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

Ail argraffiad, Ebrill 2025

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

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

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.

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.

Rydym yn ceisio cyflwyno'r newidiadau hyn drwy:

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

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

Ysgrifennwyd y llawlyfr hwn gan Anna Glinksi a Natasha Sabin o Ganolfan CPRh.

https://doi.org/10.47117/JWPC8394

Contents

1. Rhagarweiniad 5
2. Negeseuon craidd 8

Rhan A. Rhwystrau i gyfathrebu 9

3. Beth sy'n eich atal rhag siarad â phlant am gam-drin plant yn rhywiol? 10
4. Rhwystrau cyfathrebu a wynebir gan blant 13

Rhan B. Datblygu eich hyder 20

5. Deall dweud fel proses 21
6. Pa sgiliau sydd eu hangen arnoch? 24
7. Addasu i anghenion y plentyn unigol 28

Rhan C. Cefnogi plant i gyfathrebu â chi 36

8. Cyn i chi ddechrau 37
9. Gweithrediadau cefnogol yn ystod y sgwrs 40
10. Beth allwch chi ei ddweud a gofyn amdano 43
11. Gorffen y sgwrs a'r camau nesaf 48

Rhan D. Sgyrsiau mewn gwahanol gyd-destunau 51

12. Pan fo'r plentyn wedi arddangos ymddygiad sy'n peri pryder neu arwyddion posibl eraill o gam-drin rhywiol 53
13. Pan fyddwch chi'n poeni am rywun yn amgylchedd teuluol y plentyn 60
14. Pan fydd ffeil achos y plentyn yn awgrymu y cawsant eu cam-drin yn rhywiol 64
15. Pan fo'r plentyn yn dweud wrthych (neu wedi dweud wrthych chi neu rywun arall yn ddiweddar) eu bod yn cael eu cam-drin yn rhywiol 67
16. Pan fydd delweddau rhywiol o'r plentyn wedi'u darganfod 72
17. Pan fydd ymchwiliad cam-drin plant yn rhywiol yn cael ei gynnal gan yr heddlu 74
18. Os penderfynwyd peidio â pharhau ag ymchwiliad gan yr heddlu i gam-drin plant yn rhywiol neu os na chafwyd euogfarn 77

Cynnwys (parhad)

Dogfennau cyfeiriol ac atodiadau 80

Dogfennau cyfeiriol 81

Atodiad 1. Sut ddylai pobl ifanc ymateb os yw ffrind neu gyfoed yn dweud wrthynt am gam-drin rhywiol? 84

Atodiad 2. Datblygiad plant 85

Atodiad 3: Defnyddio cyfieithwyr ar y pryd 87

Atodiad 4: Y cof a chwestiynau 88

Atodiad 5. Gofalu am eich lles eich hun 90

Atodiad 6. Adnoddau a ffynonellau gwybodaeth 92

Cydnabyddiaeth 95

Rhagarweiniad

1.

Mewn unrhyw sefyllfa lle mae pryderon ynghylch cam-drin plant yn rhywiol, mae siarad â'r plentyn yn hollbwysig. Wedi'i wneud yn dda, mae'n rhoi'r hyder iddynt ddweud – neu ddweud mwy – am yr hyn sy'n digwydd neu sydd wedi digwydd iddynt, a gall roi sicrwydd iddynt y bydd y cam-drin yn cael ei atal neu ei rwystro.

Gall fod tuedd, serch hynny, i feddwl bod siarad â phlentyn am gam-drin rhywiol yn rhywbeth y dylai rhywun mewn rôl arbenigol ei wneud; bod yn rhaid i rywun arall fod mewn gwell sefyllfa i holi plentyn am ei brofiadau; neu fod rhywun arall fwy na thebyg wedi gofyn iddynt yn barod. Fodd bynnag, os ydych wedi sylwi nad ydi rhywbeth yn iawn i blentyn, neu os yw plentyn wedi dewis siarad â chi, mae'n debygol iawn mai chi sydd yn y sefyllfa orau i siarad â nhw am yr hyn sy'n digwydd. Mae'r canllaw hwn wedi ei ysgrifennu i'ch helpu i wneud hynny.

Gall natur eich rôl olygu y bydd angen i chi ofyn am gyngor gan eich arweinydd diogelu, ac nid yw'r canllaw hwn wedi'i fwriadu i ddisodli'r cyngor hwnnw – ond ei nod ydi eich cynorthwyo i agor drws cyfathrebu i blentyn, ac ymateb yn effeithiol pan fyddant yn dweud wrthych fod rhywbeth yn digwydd.

1.1 I bwy y mae'r llawlyfr hwn?

Mae'r canllaw hwn ar gyfer unrhyw un y mae ei rôl yn dod â nhw i gysylltiad â phlant. Er enghraifft, efallai eich bod yn weithiwr cymdeithasol, athro, ymarferydd blynyddoedd cynnar neu feithrinfa, heddwas, gweithiwr iechyd proffesiynol, gweithiwr sector gwirfoddol, hyfforddwr chwaraeon, neu arweinydd/gweithiwr ffydd.

1.2 Am beth y mae'r llawlyfr hwn yn sôn?

Nod y canllaw hwn ydi eich helpu i gyfathrebu â phlant mewn perthynas â cham-drin plant yn rhywiol, p'un ai ydych wedi cael gwybod neu wedi darganfod bod cam-drin wedi digwydd, neu os oes gennych bryderon y gallai cam-drin o'r fath fod yn digwydd.

Ei nod ydi rhoi'r wybodaeth a'r hyder i chi oresgyn unrhyw ofnau o 'wneud pethau'n anghywir', 'agor can mwydod' neu beidio â gwybod beth i'w ddweud, sydd mor aml yn atal plant rhag cael y cymorth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt. Mae hefyd yn pwysleisio y gallwch ac y dylech siarad â phlant am eich pryderon heb boeni am 'halogi tystiolaeth' neu effeithio ar dreial troseddol, ac mae'n esbonio sut i wneud hynny.

Drwyddi draw, mae'n pwysleisio pwysigrwydd diogelu'r plentyn a chefnogi ei les, ac yn dangos y gwahaniaeth enfawr y gall cyfathrebu hyderus ac uniongyrchol ei wneud i blant sydd angen help i ddweud am eu sefyllfa.

1.3 Sut y gallai'r llawlyfr hwn eich helpu?

> *"Pan fydd cam-drin [rhywiol] 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." – merch 13 oed. (1)*

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 nad oes unrhyw beth y gellir ei wneud nes bod y plentyn yn dweud yn benodol ei fod yn cael ei gam-drin. Mae hyn yn rhoi'r baich i stopio'r cam-drin ar y plentyn.

Mae'r canllaw hwn yn egluro beth all fod yn digwydd i blant pan fyddant yn cael eu cam-drin yn rhywiol; beth sy'n atal gweithwyr proffesiynol rhag siarad â phlant am gam-drin rhywiol; y rhwystrau y gallai plant eu hwynebu wrth gyfathrebu â ni am yr hyn sy'n digwydd iddynt ac ar eu cyfer; a beth allwch chi ei wneud i roi'r hyder, a'r cyfleoedd, i blant gyfathrebu â chi. Gan chwalu rhai o'r camsyniadau ynghylch yr hyn a all ac a ddylai ddigwydd pan fydd plant yn cyfathrebu â 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 ynddi, fel y gallwch gynllunio eich cyfathrebu â nhw
- deall yr ymddygiadau proffesiynol a all roi'r hyder i blant gyfathrebu â chi am yr hyn sy'n digwydd
- 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 dioddefwyr/goroeswyr cam-drin rhywiol. I gadw'r testun yn hawdd ei ddarllen, ni ddyfynnir ffynonellau yn y testun ei hun, yn hytrach rhestrir y rhain ar y diwedd.

Drwy gydol y canllaw, mae 'pwyntiau myfyrio' i chi ystyried materion penodol a myfyrio ar eich meddyliau a'ch teimladau eich hun am bynciau neu themâu.

1.4 Terminoleg

Er mwyn symlrwydd, defnyddiwn y term **'plentyn'** yn y canllaw hwn i olygu unrhyw un o dan 18 oed. Mae'n bwysig cofio bod plant o bob oed yn profi cam-drin 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 anghyffyrddus 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 ddieiriau.
- Rydym yn cyfeirio at **blant anabl** yn hytrach na 'phlant ag anableddau', i adlewyrchu'r model cymdeithasol o anabledd. Mae hwn yn fodel a ddatblygwyd gan bobl anabl ac yn dweud bod pobl yn cael eu hanalluogi gan rwystrau mewn cymdeithas, nid gan eu nam neu wahaniaeth. Fodd bynnag, rydym yn cydnabod bod iaith yn bersonol iawn, felly mae'n bwysig gwirio gyda phob unigolyn sut yr hoffent gael ei adnabod.

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

1.5 Strwythur y llawlyfr

Rhennir y llawlyfr hwn yn bedair rhan:

- Mae **Rhan A** yn archwilio pam ei bod hi'n anodd i blant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol ddweud wrth unrhyw un am eu cam-drin, a pham mae llawer o weithwyr proffesiynol yn ei chael hi'n anodd siarad â phlant os oes ganddyn nhw bryderon am gam-drin rhywiol.
- Mae **Rhan B** yw meithrin eich hyder wrth siarad â phlant pan fydd gennych bryderon, drwy egluro sut y gellir deall 'dweud' fel proses raddol, ac amlinellu'r sgiliau a'r priodoleddau allweddol sydd eu hangen – y mae pob un ohonynt yn debygol o fod yn eich meddiant eisoes – wrth gynnal sgwrs.
- Mae **Rhan C** yn manylu ar y camau y gallwch eu cymryd cyn ac yn ystod y sgwrs – gan gynnwys y cwestiynau y gallwch eu gofyn – er mwyn cefnogi plant i ddweud wrthych beth sydd wedi digwydd neu sydd yn digwydd iddynt. Mae hefyd yn nodi camau i'w cymryd ar ôl y sgwrs.
- Mae **Rhan D** 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 sgyrsiau.

Mae'r canllaw hwn yn rhan o amrywiaeth o **adnoddau ymarfer** – sy'n ymdrin ag amrywiaeth o bynciau megis nodi arwyddion a dangosyddion posibl cam-drin plant yn rhywiol, cefnogi rhieni a gofalwyr, ac ymateb i ymddygiad rhywiol niweidiol gan frodyr a chwiorydd – a gynhyrchwyd gan y Ganolfan CPRh.

Mae'r holl adnoddau hyn yn cefnogi'r **Llwybr Ymateb i Gam-drin Plant yn Rhywiol**, ein hadnodd ar-lein cam-wrth-gam sy'n arwain gweithwyr proffesiynol trwy bob cam o amddiffyn a chefnogi plant a'u teuluoedd pan fo pryderon ynghylch cam-drin rhywiol. Yn canolbwyntio ar anghenion plant, sut maent yn teimlo a beth maent yn gobeithio fydd yn digwydd, mae'r Llwybr Ymateb yn esbonio sut i ymateb i bryderon ynghylch cam-drin plant yn rhywiol ar adegau allweddol, o bryderon cyntaf a chymorth cynnar diogelu hyd at ymatebion amddiffyn plant a chyfiawnder troseddol – gan gynnwys pan fydd yr ymatebion hynny'n digwydd ar yr un pryd.

Rydym hefyd wedi cynhyrchu **fersiwn o'r canllaw hwn wedi'i deilwra ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio mewn lleoliadau addysg**.

2.

Negeseuon craidd

Mae yna lawer o ragdybiaethau a stereoteipiau cyffredinol ynghylch cam-drin rhywiol, gan gynnwys yr hyn y gallwch ac y dylech ei ddweud pan fyddwch yn poeni am blentyn, neu pan fydd plentyn wedi dweud ei fod wedi cael ei gam-drin yn rhywiol. Mae'r negeseuon craidd isod yn gosod y cyd-destun ar gyfer gweddill y canllaw hwn, ac yn anelu at chwalu rhai o'r mythau niweidiol hynny.

- Mae cam-drin plant yn rhywiol yn ffynnu mewn cyfrinachedd a distawrwydd. Gallwch weithio'n weithredol i dorri'r distawrwydd trwy siarad am gam-drin rhywiol – os nad ydych, rydych yn cydgynllwynio'n anfwriadol gyda'r rhai sy'n dibynnu ar iddo aros yn gyfrinachol.
- Mae gan unrhyw un sy'n gweithio gyda phlant a theuluoedd y sgiliau i gyfathrebu â phlant am gam-drin rhywiol – felly byddwch yn hyderus y gallwch wneud hynny. Os nad chi, yna pwy?
- Os ydych yn poeni am blentyn, mae llawer mwy y gallwch ei ddweud wrtho nag y dylech osgoi ei ddweud, hyd yn oed pan fydd ymchwiliad troseddol ar y gweill. Cefnogi lles y plentyn yw'r brif ystyriaeth bob amser.
- Os gwrandewch ar blant – sut bynnag y maen nhw'n cyfathrebu – a'ch bod yn ddilys ac yn onest yn eich ymatebion, mae'n annhebygol iawn y byddwch yn cael pethau'n anghywir.
- Er y gallech boeni am 'agor can o fwydod', mae gofyn beth sydd wedi digwydd a sut y gallwch chi helpu yn annhebygol iawn o wneud pethau'n waeth.
- Yn rhy aml o lawer, mae gweithwyr proffesiynol yn dibynnu ar, ac yn disgwyl, i blant i ddweud wrthynt ar lafar am gam-drin rhywiol – ac ar ben hynny, maen nhw'n methu â sylwi pan fydd plant yn dweud wrthynt, mewn llawer o wahanol ffyrdd, beth sy'n digwydd.
- Gall pob plentyn gyfathrebu, a'n gwaith ni ydi eu cefnogi i wneud hyn ym mha bynnag ffordd sy'n gweithio iddyn nhw. Er mwyn rhoi'r cyfle gorau i blentyn gyfathrebu â chi, mae'n hanfodol i chi ddod i wybod am ei arddull cyfathrebu unigol ac addasu iddo, yn hytrach na disgwyl iddo addasu i'ch steil chi.

Pwynt myfyrio

A ydi unrhyw un o'r negeseuon hyn yn eich synnu?

Rhan A. Rhwystrau i gyfathrebu

Mae plant yn wynebu nifer fawr o rwystrau wrth gyfathrebu am gam-drin rhywiol – gall y rhain gynnwys teimladau o ofn, cywilydd, euogrwydd a chyfrifoldeb, yn ogystal â pheidio â chydnabod yr hyn sydd wedi digwydd fel cam-drin, a diffyg iaith i gyfathrebu. Mae'n bwysig i chi ddeall y rhesymau pam efallai na fydd plant yn teimlo y gallant ddweud wrthych beth sy'n digwydd iddyn nhw – ac ystyried beth all fod yn eich atal rhag siarad â nhw os oes gennych chi bryderon.

3.

Beth sy’n eich atal rhag siarad â phlant am gam-drin plant yn rhywiol?

Gall fod yn anodd meddwl am gam-drin plant yn rhywiol, heb sôn am siarad amdano, felly nid yw’n syndod bod llawer o weithwyr proffesiynol yn amharod i godi’r pwnc gyda phlentyn os oes ganddynt unrhyw bryderon – neu hyd yn oed os yw’r plentyn eisoes wedi dweud ei fod yn cael ei gam-drin. Mae’r bennod hon yn amlinellu rhai rhesymau cyffredin dros yr amharodrwydd hwnnw, ac yn egluro pam y mae angen eu goresgyn.

3.1 Amharodrwydd i gredu y gallai plentyn fod yn cael ei gam-drin yn rhywiol

Pan fydd plentyn yn ymddwyn mewn ffordd a allai ddangos ei fod yn cael ei gam-drin yn rhywiol neu ei fod wedi cael ei gam-drin yn rhywiol, mae gweithwyr proffesiynol weithiau’n dehongli’r ymddygiad yn arwynebol, gan anghofio ystyried beth allai fod yn ei achosi neu ei briodoli i achosion eraill (fel pryderon am arholiadau; newidiadau yn amgylchedd y cartref; mathau eraill o gam-drin, fel esgeulustod; neu anabledd). Ac os ydych chi’n ei chael hi’n anodd credu bod plentyn yn cael ei gam-drin yn rhywiol, gall fod yn haws tybio bod yn rhaid bod esboniad arall am yr ymddygiad neu’r arwyddion eraill sydd wedi peri pryder i chi.

Gall fod yn arbennig o anodd derbyn y byddai unrhyw un yn cam-drin plant ifanc iawn, plant anabl, neu blant sy’n sâl yn gorfforol neu sy’n profi anawsterau iechyd meddwl, yn rhywiol.

Cofiwch, nid yw adnabod cam-drin plant yn rhywiol yn wyddor fanwl gywir. Efallai y bydd plant sy’n cael eu cam-drin yn rhywiol yn dangos dim arwyddion allanol o’r gamdriniaeth, ychydig o arwyddion, neu lawer. Gall rhai o’r arwyddion hynny awgrymu cam-drin rhywiol yn gryf, ond mae eraill yn dweud wrthych fod y plentyn yn ofidus neu’n cael ei niweidio *mewn rhyw ffordd/ffyrdd*. Ac mae plant gwahanol yn dangos arwyddion ymddygiad gwahanol iawn: efallai y bydd un yn cael trafferth ymgysylltu â’u gwaith ysgol, tra bod un arall yn canfod bod ymgysylltiad addysgol yn gweithredu fel mecanwaith ymdopi. Gyda hynny mewn golwg, mae’n bwysig cofnodi’n systematig unrhyw beth sy’n achosi pryder i chi, er mwyn i chi allu creu darlun o’r hyn sy’n digwydd a siarad â’r plentyn amdano.

Mae’r templed Arwyddion a Dangosyddion gan Ganolfan CPRh yn cynnig fframwaith i chi er mwyn cofnodi eich pryderon. Mae’n amlinellu ystod eang o arwyddion a dangosyddion posibl o gam-drin rhywiol, gan gynnwys arwyddion corfforol, ymddygiad ac amgylchedd y plentyn, ac ymddygiad y rhai o’i gwmpas.

Mae’n gyffredin, fodd bynnag, i arwyddion o gam-drin rhywiol gael eu hanwybyddu mewn rhai plant. Er enghraifft:

- Dylai ymddwyn mewn ffordd rywiol ddigyfyngiad/amhriodol gydag oedolion gael ei ystyried yn achos pryder mewn unrhyw blentyn, ond mae plant Du weithiau’n cael eu gweld yn llai diniwed neu’n debycach i oedolion na’u cyfoedion Gwyn; gelwir hyn yn ‘duedd oedolyn’ ac mae’n fath o ragfarn hiliol. Efallai y bydd gweithwyr proffesiynol yn meddwl bod merched Du angen llai o gefnogaeth ac amddiffyniad, eu bod yn fwy annibynnol, ac yn gwybod mwy am bynciau oedolion gan gynnwys rhyw, er enghraifft – sy’n golygu bod arwyddion a dangosyddion cam-drin posibl yn cael eu hanwybyddu neu eu methu.

- Er bod plant anabl o leiaf ddwywaith yn fwy tebygol na phlant eraill o gael eu cam-drin yn rhywiol, mae'n gyffredin i arwyddion a dangosyddion y cam-drin hwnnw bedio a chael eu hadnabod neu gael eu diystyru fel rhai a achosir gan gyflwr y plentyn. Gall hyn ddigwydd hefyd mewn perthynas â phlant niwrowahanol – y rhai â chyflyrau fel awtistiaeth, dyslecsia, dyspracsia neu anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD). Mae'n bwysig, felly, deall sut mae anabledd neu gyflwr pob plentyn yn effeithio ar eu bywydau – gan gynnwys ei weithrediad o ddydd i ddydd, ei ddull dysgu a'i gyfathrebu – er mwyn sefydlu'r rheswm mwyaf tebygol am unrhyw bryderon sydd gennych. Os yw plentyn anabl neu niwrowahanol yn dangos 'ymddygiad heriol', er enghraifft, mae angen i chi ystyried a yw'n cyfathrebu gofid.
- Amcangyfrifir bod 5% o fechgyn yn cael eu cam-drin yn rhywiol cyn eu bod yn 16 oed, ond mae gwerthoedd cymdeithasol o ran gwrywdod a chanfyddiadau o wrywod fel cyflawnwyr yn golygu efallai na fydd bechgyn yn cael eu cydnabod fel dioddefwyr cam-drin rhywiol ac eithrio mewn rhai cyd-destunau (fel pan fyddant yn cael eu cam-drin yn rhywiol gan eu cyfoedion mewn sefyllfaoedd gang). Mae bechgyn yn eu harddegau yn aml yn cael eu gweld fel endidau rhywiol iawn, sy'n golygu nad ydi eu cam-drin rhywiol gan oedolion yn aml yn cael ei ystyried yn gamdriniaeth nac yn achosi niwed iddynt.
- Gall plant sy'n archwilio eu cyfeiriadedd rhywiol fod yn agored i oedolion sy'n manteisio ar eu diffyg profiad/bregusrwydd/cwestiynu. Fodd bynnag, gall argraffiadau o gymryd mwy o risgiau rhywiol ymhlith pobl ifanc hoyw, lesbiaidd a deurywiol arwain gweithwyr proffesiynol i 'normaleiddio' eu cam-drin rhywiol gan oedolion.
- Tra bod y mwyafrif llethol o gam-drin plant yn rhywiol yn cael ei gyflawni gan wrywod, gall merched gam-drin bechgyn a merched yn rhywiol hefyd – ond efallai na weithredir ar arwyddion cam-drin o'r fath os yw gweithwyr proffesiynol yn amharod i ystyried y posibilrwydd ei fod yn digwydd.

Pwynt myfyrio

Treuliwch ychydig funudau yn meddwl beth allai eich atal rhag sylwi neu weithredu ar arwyddion a dangosyddion cam-drin rhywiol.

A ydi cynrychioliadau ystrydebol o gam-drin plant yn rhywiol (yn y cyfryngau neu mewn mannau eraill) wedi rhoi'r argraff i chi mai dim ond rhai plant penodol sy'n debygol o gael eu cam-drin yn rhywiol, a dim ond rhai pobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol? A allai hyn eich arwain at gamddehongli ymddygiadau?

Parhewch i herio eich barn a'ch rhagdybiaethau eich hun am ethnigrwydd, diwylliant, anabledd, niwroamrywiaeth, oedran, rhyw/rhywedd a rhywioldeb, er mwyn i chi allu adnabod cam-drin rhywiol ac ymateb yn effeithiol i blant. Gall asesiadau dadansoddol o ansawdd da, cefnogaeth cymheiriaid, a goruchwyliaeth fyfyriol helpu.

Cyn gynted ag y bydd gennych bryderon, mae'n hanfodol gweithredu arnynt – peidiwch ag aros i'r plentyn ddweud wrthych ar lafar ei fod yn cael ei gam-drin. Mae llawer o resymau pam y gall plant fod yn anfodlon neu'n methu â chyfathrebu â chi neu unrhyw un arall am eu cam-drin, fel yr eglura Pennod 4. A dylech gofio hefyd y gall gweithredoedd neu ymddygiad plentyn fod yn ymgais i 'ddweud' – yn rhy aml o lawer, nid yw'r ymdrechion hyn yn cael eu cydnabod neu maen nhw'n cael eu camddeall.

Hyd yn oed pan fydd plant yn ceisio dweud ar lafar, yn aml iawn ni wrandewir arnynt neu ni chânt eu credu.

Ac os yw plentyn yn dweud ond yn tynnu'n ôl yn ddiweddarach yr hyn y mae wedi'i ddweud, peidiwch â chymryd hyn fel tystiolaeth nad oedd cam-drin: mae'n bosibl iawn bod y plentyn yn ceisio cadw rhywfaint o reolaeth dros ei fyd ar adeg pan fo dweud wedi ei droi wyneb i waered.

Mae Pennod 6 yn egluro sut y gallwch ddatblygu eich sgiliau hunan-ymwybyddiaeth a chymhwysedd diwylliannol fel y gallwch adnabod ac ymateb yn well i blant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol.

3.2 Ofn y canlyniadau os nad yw'r plentyn yn cael ei gam-drin yn rhywiol

Mae'n naturiol i weithwyr proffesiynol fod yn bryderus am y sgil-effeithiau os ydynt yn lleisio neu'n cofnodi pryderon nad oes sail iddynt. **O ganlyniad, mae tuedd i ofyn, "Beth os ydw i'n anghywir?" yn hytrach na "Beth os ydw i'n iawn?"**

Ond i blentyn, gall y pryder hwnnw o wneud pethau'n anghywir olygu'n rhy aml bod cam-drin yn parhau heb ei wirio. Er mwyn diogelu plant yn ddigonol, mae angen i chi fflipio'r naratif hwn: gofynnwch i chi'ch hun "Beth os ydw i'n iawn?", ac felly "Beth sydd angen i mi ei wneud i wneud y plentyn hwn yn ddiogel?" a "Beth sydd ei angen ar y plentyn hwn gen i nawr?"

3.3 Dim yn gwybod beth i'w ddweud

Efallai eich bod yn meddwl bod rhywun arall mewn sefyllfa well i ddechrau sgwrs gyda phlentyn rydych yn poeni amdano, neu i wrando ar blentyn sydd wedi dweud wrthych ei fod yn cael ei gam-drin yn rhywiol. Mae hyn yn ddealladwy: gall cam-drin rhywiol deimlo fel pwnc anodd i siarad amdano, gall y plentyn fod yn gyndyn iawn i ddweud unrhyw beth wrthych, ac efallai y byddwch yn wyliadwrus o ddweud y peth anghywir.

Fodd bynnag, nid ydi dechrau sgwrs o'r fath y tu allan i gylch gorchwyl eich rôl, a gall fod yn hanfodol: os yw plentyn yn ceisio cyfathrebu â chi ond nad ydych yn ymatebol, mae'n debygol o deimlo wedi ei gau i lawr, yn cael ei ddiystyru, neu ddim yn cael ei glywed.

Er bod angen i gyfweliadau ffurfiol â phlant gael eu hwyluso gan rywun sydd wedi'i hyfforddi i gynnal cyfweliadau Sicrhau'r Dystiolaeth Orau (ABE), dylai unrhyw un sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc allu holi plant am arwyddion a dangosyddion posibl o gam-drin rhywiol y maen nhw wedi sylwi arnynt. A bydd plant yn penderfynu gyda phwy y maen nhw am gyfathrebu; os mai chi yw'r person hwnnw, yna chi – gyda chymorth gan eich arweinydd diogelu – sy'n debygol o fod y person gorau i siarad â nhw amdano. Mae Rhannau B ac C o'r canllaw hwn wedi'u datblygu i'ch helpu.

Rhwystrau cyfathrebu a wynebir gan blant

4.

"[Roedd fy nhaid] bob amser yn dweud wrtha i na fyddai'n cyfaddef y peth, fyddai neb yn fy nghredu. Fe fyddwn i'n cael fy nghymryd i ofal oherwydd byddai'n cael ei ladd a byddai fy nhad yn fygythiad, a byddai mam yn colli arni'i hun pe bai dad yn lladd fy nhaid oherwydd byddai hi wedi cael ei hadnabod fel y ddynes oedd â chariad a oedd yn llofrudd, pethau felly. Felly byddai mam wedi colli arni'i hun, mi fyddwn i wedi mynd i ofal, fyddwn i ddim wedi cael unrhyw gefnogaeth gan y teulu." – merch 16 oed. (1)

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 yn seiliedig ar gred y plentyn bod angen iddo gadw'r gamdriniaeth yn gyfrinachol, gan gynnwys fel ffordd o ymdopi â'r profiad a theimlo bod ganddo rywfaint o reolaeth dros ei sefyllfa.

Mae gan bob plentyn ei resymau ei hun dros beidio â bod eisiau dweud, neu beidio â gallu dweud. Mae rhai rhesymau cyffredin yn cynnwys:

- teimlo **embaras** neu **gywilydd** o'r cam-drin
- teimlo'n **gyfrifol** am y cam-drin
- teimlo y byddan nhw'n cael eu **beio** am y cam-drin
- ofni na fydd **neb yn eu coelio** os ydynt yn dweud, oherwydd –
    - 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)
    - 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
    - maen nhw'n gweld y person a wnaeth eu cam-drin yn 'cario ymlaen fel arfer'
    - ni chawsant eu coelio o'r blaen wrth geisio dweud wrth rywun am y cam-drin, neu am bethau eraill a ddigwyddodd iddynt
    - maen nhw eu hunain yn cael trafferth coelio beth sy'n digwydd iddynt oherwydd mae'n teimlo mor 'afreal' neu 'anghredadwy'
    - nid ydynt wedi dweud wrth rywun yn syth ac felly'n teimlo ei bod yn rhy hwyr bellach i rywun eu coelio
- cael eu **bygwth** neu eu **dylanwadu** gan y sawl a'u camdriniodd, gan gynnwys mewn sefyllfaoedd lle'r oedd y plentyn yn fodlon mynd i berthynas agos a'i fod bellach yn cael ei flacmelio
- ofni canlyniadau eraill o ddweud am y cam-drin, fel –
    - yr effaith ar eu rhieni neu riant di-gamdriniol neu'r teulu ehangach, yn enwedig os yw'r teulu'n wynebu amryw o drafferthion
    - gorfod gadael y teulu a/neu orfod symud cartref neu ysgol
    - y person a wnaeth eu cam-drin yn mynd i drwbl, yn gwneud niwed iddynt eu hunain, neu'n gadael y teulu

- heb fod â'r **iaith** na'r **gallu** i gyfathrebu ar lafar, neu heb y geiriau neu'r cymhorthion cyfathrebu i ddisgrifio eu profiad
- **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
- 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 ragfarn yn seiliedig ar eu hethnigrwydd, ffydd, diwylliant, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, hunaniaeth o ran rhywedd neu nodweddion eraill megis dosbarth a thlodi.

Mae rhai o'r rhwystrau uchod yn cael eu harchwilio'n fanylach yn yr adrannau canlynol. Adnabod y rhwystrau penodol y gall plentyn eu hwynebu wrth gyfathrebu â chi yw'r cam cyntaf i ddeall sut y gallwch chi helpu'r plentyn i oresgyn y rhwystrau hyn.

I gael gwybodaeth am effeithiau ehangach cam-drin rhywiol ar blant, gweler *Negeseuon Allweddol o Ymchwil i Effeithiau Cam-drin Plant yn Rhywiol* y Ganolfan CPRh.

4.1 Rhwystrau ar sail ethnigrwydd, gan gynnwys rhwystrau iaith

Gall canfyddiadau a/neu brofiadau o hiliaeth ei gwneud yn anoddach i blant o gefndiroedd ethnig lleiafrifol godi llais am gam-drin rhywiol, oherwydd diffyg ymddiriedaeth mewn sefydliadau 'prif ffrwd' neu bryder am atgyfnerthu stereoteipiau negyddol. Er enghraifft, gall plant o dreftadaeth De Asia ofni y bydd dweud wrth unrhyw un y tu allan i'w cymuned yn arwain at dargedu'r gymuned fel 'camdrinwyr plant'.

I'r gwrthwyneb, efallai na fydd rhai plant eisiau dweud wrth unrhyw un o'u cefndir ethnig neu gymuned eu hunain, gan eu bod yn ofni na fydd y wybodaeth yn aros yn gyfrinachol.

Mewn rhai ieithoedd, nid oes unrhyw gyfieithiadau uniongyrchol o eiriau Saesneg am gam-drin plant yn rhywiol ac organau cenhedlu – yn Wrdw, er enghraifft, mae'r gair 'rape' yn cael ei gyfieithu fel 'burglarising honour' – a/neu mae'r geiriau sydd eu hangen i ddisgrifio cam-drin rhywiol yn cael eu hystyried yn dabŵ neu'n anweddus. I blant nad Saesneg yw eu hiaith gyntaf, gall hyn ei gwneud hi'n arbennig o heriol iddyn nhw ddweud wrth unrhyw un – boed y tu mewn neu'r tu allan i'w cymuned – beth sy'n digwydd. Ac efallai na fydd cyfathrebu trwy ddehonglydd yn datrys y broblem: efallai y bydd y cyfieithydd hefyd yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i'r geiriau cywir, neu'n teimlo wedi'i gyfyngu gan ei gredoau ei hun ynghylch parch diwylliannol neu ei deimladau o gywilydd neu anghysur. (Cofiwch hefyd y gallai fod gan y plentyn bryderon am gyfrinachedd os yw cyfieithydd ar y pryd yn gysylltiedig, yn enwedig – ond nid yn unig – os yw'n hysbys i'r plentyn neu os yw'n dod o'i gymuned leol.)

4.2 Rhwystrau yn seiliedig ar ddiwylliant a chrefydd

Os yw cam-drin plant yn rhywiol yn destun tabŵ am resymau crefyddol neu ddiwylliannol, gall ofn cael eu heithrio o'u cymuned leol gynyddu ymdeimlad plentyn o unigedd.

Mae cywilydd a stigma yn ymwneud â cham-drin plant yn rhywiol ar draws pob cymuned, ond gall plant o ddiwylliannau lle mae 'anrhydedd' teulu'n cael ei werthfawrogi'n fawr, ei chael hi'n arbennig o anodd dweud wrth unrhyw un eu bod yn cael eu cam-drin yn rhywiol – ac os ydyn nhw'n dweud wrth rywun yn eu teulu, efallai y bydd yr aelod hwnnw o'r teulu eisiau ei gadw'n gyfrinach.

Mewn cymunedau patriarchaidd a chymunedau sy'n cael eu dominyddu gan ddynion gyda phwyslais ar gynnal 'purdeb' merched, mae dioddefwyr benywaidd cam-drin plant yn rhywiol yn aml yn ofni y bydd dweud wrth unrhyw un yn eu harwain i gael eu hystyried yn 'amhur', a gallai niweidio rhagolygon priodas eu perthnasau benywaidd hefyd. Mae siarad neu hyd yn oed wybod am ryw yn cael ei ystyried yn 'gas' mewn rhai cymunedau diasporig Affricanaidd-Caribïaidd – ac, mewn rhai cymunedau, gall fod canlyniadau i bobl sy'n torri tabŵs (drwy siarad am ryw, er enghraifft).

Efallai na fydd plant o rai cefndiroedd crefyddol yn cael eu haddysgu am ryw a pherthnasoedd – a hyd yn oed pan fyddant, gall dysgeidiaeth grefyddol wahardd unrhyw berthnasoedd rhywiol neu gyswllt cyn priodas, neu wahardd perthnasoedd o'r un rhyw, er enghraifft. Mae hyn yn golygu y gall plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol deimlo cywilydd mawr ac na allant ddweud wrth neb.

Gall diffyg dealltwriaeth gweithwyr proffesiynol o gredoau crefyddol a diwylliannol hefyd fod yn rhwystr i ddweud. Os ydi plentyn yn dod o ddiwylliant sy'n credu mewn meddiant ysbryd a dewiniaeth, er enghraifft, a'i fod wedi cael ei ddysgu y bydd ef neu ei deulu'n cael ei niweidio os bydd yn dweud wrth unrhyw un am ei gam-drin, mae'n debyg y bydd yn gyndyn iawn i rannu ei brofiadau ag unrhyw un nad yw'n deall ei gredoau neu ei ofn o ddialedd.

Os ydi plentyn wedi cael ei gam-drin yn rhywiol gan rywun o fewn sefydliad crefyddol, efallai y bydd y plentyn yn amharod i ddweud wrthych am y cam-drin oherwydd:

- eu bod wedi cael eu haddysgu i ddangos parch a gwrogaeth at ffigurau crefyddol
- eu bod dan bwysau i ddangos maddeuant i'r rhai a'u camdriniodd, ac i beidio â riportio'r gamdriniaeth
- eu bod yn gwybod neu'n amau y bydd y sefydliad yn ceisio cadw'r gamdriniaeth yn gudd.

Cyfeirir yn aml at gymunedau sy'n bell o gymdeithas brif ffrwd – fel Romani, Teithwyr Gwyddelig, Iddewon Arch-Uniongred, 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.

Pwynt myfyrio

Meddyliwch am y rhagdybiaethau sydd gennych am rai normau diwylliannol. A oes ffyrdd y gallai stereoteipiau diwylliannol – neu ddiffyg hyder yn eich ymwybyddiaeth o sensitifrwydd diwylliannol – fod wedi dylanwadu ar eich dealltwriaeth o ymddygiad plentyn neu ddeinameg teuluol? Sut gallwch chi herio'r rhagdybiaethau hyn yn eich ymarfer proffesiynol?

4.3 Rhwystrau yn seiliedig ar anabledd, niwrowahaniaeth a chyfathrebu

Yn dibynnu ar natur eu hanabledd, efallai na fydd rhai plant anabl wedi cael yr un mynediad at addysg rhyw a pherthnasoedd â'u cyfoedion nad ydynt yn anabl – efallai eu bod wedi'u tynnu allan o'r gwersi hyn, a ystyriwyd yn anaddas neu o 'werth isel' iddynt, er mwyn treulio mwy o amser ar ddysgu arall, er enghraifft – ac felly efallai nad ydynt wedi cael gwybodaeth am bynciau megis cyffwrdd a ffiniau priodol. Fel arall, os nad yw cynnwys neu gyflwyniad y gwersi hynny wedi'u haddasu i arddull dysgu plentyn anabl neu niwrowahanol, mae'n bosibl mai dim ond gwybodaeth gyfyngedig y bydd wedi'i datblygu am berthnasoedd iach a rhyw. Y naill ffordd neu'r llall, ni fydd plant yn gallu cyfathrebu am brofiadau camdriniol os nad ydyn nhw'n deall beth yw cam-drin rhywiol.

Mae'n bosibl y bydd plant â nam ar eu clyw a/neu eu golwg yn cael llai o gyfleoedd i gyfathrebu'n rhydd, neu efallai y byddant yn colli neu'n camddeall ciwiau cymdeithasol. Gall hyn gyfyngu ar eu cyfleoedd i ddysgu gan gyfoedion, a gall rwystro datblygiad cyfeillgarwch ac arwain at ynysu.

Yn ogystal, mae gan rai plant anabl broblemau cof, sy'n amharu ar eu gallu i gyfathrebu am yr hyn sydd wedi digwydd iddynt. Mae plant sy'n wynebu heriau gyda chyfathrebu cymdeithasol, rhyngweithio cymdeithasol neu leferydd yn aml yn cael trafferth dod o hyd i'r eirfa, a'i defnyddio mewn brawddegau cydlynol, er mwyn disgrifio eu profiad: mae'r un materion sy'n eu gwneud yn fwy agored i gael eu cam-drin hefyd yn cyfyngu ar eu gallu i'w datgelu, a gallant fod yn ddibynnol ar y rhai o'u cwmpas i ddeall a dehongli'r hyn y maent yn ceisio ei gyfathrebu. Mewn cyferbyniad, mae gan rai plant awtistig sgiliau iaith mynegiannol iawn a galluoedd deallusol, a all guddio anawsterau deall, prosesu ac ymateb i gwestiynau – sy'n golygu nad yw eu heriau cyfathrebu yn cael eu nodi ar unwaith.

4.4 Rhwystrau ar sail rhyw/rhywedd a chyfeiriadedd rhywiol

Gall pob plentyn sy'n cael ei gam-drin yn rhywiol deimlo euogrwydd, cywilydd ac ymdeimlad o gyfrifoldeb am yr hyn sydd wedi digwydd. Ond gall rolau rhyw/rhywedd ystrydebol, sy'n gyffredin ar draws llawer o ddiwylliannau, ei gwneud hi'n arbennig o anodd iddynt ddweud wrth unrhyw un eu bod wedi cael eu cam-drin. Er enghraifft, efallai bod merched wedi cael eu cyflyru i:

- cadw'n dawel a pheidio â siarad os oes rhywbeth nad ydynt yn ei hoffi yn digwydd iddynt
- credu mai arnyn nhw mae'r bai os ydynt yn cael eu cam-drin yn rhywiol.

Yn y cyfamser, gall bechgyn sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol:

- teimlo cywilydd neu hunanamheuaeth, gan gredu y dylen nhw fod wedi bod yn 'ddigon cryf' i frwydro yn erbyn y sawl sy'n ei gam-drin
- yn teimlo'n ddryslyd neu'n gywilydd os ydynt wedi profi cyffro rhywiol yn ystod y cam-drin
- ofn cael eu labelu fel hoyw, yn enwedig mewn cymunedau lle mae homoffobia dwys.

Mae plant sydd yn tyfu i fod yn lesbiaidd, hoyw, deurywiol neu anrhywiol yn aml yn teimlo'n ynysig, a gall unrhyw bryderon neu ddryswch sydd ganddynt am eu cyfeiriadedd rhywiol fod yn waeth os ydynt yn cael eu cam-drin yn rhywiol neu wedi cael eu cam-drin yn rhywiol. Efallai y bydd y rhai nad ydynt yn teimlo'n ddiogel i 'ddod allan' yn ofni y bydd eu cyfeiriadedd rhywiol yn cael ei ddarganfod – neu'n cael ei ddatgelu gan y sawl sy'n eu cam-drin – os byddant yn dweud wrth unrhyw un am eu cam-drin.

Hefyd, efallai na fydd addysg rhyw a pherthnasoedd yn yr ysgol yn rhoi cyngor ar berthnasoedd iach i blant a phobl ifanc lesbiaidd, hoyw, deurywiol neu anrhywiol; os yw hyn yn golygu nad ydynt yn sylweddoli eu bod mewn perthynas gamdriniol, ni fyddant yn dweud wrth unrhyw un eu bod yn cael eu cam-drin.

Gall plant a phobl ifanc nad ydynt yn cydymffurfio â rhywedd neu sy'n amau eu hunaniaeth o ran rhywedd hefyd fod yn amharod i siarad am faterion rhywiol, gan gynnwys cam-drin rhywiol, am resymau sy'n cynnwys ofn rhagfarn gan eu teuluoedd, eu cymunedau a gweithwyr proffesiynol.

Os yw plentyn wedi tyfu i fyny yng nghyd-destun normau cymdeithasol a diwylliannol anhyblyg sydd wedi'u diffinio'n glir ynghylch rhyw, rhywioldeb a r olau rhywedd, mae hyn yn debygol o fod yn rhwystr pwerus iawn i gyfathrebu.

Pwynt myfyrio

Sut mae rolau rhywedd o fewn y cymunedau rydych yn gweithio gyda nhw yn dylanwadu ar barodrwydd plant i godi llais? A oes rhagfarnau yn eich ymarfer a allai effeithio ar eich dull o drafod cam-drin gyda merched a bechgyn?

4.5 Rhwystrau yn seiliedig ar nodweddion teuluol, gan gynnwys tlodi

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.

Os yw plentyn yn byw mewn teulu lle mae **un rhiant yn cam-drin y rhiant arall**, efallai ei fod yn byw mewn ofn o'r rhiant sy'n cam-drin, a gall fod ofn dweud wrth unrhyw un am ei gamdriniaeth rhag ofn beth all ddigwydd iddo ef neu ei deulu. 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 rhiant am yr hyn sy'n eu poeni oherwydd ofni gwaethygu trafferthion y rhiant.

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 rhiant 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 rhiant 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 rhiant.

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). Oherwydd eu bod yn cael eu gweld yn llai aml gan y gweithwyr proffesiynol hynny, mae arwyddion a dangosyddion cam-drin rhywiol yn llai tebygol o gael eu nodi, ac mae gan blentyn lai o gyfle i ddweud wrth unrhyw un am ei gam-drin.

Mae allgáu cymdeithasol a strwythurol, a achosir yn aml gan **dlodi** neu **ddosbarth**, hefyd yn lleihau cyfleoedd i blant ymgysylltu ag eraill a cheisio cymorth. Er enghraifft, efallai na fydd plant sydd wedi'u hallgáu'n gymdeithasol yn cael mynediad i addysg am berthnasoedd rhywiol iach, ac efallai nad ydynt wedi cael eu haddysgu sut i adnabod ymddygiad rhywun fel cam-drin. Efallai na fyddant ychwaith wedi cael cyfleoedd i feithrin perthnasoedd ymddiriedus ag oedolion diogel y gallant ymddiried ynddynt, a chael cefnogaeth ganddynt. Dylech fod yn ymwybodol, fodd bynnag, bod plant mewn teuluoedd sy'n ddiogel yn ariannol hefyd yn agored i gam-drin rhywiol ac yn wynebu rhwystrau rhag dweud amdano.

Dylech hefyd gofio bod perthynas plentyn â'i deulu – gan gynnwys ei allu i ddweud wrth aelodau'r teulu am gam-drin rhywiol – yn debygol o fod wedi'i heffeithio gan y gamdriniaeth honno, Mae'n bosibl bod y person sydd wedi cam-drin y plentyn wedi **amharu ar berthynas y plentyn** â'i riant(rhieni) nad yw'n cam-drin, fel nad yw'r plentyn bellach yn ymddiried yn y rhiant(rhieni) a/neu'n ofni na fydd y rhiant(rhieni) yn eu credu. Ac os mai'r person sy'n cam-drin y plentyn yw ei riant, efallai ei fod wedi gweithredu i ynysu'r plentyn oddi wrth unrhyw frodyr a chwiorydd trwy ddangos ffafriaeth i'r plentyn sy'n cael ei gam-drin, gan greu rhwystr o ddicter sy'n ei gwneud yn anoddach i'r plentyn ymddiried yn y brodyr a chwiorydd.

4.6 Sut y gall rhwystrau groesi

Gall plant wynebu anghydraddoldeb a gwahaniaethu o ganlyniad i unrhyw un o'r nodweddion unigol a ddisgrifir uchod – ond mae llawer yn agored i fathau cydamserol o ormes sy'n gorgyffwrdd ac sy'n gwaethygu eu profiadau. Mae'n bwysig ystyried sut mae rhai pobl yn destun llawer o wahanol fathau o wahaniaethu a gormes, a bod y profiad hwn yn fwy na chyfanswm ei rannau, gan achosi effaith gronnol.

> *"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." – aelod o'r Fforwm Dioddefwyr a Goroeswyr a sefydlwyd gan yr Ymchwiliad Annibynnol i Gam-drin Plant yn Rhywiol. (2)*

Enghraifft

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 rhagdybiedig ynghylch sut y bydd Tia yn ymddwyn ac yn cyflwyno, sy'n golygu eu bod yn diystyru ymddygiadau ac arwyddion eraill y gallent eu priodoli i gam-drin rhywiol mewn plant eraill. Er enghraifft, os yw'n ymddwyn mewn modd hynod rywiol tuag at oedolion, gallant gymryd yn ganiataol ei bod yn gwneud hyn oherwydd ei diwylliant a/neu ei hanabledd.

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**.

Rhan B. Datblygu eich hyder

Unwaith y byddwch wedi sylwi nad yw rhywbeth yn iawn i blentyn, mae eu holi amdano yn un o'r pethau mwyaf pwerus y gallwch ei wneud i roi'r hyder iddyn nhw gyfathrebu â chi. Bydd y penodau canlynol yn eich helpu i ddeall y broses y gall y plentyn ei defnyddio i ddweud wrthych am y cam-drin y mae'n ei brofi, a'r sgiliau allweddol sydd eu hangen arnoch i'w helpu i wneud hynny.

Deall dweud fel proses

5.

I helpu plant i gyfleu'r hyn sy'n digwydd iddyn nhw, mae angen i chi ddeall y gwahanol ffyrdd y gallan nhw ddweud wrth rywun am eu cam-drin (geiriol a di-eiriau), a'ch rôl chi wrth gefnogi'r broses hon. Bydd y bennod hon yn eich helpu i wneud hyn.

Mae'n bwysig cydnabod y bydd 'dweud' yn edrych yn wahanol iawn i bob plentyn, ac efallai na fydd yn digwydd yn y ffordd rydych chi'n ei ddisgwyl. I lawer o blant, yr unig ffordd y gallan nhw ddweud yw trwy eu hymddygiad neu trwy ddulliau di-eiriau eraill.

5.1 Beth sy'n ysgogi plentyn i ddechrau dweud?

Pan fydd plentyn yn cyfathrebu gyntaf eu profiad o gam-drin rhywiol, gallai fod yn **ddigymell** (heb gael ei ysgogi), efallai 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 cyfweliad neu sesiwn therapi, er enghraifft – neu pan fydd rhywun yn sylwi y gallai rhywbeth fod o'i le ac yn ei 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.

> *"Rydw i'n teimlo'n flin oherwydd… weithiau, mae'n anodd esbonio – byddai'n gwneud i chi deimlo'n flin oherwydd pan mae hyn i gyd yn digwydd a rhywun ddim yn cymryd unrhyw sylw mewn gwirionedd – mi ddylech bob amser wneud i bobl deimlo eu bod yn cael eu sylwi. Mae'n fy ngwneud i'n flin na wnaethon nhw sylwi ar hyn o'r blaen." – merch 12 oed. (1)*

Hyd yn oed os ydi plentyn yn gallu rhoi adroddiad llafar, mae effaith trawma ar y cof yn golygu y gall y manylion y mae'n eu darparu fod yn annelwig 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.

5.2 Wrth bwy y mae plant yn dweud?

Os ydi plant yn gallu cyfathrebu am y cam-drin rhywiol y maent wedi'i brofi, maen nhw ran amlaf yn 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 gwrando 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 gwrando arnaf." – merch 17 oed. (1)*

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.

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.

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 gwrando, i roi cyfle iddynt siarad yn agored.

Beth bynnag yw eich proffesiwn, bydd sut y byddwch yn ymateb i blant drwy gydol y broses o ddweud – o'r arwyddion cyntaf y gallant eu dangos (megis newidiadau mewn hwyliau neu ymddygiad) hyd at eu hymdrechion gweithredol i ddweud wrthych beth sy'n digwydd iddynt – yn penderfynu a ydynt yn teimlo y byddwch yn gwrando arnynt, yn eu credu, ac y gellir ymddiried ynddoch. Os byddwch yn rhoi'r argraff eich bod yn cael yr hyn y maent am ei ddweud yn anodd ei glywed, mae hyn yn debygol o'u hatal rhag parhau.

5.3 Sut olwg sydd ar 'ddweud'?

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:

1. yn cuddio'r gyfrinach yn fwriadol (gan ofni'r canlyniadau o ddweud)

2. 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'

3. 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 chydnabod 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'?" – dynes 18 oed yn cofio ei phrofiadau o gam-drin plant yn rhywiol. (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. Mae hyn yn anghywir, a chyfrifoldeb craidd gweithwyr proffesiynol yw sylwi ar arwyddion cam-drin a chefnogi plant i ddweud.

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 maent yn derbyn cefnogaeth emosiynol.

6.

Pa sgiliau sydd eu hangen arnoch?

Fel y nododd Pennod 3, mae pobl sy'n gweithio gyda phlant weithiau'n poeni am sut i gyfathrebu â nhw am gam-drin rhywiol. Fodd bynnag, mae'n debygol y bydd gennych y sgiliau a'r priodoleddau angenrheidiol eisoes. Meddyliwch sut rydych chi'n siarad â phlant am bethau anodd eraill, sut rydych chi'n eu cysuro pan maen nhw'n ymddangos yn bryderus, sut rydych chi'n gofyn iddyn nhw beth sy'n digwydd iddyn nhw pan fyddwch chi'n sylwi ar newid yn eu hymddygiad; mae'r rhain yn debygol o fod yn debyg iawn i'r ffyrdd y gallwch gyfathrebu am gam-drin rhywiol.

Y peth pwysig, fel wrth siarad â phlentyn am unrhyw bryderon sydd gennych amdano, yw ei dawelu a sicrhau eich bod yn ymateb yn effeithiol i unrhyw beth y mae'n ei ddweud neu'n ei wneud. 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:

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

6.1 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 ddiduedd 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 mae'r negeseuon hynny yn ei olygu i chi'n awr? 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 rhyw 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?

6.2 Cymhwysedd diwylliannol

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.

Mae hefyd yn bwysig nodi, fodd bynnag, bod cymunedau lleiafrifoedd ethnig yng Nghymru a Lloegr yn agored i donnau o fudo, ac felly nid yw diwylliannau ac agweddau/ymddygiad/normau diwylliannol yn sefydlog.

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?

6.3 Magu perthynas

Y gallu i sefydlu perthynas â phlentyn yn un o'r sgiliau mwyaf hanfodol ar gyfer cyfathrebu effeithiol ac yn aml yw'n cael ei ddiystyru. Ni ellir tanbrisio pa mor bwysig yw rhoi amser i hyn, oherwydd drwy hyn y mae ymddiriedaeth yn tyfu.

Fodd bynnag, dylech archwilio'ch pryderon gyda phlentyn, neu ymateb os bydd yn dweud rhywbeth wrthych, hyd yn oed os ydych yn teimlo nad oes gennych berthynas sefydledig ag ef eto. Dangoswch eich bod yn ddibynadwy, yn gyson ac yn gynnes, a'ch bod yn gwrando arnynt.

Bydd sut y ceisiwch greu'r cytgord hwn yn dibynnu ar oed a chyfnod datblygu'r plentyn, ond gallech ofyn iddynt beth yw eu hoff-bethau (hoff fwyd, rhaglen deledu, topin pitsa) 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, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol y plentyn, ei deimladau am rywedd, ac unrhyw anabledd neu niwrowahaniaeth, a sut i gydnabod a gwerthfawrogi'r agweddau hyn ar ei hunaniaeth. Ac os ydynt wedi profi gwahaniaethu yn y gorffennol, meddyliwch sut fydd hyn yn effeithio ar eu hymateb i chi.

6.4 Empathi

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 wrthych. 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 gwrando?"

6.5 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.

6.6 Bod yn ymatebol

Mae pob plentyn yn wahanol a byddant yn cyfathrebu mewn gwahanol ffyrdd (yn dibynnu ar eu personoliaeth, profiadau, oedran, cyfnod datblygu, ac unrhyw anabledd/niwrowahaniaeth), 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.

6.7 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".

6.8 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.

7.

Addasu i anghenion y plentyn unigol

Yn ogystal â chreu man diogel sy'n hafan i ymddiriedaeth (gweler Pennod 6), mae angen i chi ddeall y ffordd orau o gefnogi cyfathrebu â'r plentyn yn seiliedig ar ei oedran a nodweddion eraill.

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, yn yr un grŵp oed yn dal i gyfathrebu mewn amryw o wahanol ffyrdd – rhai o ddewis, ac eraill oherwydd anghenion cyfathrebu o ran iaith, cyd-destun diwylliannol neu anabledd/niwrowahaniaeth.

Gall plentyn fod yn fwy medrus wrth siarad a gwrando na darllen ac ysgrifennu, neu i'r gwrthwyneb; neu gallant fod yn fwy cymwys i wrando nag i siarad. Mae hyn yn bwysig i'w gofio wrth ystyried a fyddai angen cefnogaeth ieithyddol a pha gymorth iaith.

Ffeithiau allweddol i'w sefydlu cyn gynted â phosibl ydi:

- Ydy'r plentyn yn defnyddio iaith lafar? Os na, a ydi hyn oherwydd eu hoedran, anabledd/niwrowahaniaeth, neu ryw reswm arall? Pa ddull cyfathrebu maen nhw'n ei ddefnyddio? Pwy o amgylch y plentyn all ddeall y dull hwn, a pha fath o hwyluso sydd ar gael?
- 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 ydi'r iaith honno'n cynnwys y geiriau i gyfathrebu am gam-drin plant yn rhywiol? Ac a fydd y plentyn yn teimlo'n gyffyrddus yn defnyddio'r geiriau hyn?
- A oes gan y plentyn therapydd lleferydd ac iaith neu weithiwr proffesiynol arall a all eu cefnogi a/neu chi i ddeall eu cyfathrebu?

Mae'r adrannau isod yn archwilio sut mae cefndir a nodweddion plentyn yn dylanwadu ar y dull y dylech ei ddefnyddio i gyfathrebu â nhw.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi hefyd ddarllen canllaw'r Ganolfan CPRh *Ystyried Amrywiaeth* o fewn y Llwybr Ymateb i Gam-drin Plant yn Rhywiol.

7.1 Oed y plentyn

0–2 oed

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 yn cyfathrebu'n llafar gyda chi, cofiwch gofnodi union eiriau'r plentyn yn ofalus.

Mae'r templed Arwyddion a Dangosyddion gan Ganolfan CPRh 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 fyddech 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 yn fwyaf tebygol (lle rydych chi'n siŵr nad ydyn nhw'n rhan o'r cam-drin rhywiol), sut y maen nhw'n cyfathrebu. Dyma rai cwestiynau defnyddiol i'w gofyn:

- Sut y mae'r plentyn yn cyfleu teimlo'n ofidus (trallod)?
- 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?
- Aydynt yn defnyddio strategaethau eraill i gyfathrebu?

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 ddysgwyd 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.

Gallwch ddysgu mwy am ddatblygiad plant yn Atodiad 2.

Wrth gyfathrebu â phlentyn mor ifanc, byddwch yn debygol iawn o fod yn siarad â'r rhieni hefyd. Mae Adran 11.5 yn rhoi cyngor ar hyn.

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 tegan, 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 gwrando: 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 phan ofynnir cwestiynau sy'n amhriodol yn eu datblygiad (e.e. "Sawl gwaith y digwyddodd hyn?", "Efallai ddwywaith?") gallant droi at ddyfalu.

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
- rhyngweithio â theganau neu ffigurau byd bach
- 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.

Byddwch yn ofalus i beidio â thybio bod y plentyn yn deall yr holl iaith y mae'n ei defnyddio, oherwydd gall plant ailadrodd ac arbrofi gydag iaith nad ydynt o reidrwydd yn ei deall.

Fel gyda phlant iau (uchod), dylech ofalu i ddangos i'r plentyn eich bod yn gwrando (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 blant gyrraedd eu glasoed mae eu dealltwriaeth a'u defnydd o iaith yn datblygu'n naturiol. Mae'n bwysig cofio, serch hynny, y gall pobl ifanc yn eu harddegau ymddangos yn fwy gwybodus neu ymwybodol nag ydyn nhw mewn gwirionedd. Mae'n bwysig peidio â chymryd dealltwriaeth yn ganiataol nac anghofio am y technegau y byddech chi'n eu defnyddio wrth ymgysylltu â phlentyn iau.

Efallai y bydd rhai plant yn y grŵp oedran hwn yn gwerthfawrogi'r cyfle i chwarae gêm neu dynnu llun ar yr un pryd â siarad ag oedolyn, a bydd rhai'n gwerthfawrogi trefniant (fel teithio gyda'ch gilydd mewn car) sy'n golygu nad oes rhaid iddyn nhw wneud cyswllt llygad â chi. Efallai y bydd y plentyn yn dymuno cyfathrebu â chi mewn ffyrdd sy'n gyfarwydd iddo, fel drwy alwadau fideo, negeseuon neu ddefnyddio nodiadau llais. Unwaith eto, peidiwch â chymryd yn ganiataol y bydd eisiau gwneud hyn – siaradwch â'r plentyn i ddarganfod pa ddull cyfathrebu sy'n ddymunol ganddo ef/hi.

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 gwrando a'ch bod eisiau helpu. Byddwch yn onest a cheisiwch dawelu eu meddwl.

Mae Pennod 12 yn rhoi cyngor ar sut i ofyn am hunan-niwed ac ymddygiad rhywiol-niweidiol.

Mae Pennod 12 yn rhoi cyngor ar sut i ofyn am hunan-niwed ac ymddygiad rhywiol-niweidiol.

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?"

7.2 Ethnigrwydd, diwylliant a chrefydd

Mae meithrin ymddiriedaeth a chydberthynas yn hanfodol wrth weithio gydag unrhyw un y mae cam-drin plant yn rhywiol yn effeithio arnynt, yn enwedig os ydynt yn dod o boblogaeth sydd wedi derbyn ymatebion gwael yn hanesyddol gan asiantaethau a gwasanaethau. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o sut y gall plant o gefndiroedd ethnig a diwylliannol wahanol i'ch rhai chi eich gweld chi a'ch sefydliad; er gwaethaf eich bwriadau gorau, efallai na fydd rhywun yn ymddiried ynoch ar unwaith.

Os ydych yn Wyn, a Gwyn Prydeinig yn arbennig, efallai y bydd plant a rhieni o gefndiroedd ethnig eraill yn eich gweld fel rhan o system ormesol. (Byddwch yn ymwybodol, serch hynny, y gallai rhai plant a rhieni o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig fod eisiau cael cymorth gan bobl a sefydliadau y tu allan i'w cymuned eu hunain, os oes ganddynt bryderon am eraill yn y gymuned yn dod i wybod am y cam-drin.)

Efallai y bydd angen i chi herio eich rhagdybiaethau a'ch safbwyntiau eich hun wrth roi cymorth i blant o gefndiroedd ethnig a diwylliannol sy'n wahanol i'ch rhai chi. Ceisiwch:

- deall sefyllfa'r plentyn yn ei gartref, a sefyllfa ei riant/rhieni o fewn ei gymuned
- cael eich arwain gan eu hanghenion, gan ofyn iddynt beth sydd ei angen arnynt gennych chi, yn hytrach na dweud wrthynt beth fyddwch yn ei wneud
- gwneud yn siŵr eich bod yn eu gweld fel unigolyn sydd â'u hanghenion a'u nodweddion unigryw eu hunain, a bod eich ymatebion a'ch gweithredoedd wedi'u teilwra iddynt fel unigolyn yn hytrach na chynrychiolydd o gymuned ehangach a allai fod yn ystrydebol.

Byddwch yn ymwybodol y gall ofnau o gael eu cyhuddo o hiliaeth atal gweithwyr proffesiynol rhag diogelu plant yn effeithiol; mae'n bwysig cadw anghenion a diogelwch y plentyn yn hollbwysig bob amser wrth ymateb i bryderon ynghylch cam-drin plant yn rhywiol.

Cofiwch, fodd bynnag, y gallai eich syniad chi o ddiogelwch fod yn wahanol i syniad y plentyn. Er enghraifft, gall plant o gefndiroedd mewnfudwyr, ffoaduriaid neu leiafrifoedd ethnig fod wedi profi amgylcheddau lle'r oedd eu diogelwch corfforol ac emosiynol mewn perygl, boed hynny yn eu gwledydd eu hunain neu yn y DU. Gall hyn ddylanwadu ar eu canfyddiadau o ddiogelwch wrth ryngweithio ag awdurdodau, yn enwedig os ydyn nhw wedi wynebu profiadau o wahaniaethu, diffyg ymddiriedaeth mewn awdurdod, neu ofn cael eu hallgludo. Yn y cyd-destunau hyn, gall y syniad o fannau 'diogel' neu bobl 'ddiogel' fod yn wahanol iawn i'r ddealltwriaeth o ddiogelwch mewn cyd-destunau prif ffrwd yn y Gorllewin.

Wrth siarad â phlentyn o gymuned lle mae credoau crefyddol cryf yn gyffredin, ystyriwch sut y gall eich credoau a'ch safbwyntiau chi ar grefydd/ffydd/ysbrydolrwydd effeithio ar y ffordd rydych chi'n ymgysylltu â nhw. Mae'n bwysig bod yn ofalus iawn o'u gwerthoedd a'u credoau.

Hyd yn oed os nad yw rhiant(rhieni) y plentyn yn mynychu man addoli, mae'n bosibl y byddan nhw'n dal i gadw at gredoau a defodau crefyddol. Gall ffydd rhieni effeithio ar y ffordd y maen nhw'n magu eu plant a'u perthnasoedd teuluol, felly dylech ymchwilio i hyn ac ystyried sut i'w gymryd i ystyriaeth.

Mae deall ac ymateb i nodweddion diwylliannol yn hanfodol wrth weithio gyda phlant o gefndiroedd amrywiol, felly gallwch greu amgylchedd sy'n tawelu'r meddwl lle mae'r plentyn yn teimlo bod ei ddiwylliant, ei anghenion emosiynol a'i angen am amddiffyniad i gyd yn cael eu parchu.

Goresgyn rhwystrau iaith

Os ydych yn gweithio gyda phlentyn nad Saesneg yw ei iaith gyntaf, cofiwch y gallant wynebu anawsterau penodol wrth siarad am gam-drin rhywiol (gweler adran 4.1). Mae'n bwysig casglu rhywfaint o wybodaeth sylfaenol cyn i chi siarad â nhw:

- Cyn gynted â phosibl, sefydlwch pa iaith y mae'n well gan y plentyn ei defnyddio wrth gyfathrebu am faterion personol neu gymhleth, a threfnu gwasanaethau cyfieithu proffesiynol yn unol â hynny.[1] Os ydynt yn amharod i ddefnyddio cyfieithydd, ceisiwch ddarganfod pam. Gall merched fod yn anghyfforddus yn siarad trwy gyfieithydd gwrywaidd, yn ogystal â bechgyn sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol gan ddyn. Efallai y bydd gan y plentyn bryderon ynghylch cyfrinachedd hefyd, yn enwedig os yw'n dod o gymuned fach a chlos. Am ragor o wybodaeth a chyngor ar ddefnyddio cyfieithydd proffesiynol, gweler **Atodiad 3**.

- Ceisiwch osgoi cael aelodau o'r teulu, cymdogion neu ffrindiau yn cyfieithu ar y pryd ar ran y plentyn neu'n siarad ar ei ran.

- Mewn sgwrs anffurfiol, gychwynnol gyda'r plentyn, peidiwch â bod ofn gwneud defnydd o dechnoleg – nid ydi Google Translate yn berffaith, ond mae'n gweithio'n weddol dda mewn sefyllfa lle mae angen cyfathrebu gyda'r plentyn cyn bod modd penodi cyfieithydd ar y pryd.

Pa iaith bynnag a ddefnyddiwch yn eich sgwrs gyda'r plentyn, mae'n ddefnyddiol:

- gofyn i'r plentyn ailadrodd wrthych yr hyn y mae'n meddwl yr ydych wedi'i ddweud; bydd hyn yn dangos a ydynt wedi deall yn iawn yr hyn yr oeddech yn ceisio'i ddweud wrthynt

- gofyn iddynt a ydyn nhw wedi deall yr hyn yr ydych yn ei ddweud – ond byddwch yn ymwybodol y gallan nhw ateb 'ydw' oherwydd nad ydyn nhw am deimlo embaras, neu eu bod yn ofni canlyniadau negyddol cyfaddef nad ydynt yn deall.

Mae hyn yn bwysig hyd yn oed os ydych chi'n siarad â nhw yn eu hiaith gyntaf, gan eich bod chi eisiau profi eu dealltwriaeth nid yn unig o'r geiriau rydych chi'n eu defnyddio, ond hefyd y cysyniadau o gam-drin plant yn rhywiol rydych chi'n sôn amdanyn nhw.

---

1. Mae'n bwysig gwybod y gwahaniaeth rhwng cyfieithwyr a **chyfieithwyr ar y pryd**. Mae cyfieithwyr ar y pryd yn hwyluso **cyfathrebu llafar**, gan drosi iaith lafar o un iaith i'r llall mewn amser real. Mae **cyfieithwyr** yn gweithio gyda thestun ysgrifenedig, yn cyfieithu dogfennau, adroddiadau, neu negeseuon ysgrifenedig o un iaith i'r llall; maent yn llai tebygol o fod yn fedrus mewn cyfathrebu llafar amser real.

7.3 Anabledd, niwrowahaniaeth a chyflyrau/anghenion iechyd eraill

Wrth gyfathrebu â phlentyn sy’n anabl neu’n niwrowahanol, cofiwch fod nifer o weithwyr proffesiynol eraill yn debygol o fod wedi ymwneud â’u bywyd, ac efallai nad oedd profiadau’r plentyn o hyn wedi bod yn gadarnhaol. Cymerwch amser i adeiladu eu hymddiriedaeth ynoch chi.

Pa bynnag anabledd neu niwrowahaniaeth sydd gan blentyn, a pha bynnag anghenion cyfathrebu sydd ganddo o ganlyniad, mae’n hanfodol eich bod yn gwneud eich gorau glas i gyfathrebu’n uniongyrchol â’r plentyn. Os yw’n bosibl o gwbl, peidiwch â dibynnu ar bobl eraill i gyfathrebu â chi ar eu rhan.

Mynd i’r afael ag anghenion cyfathrebu

Mae’n bwysig peidio â chymryd yn ganiataol bod gan bob plentyn anabl neu niwrowahanol anghenion cyfathrebu ychwanegol. Os oes gan blentyn anabledd corfforol neu gyflwr niwrowahanol sy’n gwneud cyfathrebu’n anodd, a/neu fod ganddo anabledd dysgu, chwiliwch am y dulliau cyfathrebu sydd orau ganddo cyn eich sgwrs – bydd y wybodaeth hon yn ei basbort cyfathrebu os oes ganddo un, neu fe allech ofyn i unrhyw oedolyn diogel sy’n adnabod y plentyn (fel therapydd lleferydd ac iaith). Dylech hefyd arsylwi a gwrando ar y plentyn yn ystod y sgwrs, gan gymryd amser i ddeall beth fydd yn ei helpu i ymgysylltu â chi.

Os nad yw’r plentyn yn defnyddio iaith lafar (oherwydd anabledd, cyflwr niwrowahanol neu achos arall fel anawsterau sy’n gysylltiedig â phryder), mae’n bwysig gwybod y math o gyfathrebu y mae’n ei ddefnyddio. Os ydyn nhw’n defnyddio unrhyw fath o iaith arwyddion neu broses gyfathrebu â chymorth technoleg, darganfyddwch a ydi hyn yn cael ei ddefnyddio’n eang (e.e. Iaith Arwyddion Prydain neu Makaton), neu wedi’i ddatblygu gan y plentyn neu ei deulu.

Os oes angen i chi gyfathrebu â'r plentyn trwy gyfryngwr, yn ddelfrydol ni ddylai hwn fod yn aelod o'i deulu, a dylech gael trafodaeth baratoadol gydag ef cyn eich sgwrs gyda'r plentyn (fel y byddech gyda chyfieithydd ar y pryd wrth weithio gyda phlentyn y mae'n well ganddo gyfathrebu ar lafar mewn iaith arall) – gweler **Atodiad 3** am gyngor ar yr hyn y dylech ei drafod.

O ran sut rydych *chi'n* cyfathrebu â'r plentyn, efallai y bydd y camau gweithredu canlynol yn ddefnyddiol yn ystod y sgwrs:

- Defnyddiwch enw'r plentyn pan fyddwch am siarad ag ef.
- Siaradwch yn araf, a chyfyngwch ar nifer y geiriau a ddefnyddiwch.
- Defnyddiwch eiriau cyffredin, gan osgoi amwysedd a jargon, a gwiriwch ddealltwriaeth y plentyn. Peidiwch â defnyddio iaith ffigurol, cwestiynau rhethregol, idiomau na gorliwio, oherwydd gall y plentyn gymryd y rhain yn llythrennol.
- Defnyddiwch ategion gweledol fel symbolau ac amserlenni, os yw'n briodol.
- Rhannwch wybodaeth yn ddarnau hylaw, a rhannwch dasgau cymhleth yn rannau symlach.
- Seibiwch rhwng geiriau ac ymadroddion – mae hyn yn rhoi amser i'r plentyn brosesu'r hyn rydych chi wedi'i ddweud ac yn rhoi cyfle iddyn nhw feddwl am ymateb. Efallai y bydd angen mwy o amser ar y plentyn i brosesu cof trawmatig, felly rhowch amser iddo wneud hyn.
- Ceisiwch beidio â dibynnu ar gyfathrebu di-eiriau fel cyswllt llygaid, mynegiant wyneb, ystumiau ac iaith y corff.

Pwynt myfyrio

Myfyriwch ar eich profiadau o gyfathrebu gyda phlant sydd ag anghenion cyfathrebu o ganlyniad i anabledd neu niwrowahanizeth. Pa heriau ydych chi wedi'u hwynebu?

Pa newidiadau, os o gwbl, sydd angen i chi eu gwneud i'ch ymarfer er mwyn cymhwyso'r syniadau uchod, fel bod pob plentyn yn gallu cyfathrebu eu hanghenion a'u profiadau? Pa gymorth y gallai fod ei angen arnoch i wneud hynny?

7.4 Cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth rhywedd

Mae'n bwysig cofio y gallai unrhyw blentyn neu berson ifanc rydych chi'n gweithio gyda nhw fod yn lesbiaidd, yn hoyw neu'n ddeurywiol, p'un a ydyn nhw wedi dweud wrthych chi am eu cyfeiriadedd rhywiol ai peidio. Yn yr un modd, efallai eu bod yn cwestiynu eu hunaniaeth o ran rhywedd neu'n nodi eu bod yn drawsryweddol. Ceisiwch osgoi gwneud rhagdybiaethau am y plentyn, a chanolbwyntiwch ar greu gofod diogel sy'n hafan i ymddiriedaeth.

Os ydyn nhw'n ymddiried ynoch chi am eu cyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth rhywedd, byddwch yn glir eich bod yn eu derbyn ac eisiau eu cefnogi.

Gall deimlo'n arbennig o anghyfforddus i ofyn cwestiynau personol, agos-atoch neu ymwthiol iawn iddynt – felly gofynnwch a ydi hi'n iawn i ofyn, a pharchwch yr ateb. Meddyliwch sut y byddech chi'n teimlo pe bai rhywun yn gofyn am rywbeth hynod bersonol amdanoch chi'ch hun.

Rhan C. Cefnogi plant i gyfathrebu â chi

P’un ai yw plentyn yn ymddiried ynoch yn ddigymell am y tro cyntaf neu’r ydych chi’n ymholi yn sgil pryderon a gawsoch, gall sgyrsiau cychwynnol gyda phlentyn am gam-drin rhywiol deimlo’n heriol – mae angen i chi dawelu meddwl y plentyn a dangos eich bod yn deilwng o ymddiriedaeth, gan ofyn cwestiynau priodol, bod yn sylwgar i’w hymddygiad a chadw cofnod cywir ar yr un pryd.

Cyn i chi ddechrau

8.

Weithiau byddwch yn cael y cyfle i baratoi ar gyfer sgwrs gyda phlentyn a allai fod yn cael neu sydd wedi cael ei gam-drin yn rhywiol; ar adegau eraill, gall plentyn ddod atoch heb rybudd. Mae'n bwysig gwybod y camau allweddol y bydd angen i chi eu cymryd, mewn perthynas â nhw:

- penderfynu pwy fydd yn siarad â'r plentyn
- dewis ble a phryd i gael y sgwrs
- ystyried dealltwriaeth y plentyn o gam-drin rhywiol
- meddwl sut bydd y plentyn yn teimlo.

Cofiwch, fodd bynnag, y gall plentyn ddechrau cyfathrebu â chi am gam-drin rhywiol yn ddigymell, a gallwch a dylech ymgysylltu â nhw hyd yn oed os nad ydych yn teimlo eich bod wedi cael amser i baratoi. Cofiwch y neges graidd ar ddechrau'r canllaw hwn: os gwrandewch ar y plentyn (sut bynnag y mae'n cyfathrebu) a'ch bod yn ddilys ac yn onest yn eich ymatebion, mae'n annhebygol iawn y byddwch yn cael pethau'n anghywir.

8.1 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 ydi plentyn yn **dweud yn ddigymell** wrth weithiwr proffesiynol ei fod yn cael ei gam-drin yn rhywiol neu wedi cael ei gam-drin yn rhywiol, mae eisoes wedi nodi'r gweithiwr proffesiynol hwnnw fel y person y mae'n teimlo'n fwyaf diogel gydag ef; waeth beth fo unrhyw bolisïau neu weithdrefnau sefydliadol, ni ddylid ceisio cael y plentyn i siarad ag unrhyw un arall 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 fydd yn siarad â'r plentyn. Mae'n debygol mai chi fydd hwn (fel y gweithiwr proffesiynol cyntaf i gael gwybod) neu'ch arweinydd diogelu dynodedig, ond rhaid iddo fod yn weithiwr proffesiynol y mae gan y plentyn berthynas ymddiriedus ag ef. Hyd yn oed os ydi'r wybodaeth a ddarperir gan y trydydd parti yn ddigon i chi gysylltu â'r heddlu neu'r gwasanaethau plant ar unwaith, bydd angen i chi neu gydweithiwr siarad â'r plentyn i weld a ydyn nhw'n ddiogel ar hyn o bryd a pha gamau y gall fod angen eu cymryd.

Os oes gennych **bryderon 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 – drwy ddangos iddyn nhw mai chi sydd wedi sylwi ar bethau, rydych chi'n helpu i feithrin eu hymddiriedaeth ynoch 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 diweddaru ar bob dim.

- Ni ŵyr 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.

Gallwch ddod o hyd i ragor o gyngor yn ein canllaw *Yr Heddlu'n Gwneud Ymweliad Asiantaeth Sengl â'r Plentyn/teulu, neu Ymweliad ar y Cyd â Gofal Cymdeithasol Plant*, sy'n rhan o'r Llwybr Ymateb i Gam-drin Plant yn Rhywiol.

Beth bynnag fo'ch rôl, bydd angen i chi dreulio peth amser (ar ôl y sgwrs gychwynnol, os oes angen) yn darganfod sut mae'r plentyn yn cyfathrebu. Gofynnwch i'r oedolion diogel sy'n adnabod y plentyn yn dda am wybodaeth am y ffordd orau o gyfathrebu â'r plentyn.

8.2 Dewis ble a phryd i gael y sgwrs

Os nad oes gennych lawer o gyfle, os o gwbl, i baratoi ar gyfer y sgwrs, peidiwch â phoeni am hynny: peidiwch â'i osgoi oherwydd nadd ydych yn teimlo'n barod, oherwydd efallai mai dyma'r unig amser y mae'r plentyn yn teimlo ei fod yn gallu cyfathrebu.

Faint bynnag o amser sydd gennych i baratoi, ceisiwch sicrhau ei fod yn digwydd gyda chymaint o breifatrwydd â phosibl i'r plentyn:

- Meddyliwch am yr hyn rydych chi'n ei wybod am y plentyn – a ydi'n well ganddo gyfathrebu wrth wneud rhywbeth fel cerdded? Mae rhai plant yn ei chael yn haws ymgysylltu pan nad oes disgwyl iddynt edrych ar oedolyn.
- Os yw'r plentyn yn defnyddio unrhyw gymhorthion cyfathrebu, sicrhewch fod y rhain ar gael ac yn hygyrch iddo lle bynnag y byddwch yn dewis siarad ag ef.
- Os byddwch yn cwrdd dan do, ceisiwch ddewis ystafell sy'n gyfarwydd i'r plentyn – ond 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; cofiwch y gall gallu rhai plant i brosesu gwybodaeth gael ei leihau os ydynt mewn gofod swnllyd neu orlawn.
- 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 ydi'r plentyn yn defnyddio unrhyw gymhorthion cyfathrebu, bydd angen i chi osod eich hun fel bod y ddau ohonoch yn gallu eu gweld.
- Meddyliwch am amgylchedd y man cyfarfod, gan gynnwys sut y byddwch chi a'r plentyn yn cael eich lleoli. A fydd y plentyn yn gallu gadael yr ystafell yn hawdd os yw'n dymuno? Os ydynt yn darllen gwefusau, ystyriwch ble mae'r golau yn yr ystafell a gosodwch eich hun yn unol â hynny. Bydd eich lleoliad hefyd yn bwysig os oes ganddynt nam ar y golwg neu nam ar eu symudedd.
- Trefnwch fod diod a byrbryd ar gael, pan fo hynny'n bosibl ac yn briodol.

Os oes gennych chi amser i baratoi, meddyliwch hefyd pryd sydd orau i siarad â'r plentyn:

- Os cewch gyfle i siarad â nhw ar wahanol adegau o'r dydd, meddyliwch am sut maen nhw'n gweithredu ar yr adegau hynny. Ydyn nhw'n blino ar ôl cinio neu yn y prynhawn, er enghraifft? Os felly, ystyriwch siarad â nhw yn gynharach yn y dydd. Gall hyn fod yn arbennig o bwysig i blant sy'n defnyddio cymhorthion cyfathrebu, neu nad yw eu hiaith gyntaf yr iaith y byddwch yn cyfathrebu â nhw, oherwydd efallai y bydd sgyrsiau yn fwy blinedig iddynt.

- Os ydi eich amser gyda'r plentyn yn gymharol fyr ond yn rheolaidd (fel yn ystod sesiwn chwaraeon neu weithgaredd hamdden), efallai y byddwch am siarad ag ef yn gynnar yn y sesiwn fel na fydd angen iddo aros ar ôl na gadael yn syth ar ôl eich sgwrs.

- Os mai dim ond am gyfnod byr o amser y byddwch gyda'r plentyn (fel rhan o apwyntiad meddygol, er enghraifft), meddyliwch am drefnu apwyntiad dwbl. Os nad yw hyn yn bosibl ac y bydd angen i'ch sgwrs gychwynnol gyda nhw fod yn gryno, meddyliwch pryd y byddwch chi'n gallu gweld y plentyn nesaf, a lluniwch gynllun gyda nhw yn ystod y sgwrs i sefydlu pryd y byddwch chi'n siarad â nhw nesaf a ble gallan nhw gael cymorth yn y cyfamser.

8.3 Ystyriwch ddealltwriaeth 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. Mae'n bosibl na fydd plant ifanc, neu'r rhai sydd wedi cael gwybodaeth gyfyngedig gan oedolion a chyfoedion am berthnasoedd diogel, ymddygiad rhywiol a datblygiad rhywiol, yn gwybod bod yr hyn y maent yn ei brofi yn gamdriniol – efallai eu bod mewn poen, neu'n gwybod yn reddfol bod rhywbeth o'i le, ond nid ydynt yn ei ddeall yn llawn. 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 i awgrymu mai bai'r plentyn neu ei gyfrifoldeb yw'r cam-drin, ond i gydnabod y broses o feithrin perthynas amhriodol, a'r diffyg addysg ynghylch perthnasoedd a rhyw sy'n dod i ran rhai plant. Nid yw hyn yn awgrymu mai bai'r plentyn, na'u cyfrifoldeb nhw, yw'r cam-drin, ond cydnabod y broses o feithrin perthynas amhriodol rhywiol a'r diffyg addysg am berthnasoedd a 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 fel rhan o'ch sgwrs, efallai cyn holi am unrhyw bryderon sydd gennych.

8.4 Meddyliwch sut bydd y plentyn yn teimlo

Gwyddom fod llawer o resymau pam nad ydy plant yn siarad am gam-drin rhywiol, gan gynnwys pryderon am yr hyn a fydd yn digwydd os byddant yn dweud wrth rywun. Disgrifir y rhwystrau hyn ym Mhennod 4.

Cyn i chi siarad â'r plentyn, gofynnwch i chi'ch 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?"

Cofiwch fod y plentyn yn debygol o fod yn bryderus neu'n poeni, yn enwedig os yw mewn lle anghyfarwydd a/neu o gwmpas pobl anghyfarwydd. Os ydych chi'n gorfod cwrdd yn rhywle nad yw'r plentyn yn ei adnabod yn dda, fel lle yn ei ysgol nad yw'n mynd yno'n aml, treuliwch funud neu ddau ar ddechrau'r sgwrs yn dweud ychydig wrthyn nhw am y gofod, gan gynnwys pwy arall sydd o gwmpas.

9. Gweithrediadau cefnogol yn ystod y sgwrs

Mae'r sgwrs gychwynnol gyda phlentyn a allai fod wedi cael ei gam-drin yn rhywiol yn hollbwysig – ni fydd y plentyn o reidrwydd yn dweud wrthych beth sydd wedi digwydd iddo (neu'n cyfathrebu mwy amdano nag y mae eisoes), ond gallwch osod y sylfeini ar gyfer sgyrsiau yn y dyfodol. Mae'r bennod hon yn rhoi cyngor ar:

- 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.

Peidiwch â disgwyl i blentyn ddarparu naratif clir a chyson, na chynnal y naratif hwn ar draws sgyrsiau lluosog (nid o reidrwydd y bydd pob un o'r rhain wedi bod, neu yn mynd i fod, gyda chi). Nid yw llawer o oedolion yn gallu cofio manylion profiadau – hyd yn oed rhai cadarnhaol – wrth eu hatgofio, felly ni ellir disgwyl i blant wneud hynny, yn enwedig os oedd y profiad yn drawmatig.

9.1 Bod yn ymwybodol o iaith eich corff

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 ychydig o anadliadau tawel, dwfn.

Bydd angen i rai plant allu gweld eich ceg pan fyddwch chi'n siarad; bydd eraill yn teimlo'n fwy cyfforddus os nad ydych chi'n edrych arnyn nhw. Os oes gan y plentyn basbort cyfathrebu, bydd hwn yn rhoi llawer o wybodaeth ddefnyddiol i chi i helpu i sicrhau y gallwch gefnogi eu cyfathrebu. Os nad oes ganddyn nhw un, gallwch chi ofyn i oedolyn diogel roi rhai awgrymiadau i chi ar bethau y dylech chi feddwl amdanyn nhw.

9.2 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, meddyliwch 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 ("Rwyt 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, gofalwch 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 wrthych 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. Gwnewch yn glir nad oes rhaid iddynt ddweud dim wrthych.

9.3 Synhwyro beth yw anghenion y plentyn

Efallai na fydd y plentyn yn dweud wrthych sut mae'n teimlo yn ystod y sgwrs hon, nac yn wir yn ystod unrhyw sgyrsiau dilynol. Serch hynny, mae'n bwysig rhoi cyfleoedd iddynt roi gwybod ichi, a pharhau i ddangos eich bod yn gwrando.

Mae defnyddio ymadroddion fel "Rydw i yma", "Rwy'n sylwi arnat ti" ac "Rwy'n dy weld di" i gyd yn ffyrdd effeithiol y gallwch chi ddangos eich bod yn deall eu hanghenion.

Mae gan bawb eu hanghenion cyfathrebu, eu hoffterau a'u harddulliau eu hunain; cofiwch y bydd angen i chi addasu eich arddull cyfathrebu i anghenion y plentyn (gweler Pennod 7). Os ydi plentyn yn defnyddio cymorth cyfathrebu, bydd angen i chi sicrhau ei fod yn hawdd ei gyrraedd.

9.4 Rhoi amser i'r plentyn

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.

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.

9.5 Derbyn a dilysu'r hyn y mae'r plentyn yn ei ddweud

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 4).

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, ac yn adlewyrchu'r derbyniad hwn yn iaith eich corff.

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 wrthych. 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.

Am fwy o gyngor ar sut i ymateb i blentyn sy'n dweud wrthych eu bod wedi cael eu cam-drin yn rhywiol, gan gynnwys enghreifftiau o sgyrsiau, wele **Bennod15**.

- Canolbwyntiwch ar yr hyn y mae'r plentyn yn ei ddweud wrthych, 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 'egluro' rhywbeth amdanynt – er enghraifft, "Wel mae hynna'n egluro lot fawr."

Enghraifft

Mae Samera yn 12 oed a newydd ddweud wrthych 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: Nid eich bai chi oedd hynny. Ni ddylai oedolion byth wneud pethau fel hyn i blant.

Beth allwch chi ei ddweud a gofyn amdano

10.

> *"Yn y wlad o gwmpas, dylem gael pethau yn atgoffa pobl os ydyn nhw'n sylwi ar rywbeth o'i le ar rywun, i ofyn. Does dim rhaid iddo fod fel, 'Ydych chi'n cael eich curo neu a ydych chi'n cael eich cam-drin yn rhywiol?' Gallai fod 'A oes unrhyw beth o'i le?' neu rywbeth felly." – merch 10 oed. (1)*

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 gategorïau 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 y plentyn o'r digwyddiad, ac ystumio ei gof ohono.

Mae polisïau a gweithdrefnau diogelu lleol – ynghyd â chanllawiau statudol fel ***Working Together to Safeguard Children*** (oar 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 eu harwain i osgoi archwilio pryderon am gam-drin plentyn yn gyfan gwbl – ond mae digon y gallwch ei ofyn a'i ddweud yn ystod sgwrs.

Oherwydd bod perygl i gwestiynau awgrymog arwain at ystumio atgofion plentyn, mae'n bwysig deall sut y mae'r cof yn gweithio. Mae Atodiad 4 yn cynnwys gwybodaeth am gof plant a goblygiadau hyn i dechnegau holi.

10.1 Pa gwestiynau allwch chi eu gofyn?

Fel y gwelwn yn Tabl 1, mae continwwm o fathau o gwestiynau sy'n amrywio o 'wahoddiad cyffredinol' agored iawn ("Dyweda wrtha i…") i gwestiynau awgrymog neu ensiynol 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.

Table 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 dirwystr*.		
Gwahoddiad cyffredinol	Cwestiynau agored yn gwahodd plentyn i ddweud yn eu geiriau eu hunain, heb brocio a thrwy annog atebion hirach. *Er enghraifft:* "Dyweda wrtha i am..."	Credir fod gwahoddiad cyffredinol yn rhoi'r ateb mwyaf cywir. Gall plant iau (o dan 5 oed) gael trafferth 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. *Er enghraifft:* "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 'pwy', 'beth', 'pryd', 'ble' 'sut' sy'n gwahodd naratif. *Er enghraifft:* "Ble digwyddodd hynna?"	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 'pwy', 'beth', 'pryd', 'sut' y gellir eu hateb gydag un gair neu mewn ychydig eiriau. *Er enghraifft:* "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. *Er enghraifft:* "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 trafferth arbennig i blant iau.
Cwestiynau wedi eu geirio'n awgrymog	Cwestiynau'n gorfodi ateb mewn cyfeiriad penodol, neu'n defnyddio gwybodaeth ffug neu anhysbys. *Er enghraifft:* "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.

10.2 Beth ddylech chi osgoi ei ofyn?

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 wrthych. 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 trallod 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 wrthych.

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 gwrando, 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).

Gall plant – yn enwedig plant iau neu rai plant anabl – deimlo bod yn rhaid iddynt efallai dderbyn unrhyw wybodaeth a awgrymwch. Gall plant sy'n cael eu cam-drin fod yn arbennig o effro i giwiau 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:

- Rydw i yma i wrando arnat ti."
- "Os dw i'n anghywir am rywbeth, cofia ddweud."

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

Peidiwch ag ailadrodd yr un cwestiwn fwy nag unwaith, gan chwilio am ateb. Mae hyn yn arbennig o broblemus pan fo angen ateb 'ie' neu 'na' neu 'ddim yn gwybod' i'r cwestiwn. 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 ar unigolyn drwy awgrymu ei fod 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. Fodd bynnag, gallwch ddweud fod yr hyn sydd wedi digwydd i'r plentyn ddim yn iawn.

Dylech aros yn ddiduedd ond nid yn ddifater.

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

Peidiwch â gofyn cwestiynau rhy hir neu gymhleth – er enghraifft, yn lle "Tybed a alli di gofio ble roeddet ti pan ddigwyddodd hyn?", gofynnwch, "Ble oeddet ti?".

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.

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

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

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

11.

Gorffen y sgwrs a'r camau nesaf

Pa mor gynhyrchiol bynnag yw eich sgwrs gyda'r plentyn, mae angen i chi wybod sut i ddod â hi i ben a beth i'w wneud nesaf. Bydd yr adrannau canlynol yn eich helpu i wneud hynny:

- gwybod pryd i stopio gofyn cwestiynau
- cydbwyso cyfrinachedd a chyfrifoldebau diogelu
- gorffen y sgwrs a 'chadw'r drws ar agor'
- gwneud cofnod
- siarad gyda rhiant neu rieni'r plentyn.

11.1 Gwybod pryd i stopio gofyn cwestiynau

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 gofalwch beidio â 'chau lawr' y plentyn ar ganol siarad. A chofiwch gadarnhau nad ydynt eisiau parhau:

- "Oes 'na rywbeth arall ti isio ei ddweud wrtha i?"
- "Oes 'na rywbeth arall ti wedi'i ddweud wrtha i yr wyt ti'n meddwl na wnes i ei ddeall?"

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

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 gytuno 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 mae'n teimlo i siarad am hyn?"
- "Oes yna rywbeth arall ti'n poeni amdano?"
- "Oes yna rywbeth 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 amdanyn 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 diweddaru'n gyson, sy'n hollbwysig iddynt deimlo bod pobl yn gwrando arnynt.

Cyfrinachedd a diogelu

Gall fod yn anodd cydbwyso'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.

11.3 Cadw'r drws yn agored i sgwrsio mwy

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.

Cofiwch feddwl am eich argaeledd ar gyfer sgyrsiau yn y dyfodol, a phryd y byddwch yn gweld y plentyn nesaf. Os na fyddwch yn debygol o'u gweld eto am rai dyddiau (oherwydd eich bod yn mynd ar wyliau, er enghraifft, neu nad ydych yn eu gweld yn aml iawn), meddyliwch pwy arall a allai fod o gwmpas i'r plentyn fynd atynt yn eich absenoldeb os yw'n dymuno, a chytunwch ar hyn gyda'r plentyn cyn dod â'r sgwrs i ben.

11.4 Cadw cofnod

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, arsylwi, patrymau rydych wedi'u hadnabod yn y llinell amser neu'r gronoleg, a chyfeiriadau o ganllawiau/deddfwriaeth/hyfforddiant proffesiynol, gan ddefnyddio eich barn broffesiynol i wneud cysylltiadau rhyngddynt.

Mae'r templed Arwyddion a Dangosyddion gan Ganolfan CPRh 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 hynod bwysig wrth adeiladu'r darlun o'r hyn a all fod yn digwydd ym mywyd y plentyn, ac felly dylid ei chofnodi.

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. Mae hyn, wrth gwrs, yn arbennig o bwysig pan nad yw'r plentyn wedi defnyddio fawr ddim cyfathrebu llafar, os o gwbl. Wrth gofnodi eich arsylwadau, gofalwch eich bod yn gwahanu'r hyn yr ydych wedi'i arsylwi oddi wrth eich dehongliad ohono. Unwaith y byddwch wedi nodi eich arsylwad, gallwch ychwanegu unrhyw sylwebaeth fel nodyn ar wahân ond cysylltiedig. Gall fod yn ddefnyddiol nodi'r hyn yr ydych wedi sylwi arno mewn perthynas â:

- newidiadau yn lefel y gweithgaredd echddygol rydych chi'n sylwi arno wrth siarad am bynciau gwahanol – er enghraifft, a oes geiriau, ymadroddion neu bynciau penodol sy'n ymddangos fel pe baent yn achosi'r plentyn i symud o gwmpas yn amlach, ymddangos fel pe bai'n aflonydd, symud ei fysedd, symud yn ei gadair ac ati?
- eglurder lleferydd y plentyn
- newidiadau yng nghyflymder neu fath eu lleferydd pan fydd y testun sy'n cael ei drafod yn newid
- eu defnydd o eiriau anarferol neu idiosyncratig
- unrhyw newidiadau anarferol yn eu hwyliau
- arwyddion o emosiynau, ac ymatebion emosiynol, pan godir pynciau penodol.

Nid oes disgwyl i chi ddehongli'r ymddygiadau hyn, ond gall eu nodi fod yn ddefnyddiol i weithwyr proffesiynol eraill sydd angen siarad â'r plentyn yn ddiweddarach: po fwyaf o wybodaeth y gallwch ei rhoi, y mwyaf tebygol yw hi y bydd y plentyn yn meddwl bod unrhyw sgyrsiau pellach yn teimlo'n gefnogol.

11.5 Siarad gyda rhiant neu rieni'r 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 byddwch yn ofalus i beidio â thybio bod y rhieni'n rhan o'r nac yn gysylltiedig â'r gamdriniaeth oni bai eich bod wedi cael gwybod yn benodol eu bod. 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.

I gael rhagor o wybodaeth am siarad â rhieni, gan gynnwys sefyllfaoedd lle nad Saesneg yw eu hiaith gyntaf, dylid darllen canllaw Canolfan CPRh *Cefnogi Rhieni a Gofalwyr*. 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.

Rhan D. 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'r rhan olaf hon o'r canllaw yn ymdrin â sgyrsiau sydd â'r nod o gefnogi plentyn i gyfathrebu pryd:

- **eu bod wedi arddangos ymddygiad pryderus neu arwyddion posibl eraill o gam-drin rhywiol**
- **mae pryderon am rywun o amgylch y plentyn (e.e. oherwydd bod eu rhiant wedi cael ei arestio am drosedd rywiol)**
- **mae ffeil achos y plentyn yn awgrymu ei fod wedi cael ei gam-drin yn rhywiol**
- **eu bod yn dweud wrthych (neu wedi dweud wrthych chi neu rywun arall yn ddiweddar) eu bod wedi cael, neu yn cael, eu cam-drin yn rhywiol**
- **mae delweddau rhywiol o'r plentyn wedi'u darganfod.**

Rhoddir enghreifftiau o sgyrsiau ar gyfer pob un o'r senarios hyn, ar sail y cyngor a roddir yn Rhannau B ac C y llawlyfr hwn.

Hefyd yn y rhan yma disgrifir sgyrsiau 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.**

Os ydych chi'n darllen y canllaw hwn gyda phlentyn neu sefyllfa benodol mewn golwg, mae'n debygol y bydd gennych ddiddordeb arbennig mewn un neu ddau o'r cyd-destunau uchod. Cofiwch, fodd bynnag, fod y deunydd yn y penodau canlynol yn adeiladu ar y wybodaeth a roddwyd yn gynharach yn y canllaw hwn, felly darllenwch Rannau A–C hefyd. Er enghraifft, os ydych am ddechrau sgwrs gyda phlentyn oherwydd eich bod yn poeni am ei ymddygiad, mae'n bwysig deall y rhwystrau y gallent eu hwynebu wrth gyfathrebu â chi, y broses o ddweud, camau gweithredu allweddol yn eich cyfathrebu cychwynnol â phlentyn, a chwestiynau y gallech fod am eu hosgoi.

Er bod y penodau canlynol yn cynnig cyngor ar gyfathrebu â phlentyn mewn cyd-destunau penodol, rydym yn awgrymu eich bod hefyd yn darllen adrannau cychwynnol ein Llwybr Ymateb i Gam-drin Plant yn Rhywiol, sy'n amlinellu camau eraill i'w cymryd os:

- **os oes gennych bryderon bod plentyn yn cael neu wedi cael ei gam-drin yn rhywiol**
- **mae plentyn yn dweud wrthych ei fod yn cael neu wedi cael ei gam-drin yn rhywiol**
- **mae delweddau o gam-drin plant yn rhywiol wedi'u darganfod**
- **mae rhywun yn dweud wrthych fod plentyn yn cael neu wedi cael ei gam-drin yn rhywiol.**

Pan fo'r plentyn wedi arddangos ymddygiad sy'n peri pryder neu arwyddion posibl eraill o gam-drin rhywiol

12.

Mae'r bennod hon yn cynnwys cyngor ar gyfathrebu â phlentyn y mae gennych bryderon yn ei gylch, efallai o ganlyniad i newid yn ei ymddygiad neu ei gyflwyniad. Efallai eu bod wedi troi'n anarferol o dawel ac encilgar yn ddiweddar, wedi dechrau bwlio plant eraill, wedi ymddwyn yn rhywiol, neu wedi dangos arwyddion o ofid 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?'" – dynes 19 oed yn cofio ei phrofiadau o gam-drin plant yn rhywiol. (1)*

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

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 ac Adran 8.3.

12.1 Beth yw pwrpas eich sgwrs?

Erbyn hyn, byddwch efallai wedi edrych ar ein templed 'arwyddion a dangosyddion' 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 gan Ganolfan CPRh yn cynnig fframwaith i chi er mwyn cofnodi eich pryderon am y plentyn arno.

Yn yr un modd, gall y plentyn fod yn bryderus iawn am yr hyn a fydd yn digwydd os bydd yn dweud, a gallai'r pryder hwn fod yn gryfach na'i ofn y bydd y gamdriniaeth yn parhau. O ganlyniad, mae angen i'r plentyn ddeall pwrpas siarad â chi, a beth fydd yn digwydd os bydd yn dweud rhywbeth wrthych. Efallai y byddai'n ddefnyddiol rhannu'r neges *"Does dim rhaid i ti siarad â mi am unrhyw beth nad wyt ti eisiau ei rannu. Os bydd hynny'n newid unrhyw bryd, rydw i yma a byddaf yn gwrando arnat ti ac yn dy gredu."*

12.2 Beth allwch chi ei ddweud wrth y plentyn?

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."
- "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 broblematig 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 Ffigwrau 1 a 2 yn dangos sut y gall holi 'o dipyn i beth', ac osgoi'r cwestiwn 'pam?', atal sgwrs gyda phlentyn rhag 'cau lawr'.

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

Mae Adam yn 14 oed ac mae ganddo ddiagnosis o barlys yr ymennydd. Mae'n byw gartref gyda'i fam a'i dad.

Mae Adam yn defnyddio cyfathrebu llafar cyfyngedig. Mae'n ddisgybl yn yr ysgol lle rydych chi'n gweithio fel cynorthwyydd addysgu, yn ei gefnogi ar sail 1:1 yn ystod gwersi.

Mae Adam yn gallu gofyn am gael mynd i'r toiled, ac mae'n cael cymorth corfforol i fynd i'r ystafell ymolchi. Fodd bynnag, rydych wedi sylwi'n ddiweddar ei fod yn cael trafferth rheoli ei bledren ac yn aml nid yw'n gallu cyrraedd y toiled mewn pryd; mae hyn yn anarferol iddo. Rydych chi hefyd wedi sylwi ei fod yn ymddangos ei fod wedi ymneilltuo oddi wrth rai o'i ffrindiau. Rydych chi'n poeni oherwydd bod un o'i ffrindiau newydd ddweud wrthych chi fod Adam wedi ceisio ei daro. Mae'n ymddangos bod Adam yn cael trafferth rheoli ei emosiynau. Mae hyn yn anarferol iawn iddo.

Rydych chi'n gwybod bod mam Adam wedi bod yn sâl yn ddiweddar ac wedi cael rhai cyfnodau yn yr ysbyty. Mae ei dad wedi bod yn cael trafferth i ddiwallu anghenion Adam tra hefyd yn gweithio'n llawn amser.

Mae Adam yn cyfathrebu gan ddefnyddio llyfr cyfathrebu maint A4 sy'n cynnwys cannoedd o symbolau. Gall bwyntio'n ddibynadwy at symbolau yn ei lyfr i gyfathrebu geiriau sengl ac, weithiau, rhai brawddegau byr. Gall nodio ei ben i gyfathrebu 'ie' a bydd yn ysgwyd ei ben am 'na'. Pan fydd eisiau defnyddio symbol nad yw yn ei lyfr, mae'n gallu pwyntio at eicon 'Dim symbol', i roi gwybod i bobl nad oes ganddo'r gair penodol hwnnw. Weithiau mae angen amser ar Adam i brosesu ei deimladau, a gall osgoi cyswllt llygad yn ystod y cyfnod hwnnw.

Ochr yn ochr ag arweinydd diogelu dynodedig yr ysgol a therapydd lleferydd ac iaith Adam, rydych chi'n datblygu cynllun ar gyfer gofyn i Adam am y newidiadau rydych chi wedi sylwi arnynt yn ei ymddygiad. Rydych chi'n penderfynu siarad ag ef yn swyddfa'r therapydd lleferydd ac iaith, gan fod Adam yn treulio cryn dipyn o amser yno ac mae'n ymddangos ei fod yn mwynhau'r gofod. Rydych chi'n eistedd ar ongl sgwâr iddo o amgylch bwrdd, fel y gallwch chi weld eich gilydd a'i lyfr cyfathrebu.

Mae pennod 10 yn cynnwys mwy o wybodaeth am gwestiynau problematig, a sut i ofyn pethau'n wahanol.

"Rydw i'n sylwi nad wyt ti'n ymddangos dy hun ar hyn o bryd. Dydi hi ddim yn ymddangos dy fod ti'n treulio cymaint o amser gyda dy ffrindiau."

[Mae Adam yn nodio, gyda mynegiant wyneb ansicr.]

"Alli di ddweud wrtha i am hynny?"

"Pam hynny?"

Efallai y bydd hyn yn cau Adam i lawr, oherwydd efallai y bydd yn teimlo eich bod yn dweud y drefn wrtho am dreulio llai o amser gyda'i ffrindiau.

[Mae Adam yn troi trwy dudalennau ei lyfr cyfathrebu, yn pwyntio at y symbol ar gyfer 'poeni', ac yna'n pwyntio ato'i hun.]

"Rwyt ti'n poeni. Dyweda fwy wrtha i am hynny."

"O, does dim angen i ti boeni, mae ganddon ni gelf heddiw ac rwyt ti'n hoffi hynny."

Mae hyn eto yn cau Adam i lawr ac yn diystyru ei bryder. Ar y pwynt hwn dydych chi ddim yn gwybod beth sy'n poeni Adam.

[Mae Adam yn pwyntio at y symbol ar gyfer 'cartref'.]

"Rydw i'n dy glywed yn dweud wrtha i dy fod yn poeni. Fe wnest ti hefyd ddweud cartref. Dyweda fwy wrthyf am hynny."

"O, rwyt ti'n poeni am adref. Ai oherwydd bod dy fam wedi bod yn wael? Paid â phoeni am hynny, mae hi'n gwella nawr."

Unwaith eto, mae hyn yn diystyru pryderon Adam. Mae hefyd yn gwestiwn sydd wedi'i eirio'n awgrymog, gan nad ydych chi'n gwybod beth am adref sy'n poeni Adam.

[Adam yn pwyntio at y symbol ar gyfer 'tad'.]

"Rwyt ti'n dweud rhywbeth wrtha i am gartref a dad. Mae angen i mi ddeall ychydig mwy am hynny. Dyweda wrtha i am gartref a dad."

"Does dim angen i ti boeni am dad, mae o'n iawn."

Mae hyn hefyd yn diystyru pryderon Adam ac yn gwestiwn arall sydd wedi'i eirio'n awgrymog.

[Mae Adam yn pwyntio ato'i hun ac yna'n pwyntio at y symbol ar gyfer 'brifo'.]

"Rydw i'n meddwl dy fod yn dweud wrtha i dy fod wedi brifo. Ydw i wedi dy ddeall di?"

"O, rwyt ti wedi brifo. Roeddwn i'n meddwl dy fod yn dweud wrtha i fod dy dad wedi brifo."

Er ei bod yn bwysig egluro'r hyn y mae Adam yn ei ddweud, gall y dull hwn roi'r neges i Adam ei fod wedi dweud rhywbeth o'i le neu ei fod wedi eich drysu.

[Mae Adam yn nodio.]

"Alli di ddweud mwy wrtha i am hynny?"

"Pwy sydd wedi dy frifo?"

Er ei bod yn bwysig egluro'r hyn y mae Adam yn ei ddweud, ar hyn o bryd nid ydych yn gwybod iddo gael ei frifo gan berson – mae'n bosibl ei fod wedi brifo rhywun arall, neu efallai ei fod wedi brifo ei hun neu wedi cael ei frifo mewn damwain.

[Mae Adam yn pwyntio at y symbol 'tad' eto, yna'n pwyntio at 'brifo' ac ato'i hun. Mae'n edrych i lawr ac yn amlwg wedi cynhyrfu. Ar ôl ychydig funudau, mae'n dangos y symbol 'ofnus' i chi ac yn pwyntio eto ato'i hun.]

"Rydw i'n dy glywed yn dweud wrtha i dy fod yn ofnus. Rydw i am fod yn siŵr dy fod yn ddiogel a dydw i ddim eisiau i ti deimlo'n ofnus. Rydw i'n mynd at Mrs Jas ac yn mynd i feddwl sut orau i dy helpu i beidio â theimlo'n ofnus. Ydy hynny'n iawn?"

[Mae Adam yn nodio.]

Ffigwr 2. 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 chi wedi gwahodd Lleucu i le tawel ac wedi 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."

"Dwi'n sylwi dy fod yn ymddangos yn eithaf aflonydd mewn gwersi."

[Mae Lleucu yn nodio.]

"Fedri di ddweud wrthyf am hynny?"

"Pam felly?"

Gallai hyn gau Lucy i lawr, os yw'n teimlo eich bod yn 'dweud y drefn' am ei chael hi'n anodd canolbwyntio.

"Dwi'n methu bod yn gyfforddus."

"Fedri di ddim cael dy hyn yn gyffyrddus. Fedri di fy helpu i ddeall mwy am hynna?"

"Pam wyt ti'n methu bod yn gyfforddus?"

Mae hyn eto'n cau'r sgwrs i lawr; gallai Lleucu deimlo nad yw'n barod i ateb y cwestiwn, ond drwy ofyn cwestiwn uniongyrchol a chaeëdig, rydych yn rhoi'r argraff eich bod yn disgwyl ateb ganddi.

"Mae'r gadair yn galed."

"Felly mae'n anodd canolbwyntio oherwydd bod y gadair yn rhy galed. Fedra i wneud rhywbeth i helpu?"

"Wyt ti angen i mi gael cadair arall i ti?"

Er eich bod yn ceisio helpu Lleucu, rydych wedi cau'r sgwrs i lawr yn syth. (Fodd bynnag, ar ddiwedd eich sgwrs efallai y byddwch am ofyn i Lleucu pa gadair fyddai'n fwy addas iddi yn y dyfodol.)

"Dw i ddim isio siarad mwy am hyn."

"Dim problem, Lleucu. Rydw i eisiau helpu i wneud yn siŵr dy fod ti'n gallu teimlo'n gyfforddus ac y galli di siarad â mi os oes unrhyw beth yn dy boeni. Efallai y byddem ni'n gallu siarad am hyn eto yfory – a fyddai hynny'n iawn?"

"Dw i angen gwybod pam dy fod yn anghyffyrddus."

Mae hyn yn cau'r sgwrs i lawr gan wneud Lleucu'n annhebygol o deimlo y gall siarad â chi eto.

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 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 wrthych sy'n amlwg yn awgrymu cam-drin rhywiol yn eich barn chi, bydd angen i chi ddilyn eich gweithdrefnau diogelu. Mae **Pennod 15** yn rhoi cyngor ar gael sgwrs pan fo'r plentyn yn dweud wrthych am gael eu cam-drin.
- Dylech gofnodi eich sgwrs gyda'r plentyn yn glir a chywir (wele **Adran 11.4**). Defnyddiwch eu hiaith nhw a chofnodi eich barn broffesiynol.
- Meddyliwch am beth fyddwch yn ei ddweud wrth rieni'r plentyn (wele **Adran 11.5**).
- 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.

13.

Pan fyddwch chi'n poeni am rywun yn amgylchedd teuluol y plentyn

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 ac Adran 8.3.

Mae'r bennod hon yn cynnwys cyngor ar gyfathrebu â phlentyn pan fyddwch yn pryderu am rywun o'i gwmpas. Gall eich pryderon ymwneud â phlentyn/person ifanc arall neu oedolyn, ac efallai eu bod wedi codi oherwydd eu hymddygiad, neu oherwydd eich bod yn gwybod eu bod wedi niweidio plentyn arall yn rhywiol.

13.1 Beth yw pwrpas eich sgwrs?

Mewn sefyllfa lle rydych chi'n gwybod bod plentyn wedi cael ei gam-drin yn rhywiol gan rywun sy'n byw yng nghartref y teulu (er enghraifft gan frawd neu chwaer neu riant), neu gan rywun sydd mewn cysylltiad agos â nhw (fel ffrind agos i'r teulu neu ran o'r teulu estynedig), bydd angen i chi sicrhau bod pob un o'u brodyr a chwiorydd (eraill) yn cael pob cyfle i gyfathrebu os ydyn nhw hefyd wedi cael niwed.

Bydd y ffordd y byddwch yn ymdrin â'r sgwrs hon yn dibynnu ar nifer o ffactorau, gan gynnwys oedran pob plentyn, eu gwybodaeth am yr hyn sydd wedi digwydd i'w brawd/chwaer, a'u gallu i ddeall beth sydd wedi digwydd. Cofiwch fod llawer o blant yn *dangos* yn hytrach na *dweud* bod rhywbeth yn digwydd iddyn nhw; os yw'r plentyn yn ifanc iawn neu'n sylweddol ddiffygiol mewn dealltwriaeth, bydd angen i chi dalu hyd yn oed mwy o sylw i'r arwyddion a'r dangosyddion cam-drin posibl y gallant eu harddangos.

Os yw'r plentyn yn gallu deall beth sydd wedi digwydd i'w frawd neu chwaer, bydd eisiau'r cyfle i siarad â rhywun am hynny, ac a yw wedi cael niwed.

Yn yr un modd, os yw aelod o'r teulu wedi'i arestio am droseddau rhywiol (boed ar-lein neu all-lein) yn ymwneud â phlant y tu allan i'r cartref teuluol, byddwch am siarad â phob plentyn yn y teulu i weld a ydi'r aelod o'r teulu wedi eu cam-drin yn rhywiol hefyd.

13.2 Beth allwch chi ei ddweud wrth y plentyn/plant?

> *"Mae Amy'n teimlo pe bai hi wedi cael mwy o wybodaeth am droseddu blaenorol ei thad, ac yn gynharach, byddai wedi bod mewn gwell sefyllfa i nodi'r tebygrwydd yn ei ymddygiad." – detholiad o adolygiad ymarfer diogelu plant lleol yn ymwneud â cham-drin plant yn rhywiol o fewn y teulu. (3)*

Pryd bynnag y daw gwybodaeth i'r amlwg sy'n nodi bod pryderon am rywun yn y teulu (oedolyn neu berson ifanc), neu fod ganddynt honiad neu gollfarn flaenorol (wedi darfod neu heb ddarfod) am unrhyw fath o droseddu rhywiol, dylai hyn arwain at drafodaeth strategaeth aml-asiantaeth, sy'n cynnwys asesiad risg cyfredol, sut y caiff y risg honno ei rheoli, a phryd y dylid adolygu hyn nesaf. Yn ystod y drafodaeth hon, dylid cael cytundeb ynghylch pwy yw'r person gorau i siarad â'r plentyn/plant yn y teulu a sut y dylid hwyluso hyn.

Os nad yw plentyn eisoes yn gwybod am yr honiad neu'r euogfarn a'r risgiau posibl a berir gan y sawl sy'n peri pryder, bydd y ffordd y caiff y wybodaeth hon ei rhannu ag ef yn dibynnu ar:

- eu hoedran a'u cyfnod datblygiadol, gan gynnwys unrhyw ddigwyddiadau arwyddocaol diweddar neu sydd ar ddod yn eu bywyd (e.e. arholiadau)
- eu gallu i reoli'r wybodaeth honno
- faint o gysylltiad a gânt â'r person sy'n peri pryder
- eu perthynas â'r person hwnnw
- gallu eu rhiant/rhieni nad ydynt yn cam-drin i'w cefnogi i reoli'r wybodaeth, ac i ddeall eu hanghenion wrth iddynt ddatblygu.

I gael rhagor o wybodaeth am yr hyn a ddylai ddigwydd mewn trafodaeth strategaeth aml-asiantaeth, gweler *Trafodaeth Strategaeth Aml-Asiantaethyn Cael ei Gynnal*, rhan o'r Llwybr Ymateb i Gam-drin Plant yn Rhywiol.

Os penderfynir mai chi yw'r person gorau i siarad â'r plentyn/plant, dylech:

- bod mor onest â phosibl am yr hyn sydd wedi digwydd – os na fyddwch yn dweud hyn wrth y plentyn/plant, mewn ffordd briodol, maent yn debygol o ddychmygu senarios posibl a allai fod yn waeth na'r realiti
- bod yn ymwybodol o'r manylion yr ydych yn eu rhannu am blant eraill sydd wedi'u niweidio; efallai na fyddan nhw am i neb arall wybod beth sydd wedi digwydd iddyn nhw
- siarad â'r rhiant/rhieni nad yw'n cam-drin i gytuno ar naratif sydd mor agos at adlewyrchiad cywir â phosibl heb fod yn drawmatig yn ddiangen. Os ydych yn sicr nad yw'r rhiant/rhieni wedi bod yn rhan o'r cam-drin rhywiol, ceisiwch siarad â'r plentyn ochr yn ochr â'r rhiant/rhieni er mwyn iddynt allu cefnogi eu plentyn pan nad ydych chi yno.
- Gwahanu'r person sy'n peri pryder oddi wrth ei ymddygiad – mae'n bwysig peidio â thybio sut y bydd y plentyn/plant yn teimlo amdano

Gall y plentyn/plant ofyn cwestiynau uniongyrchol i chi; ar adegau eraill, efallai y byddan nhw'n rhy syfrdan neu wedi drysu gormod i ofyn unrhyw beth i chi. Gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n dweud celwydd wrthyn nhw nac yn dyfeisio pethau.

Yn yr un modd, fodd bynnag, bydd yr hyn a ddywedwch wrthyn nhw – a'r union eiriau ac ymadroddion a ddefnyddiwch – wrth gwrs yn dibynnu ar yr amgylchiadau penodol ac oedran, cyfnod datblygiadol ac anghenion y plentyn. Ni fydd gwybodaeth o gymorth i blentyn na all ei ddeall a'i brosesu.

Er enghraifft, efallai mai'r neges rydych chi am ei chyfleu ydi "Mae rhai o'r oedolion o dy gwmpas yn poeni oherwydd bod dy dad wedi gwneud rhywbeth sydd wedi brifo plentyn arall. Rydw i am wneud yn siŵr dy fod yn ddiogel a gofyn a oes unrhyw beth sy'n dy boeni, neu unrhyw beth yr hoffet ei ddweud wrtha i". Ar gyfer y rhan fwyaf o blant, bydd angen i chi rannu hyn yn rhannau llai a chaniatáu amser i'r plentyn brosesu a gofyn cwestiynau am bob un o'r pethau rydych chi'n eu dweud. Bydd angen symleiddio'r neges hon i rai plant a bydd angen mwy o fanylion ar blant eraill. Os yw'r plentyn yn defnyddio cymhorthion cyfathrebu, efallai y bydd angen i chi ddatblygu bwrdd stori, gan ddefnyddio eu cymorth cyfathrebu, i gyfleu'r neges.

I gael cyngor ar faint o wybodaeth i'w rhoi i'r plentyn, gallwch ffonio llinell gymorth Stop It Now! ar 0808 1000 900.

Enghraifft

Mae Layla yn 12 oed. Chi yw'r gweithiwr cymdeithasol sydd newydd gael ei neilltuo i gefnogi Layla a'i theulu, gan fod ei brawd 15 oed wedi datgelu'n ddiweddar bod eu tad wedi bod yn ei gam-drin yn rhywiol ers iddo fod yn 5 oed. Mae Layla yn gwybod bod ei brawd wedi dweud wrth ei ysgol fod eu tad wedi ei frifo.

Rydych wedi cyfarfod â Layla ychydig o weithiau ac wedi trafod eich cynllun ar gyfer y sgwrs hon gyda'ch rheolwr, ac yn y drafodaeth strategaeth aml-asiantaeth a alwyd i drafod y pryderon cychwynnol.

Chi:	Haia Layla, mi hoffwn i gael sgwrs hefo ti am dy dad.
Layla:	Iawn.
Chi:	Dwi'n gwybod bod dy frawd wedi siarad â'i athro ac wedi dweud wrthyn nhw fod dy dad wedi bod yn ei frifo.
Layla:	*[Yn edrych i lawr ac yn nodio.]*
Chi:	Rydw i am ddeall sut beth ydi hynny i ti?
Layla:	Dwi'm yn gwybod. Mae'n teimlo'n rhyfedd.
Chi:	Mae'n teimlo'n rhyfedd, alli di ddweud mwy wrtha i am hynny?
Layla:	Dydw i ddim eisiau i Jac gael ei frifo ond rydw i'n caru dad.
Chi:	Rydw i'n dy glywed yn dweud wrtha i ei fod yn teimlo'n rhyfedd ac nad wyt ti am i Jac gael ei frifo ond rwyt ti'n caru dy dad.
Layla:	Ia.
Chi:	Mi hoffwn dy helpu i feddwl am hyn ychydig yn fwy, os hoffet ti. Mi hoffwn i helpu pethau i deimlo'n llai rhyfedd. Mae angen i mi hefyd sicrhau dy fod yn ddiogel. Felly mi hoffwn ofyn cwpl o gwestiynau i ti. Ydy hynny'n iawn?
Layla:	Yndi.
Chi:	Diolch, Layla. Os oes unrhyw beth nad wyt ti'n ei ddeall, neu unrhyw beth nad wyt ti am ei ateb, mi alli ddweud wrtha i. Ydy hynny'n iawn?
Layla:	Iawn.
Chi:	Alli di ddweud wrtha i os wyt ti erioed wedi cael dy frifo gan unrhyw un yn dy gartref?
Layla:	*[Yn edrych i lawr ac yna'n nodio'n araf.]*
Chi:	Dwi'n gallu dy weld yn nodio, all i di ddweud wrtha i am hynny?
Layla:	Dad.
Chi:	Dad.
Layla:	Hmm *[nodio]*. Mae o'n gwneud y pethau yna i mi hefyd.

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 wrthych sy'n amlwg yn awgrymu cam-drin rhywiol yn eich barn chi, bydd angen i chi ddilyn eich gweithdrefnau diogelu. Mae **Pennod 15** yn rhoi cyngor ar gael sgwrs pan fo'r plentyn yn dweud wrthych am gael eu cam-drin.
- Dylech gofnodi eich sgwrs gyda'r plentyn yn glir a chywir (wele **Adran 11.4**). Defnyddiwch eu hiaith nhw a chofnodi eich barn broffesiynol.
- Meddyliwch am beth fyddwch yn ei ddweud wrth rieni'r plentyn (wele **Adran 11.5**).
- 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.

14.

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

Mae'r bennod hon yn ymwneud â chyfathrebu â phlant sydd wedi cael eu mabwysiadu, a'r rheini sydd yng ngofal awdurdod lleol, sydd o dan warcheidiaeth arbennig neu'n cael cymorth gan ofal 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 ac Adran 8.3.

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.

14.1 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.

14.2 Beth allwch ei ddweud wrth y plentyn?

Y peth cyntaf i'w wneud yw sicrhau'r plentyn mai dim ond nifer fach o bobl sy'n gallu cyrchu ei ffeil, a bydd angen i bob un ohonynt fod â rheswm da dros gael mynediad iddi. Efallai y bydd y plentyn yn poeni pwy sydd wedi gweld y wybodaeth hon, felly mae'n bwysig rhoi sicrwydd iddo cyn gynted â phosibl.

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, meddyliwch 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.

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.
You:	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 chi wedi agor drws i gyfathrebu ag ef, a byddwch yn gallu cysylltu ag ef yn nes ymlaen i weld a yw'n gallu neu'n teimlo'n barod i siarad â chi.

Mae Pennod 12 yn cynnwys mwy o wybodaeth am 'agor y drws' i gyfathrebu a holi 'o dipyn i beth'.

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 wrthych sy'n amlwg yn awgrymu cam-drin rhywiol yn eich barn chi, bydd angen i chi ddilyn eich gweithdrefnau diogelu. Mae **Pennod 15** yn rhoi cyngor ar gael sgwrs pan fo'r plentyn yn dweud wrthych am gael eu cam-drin.
- Dylech gofnodi eich sgwrs gyda'r plentyn yn glir a chywir (wele **Adran 11.4**). Defnyddiwch eu hiaith nhw a chofnodi eich barn broffesiynol.
- Meddyliwch am beth fyddwch yn ei ddweud wrth rieni'r plentyn (wele **Adran 11.5**).
- 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.

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

15.

Mae'r bennod hon yn berthnasol i sefyllfaoedd lle mae plentyn wedi dweud rhywbeth wrthych sy'n dynodi cam-drin rhywiol, boed yn 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 waethygu 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 cydbwyso 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 wrthych 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

15.1 Beth yw pwrpas eich sgwrs?

Wrth gefnogi plentyn a ddywedodd wrthych 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, efallai eich bod yn siarad â'r plentyn ar ôl i'ch cydweithiwr siarad ag ef eisoes.

Ni ddylid disgwyl i blant gael nifer o sgyrsiau 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.

15.2 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 ynoch. 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 wrthych 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

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. Oes 'na rywbeth arall y byddet yn hoffi i mi ei wneud?

Enghraifft 2

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:	Rwyt 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. Diolch i ti am ddweud hynna wrtha i. Oes yna unrhyw beth arall yr hoffet ei ddweud wrtha i?
Plentyn:	Dwi ddim yn meddwl. Beth fydd yn digwydd nawr?
Chi:	Rydw i'n falch dy fod wedi gallu siarad â mi am hyn, diolch. Rydw i am ddod o hyd i'r ffordd orau i dy gadw'n ddiogel, felly mi hoffwn fynd i siarad â rhywun rydw i'n gweithio hefo nhw yma. Ei henw ydi Fiona a'i swydd ydi helpu i gadw plant yn ddiogel ac yn iach. Sut mae hynny'n swnio i ti?
Plentyn:	Iawn.
Chi:	Mi af i siarad â Fiona nawr, ond fydda i ddim yn siarad â neb arall ar hyn o bryd. Mi fydda i'n dod yn ôl yma cyn gynted ag y bydda i wedi siarad â Fiona. Oes yna unrhyw un yr hoffet ti ddod i aros yma hefo ti tra bydda i'n siarad â Fiona?

Enghraifft 3

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 wrthyt 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:	Rydw i'n dy glywed yn dweud wrtha i fod rhywun yn cael rhyw hefo ti, eu bod yn dy frifo ac maen nhw'n arw hefo ti.
Plentyn:	*[Nodio ei phen.]*
Chi:	Ni ddylai neb wneud unrhyw beth sy'n dy frifo neu nad wyt am iddynt ei wneud. Rydw i'n falch dy fod wedi dweud wrtha i am hyn, diolch. Mi hoffwn ddeall ychydig mwy fel y gallaf weithio allan beth yw'r ffordd orau i dy gadw'n ddiogel. 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:	Dwi'n dy glywed yn dweud wrtha i mai Nigel yw cariad dy fam ac mae'n byw gyda chi. Mae'n dy frifo ac yn cael rhyw hefo ti. Alli di ddweud wrtha i pryd y cafodd Nigel ryw ddiwethaf hefo ti?
Plentyn:	Neithiwr.

Chi:	Diolch i ti am ddweud hynna wrtha i. Sut wyt ti'n teimlo nawr rwyt ti wedi dweud wrtha i?
Plentyn:	Dwi ddim yn gwybod a dweud y gwir.
Chi:	Oes yna unrhyw beth arall yr hoffet ei ddweud wrtha i?
Plentyn:	Dwi ddim yn meddwl.
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 Leigh sy'n gweithio gyda fi. Mae hi'n gweithio gyda mi a bydd yn fy helpu i sicrhau eich bod chi'n ddiogel. Unwaith y bydda i wedi siarad â Leigh, mi fydda i'n dod yn syth yn ôl ac mi allwn sgwrsio eto – ydi hynny'n swnio'n iawn?

Pwynt myfyrio

Ar ôl y sgwrs, dylech gofnodi eich sgyrsiau gyda'r plentyn yn glir a chywir (wele **Adran 11.4**). Defnyddiwch eu hiaith nhw a chofnodi eich barn broffesiynol.

Os yw'r plentyn wedi dweud rhywbeth wrthych 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 11.5**).

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 5** 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.

16. Pan fydd delweddau rhywiol o'r plentyn wedi'u 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 gafael ar y ddyfais er mwyn gallu gwneud hyn.

Mae'r bennod hon yn ymwneud yn bennaf â sefyllfaoedd lle mae delweddau fel 'hunluniau' wedi'u darganfod; nid yw'r delweddau hyn eu hunain yn darlunio gweithredoedd o gam-drin plant yn rhywiol, ond y weithred o'u rhannu sy'n gamdriniol. Os yw delweddau sy'n dangos plentyn yn cael ei gam-drin yn rhywiol wedi'u darganfod, mae ystyriaethau ychwanegol cyn y dylid cynnal sgwrs gyda'r plentyn – gweler y canllaw ***Pan Ddarganfyddir Delweddau o Gam-drin Plant yn Rhywiol*** o fewn y Llwybr Ymateb i Gam-drin Plant yn Rhywiol.

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 ac Adran 8.3.

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 wrthych am gael eu cam-drin – wele Bennod 15.

16.1 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.

16.2 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 bwrpas 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 diweddaru'n llawn ar bopeth a wnewch.
- 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.

17. 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.

17.1 Beth yw pwrpas eich sgwrs?

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 â chi am bopeth sydd wedi digwydd iddyn nhw, a phopeth am yr ymchwiliad – neu efallai eu bod am siarad â chi am rai pethau, neu ddim eisiau siarad amdano o gwbl ar hyn o bryd.

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.

Os mai chi yw'r swyddog heddlu sy'n ymchwilio, gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am y ffordd orau o gefnogi'r plentyn yn ystod eich ymchwiliad yn ein Llwybr Ymateb i Gam-drin Plant yn Rhywiol.

17.2 Sut orau allwch chi gefnogi'r plentyn?

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.

Meddyliwch 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 cyfweliad 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.

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.

Diweddaru'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.

Drwy gydol y broses cyfiawnder troseddol, mae llawer y gallwch ei wneud i wella a chynnal lles y plentyn. Mae'r Llwybr Atgyfeirio Cam-drin Plant yn Rhywiol yn cynnwys gwybodaeth am yr hyn y gallwch chi ei wneud i gefnogi:

- **iechyd a lles corfforol y plentyn**
- **eu hiechyd a'u lles emosiynol**
- **eu perthynas â theulu a ffrindiau**
- **eu haddysg.**

17.3 Pa gwestiynau allwch chi eu gofyn?

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 wrthych, neu roi sylwadau arno.
- Os yw'r plentyn yn siarad â chi am unrhyw agwedd o'rcam-drin nad yw eisoes wedi'i adrodd, gallwch siarad â nhw amdano y gwybodaeth newydd, yn dilyn y cyngor ym **Mhennod 10**.
- 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?"

17.4 Siarad gyda rhieni'r plentyn

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 cwmpas 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 – gweler Adran 17.3 uchod) ag y byddech yn eu gofyn i'r plentyn.

Am fwy o gyngor, dylid darllen canllaw *Cefnogi Rhieni a Gofalwyr* Canolfan CPRh.

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 5**).

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

18.

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 dwy gangen y gyfraith (diogelu/amddiffyn plant a chyfiawnder troseddol) yn annibynnol ar ei gilydd.

18.1 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 sgyrsiau 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 gynigir 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 ddieuog.

Pwynt myfyrio

Gwyddom fod tueddiad yn aml gan weithwyr proffesiynol i feddwl, os na chafwyd euogfarn, efallai nad yw'r gamdriniaeth wedi digwydd. Os nad yw'r heddlu neu Wasanaeth Erlyn y Goron (CPS) ar hyn o bryd yn cymryd unrhyw gamau pellach mewn perthynas â phlentyn neu deulu yr ydych yn ei gefnogi, a ydi hyn yn rhywbeth sydd wedi croesi eich meddwl? Ydych chi wedi canfod eich hun yn meddwl tybed a ydi hynny'n golygu na ddigwyddodd y cam-drin? Neu deimlo nad oes unrhyw beth y gallwch ei wneud yng ngoleuni eu penderfyniad?

Gall fod yn ddefnyddiol atgoffa eich hun bod penderfyniad 'dim gweithredu pellach' yn golygu nad oes unrhyw weithredu gan yr heddlu/CPS *ar hyn o bryd*. **Nid** yw'n golygu:

- na ddigwyddodd y gamdriniaeth
- nad yw'r plentyn wedi cael ei gredu
- nad yw'r sawl yr amheuir ei fod yn cam-drin y plentyn yn peri risg iddo ef neu i blant eraill.

Mae'n arbennig o bwysig cofio y gellir ailagor achos yr heddlu os daw rhagor o wybodaeth i'r amlwg, ac y dylai asiantaethau eraill barhau i gefnogi'r plentyn a'i deulu; mewn gwirionedd, mae'n debygol mai dyma'r adeg pan fo'r plentyn angen eich cymorth fwyaf.

Cofiwch, hyd yn oed os yw ymchwiliad troseddol wedi dod i ben, mae llawer y gallwch chi ei wneud i wella a chynnal lles y plentyn. Mae'r Llwybr Atgyfeirio Cam-drin Plant yn Rhywiol yn cynnwys gwybodaeth am yr hyn y gallwch chi ei wneud i gefnogi:

- **iechyd a lles corfforol y plentyn**
- **eu hiechyd a'u lles emosiynol**
- **eu perthynas â theulu a ffrindiau**
- **eu haddysg.**

18.2 Beth allwch chi ei ddweud wrth y plentyn?

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

- "Dyw'r canlyniad ddim yn golygu ein bod ni'n meddwl na ddigwyddodd y camdriniaeth. "
- "Nid dy fai di yw'r canlyniad hwn – fe wnaethost bopeth y gallet ti."
- "Mi wnaf fy ngorau glas i dy helpu a dy gadw'n ddiogel."
- "Mi helpaf di i gael unrhyw gymorth sydd ei angen arnat."

Os bu penderfyniad i beidio â bwrw ymlaen â'r achos, sicrhewch y plentyn nad yw'n gyfrifol am y penderfyniad hwnnw mewn unrhyw ffordd: eglurwch fod yr heddlu/CPS wedi ystyried yr holl dystiolaeth sydd ar gael yn ofalus, ac wedi dod i'r casgliad nad yw'n bodloni'r *trothwy uchel iawn* ar gyfer gosod cyhuddiadau o dan y rheolau sy'n llywodraethu treialon troseddol.

Os yw'r CPS wedi penderfynu peidio â chyhuddo rhywun a ddrwgdybir neu fwrw ymlaen ag erlyniad, mae'n bwysig nad ydych yn mynegi unrhyw anghytundeb â'r penderfyniad hwnnw. Fodd bynnag, dylech wirio bod y plentyn a'i riant(rhieni) nad yw'n cam-drin yn gwybod bod ganddynt yr hawl i ofyn am gyfarfod wyneb yn wyneb ag erlynydd y CPS a fydd yn esbonio'r rhesymau dros y penderfyniad, ac i ofyn am adolygiad o'r penderfyniad.

I gael rhagor o wybodaeth am hyn, ac am ddweud wrth y plentyn a'i riant/rhieni nad yw'n cam-drin am y Cynllun Digolledu am Anafiadau Troseddol, gweler y canllaw *Pan nad yw Asiantaethau Cyfiawnder Troseddol yn ymwneud mwyach* o fewn y Llwybr Ymateb i Gam-drin Plant yn Rhywiol.

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?"

18.3 Sut orau allwch chi gefnogi'r plentyn?

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 gwnsela
- 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.

18.4 Siarad â 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 wnaf fy ngorau i helpu i gadw eich plentyn yn ddiogel."
- "Mi wnaf 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 euogfarn. 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 euogfarn 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 18.2 uchod).

Am fwy o gyngor, dylid darllen canllaw *Cefnogi Rhieni a Gofalwyr* Canolfan CPRh..

Fel y nodwyd uchod, mae'n bwysig sicrhau bod y rhiant(rhieni) yn gwybod am eu hawl i ofyn am adolygiad o benderfyniad y CPS, ac am y Cynllun Iawndal am Anafiadau Troseddol – eto, gweler Adran 18.2.

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 Ddioddefwyr. **http://hdl.handle.net/10547/621856**

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

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

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

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

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

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

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

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: Swyddfa'r Comisiynydd Plant. **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 (revised edition).* Barkingside: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. **https://doi.org/10.47117/OBKC1345**

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

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

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

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

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

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. **https://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**

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

Roberts, S. (2020) *Responding to Child Sexual Abuse: Learning from Children's Services in Wales.* Barkingside: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol **https://doi.org/10.47117/TLUU3060**

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**

Scott, S. (2023) *Negeseuon Allweddol o Ymchwil ar Gam-drin Plant yn Rhywiol o fewn y Teulu (Ail Argraffiad).* Barkingside: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. **https://doi.org/10.47117/IAOE4584**

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

3) Panel Adolygu Arfer Diogelu Plant (2024) *"I Wanted Them All to Notice": Protecting Children and Responding to Child Sexual Abuse within the Family Environment*. Llundain: Panel Adolygu Arfer Diogelu Plant. **www.gov.uk/government/publications/national-review-into-child-sexual-abuse-within-the-family-environment**

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

Mae'n bwysig cynghori 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 anghyffyrddus 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. 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 theimlo 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 gwybodaeth 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 gwybod 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 hwnna, 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 glasoed 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 3: Defnyddio cyfieithwyr ar y pryd

Mae cyfieithwyr ar y pryd yn hwyluso **cyfathrebu llafar**, gan drosi iaith lafar o un iaith i'r llall mewn amser real. Mae cyfieithwyr ar y pryd proffesiynol wedi'u hyfforddi i gyfleu naws, emosiwn a phwyslais – mae hyn yn hanfodol ar gyfer y math o sgwrs rydych chi'n ei chael, oherwydd gall plentyn fynegi ei hun yn ddi-eiriau neu ddefnyddio ymadroddion sy'n gofyn am ddehongliad sensitif.

(Nid yw cyfieithydd ar y pryd yr un peth â chyfieithydd, sy'n gweithio gyda **thestun ysgrifenedig** fel dogfennau, adroddiadau a negeseuon ysgrifenedig. Mae cyfieithwyr yn llai tebygol o fod yn fedrus mewn cyfathrebu llafar amser real.)

Dylech osgoi cael aelodau o'ch teulu, cymdogion neu ffrindiau yn cyfieithu/cyfieithu ar y pryd ar ran plentyn neu'n siarad ar ei ran.

Mae'n hanfodol gwirio bod unrhyw gyfieithydd ar y pryd a ddefnyddiwch wedi'i hyfforddi'n briodol:

- **Gofynnwch i'r cyfieithydd ar y pryd** a oes ganddynt brofiad a hyfforddiant mewn gofal sy'n seiliedig ar drawma, ac yn enwedig wrth weithio gyda phlant sydd wedi cael eu cam-drin.
- **Dilyswch eu cymwysterau**, gan chwilio am ardystiadau neu hyfforddiant penodol mewn meysydd fel diogelu plant, cyfathrebu wedi'i lywio gan drawma, ac ymdriniaeth â phynciau sensitif gyda phoblogaethau bregus.
- **Gofyn am eirdaon** neu brofiad blaenorol yn ymwneud â gweithio gyda phlant mewn sefyllfaoedd tebyg.

Fodd bynnag, efallai y bydd sefyllfaoedd pan fydd angen siarad â phlentyn ar frys. Er enghraifft – pan nad oes cyfieithydd ar y pryd hyfforddedig ar gael, a chyfieithydd ar y pryd heb y lefel ddymunol o hyfforddiant yw'r unig opsiwn, Yn yr achos hwnnw, cynhaliwch drafodaeth baratoadol gyda'r cyfieithydd ar y pryd cyn eich sgwrs gyda'r plentyn, a rhoi'r cyngor canlynol iddo.

- **Cynnal niwtraliaeth** – rhaid i'r cyfieithydd ar y pryd gyfieithu gair am air heb ychwanegu dehongliadau personol, a dylai osgoi dylanwadu ar naratif y plentyn.
- **Parchu cyflymdra'r plentyn** – ni ddylai'r cyfieithydd ar y pryd frysio'r plentyn i siarad na rhoi pwysau arno am fanylion. Gadewch i'r plentyn arwain y sgwrs.
- **Osgoi beirniadu** – rhaid i'r cyfieithydd ar y pryd beidio â barnu a bod yn sensitif i emosiynau'r plentyn.
- **Cefnogi cyfrinachedd** – sicrhau bod y cyfieithydd ar y pryd yn deall pwysigrwydd diogelu preifatrwydd y plentyn trwy gydol y sgwrs.
- **Bod yn barod** – mae angen i'r cyfieithydd ar y pryd fod yn barod ar gyfer natur sensitif y sgwrs.

Yn ystod y drafodaeth hon, gofynnwch i'r cyfieithydd ar y pryd am y derminoleg y bydd yn ei defnyddio mewn perthynas â cham-drin plant yn rhywiol. Darganfyddwch, er enghraifft, a yw'r plentyn yn debygol o fod â'r geiriau yn ei iaith i ddisgrifio cam-drin rhywiol, ac a yw'n debygol o deimlo'n gyfforddus yn defnyddio'r geiriau hynny. Trafodwch a allai gofyn cwestiynau agored lluosog neu ddefnyddio cymhorthion cyfathrebu fod yn ddefnyddiol.

Gall trafodaeth baratoadol o'r fath fod yr un mor ddefnyddiol wrth weithio gyda chyfieithwyr ar y pryd mwy profiadol, hyfforddedig.

Mae'r cyngor uchod hefyd yn berthnasol os ydych yn defnyddio cyfryngwr mewn sgwrs â phlentyn y mae ei anabledd yn effeithio ar ei allu i gyfathrebu.

Atodiad 4: 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* ('pwy', '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 neu hyd yn oed flynyddoedd cyn y gall plentyn adrodd 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', 'pwy', 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 disgwyliadau 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 10**, 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 anableddau dysgu 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 5. Gofalu am eich lles eich hun

Gall siarad â phlant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol a'u cefnogi gael effeithiau seicolegol ac emosiynol arnoch chi. Gall yr effeithiau hyn gynnwys:

- teimlo'n or-warchodol tuag at y plant yn eich bywyd eich hun
- cael trafferth cysgu
- teimlo'n flin, rhwystredig neu wedi dadrithio gyda bywyd
- ei chael yn anodd dangos empathi
- profi delweddau ymwthiol neu atgofion cyson o fanylion yn ymwneud â'r troseddu.

Os byddwch chi'n profi unrhyw un o'r pethau hyn, neu unrhyw beth arall rydych chi'n teimlo sy'n effaith heriol i'ch gwaith, mae'n bwysig ceisio cymorth.

Mae cynnal eich lefelau egni, a'ch teimladau o hunan-werth a hunan-barch, yn hanfodol fel y gallwch weithio'n effeithiol a chadw eich lles emosiynol eich hun.

Chwythu plwc a thrawma dirprwyol

Mae'n bosibl y bydd rhai pobl, yn enwedig y rhai nad ydynt yn cael cymorth neu sy'n cael trafferth canolbwyntio ar eu lles eu hunain, yn profi chwythu plwc. Mae hwn yn gyflwr o flinder emosiynol, corfforol a meddyliol, a gall ddatblygu os ydych wedi bod dan straen am gyfnod hir. Rydych chi'n teimlo'n ddi-rym ac efallai'n meddwl nad oes unrhyw beth y gallwch chi ei wneud am eich sefyllfa, neu nad oes pwynt.

Efallai y bydd gan rai ymarferwyr ymateb trawmatig i weithio gyda phobl sydd wedi profi trawma – trawma dirprwyol yw'r enw ar yr ymateb hwn (a elwir hefyd yn drawma eilaidd). Mae pedwar peth pwysig i'w wybod am drawma dirprwyol:

- Mae'n effeithio'n wahanol ar bob unigolyn.
- Gall ddigwydd o ganlyniad i weithio gydag un plentyn neu deulu, neu gall fod yn gronnol.
- Mae'n dreiddiol a gall effeithio ar bob rhan o'ch bywyd, gan gynnwys eich emosiynau, perthnasoedd a'ch golwg ar y byd.
- Nid yw profi unrhyw fath o drawma yn gwneud rhywun yn wan neu'n methu â gwneud ei swydd, ac mae'n bwysig cael cefnogaeth.

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 er mwyn atal chwythu plwc neu drawma dirprwyol 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.

Pwynt myfyrio

Meddyliwch am funud am yr help sydd ei angen arnoch i ofalu amdanoch chi'ch hun, a beth sy'n gwneud i chi deimlo wedi'ch adfywio ar ôl diwrnod heriol – efallai ysgrifennu rhai syniadau. Bydd y pethau hyn yn wahanol i bawb, a bydd treulio ychydig o amser yn meddwl beth sy'n gweithio i chi nawr yn eich helpu i gofio ar adeg pan fyddwch chi'n teimlo bod gennych chi lai o wydnwch neu allu i feddwl.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol edrych ar rai **ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar** – dim ond munud y mae'r rhain yn ei gymryd a gallant eich helpu i deimlo fel eich bod 'yn ôl ar y trywydd iawn' os byddwch yn teimlo eich bod wedi'ch gorlethu.

Beth allwch chi ei wneud?

Yn y gwaith, mae'n bwysig:

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

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 6. 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?
Child Development and Trauma Guide	Llywodraeth Gorllewin Awstralia (2010)	Llawlyfr ar anghenion plant o wahanol oed, a'u rhieni a'u gofalwyr, pan fydd trawma wedi digwydd.
Information Guide for Professionals	Prosiect Phoenix Gwlad yr Haf	Llawlyfr i weithio gyda phlant a theuluoedd a effeithiwyd gan gam-drin plant yn rhywiol.
Recognising and Responding to Harmful Sexual Behaviour Displayed by Young People in Sport	Yr Uned Gwarchod Plant mewn Chwaraeon (2017)	Cyngor i weithwyr proffesiynol ar sut i ddelio ag ymddygiad rhywiol niweidiol yn y cyd-destun hwn.
Opening Doors: Suggested Practice for Medical Professionals for When a Child Might Be Close to Telling about Abuse	Sussex Community NHS Trust (2020)	Cyngor wedi'i anelu at weithwyr iechyd proffesiynol ond sy'n berthnasol i unrhyw un sy'n gweithio gyda phlant, gyda ffocws ar beth i'w wneud yn hytrach na beth i beidio â'i wneud.
Sharing Nudes and Semi-nudes: Advice for Education Settings Working with Children and Young People	UK Council for Internet Safety (2024)	Cyngor i ysgolion a sefydliadau eraill ar beth i'w wneud pan ddarganfyddir rhannu 'hunluniau'.

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?
Sexual Abuse Learning Programme	Parents Protect	Rhaglen ar-lein i helpu rhieni i ddeall cam-drin plant yn rhywiol (gan gynnwys pam efallai na fydd eu plant yn dweud wrth unrhyw un amdano), adnabod yr arwyddion rhybudd, a chymryd camau amddiffynnol.
Still We Rise: A Guide for Parents and Carers Supporting Young Women around the Issue of Gender-based Violence	Y Rhwydwaith Menywod a Genethod (2020)	Llawlyfr i adnabod arwyddion trais ar sail rhywedd, deall y trawma y mae'n ei achosi, ac yn cynnig cymorth effeithiol.
What's the Problem? A Guide for Parents of Children and Young People Who Have Got into Trouble Online	Sefydliad Lucy Faithfull (2017)	Adnodd i rieni a gofalwyr am blant y cafwyd eu bod wedi cymryd rhan mewn ymddygiad ar-lein sy'n destun pryder.
Living and Coping with Child Exploitation	PACE	Canllawiau i rieni'n ymwneud â cham-drin mewn grwpiau.
How Can I Help Someone Else Seek Help *and* ***How Do I Support My Friend?***	Mind	Cyngor i deulu a ffrindiau pobl ifanc gyda phroblemau iechyd meddwl.
Helping a Friend	Childline	Cyngor i bobl ifanc.
Going to Court	Cymorth i Ddioddefwyr	Cyngor i bobl ifanc.

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

Gallwch chi a'r plant/teuluoedd rydych yn gweithio gyda nhw chwilio **cyfeiriadur gwasanaethau cymorth** y Ganolfan CPRh i gael gwybod am y cymorth sydd ar gael yn eich ardal leol.

Yn ogystal, mae'r sefydliadau canlynol yn darparu gwybodaeth a chymorth gwerthfawr mewn amgylchiadau penodol.

Sefydliad	Manylion
Parents Protect	Gwybodaeth ac adnoddau i rieni sy'n poeni am gam-drin plant yn rhywiol.
Stop It Now!	Gwybodaeth a llinell gymorth gyfrinachol, sgwrs fyw a gwasanaeth negeseuon diogel i unrhyw un sy'n pryderu y gallent hwy neu rywun y maent yn ei adnabod gam-drin plentyn yn rhywiol.
The Upstream Project	Adnoddau ar-lein i helpu pob oedolyn (nid gweithwyr proffesiynol yn unig) i ddeall beth yw cam-drin plant yn rhywiol ac adnabod a gweithredu ar arwyddion y gallai fod yn digwydd.
Family Rights Group	Cyngor i rieni, neiniau a theidiau, perthnasau eraill a ffrindiau plant mewn angen, mewn perygl neu yn y system ofal yng Nghymru a Lloegr, yn egluro eu hawliau a pha opsiynau sydd ganddynt pan fydd gweithwyr cymdeithasol neu'r llysoedd yn gwneud penderfyniadau am les y plant hyn.
The Marie Collins Foundation	Cefnogaeth i blant a phobl ifanc sy'n profi cam-drin rhywiol wedi'i hwyluso gan y rhyngrwyd, ac i'w teuluoedd.
NSPCC	Elusen sy'n arbenigo mewn amddiffyn plant a gweithio i warchod plant rhag cael eu cam-drin.
Equally Safe at School	Adnoddau wedi eu datblygu i helpu ysgolion uwchradd i ddefnyddio dull ysgol-gyfan o atal trais ar sail rhywedd; mae rhai adnoddau hefyd yn berthnasol i bobl ifanc a'u rhieni.

Cydnabyddiaeth

Mae datblygiad argraffiad cyntaf ac ail argraffiad y cyhoeddiad hwn wedi cael ei gefnogi gan lawer o arbenigwyr. Hoffem ddiolch i bawb sydd wedi bod yn rhan o gefnogi'r gwaith hwn, gan gynnwys:

- Clare Allely (Athro Seicoleg Fforensig, Ysgol Iechyd a Chymdeithas, Prifysgol Salford)
- Sara Alston (SEND a hyfforddwr ac ymgynghorydd diogelu)
- 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)
- Sabah Kaiser (Ymgynghorydd EDI Arbenigol, Comisiwn Annibynnol ar gyfer
- Cysoni ac Adfer Gwybodaeth)
- Rosaleen McElvaney (Athro Seicotherapi Cynorthwyol, Ysgol Nyrsio, Seicotherapi ac Iechyd Cymunedol, Prifysgol Dinas Dulyn)
- Charlotte Orrell (Therapydd iaith a lleferydd a Chyfryngwr Cofrestredig, All Voices)
- 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).

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

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