiol yn digwydd.

Mae wedi'i hanelu at weithwyr proffesiynol sy'n cefnogi'r plentyn mewn unrhyw ffordd (fel athro neu athrawes y plentyn, er enghraifft, neu weithiwr cymunedol sy'n cefnogi'r plentyn neu eu teulu) yn ystod ymchwiliad; nid yw'n rhoi canllawiau i blismyn sy'n cynnal yr ymchwiliad.

Pwrpas eich sgwrs ar y pwynt hwn yw sicrhau lles y plentyn ar adeg fydd yn debygol o fod yn anodd iawn iddyn nhw a'u teulu. Efallai y bydd y plentyn eisiau siarad gyda chi am bopeth a ddigwyddodd iddynt, a phopeth am yr ymchwiliad – neu efallai eisiau siarad gyda chi am rai pethau, neu ddim o gwbl. Weithiau bydd y plentyn eisiau siarad am rai pethau, neu angen eich cymorth, ar adegau penodol.

Mae'n bwysig i chi gymryd arweiniad gan y plentyn ar hyn ond gan feddwl am sut y gallech eu helpu, hyd yn oed os nad ydynt yn dod atoch i siarad.

Gall ymchwiliad troseddol gymryd amser hir i'w gynnal ac mae llawer o weithwyr proffesiynol yn meddwl na all plant dderbyn cymorth therapiwtig tra bydd ymchwiliad ar y gweill. Ond nid yw hyn yn wir ac ni fyddai gohirio pethau er lles i'r plentyn: dylid cynnig unrhyw gymorth a allai fod yn ddefnyddiol iddynt, pan fo'i angen arnynt.

Meddylwch am beth sy'n digwydd i'r plentyn tra bo'r ymchwiliad yn cael ei gynnal gan yr heddlu, a sut orau y gallwch eu helpu. Dyma rai enghreifftiau o bethau i'w hystyried:

- A fyddai'n bosib addasu'r disgwyliadau dydd i ddydd o'r plentyn? Er enghraifft, os yw'r plentyn wedi mynychu cyfweiliad Sicrhau'r Dystiolaeth Orau (ABE) yn ddiweddar, pa addasiadau a fyddai'n bosib yn yr ysgol?
- A yw'r person dan amheuaeth o gam-drin y plentyn yn rhywiol yn gallu cysylltu â'r plentyn (gan gynnwys ar-lein)?
- Sut y mae'r plentyn yn ymdopi o ddydd i ddydd? A oes angen mwy o gymorth arnynt?
- Pwy sydd ar gael i'r plentyn gael siarad gyda nhw? Ystyriwch gael rhywun penodol ym mhob lleoliad y maen nhw'n mynd iddo, e.e. ysgol a chlwb ieuenctid.

Pa mor bell bynnag y mae'r ymchwiliad wedi mynd, dylech ddefnyddio'r technegau canlynol wrth siarad gyda'r plentyn.

Sicrhau a thawelu meddwl

Bydd yn gymorth i'r plentyn pe gallech eu sicrhau eu bod yn ddiogel – gallai fod arnynt ofn y daw'r person a wnaeth eu cam-drin ar eu hôl. Gallai'r person fod wedi creu'r ofn hwn fel rhan o'u cam-drin. Mae'n bwysig i weithwyr proffesiynol gyda chyfrifoldeb diogelu sicrhau bod cynlluniau diogelwch iawn yn eu lle, a chyfleu'r rhain yn glir i'r plentyn.

12.

12.1 Beth yw pwrpas eich sgwrs?

12.2 Sut orau allwch chi gefnogi'r plentyn?

12.3 Pa gwestiynau allwch chi eu gofyn?

Efallai y bydd y plentyn eisiau siarad drwy'r amser am beth a ddigwyddodd neu ddim o gwbl; dylech roi cyfle iddynt wneud unrhyw beth sy'n gymorth iddynt.

Synhwyro beth yw anghenion y plentyn

Mae brawddegau fel “Dw i yma i ti”, “Dw i'n sylwi arnat ti” a “Dw i'n dy weld ti” yn effeithiol iawn i ddangos i'r plentyn eich bod yn deall beth sydd ei angen arnynt.

Diweddarau'r plentyn yn gyson

Bydd y plentyn efallai'n poeni am bwy sy'n gwybod am eu gwybodaeth ac felly'n falch os gallwch egluro hyn iddynt. Byddai hefyd yn gymorth pe gallech wybod sut y mae'r ymchwiliad yn dod yn ei flaen er mwyn rhoi gwybod i'r plentyn mewn ffordd ddealladwy.

Gallech fod yn poeni am faint i'w ddweud wrth y plentyn neu beth allwch neu na allwch ei ddweud tra bo'r ymchwiliad yn cael ei gynnal. O ran y cam-drin rhywiol ei hun:

- Os yw'r plentyn yn dewis siarad â chi am agweddau ar y cam-drin y maent eisoes wedi'i adrodd, dylech adael iddynt siarad, cofnodi'r hyn y maent yn ei ddweud a throsglwyddo'r cofnod i'r swyddog heddlu ymchwilio – ond peidiwch â gofyn cwestiynau iddynt am yr hyn y maent yn ei ddweud wrthy, neu roi sylwadau arno.
- Os yw'r plentyn yn siarad â chi am unrhyw agwedd o'r cam-drin nad yw eisoes wedi'i adrodd, gallwch siarad â nhw amdano y gwybodaeth newydd, yn dilyn y cyngor ym **Mhennod 6**.
- Os nad ydych yn siŵr bod y plentyn wedi rhanu'r gwybodaeth yma o'r blaen, ceisiwch ofyn i'r plentyn os ydyn nhw wedi eisoes dweud wrtho wrth rywun arall.

Mae'n bwysig rhoi gwybod i'r plentyn eich bod yn gwybod am yr ymchwiliad parhaus. Ac mae llawer o bethau y gallwch ac y dylech siarad â nhw amdanynt, megis gofyn iddynt:

- “Sut wyt ti?”
- “Sut wyt ti'n teimlo?”
- “Sut wyt ti'n cysgu?”
- “Sut wyt ti'n bwyta?”
- “Oes 'na unrhyw beth y gallaf ei wneud i helpu?”
- “Oes angen unrhyw beth arnat ti?”
- “Hoffet ti siarad gyda rhywun am sut yr wyt ti'n teimlo?”

Mae rhieni gyda phlentyn sy'n destun unrhyw fath o ymchwiliad yn debygol o fod yn wynebu nifer o heriau. Bydd ymchwiliad gan y gwasanaethau gofal cymdeithasol plant yn ystyried y teulu cyfan a gallai'r rhieni deimlo bod y gweithwyr proffesiynol o'u cwmplas yn eu beio; felly hefyd, gall ymchwiliad troseddol fod yn anodd iawn i deuluoedd ymdopi â fo. Dyma rai pethau i'w cofio:

- A oes unrhyw ddisgwyliadau o'r rhiant neu rieni y gallent fod yn cael trafferth eu cwrdd – ac os felly, a allech gynnig cymorth iddynt? Gallai hyn fod mor syml â'u helpu i feddwl am gael cymorth gyda thasgau byw o ddydd i ddydd. (Os yw'r plentyn wedi cael eu cam-drin gan riant neu bartner rhiant, gallai'r rhiant di-gamdriniol fod yn gorfod gwneud mwy – fel gwaith tŷ neu fynd â'r plentyn neu blant i'r ysgol – gwaith oedd y rhiant/partner yn ei wneud o'r blaen.)
- A hoffai'r rhiant neu rieni dderbyn cymorth i wybod sut i siarad â ffrindiau a theulu am yr hyn a ddigwyddodd? Mewn sefyllfa lle mae plentyn wedi cael eu cam-drin gan riant neu bartner rhiant, yn aml iawn cynghorir y rhiant di-gamdriniol i beidio â siarad am yr hyn a wnaeth eu partner – gan wneud iddynt deimlo'n unig ac ynysig. Gofynnwch i'r rhiant pwy y byddent fel arfer yn troi atynt am gymorth ac a hoffent unrhyw gymorth i siarad am yr hyn a ddigwyddodd.

Gofynnwch yr un cwestiynau i'r rhiant/rhieni ("Sut ydych chi?" ayyb – Adran 12.3 uchod) ag y byddech yn eu gofyn i'r plentyn.

Am fwy o gyngor, dylid darllen canllaw *Cefnogi Rhieni a Gofalwyr*  Canolfan CPRh (a gyhoeddir ym mis Mawrth 2022).

Pwynt myfyrio

Gall ymchwiliadau troseddol hefyd fod yn anodd i'r gweithwyr proffesiynol; beth bynnag yw eich rôl, rydych yn debygol o deimlo'n emosiynol am y broses. Meddyliwch am ba gymorth y gallwch ei dderbyn a sut i ofalu am eich lles emosiynol eich hun (wele **Atodiad 4**).



13.

Os penderfynwyd peidio â pharhau ag ymchwiliad gan yr heddlu i gam-drin plant yn rhywiol neu os na chafwyd euogfarn

Mae'r bennod hon ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gyfrifol am gefnogi plant y tu allan i'r system cyfiawnder troseddol. Mae'n rhoi arweiniad i unrhyw weithiwr sy'n cefnogi plentyn os penderfynwyd peidio â pharhau â'u hachos drwy'r system cyfiawnder troseddol neu os na chafwyd euogfarn.

Cofiwch y dylai camau amddiffynnol barhau hyd yn oed heb erlyniad troseddol neu gollfarn. Mae'r ddwy fraich yma o'r gyfraith yn gweithio ar wahân.

13.1 Beth yw pwrpas eich sgwrs?

Nid yw'r rhan fwyaf o ymchwiliadau troseddol i gam-drin plant yn rhywiol yn arwain at euogfarn. Yn yr amgylchiadau hyn, bydd angen sicrhau'r plentyn nad oes unrhyw fai o gwbl arnynt. Gallent deimlo nad oes neb wedi eu coelio gan amau y medrant ymddiried yn yr oedolion o'u cwmpas i'w cadw'n ddiogel. Dyma pryd y mae angen cysondeb, sicrwydd a phobl ddibynadwy o'u cwmpas.

Dylai eich sgwrsiau â'r plentyn felly gynnig y sicrwydd a'r cymorth parhaus hwn. Heb euogfarn, erlyniad neu ymchwiliad hyd yn oed, gall gweithwyr dueddu i feddwl na chafodd y plentyn eu cam-drin yn rhywiol – ond pur anaml y mae hyn yn wir ac mae'n bwysig parhau i ddangos safiad o gredu drwy'r holl broses o weithio gyda'r plentyn.

Dim ond un rhan o brofiad y plentyn yw'r ymchwiliad ac unrhyw achos cyfreithiol, ac ni ddylai ddylanwadu ar y cymorth a gynnigir i'r plentyn.

Mae'n debyg y bydd hefyd angen i chi sicrhau'r plentyn eu bod yn ddiogel, yn enwedig os oes achos llys wedi bod a chafwyd y person a gyhuddir o'u niweidio wedi'i ganfod yn ddiuog.

Pwynt myfyrio

Gwyddom fod tueddiad yn aml i weithwyr proffesiynol feddwl, os nad oedd euogfarn, na wnaeth y cam-drin efallai ddigwydd.

Os yw hynny newydd ddigwydd rhag ofn eich bod yn gweithio arno, a yw hyn yn rhywbeth yr ydych yn ei feddwl? Gallai fod o gymorth i drafod hyn mewn goruchwyliaeth ac ati.

Dyma'r negeseuon sy'n bwysig i chi eu rhannu gyda'r plentyn:

- “Nid yw'r canlyniad yn golygu na chredwn fod y cam-drin wedi digwydd.”
- “Nid dy fai di yw'r canlyniad hwn – fe wnaethost bopeth y gallet ti.”
- “Mi wna fy ngorau glas i dy helpu a dy gadw'n ddiogel.”
- “Mi helpaf di i gael unrhyw gymorth sydd ei angen arnat.”

Cofiwch am y cwestiynau y gallwch eu gofyn i'r plentyn i gadarnhau a sicrhau eu lles corfforol ac emosiynol:

- “Sut wyt ti?”
- “Sut wyt ti'n teimlo?”
- “Sut wyt ti'n cysgu?”
- “Sut wyt ti'n bwyta?”
- “Oes 'na unrhyw beth y gallaf ei wneud i helpu?”
- “Oes angen unrhyw beth arnat ti?”
- “Hoffet ti siarad gyda rhywun am sut yr wyt ti'n teimlo?”

Mae'n bwysig meddwl pa gymorth sydd ei angen ar y plentyn ar yr adeg yma. Gofynnwch i chi eich hun:

- a oes angen atgyfeirio'r plentyn i dderbyn therapi neu gwrsela
- pa gymorth sydd ei angen ar deulu'r plentyn
- a ellir rhoi trefniadau yn eu lle yn yr ysgol i helpu'r plentyn i deimlo'n ddiogel
- a oes angen atgyfeirio'r plentyn at wasanaethau iechyd corfforol (os oes ganddynt gur pen neu boen bol parhaus, ac yn y blaen)
- sut y mae'r plentyn yn teimlo a beth allwch chi ei wneud i'w helpu
- a oes angen unrhyw gymorth ar y plentyn i siarad â'u ffrindiau am eu profiadau.

13.2 Beth allwch chi ei ddweud wrth y plentyn?

13.3 Sut orau allwch chi gefnogi'r plentyn?


13.4 Siarad gyda rhieni'r plentyn

Os nad yw'r achos wedi symud ymlaen i erlyniad neu wedi arwain at euegfarn, mae rhiant/rhieni'r plentyn yn debygol o brofi ystod o wahanol emosiynau gan gynnwys teimlo'n flin, rhyddhad, euogrwydd, tristwch a dryswch. Yn yr amgylchiadau hyn, gallai'r rhiant/rhieni gwestiynu beth a ddywedodd y plentyn ac mae'n bwysig i chi rannu negeseuon tebyg iawn gyda'r rhieni hefyd, fel gyda'r plentyn.

- “Nid yw'r canlyniad yn golygu na ddigwyddodd y cam-drin.”
- “Nid eich bai chi (neu eich plentyn) yw'r canlyniad hwn – fe wnaethoch bopeth y gallech chi.”
- “Mi wnaef fy ngorau i helpu i gadw eich plentyn yn ddiogel.”
- “Mi wnaef eich helpu chi a'ch plentyn i gael unrhyw gymorth sydd ei angen arnoch.”
- “Cofiwch, yn y rhan fwyaf o ymchwiliadau cam-drin plant yn rhywiol, nid yw'n arwain at euegfarn. Mae'n ofnadwy o bwysig i chi barhau i roi'r neges eich bod yn coelio eich plentyn.”

Gallai'r rhiant/rhieni ofni y bydd y person wnaeth gam-drin y plentyn yn ceisio cysylltu gyda nhw neu eu plentyn. Gallwch siarad â'r plismon wnaeth ymchwilio i'r achos i ofyn a oes unrhyw gyfyngiadau wedi eu gosod ar y person a wnaeth gam-drin y plentyn. Er enghraifft, efallai y bydd llys wedi rhoi gorchymyn sifil fel Gorchymyn Risg Rywiol, yn gosod cyfyngiadau penodol ar berson a allai gyflwyno risg rywiol ond sydd heb euegfarn am droseddau rhyw. Os na ddigwyddodd hyn, dylech atgoffa'r rhiant y medrant gysylltu â'r heddlu os ydynt yn poeni o gwbl am eu diogelwch nhw neu eu plentyn.

Cofiwch ba mor anodd y gall y sefyllfaoedd hyn fod i rieni a gofynnwch yr un cwestiynau iddynt am eu lles corfforol ac emosiynol ag y byddwch yn ei ofyn i'w plentyn (wele Adran 13.2 uchod).

Am fwy o gyngor, dylid darllen canllaw [Cefnogi Rhieni a Gofalwyr](#)  Canolfan CPRh (a gyhoeddir ym mis Mawrth 2022).

Dogfennau cyfeiriol
ac atodiadau

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 Ddiodefwr. <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>

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., Luckcock, 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/10.1177/0886260511424503>

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/

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>

Reitsem, 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>

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>

Ffynonellau'r dyfyniadau

(1) 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/

(2) Ymchwilad Annibynnol i Gam-drin Plant yn Rhywiol (2021) *Victims and Survivors Forum Consultation on Protected Characteristics: Summary Report*. Llundain: Ymchwilad Annibynnol i Gam-drin Plant yn Rhywiol. www.iicsa.org.uk/document/victims-and-survivors-forum-consultation-protected-characteristics-summary-report-february

Atodiad 1. Sut ddylai pobl ifanc ymateb os yw ffrind neu gyfoed yn dweud wrthynt am gam-drin rhywiol?

Mae'n bwysig cyngori pobl ifanc sut i ymateb os yw ffrind neu gyfoed yn dweud eu bod wedi profi cam-drin rhywiol. Dylai hyn eu helpu i fod yn fwy hyderus i glywed y wybodaeth a gwybod sut i ymateb – a ddylai, yn ei dro, olygu gwell cymorth i blant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol.

Fel rhan o'r addysg yma, gallwch roi'r negeseuon canlynol i bobl ifanc:

Beth fedra i ei ddweud os yw ffrind yn dweud eu bod wedi cael eu cam-drin yn rhywiol?

- Gwrando arnynt a rhoi cyfle iddynt siarad heb farnu.
- Gofyn iddynt sut allwch chi helpu.
- Dangos eich bod yn eu credu a chefnogi eu penderfyniadau.
- Eu hatgoffa nad oes gan neb hawl i'w brifo ac nad oes bai o gwbl arnynt.
- Eu hannog i ddweud wrth oedolyn dibynadwy.

Beth os ydyn nhw'n gofyn i mi ei gadw'n gyfrinach?

Os yw ffrind yn gofyn i chi gadw rhywbeth yn gyfrinach, mae'n normal peidio â bod eisiau torri eu hymddiriedaeth ynoch, neu boeni am ffraeo os dywedwch wrth rywun.

Ond os teimlwch yn anghyfyrdus â'r hyn a ddywedodd eich ffrind, neu os credwch eu bod nhw neu rywun arall mewn perygl, gallwch:

- gofyn iddynt ddweud wrth oedolyn dibynadwy
- dweud bod angen i chi ddweud wrth rywun oherwydd eich bod yn poeni amdanynt, ond gofyn a oes rhywun penodol yr hoffent i chi siarad â nhw.

Gall deimlo fel torri ymddiriedaeth ond mae'n bwysig dweud wrth oedolyn dibynadwy am yr hyn a ddywedodd eich ffrind, i gadw eich dau/dwy yn ddiogel.

Wedi ei addasu o Mind (2020).



Am fwy o wybodaeth am sut y gall pobl ifanc helpu ffrindiau mewn trallod, ewch i dudalen gwe Childline ar [Helping a friend](#)

Atodiad 2: Y cof a chwestiynau

Mae'r cof yn cynnwys tri cham: amgodio (cofrestru profiad), storio (storio'r atgof) ac adalw (adalw'r gorffennol a chofio profiadau). Nid yw atgof o brofiad yn cael ei storio fel un trywydd cofio unigol ond fel cyfres o ddarnau y rhown at ei gilydd wrth ad-dalw a chofio'r profiad hwnnw.

Pan ofynnir cwestiynau i blant, maen nhw'n adalw ac adrodd eu hatgofion i ni. Wrth ymateb i gwestiynau agored (cwestiynau 'Dyweda wrtha i...' sy'n gofyn rhoi ymateb naratif, e.e. "Beth arall ddigwyddodd?"), maen nhw'n cofio profiadau blaenorol drwy ad-dalw. Wrth ymateb i gwestiynau caeedig ('pwyl', 'beth', 'pryd', 'sut' a chwestiynau sy'n gofyn am ie/na, gan gynnwys rhai awgrymog), maen nhw'n 'cofio' drwy adnabod a yw'r wybodaeth a roddir yn wir neu beidio. Mae ad-alw'n fwy cywir nag adnabod. Gall gofyn cwestiynau camarweiniol ystumio eu hatgofion a bydd y plentyn yna'n tueddu i barhau gyda'r atgof ystumiol gan ei gwneud yn anodd cael at yr atgof cywir.

Y cof a cham-drin plant yn rhywiol

Gall cam-drin rhywiol effeithio ar gapasiti'r plentyn i amgodio a chofrestru profiadau, eu storio yn y cof, a'u cofio ac ad-alw nes ymlaen. Mae tri rheswm am hyn:

- Mae plant yn gallu cael trafferth rhoi ystyr i'w profiadau o gam-drin rhywiol gan arwain at naratif llai cynhwysfawr a mwy di-drefn na naratif am brofiadau dirboenus eraill. Gall straen effeithio ar y cof mewn nifer o ffyrdd: gall rhyddhau lefel uchel o hormonau straen aflonyddu ar brosesau storio ac ad-alw'r plentyn, a bydd tueddiad seicolegol i ddatgysylltu neu 'gau lawr' yn ystod trawma'n effeithio ar y gallu i arsylwi ac ad-alw.
- Yn ôl ymchwil i'r cof, dangoswyd fod digwyddiadau di-siarad amdanynt sy'n aros yn gyfrinach (fel cam-drin plant yn rhywiol) yn gallu bod yn llai trefnus gyda llai o strwythur iddynt, ac felly'n anoddach eu had-alw.0}
- Gallai fod yn fisoedd cyn i blentyn fod yn gallu ailadrodd digwyddiad trawmatig, oherwydd bod yr ofn yn gwneud iddynt fygu eu hatgof o'r profiad.

Y cof a datblygiad plant

Fel arfer ni all plant gofio profiadau o flwyddyn gyntaf eu bywyd. Yn hwyr yn yr ail flwyddyn, mae plant yn dechrau cofio rhai pethau. Am amser hir, y gred oedd bod gallu cofio'n gysylltiedig â datblygiad ieithyddol ond gwyddom bellach fod plant bach yn gallu cofio rhai o'u profiadau ymhell cyn dechrau siarad.

Tua 20 mis oed, mae plant yn dechrau gallu siarad am eu profiadau ond efallai'n cael trafferth cyfleu eu hatgofion i eraill ond, ar yr un pryd, yn adrodd eu hatgofion iddyn nhw eu hunain. Mae plant iau na thair oed yn cael cryn drafferth ad-alw atgofion a chreu naratif o brofiad, hyd yn oed os ydynt yn gallu cofio'r profiad.

Yn ystod eu trydedd flwyddyn, gall plant gofio'n weddol hawdd beth a ddigwyddodd rai misoedd yn gynt, ond mae angen i oedolyn ofyn cwestiynau er mwyn iddynt gofio. Mae cwestiynau penagored cyfarwyddol yn gweithio'n well na gwahoddiadau; cwestiynau 'beth', 'pwyl', a 'ble' sydd fwyaf dealladwy i ddechrau. Efallai na fyddant yn deall pam fod angen dweud beth a ddigwyddodd; yn wir, gallent gymryd eich bod eisoes yn gwybod.

Mae plant cyn oed ysgol yn fwy tebygol na phlant hŷn o deimlo'n ddryslyd am union ffynhonnell eu hatgofion (pryd a ble ddigwyddodd rhywbeth, a wnaethant eu dychmygu neu eu profi mewn gwirionedd); gall camgymeriadau felly ddigwydd, yn enwedig wrth ateb cwestiynau awgrymog neu ad-alw atgofion gwannach.

Yn ymarferol felly, efallai na fydd plant iau'n cyd-fynd â disgwiliadau oedolion wrth

ateb: gallent geisio ateb cwestiynau nad ydynt yn eu deall mewn un gair, neu ateb yn annealladwy, neu drwy ddangos yn lle dweud.

Erbyn tua wyth oed, mae capasiti plant i amgodio, storio ac ad-alw gwybodaeth tua'r un fath â chapasiti oedolion. Maen nhw'n fwy abl na phlant iau o allu cyfleu eu hatgofion oherwydd eu bod yn gwybod mwy am y byd a beth i'w ddisgwyl o sefyllfaoedd. Erbyn blynyddoedd canol eu plentyndod, gall y rhan fwyaf adnabod yn gywir beth yw ffynhonnell eu hatgofion (pryd, ble, gyda phwy).

Erbyn tua 10–12 oed, gall plant fod mor fedrus ag oedolion gyda chofio profiadau blaenorol, a dweud wrth oedolion amdanynt.

Bod yn llai awgrymog

Mae astudiaethau arbrofol wedi dangos, pan ofynnir cwestiynau wrth blant am eu profiadau, bod y math o gwestiwn a sut ofynnir y cwestiwn yn effeithio ar gywirdeb eu hatebion. Gall cwestiynau ensyniol neu sy'n cyflwyno gwybodaeth newydd neu ffug gamarwain plant am yr hyn a ddigwyddodd mewn gwirionedd. Mae tair ffordd y gall hyn ddigwydd:

- Mae'r wybodaeth newydd awgrymog yn 'tros-ysgrifennu' neu ystumio atgof gwreiddiol y plentyn, naill ai drwy ei ddisodli neu greu atgof newydd cyfun ar sail y wybodaeth wreiddiol a'r un awgrymog.
- Efallai na chafodd y wybodaeth wreiddiol ei storio yng nghof y plentyn yn y lle cyntaf, ac mae'r wybodaeth awgrymog yn newydd.
- Mae'r wybodaeth wreiddiol a'r un awgrymog yn cyd-fodoli yn y cof – ond pan fo'r plentyn yn ad-alw'r wybodaeth, mae'n adrodd y wybodaeth awgrymog fwy diweddar.

Disgrifir y mathau o gwestiynau a ddangoswyd i fod yn cynyddu awgrymusedd ym **Mhennod 6**, ynghyd â chyngor ar gwestiynau eraill sy'n lleihau'r siawns o gamarwain y plentyn.

Mae'n haws awgrymu pethau wrth blant iau nag wrth blant hŷn. Fodd bynnag, dangosodd ymchwil fod digwyddiadau sydd o bwys canolog i'r plentyn yn fwy cadarn yn y cof ac yn anoddach eu hystumio. Mae plant ag anabledd deallusol yn tueddu i fod yr un mor hawdd awgrymu pethau iddynt â rhai sy'n datblygu'n arferol gyda'r un oed meddyliol. Nid yw'n haws awgrymu pethau i blant awtistig na phlant niwro-arferol.

Atodiad 3. Datblygiad plant

Mae **Adran 7.1** yn egluro sut y dylech amrywio eich ffordd o gyfathrebu â phlant gan ddibynnu ar eu hoed. Mae'r Atodiad hwn yn rhoi trosolwg ar ddatblygiad plant o enedigaeth i 18 oed.

0–2 oed

Gall babanod mor ifanc â naw mis oed ddechrau defnyddio geiriau unigol fel “mami” neu “dadi” ac erbyn dwyflwydd oed, gall plentyn fod yn gallu cysylltu geiriau.

Erbyn 18 oed, gall plant fod yn gallu cyfathrebu sut y maen nhw'n meddwl a themlo drwy ddefnyddio ystumiau neu iaith arwyddion syml.

Mae iaith dderbyn (gallu deall geiriau) yn ymddangos i fod yn datblygu'n gynt na iaith fynegiannol (sut y mae'r plentyn yn defnyddio geiriau); sy'n awgrymu y gall plant ddeall beth a ddywedir wrthynt cyn gallu cyfathrebu'n llafar eu hunain.

3–5 oed

Rhwng dwyflwydd a phump oed, gall defnydd plant o iaith ddatblygu'n sylweddol. Gall eu geirfa gynyddu o 50 i 3,000 gair ond mae iaith rhai plant yn datblygu'n llawer mwy araf neu ddim o gwbl.

Erbyn tua thair neu bedair oed, gall llawer o blant adnabod a labelu eu hemosiynau wrth iddynt ddysgu sut i hunan-gysuro pan fyddant yn ofidus. Fodd bynnag, bydd hyn yn dibynnu i raddau helaeth ar eu hamgylchedd: mae plant yn dysgu sut i hunan-gysuro gan eu prif ofalwyr a gallai hyn gael ei ohirio os yw'r rhiant/rhieni'n cael trafferth rheoli emosiynau neu'n esgeulus neu gamdriniol tuag at y plentyn.

O'i gymharu â phlant hŷn, nid ydynt cystal am ddeall beth y mae eraill yn ei wybod neu angen ei wybod, ac yn cael trafferth deall sut y cawsant eu gwbyodaeth eu hunain. Mae'r ddau allu yma wedi eu cysylltu i theori'r meddwl; y ddealltwriaeth bod gan eraill wybodaeth, credoau a bwriadau gwahanol i rai chi eich hun. Fel arfer mae theori'r meddwl yn datblygu rhwng tair a phump oed. Bydd angen help ar blant sydd heb theori meddwl cadarn i ddeall nad yw pobl eraill yn gwbyod beth y maen nhw eu hunain yn ei wybod.

6–9 oed

Mae nifer o newidiadau datblygu'n digwydd i blant yn y grŵp oed hwn:

- Mae ymdeimlad plentyn o'u lle yn y teulu'n datblygu a gallai hyn deimlo ychydig yn anghyson wrth iddynt efallai deimlo angen cryf i fod yn rhan o deulu ond awydd hefyd i fod yn fwy annibynnol.
- Mae eu teimlad o foesoldeb hefyd yn datblygu wrth iddynt ddechrau datblygu empathi (er nad yw empathi wedi datblygu'n llawn am flynyddoedd lawer eto).
- Maen nhw'n dechrau datblygu cydwybod gymdeithasol a deall eu ffordd o gwmpas gwneud penderfyniadau. Er enghraifft, gallent fod yn meddwl pethau fel “Dw i isio cymryd hwanna, ond ni fydd fy rhieni'n hapus gyda fi os gwnaf.”
- Maen nhw'n dechrau cryfhau eu perthnasoedd â chyfoedion gyda'r perthnasoedd hyn yn dod yn gynyddol fwy ystyrlon.

10–13 oed

Yn yr oed hwn mae plant yn dechrau rhesymu'n fwy rhesymegol ac yn dechrau gallu datrys problemau cymhleth. Gallent fod yn defnyddio iaith mewn ffyrdd mwy cymhleth, i ddweud straeon manwl, cyfrannu at ddadl neu drafodaeth, ac i wahaniaethu rhwng ffantasi a realiti.

Mae eu hymwybyddiaeth rywiol yn datblygu a gallent deimlo embaras, cywilydd, euogrwydd a chyffro'n ymwneud â'r teimladau newydd hyn. Bydd rhai'n cyrraedd y glasoes gan ddod â nifer o newidiadau emosiynol yn ogystal â chorfforol.

Gallai fod yn well ganddynt gyfathrebu drwy dechnoleg drwy chwarae fideos ar-lein a defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i gyfathrebu â chyfoedion. Gallai hyn achosi peth dryswch iddynt wrth iddynt ddod i gysylltiad â gwybodaeth a deunydd newydd (e.e. pornograffi).

14–15 oed

Yn yr oed hwn, mae gan bobl ifanc weithiau lai o awydd cyfathrebu wrth iddynt geisio deall y cymhlethdod o reoli emosiynau, datrys problemau a chreu perthnasoedd. Gallent ddewis cyfathrebu drwy dechnoleg wrth i hyn roi amlygrwydd cynyddol iddynt yn eu byd. Gallai'r byd ymddangos i fod yn gymhleth iawn wrth iddynt ddod i gysylltiad ag ystod eang o wahanol ddeunyddiau a negeseuon. Mae hefyd yn amser pryd y gallent ddechrau datblygu perthnasoedd rhywiol.

Wrth i bobl ifanc ddod i gysylltiad â gwahanol negeseuon, dylech gofio'r effaith y gall hyn ei gael ar eu hiechyd meddwl. Yn yr oed hwn, maen nhw'n arbennig o agored i ymddygiad hunan-niweidiol, arbrofi gyda chyffuriau ac alcohol, datblygu anhwylderau bwyta, a phryderon iechyd meddwl eraill. Fodd bynnag, rhaid nodi y gall y trafferthion hyn fod yn bresennol mewn unrhyw oed.

16–18 oed

Erbyn 16 oed, mae llawer o bobl ifanc yn dechrau meddwl yn haniaethol, delio gyda nifer o wahanol gysyniadau ar y tro, a dychmygu canlyniadau eu hymddygiad yn y dyfodol. Mae'r math yma o feddwl mewn dilyniant rhesymegol yn parhau i ddatblygu wrth dyfu'n oedolyn.

Mae pobl ifanc yn y grŵp oed hwn yn dysgu sut i brosesu problemau mwy cymhleth, deall cymhariaeth a chyfatebiaeth, a datblygu a phrofi theorïau. Daw eu hiaith ysgrifenedig a llafar yn fwyfwy soffistigedig a gallent fod yn datblygu eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o gysyniadau moesol, cymdeithasol neu athronyddol.

Atodiad 4. Gofalu am eich lles eich hun

Yr effaith arnoch chi

Mae pobl sy'n gweithio'n agos â phlant yn delio gyda'r tasgau dydd i ddydd o helpu'r plentyn a'u teulu i fyw gyda chanlyniadau corfforol, seicolegol a chymdeithasol 'eilaidd' cam-drin plant yn rhywiol.

Felly mae'n eithriadol bwysig eich bod yn deall effaith seicolegol ac emosiynol gweithio gyda phlant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol, os ydych i aros yn iach ac effeithiol yn eich rôl. Mae cynnal eich lefelau egni, a'ch teimladau o hunanwerth a hunan-barch, yn hanfodol i sicrhau y gallwch gefnogi'r plant yn effeithiol a gofalu am eich lles emosiynol eich hun.

Gall cefnogi plant sydd wedi cael profiad o gam-drin rhywiol fod yn emosiynol flinedig a gall ysgogi ymateb yn och os oes gennych hanes a phrofiad o gam-drin rhywiol eich hun. 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 'llogi eich hun allan'. Cyflwr o ludedd 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.

Beth allwch chi ei wneud?

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
- gwranddo 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

Gallai eich cyflogwr drefnu i roi cymorth i chi, efallai drwy oruchwyliaeth neu gymorth gan gydweithwyr. Mae gan rai cyflogwyr gynlluniau lles gweithwyr sy'n gallu cynnig cwnsela.

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](#).

Atodiad 5. Adnoddau a ffynonellau gwybodaeth

Adnoddau i weithwyr proffesiynol

Rydym wedi cynnwys yr adnoddau canlynol fan hyn oherwydd bod ganddynt wybodaeth ddefnyddiol. Maen nhw'n cynnwys adnoddau a gynhyrchwyd y tu allan i'r Deyrnas Unedig y credwn eu bod yn berthnasol.

Adnoddau ar gael ar-lein

Teitl	Gan	Beth ydy o?
<u>Child Development and Trauma Guide</u> 	Llywodraeth Gorllewin Awstralia (2010)	Llawlyfr ar anghenion plant o wahanol oed, a'u rhieni a'u gofalwyr, pan fydd trawma wedi digwydd.
<u>Children and Young People Presenting with Harmful Sexual Behaviours: a Toolkit for Professionals</u> 	Cymdeithas y Plant (2018)	Canllawiau i rai sy'n gweithio gyda phlant sydd wedi cael eu niweidio'n rhywiol.
<u>Information Guide for Professionals</u> 	Prosiect Phoenix Gwlad yr Haf	Llawlyfr i weithio gyda phlant a theuluoedd a effeithiwyd gan gam-drin plant yn rhywiol.
<u>Recognising and Responding to Harmful Sexual Behaviour Displayed by Young People in Sport</u> 	Yr Uned NSPCC Gwarchod Plant mewn Chwaraeon (2022)	Cyngor i weithwyr proffesiynol ar sut i ddelio ag ymddygiad rhywiol niweidiol yn y cyd-destun hwn.

Llyfrau

Calder, M. (gol.) (2009) *Sexual Abuse Assessments: Using and Developing Frameworks for Practice*. Lyme Regis: Russell House.

Smith, G. (2008) *The Protectors' Handbook: Reducing the Risk of Child Sexual Abuse and Helping Children Recover*. Llundain: BAAF.

Still, J. (2016) *Assessment and Intervention with Mothers and Partners following Child Sexual Abuse*. Llundain: Jessica Kingsley.

Adnoddau i blant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol, eu teuluoedd a'u ffrindiau

Teitl	Gan	Beth ydy o?
<u>Still We Rise: A Guide for Parents and Carers Supporting Young Women around the Issue of Gender-based Violence</u>	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.
<u>What's the Problem? A Guide for Parents of Children and Young People Who Have Got into Trouble Online</u>	Sefydliad Lucy Faithfull (2017)	Adnodd i rieni a gofalwyr am blant y cafwyd eu bod wedi cymryd rhan mewn ymddygiad ar-lein sy'n destun pryder.
<u>Living and Coping with Child Exploitation</u>	PACE	Canllawiau i rieni'n ymwneud â cham-drin mewn grwpiau.
<u>How Can I Help Someone Else Seek Help a Sut Ydw I'n Cefnogi Fy Ffrind?</u>	Mind	Cyngor i deulu a ffrindiau pobl ifanc gyda phroblemau iechyd meddwl.
<u>Helping a Friend</u>	Childline	Cyngor i bobl ifanc.
<u>Going to Court</u>	Cymorth i Ddiodefwyr	Cyngor i bobl ifanc.

Sefydliadau sy'n rhoi gwybodaeth i bobl yr effeithiwyd arnynt gan gam-drin plant yn rhywiol

Sefydliad	Manylion
<u>Parents Protect</u>	Gwybodaeth ac adnoddau i rieni sy'n poeni am gam-drin plant yn rhywiol.
<u>Stop It Now!</u>	Gwybodaeth a llinell gymorth gyfrinachol, 'sgwrsio byw' a gwasanaeth negeseua diogel i unrhyw un gyda phryderon am atal cam-drin plant yn rhywiol.
<u>The Upstream Project</u>	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.
<u>Family Rights Group</u>	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.
<u>Sefydliad Marie Collins</u>	Cymorth i blant a phobl ifanc gyda phrofiad o gam-drin rhywiol sydd wedi cael ei hwyluso gan y we.
<u>NSPCC</u>	Elusen yn y Deyrnas Unedig sy'n arbenigo mewn amddiffyn plant a gweithio i warchod plant rhag cael eu cam-drin.
<u>Equally Safe at School</u>	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.

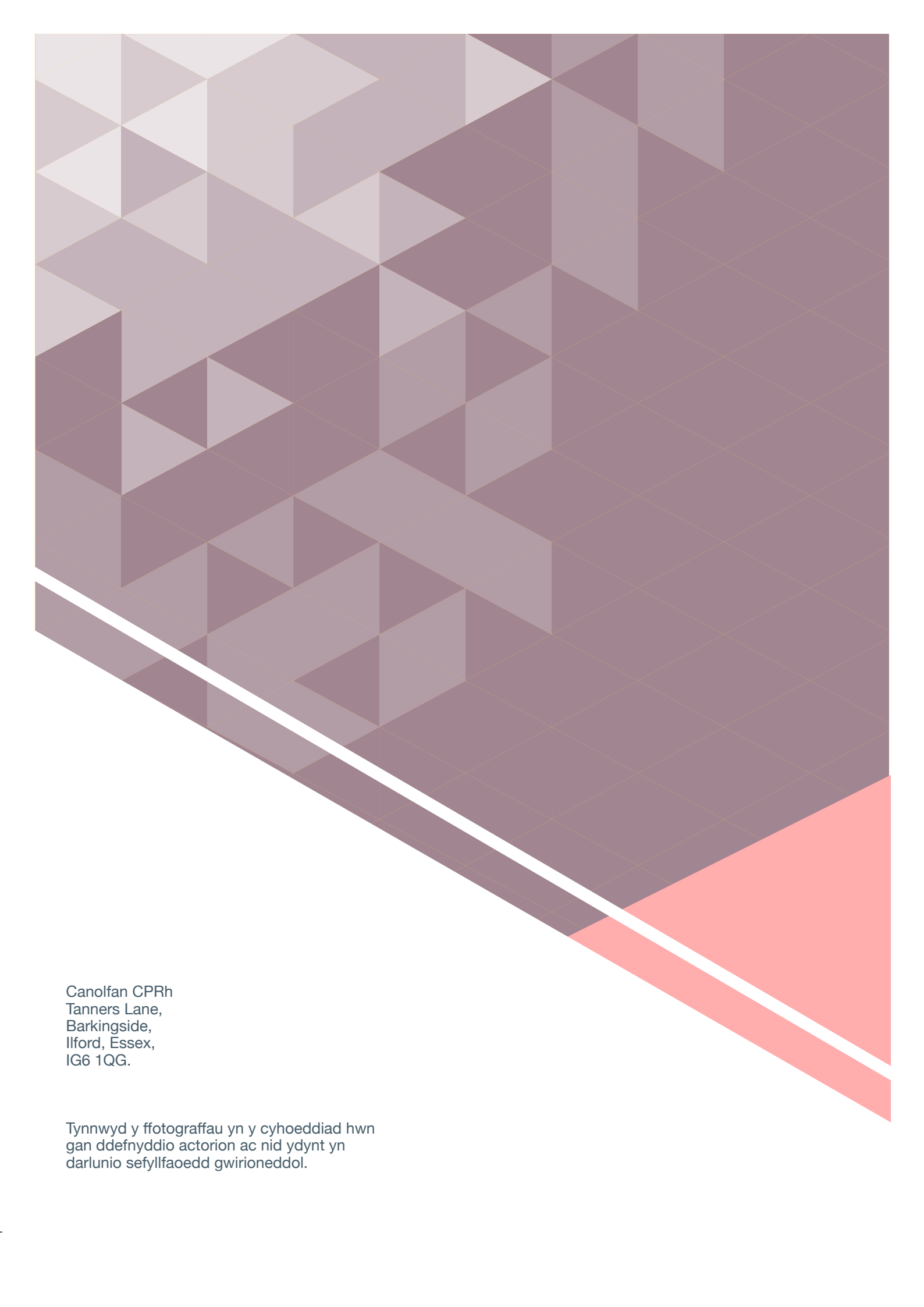
Cydnabyddiaeth

Byddem yn hoffi diolch i bawb a gyfrannodd i'r llawlyfr hwn drwy fod ar y panel arbenigol:

- May Baxter-Thornton (yn cynghori Canolfan CPRh fel arbenigwr drwy brofiad)
- Dr Danya Glaser (Athro Ymweld ym Mhrifysgol Coleg Llundain; Seiciatrydd Ymgynghorol Anrhydeddus Plant a'r Glasoed, Ysbyty Plant Great Ormond Street)
- Liz Hall (Hyfforddwr, Heddlu Avon & Somerset)
- Siobhan Henley (Seiciatrydd Ymgynghorol Plant a'r Glasoed, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan)
- Michael Lamb (Athro Emeritws mewn Seicoleg a Chymrawd, Coleg Sidney Sussex, Prifysgol Caergrawnt)
- Rosaleen McElvaney (Athro Seicotherapi Cynorthwyol, Ysgol Nyrsio, Seicotherapi ac Iechyd Cymunedol, Prifysgol Dinas Dilyn)
- Tink Palmer, Victoria Green a Rhiannon-Faye McDonald (Sefydliad Marie Collins)
- Gary Shaw (Athro Ymarfer Proffesiynol, Prifysgol Sunderland)
- Kev Smith (Cynghorydd Cenedlaethol ar Dystion Bregus, yr Asiantaeth Droseddu Genedlaethol)
- Ann Stuart MBE (arbenigwr ar ddiogelu a chyfweld plant)
- Dr Nadia Wager (Cyfarwyddwr Ysgolion Dros Dro, Adran Gwyddorau Ymddygiad a Chymdeithasol, Prifysgol Huddersfield).

Diolch hefyd i aelodau ein grŵp oedolion o 'arbenigwyr drwy brofiad', gan gynnwys y canlynol yn ogystal ag eraill a oedd yn well ganddynt beidio â chael eu henwi:

- Lewis A Gell
- Sabah Kaiser.



Canolfan CPRh
Tanners Lane,
Barkingside,
Ilford, Essex,
IG6 1QG.

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