

Centre of
expertise
on child
sexual abuse

Cefnogi rhieni a gofalwyr

Canllaw i'r rhai sy'n gweithio
gyda theuluoedd y mae
cam-drin plant yn rhywiol yn
effeithio arnynt



Mawrth 2022

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

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

Pwy ydym ni

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

Ein nodau

Y nodau y gweithiwn i'w cyrraedd yw:

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

Yr hyn a wnawn

Rydym yn ceisio cyflwyno'r newidiadau hyn drwy:

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

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

Ysgrifennwyd y canllaw hwn gan Diana Parkinson o'r Ganolfan CPRh.

Cynnwys

Cyflwyniad	5
Rhan A: Mae rhieni'n dioddef o'r cam-drin hefyd	7
1. Pam mae angen cymorth ar rieni	8
2. Deall ymatebion plant a rhieni pan mae amheuan o gam-drin yn rhywiol, neu os yw'n cael ei nodi.....	10
3. Effaith cam-drin plant yn rhywiol ar rieni a phlant.....	15
Rhan B: Beth allwch chi ei wneud i gefnogi rhieni	23
4. Elfennau allweddol dull cefnogol.....	24
5. Camau cefnogol y gallwch eu cymryd gyda rhieni	28
6. Cefnogi perthynas rhieni â'u plentyn.....	37
Rhan C: Teilwra eich dull gweithredu	41
7. Beth allwch chi ei wneud yn eich rôl broffesiynol	42
8. Cymorth yn ymwneud â cham-drin plant yn rhywiol mewn cyd-destunau gwahanol.....	47
9. Cymorth i rieni mewn sefyllfaoedd penodol.....	54
Rhan D. Diwallu eich anghenion eich hun.....	59
10.Gofalu am eich lles eich hun	60
11.Adnoddau a ffynonellau gwybodaeth i weithwyr proffesiynol.....	62
12.Adnoddau a ffynonellau gwybodaeth i rieni.....	64
Cyfeirnodau	70
Cydnabyddiaethau	76

Cyflwyniad

Ar gyfer pwy mae'r canllaw hwn?

Mae'r canllaw hwn ar gyfer unrhyw un y mae ei rôl yn dod â hwy i gysylltiad â rhieni a gofawyr plant dan 18 oed. Er enghraifft, efallai eich bod yn weithiwr cymdeithasol, athro, swyddog heddlu, gweithiwr iechyd proffesiynol, gweithiwr sector gwirfoddol neu arweinydd/gweithiwr ffydd.

Am beth mae'r canllaw hwn yn sôn?

Nod y canllaw yw eich helpu i roi ateb cefnogol i rieni pan fydd pryderon am gam-drin eu plentyn yn rhywiol wedi'u codi, neu pan fydd cam-drin o'r fath wedi'i adnabod. Mae hyn yn cynnwys sefyllfaoedd lle gallai'r plentyn fod wedi cael ei gam-drin yn rhywiol gan oedolyn neu oedolion, neu brofi ymddygiad rhywiol niweidiol plentyn arall; mae'n bosibl bod y cam-drin neu'r ymddygiad niweidiol wedi digwydd y tu mewn neu'r tu allan i amgylchedd eu teulu.

Bydd yn eich helpu i ddeall mwy am sut mae cam-drin plant yn rhywiol yn effeithio ar rieni a'u plant, fel y gallwch eu cefnogi'n effeithiol. Mae'n archwilio effaith cam-drin plant yn rhywiol a gyflawnir mewn gwahanol gyd-destunau, a sut y gall cam-drin o'r fath effeithio ar deuluoedd yn wahanol. Mae'n esbonio pam mae angen i rieni gael ymateb cefnogol gan weithwyr proffesiynol, a beth mae hyn yn ei olygu. Ar y diwedd mae rhestrau o adnoddau a ffynonellau cymorth a allai fod o fudd i chi a'r rhieni rydych chi'n gweithio gyda nhw.

Mae'r canllaw hwn yn ymwneud â'ch gwaith gyda rhieni lle mae cam-drin rhywiol eisoes wedi'i adrodd neu bryderon eisoes wedi'u codi. **Nid yw'n cynnwys camau diogelu.**

Os bydd rhywun yn dod atoch i roi gwybod am gam-drin plant yn rhywiol o bosibl, dylech bob amser:

- ystyried a oes angen unrhyw gamau gweithredu ar unwaith i amddiffyn y plentyn/person ifanc rhag yr unigolyn/unigolion a allai fod wedi eu cam-drin
- meddwl yn ofalus, a chyda chyingor priodol (e.e. gan arweinydd diogelu), am y sgysiaid y dylech fod yn eu cael gydag aelodau o'r teulu – os yw'r person a allai fod wedi cam-drin y plentyn yn aelod o'r teulu, peidiwch â'u cynnwys mewn ffordd sy'n cynnal ei bŵer mewn perthynas â'r plentyn
- cysylltu â'r person sy'n gyfrifol am ddiogelu yn eich sefydliad, neu ofal cymdeithasol plant, neu'r heddlu.

Mae'r canllaw hwn yn dwyn ynghyd ymchwil, canllawiau arfer da a mewnbwn arbenigol gan weithwyr proffesiynol a rhieni. Er mwyn cadw'r testun yn hawdd ei ddarllen, ni ddyfynnir ffynonellau yn y testun ond fe'u rhestrir ar ddiwedd y canllaw.

Diffiniadau ac iaith a ddefnyddir yn y canllaw hwn

Beth yw cam-drin plant yn rhywiol?

Mae Llywodraeth Cymru yn diffinio cam-drin plant yn rhywiol fel a ganlyn:

"...gorfodi neu ddenu plentyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol, waeth a yw'r plentyn yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd neu beidio, gan gynnwys: cyswllt corfforol, gan gynnwys gweithrediadau treiddgar neu weithrediadau nad ydynt yn dreiddgar; gweithgareddau heb gyswllt, fel ymhél plant i edrych ar, neu gymryd rhan mewn, cynhyrchu deunydd pornograffig neu wyllo gweithgareddau rhywiol neu annog plant i ymddwyn mewn ffyrdd rhywiol annerbyniol." (Llywodraeth Cymru, 2018)¹

1. Defnyddir y diffiniad hwn yng Nghymru; mae gan Lywodraeth y DU ddiffiniad gwahanol ond tebyg (Yr Adran Addysg, 2018).

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am ddatblygiad y canllaw yn yr adran Cydnabyddiaethau.

Fel y mae'r diffiniad hwn yn ei wneud yn glir, gall plentyn gael ei gam-drin yn rhywiol mewn gwahanol ffyrdd; mae rhai plant yn profi sawl math o gam-drin, sy'n gorgyffwrdd.

Yn y canllaw hwn nid ydym yn defnyddio'r term 'camfanteisio'n rhywiol ar blant', a byddwn yn cyfeirio at gam-drin plant yn rhywiol drwyddi draw. Gellir ystyried bod pob cam-drin o'r fath yn ecsbloetiol, ac mae'r gorgyffwrdd rhwng y gwahanol fathau o gam-drin plant yn rhywiol (a rhwng cam-drin plant yn rhywiol a thrais a cham-drin eraill) yn gwneud gwahaniaethau diffiniadol yn broblem.

I gael gwybod mwy am wahanol fathau o gam-drin, gweler [Teipoleg Newydd o Droseddau Cam-drin Plant yn Rhywiol](#) a [y Ganolfan CPRh](#).

Terminoleg arall

Mae'r canllaw hwn yn ymwneud â gweithio gyda rhieni a gofalwyr 'nad ydynt yn cam-drin'. Drwy hyn, rydym yn golygu rhieni a gofalwyr – gan gynnwys rhieni biolegol, llys-rieni, rhieni mabwysiadol, rhieni maeth a pherthnasau eraill a allai fod yn brif roddwr gofal y plentyn, megis neiniau a theidiau – nad ydynt wedi bod yn rhan o gam-drin eu plentyn yn rhywiol, er y gallent fod wedi dod i sylw asiantaethau am resymau eraill o'r blaen. Er mwyn symirwydd, byddwn yn cyfeirio at y grŵp hwn fel '**rhieni**' a byddwn yn nodi fel arall pan fyddwn yn golygu unrhyw beth gwahanol. Rydym yn defnyddio'r term **cyd-riant** wrth gyfeirio at riant sydd wedi'i wahanu neu ysgaru oddi wrth y rhiant arall.

Am yr un rheswm, rydym yn gyffredinol yn defnyddio'r term '**plentyn**' i olygu unrhyw un o dan 18 oed. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio y gall plant yn eu harddegau yn ogystal â phlant iau gael eu cam-drin yn rhywiol.

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

- Yn hytrach na 'cyflawnwr', 'camdriniwr' neu 'droseddwr rhyw', rydym yn siarad (mewn perthynas ag oedolion) am **y person sydd wedi cam-drin y plentyn yn rhywiol**, naill ai ar-lein neu drwy gam-drin cyswllt.
- Yn hytrach na 'cham-drin a gyflawnir gan gymheiriaid' neu 'gam-drin cyfoedion', rydym yn sôn am **ymddygiad rhywiol niweidiol a arddangosir gan blentyn arall**.
- Yn hytrach na 'datgelu camdriniaeth', rydym yn cyfeirio at **ddweud wrth rywun** neu adrodd am gamdriniaeth.

Strwythur y canllaw

Mae'r canllaw wedi'i gynllunio fel y gallwch ddarllen drwyddo fesul pennod, neu neidio i rannau sydd o'r diddordeb mwyaf i chi. Mae'r wedi'i rannu'n bedair rhan:

- Mae **Rhan A** yn esbonio pam mae angen cymorth ar rieni plant sy'n cael eu cam-drin, yn amlinellu effaith cam-drin rhywiol ar blant a'r teulu ehangach, ac yn archwilio ymateb rhieni a phlant pan gaiff cam-drin ei ddarganfod neu ei amau.
- Mae **Rhan B** yn nodi sut y gallwch gefnogi rhieni'n effeithiol, gan gynnwys ynghylch eu perthynas â'r plentyn.
- Mae **Rhan C** yn cynnwys cyngor manylach ar y cymorth y gallwch ei ddarparu yn seiliedig ar eich rôl broffesiynol, y cyd-destun y digwyddodd y cam-drin rhywiol ynddo, ac amgylchiadau a chefnidir y rhieni.
- Mae **Rhan D** yn disgrifio sut y gallwch ofalu am eich lles eich hun wrth weithio gyda theuluoedd y mae cam-drin plant yn rhywiol yn effeithio arnynt, ac mae'n rhestru adnoddau defnyddiol i chi ac i rieni.

Rhan A: Mae rhieni'n dioddef o'r cam-drin hefyd

Bydd cydnabod sut mae cam-drin eu plentyn yn effeithio ar rieni yn eich helpu i ddeall eu hangen eu hunain am gymorth, sy'n hanfodol i'w galluogi i gefnogi ac amddiffyn y plentyn.

Pam mae angen cymorth ar rieni

Mae darganfod y gallai eu plentyn fod wedi cael ei gam-drin yn rhywiol yn un o'r digwyddiadau mwyaf dinistriol y gall rhiant ei brofi. Maent yn debygol o gael eu llethu gan sioc, dicter, dryswch ac anghrediniaeth, ac efallai y byddant yn ei chael yn arbennig o anodd dod i delerau â'r hyn sydd wedi digwydd pe bai'r cam-drin yn cael ei gyflawni gan eu partner neu un arall o'u plant. Os ydynt eisoes yn agored i niwed (o ganlyniad i gam-drin domestig, anabledau, salwch meddwl neu gamddefnyddio sylweddau, er enghraifft), gall eu hiechyd a'u lles ddioddef ymhellach.

Yn yr ystyr hwn, **dylid ystyried rhieni hefyd yn ddioddefwyr y cam-drin**. Fodd bynnag, maent yn aml yn teimlo eu bod yn cael eu barnu gan weithwyr proffesiynol sy'n tybio eu bod yn gwybod am y cam-drin, sy'n ymddangos fel petaent yn eu condemnio am fethu ag amddiffyn eu plentyn, neu sy'n canolbwyntio ar nodi methiannau rhieni i 'esbonio' y cam-drin ar draul darparu gwybodaeth a chymorth.

Felly, mae'n hanfodol eich bod chi a gweithwyr proffesiynol eraill yn cefnogi rhieni ar y pwynt hwn – nid yn unig i ddiwallu anghenion y rhieni eu hunain, ond hefyd i'w helpu i amddiffyn a chefnogi eu plentyn (ac unrhyw blant eraill yn y teulu) ar yr un pryd â dod i delerau â'r cam-drin. Gall cymorth proffesiynol helpu rhieni i:

- deall yr hyn sydd ei angen ar eu plentyn ganddynt
- rheoli eu teimladau eu hunain
- adnabod symptomau trawma yn eu plentyn
- ymdopi ag ymarferoldeb rhianta, yn enwedig os amheuir bod eu partner/cyd-riant wedi cam-drin.

Mae gan hyn yn ei dro nifer o fanteision i'r plentyn.

Mae cymorth yn helpu rhieni i liniaru effaith y cam-drin ar eu plentyn

Gall cymorth proffesiynol helpu rhieni i ddeall yr hyn y mae eu plentyn ei angen ganddynt, fel y gallant eu hunain gefnogi'r plentyn drwy effeithiau uniongyrchol a thymor hirach y cam-drin.

Teimlo bod eu rhiant/rhieni yn eu credu nhw yw un o gyfryngwyr cryfaf y materion iechyd meddwl y gall plentyn eu profi yn dilyn cam-drin rhywiol. Yn wir, mae gan blant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol y mae eu rhiant/rhieni yn eu cefnogi a chredu y potensial i fyw bywyd mor iach â'r rhai nad ydynt erioed wedi cael eu cam-drin.

Mae cymorth yn helpu rhieni a'u plant i ymgysylltu â gwasanaethau

Mae cymorth gan eu rhieni yn hanfodol er mwyn galluogi plant sy'n cael eu cam-drin i gael mynediad at wasanaethau a chael cymorth proffesiynol. Er enghraifft, efallai y bydd angen i riant ddod â'r plentyn i apwyntiadau a'i helpu i siarad â gweithwyr proffesiynol, yn enwedig os ydynt yn ifanc iawn.

Gall rhieni hefyd annog a helpu eu plant i ymgysylltu â gweithwyr proffesiynol. Gall plant fod yn bryderus ynghylch mynychu apwyntiadau ar gyfer cyfweiliadau neu gwrsela, ac efallai y bydd angen sicrwydd arnynt i'w helpu i ddelio â'u hofnau.

Weithiau, nid yw plentyn yn deall eu bod wedi cael eu cam-drin yn rhywiol, oherwydd eu hoedran neu anallu i weld bod y sefyllfa/perthynas yn gam-drin. Yn y sefyllfaoedd hyn, gall y rhiant/rhieni wneud llawer i helpu asiantaethau statudol i amddiffyn y plentyn rhag cael ei gam-drin ymhellach.

Yn ogystal, gall rhieni gefnogi eu plant i ategu'r cam-drin, drwy ddangos eu bod yn eu credu ac nad ydynt yn eu beio am y cam-drin na'i ganlyniadau; bydd plant wedyn yn llai tebygol o dynnu'n ôl yr hyn y maent wedi'i ddweud neu ddal yn ôl rhag dweud mwy.

Mae cymorth yn helpu rhieni i amddiffyn eu plentyn rhag cael ei gam-drin ymhellach

Gall rhieni chwarae rhan ganolog yn y gwaith o greu amgylchedd amddiffynnol sy'n briodol i anghenion a chyfnod datblygiad eu plentyn. Fodd bynnag, mae rianta wrth geisio ymdopi â'r cythrwfl a achosir gan ddarganfod/amheuaeth o gam-drin yn her enfawr.

Mae rhieni sy'n teimlo eu bod yn cael eu cefnogi yn fwy parod i reoli eu teimladau eu hunain a darparu'r cymorth sydd ei angen ar eu plentyn. Maent hefyd yn fwy tebygol o ymgysylltu'n effeithiol â gweithwyr proffesiynol sy'n ceisio mynd i'r afael â cham-drin ac amddiffyn y plentyn.

Mae'r bennod nesaf yn amlinellu'r ffactorau a all ddylanwadu ar ymatebion plant sy'n cael eu cam-drin a'u rhieni pan godir pryderon am gam-drin rhywiol.



2

Mae **adran 6.2** yn rhestru ac yn mynd i'r afael â rhai camsyniadau cyffredin am gam-drin plant yn rhywiol.

2.1 Pa emosiynau y mae'r rhieni'n debygol o fod yn eu teimlo?

Deall ymatebion plant a rhieni pan mae amheuron o gam-drin yn rhywiol, neu os yw'n cael ei nodi

Mae cam-drin plant yn rhywiol yn fater cymhleth, ac mae angen cydnabod y cymhlethdod hynny os yw plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol a'u teuluoedd yn mynd i gael y cymorth proffesiynol sydd ei angen arnynt. Os nad yw'r plant hyn a'u rhieni yn ymateb i'r broses o nodi neu amau camdriniaeth yn y ffordd y mae gweithwyr proffesiynol yn disgwyl, gellir dehongli hyn yn anghywir fel arwydd nad oes angen cymorth arnynt – neu hyd yn oed eu bod yn rhan o'r cam-drin.

Bydd y bennod hon yn eich helpu i ddeall sut y gall rhieni a phlant ymateb pan godir pryderon am gam-drin plant yn rhywiol neu os nodir cam-drin o'r fath, a'r rhesymau dros eu ymatebion.

Gall rhieni brofi ystod eang o emosiynau cychwynnol ar ôl i bryderon gael eu codi neu fod cam-drin eu plentyn yn rhywiol wedi'i nodi. Mae'r rhain yn cynnwys:

- sioc a dryswch
- anghrediniaeth
- cywilydd, euogrydd, hunan-fai a/neu feio eu plentyn
- dicter dwys ac awydd i ddial (yn enwedig ymhlith tadau)
- ofn y bydd gwasanaethau plant ac asiantaethau cyfiawnder troseddol yn cymryd rhan, a gellir cymryd eu plentyn i ofal
- pryder ynghylch yr ymateb gan ffrindiau a theulu, a'r hyn y bydd pobl eraill yn ei feddwl ohonynt
- galar ynghylch colli eu bywyd a'u perthnasoedd blaenorol
- teimladau o fradychu a/neu ofn dial gan yr unigolyn yr amheuir ei fod wedi cam-drin
- ffyddlondeb tuag at y sawl yr amheuir ei fod wedi cam-drin
- i'r rhai sydd eu hunain wedi goroesi cam-drin plant yn rhywiol, atgofion poenus o'u profiadau eu hunain.

Bydd ymateb rhiant yn cael ei effeithio'n fawr gan y ffordd y maent yn cael gwybod am y cam-drin, yn enwedig pan amheuir ei fod wedi'i gyflawni gan ei bartner neu aelod arall o'r teulu. Os dywedir wrth riant am amheuron o'r cam-drin tra'u bod ym mhresenoldeb yr unigolyn hwnnw, maent yn llawer mwy tebygol o ymateb gydag anghrediniaeth.

O'r tu allan, gall gweithwyr proffesiynol yn aml gredu bod yn rhaid i rieni fod wedi gwybod rhywbeth am y cam-drin, ond nid yw bob amser mor glir â 'gwybod' neu 'ddim yn gwybod'; efallai bod rhieni wedi cael amheuron bod rhywbeth yn mynd ymlaen ond heb wneud dim i'w gadarnhau, neu wedi argyhoeddi eu hunain bod eu hamheuron yn ddi-sail.

Efallai y bydd rhieni'n ei chael yn anodd derbyn bod eu plentyn wedi cael ei gam-drin yn rhywiol, yn enwedig os oeddent yn ymateb yn anghredadwy i ddechrau ar adeg dysgu am y cam-drin; gall hyn ei gwneud yn anos iddynt symud i ganfyddiad gwahanol o'r sefyllfa.

Weithiau, mae gweithwyr proffesiynol yn ystyried ymateb o'r fath fel arwydd bod y rhiant/rhieni eisoes yn gwybod am y cam-drin ac wedi methu â chymryd camau i amddiffyn eu plentyn. Fodd bynnag, **mae gwadu'n amddiffyniad arferol a swyddogaethol** sy'n cynnig amddiffyniad yn erbyn realiti poenus a gofidus. Efallai y bydd rhiant yn teimlo bod eu byd cyfan wedi'i chwalu, a gall gwadu'r hyn y maent wedi'i ddysgu fod yn ymgais i ddal gafael ar ryw ymdeimlad o ddiogelwch.

Gall gwadu'r cam-drin ddigwydd hefyd oherwydd ofn, dryswch neu gredoau anghywir y rhieni. Er enghraifft:

- Weithiau bydd rhiant yn credu y gallant ddelio â'r sefyllfa ar ei ben ei hun neu na fydd y sawl yr amheuir ei fod wedi cam-drin yn gwneud hynny eto.
- Efallai y byddant yn teimlo na fyddant yn gallu rheoli ymarferoldeb neu gyfrifoldeb ariannol gofalu am eu teulu.
- Efallai y bydd arnynt ofn y bydd y sawl yr amheuir ei fod wedi cam-drin yn dreisgar neu'n sarhaus tuag atynt neu eraill y maent yn poeni amdanynt.

Weithiau, gall rhieni geisio gwadu'r cam-drin oherwydd eu bod yn ofni y gallant gael eu barnu gan asiantaethau statudol fel un sydd wedi gadael iddo ddigwydd, neu gael y bai am beidio ag amddiffyn eu plentyn.

Gall profiadau ac amgylchiadau bywyd rhieni eu hunain gynyddu'r tebygolrwydd y byddant yn ceisio gwadu bod y cam-drin wedi digwydd:

Gwendidau presennol

- Gall **rhiant a gafodd ei gam-drin yn rhywiol fel plentyn** gael anawsterau a gafodd eu hecsbloetio gan y sawl yr amheuir ei fod yn cam-drin ei blentyn, ac felly gallai ei chael yn arbennig o ofidus cydnabod bod y cam-drin wedi digwydd.
- Gall rhiant sy'n **dioddef cam-drin domestig** fod ag ofn ei bartner/cyd-riant. Efallai na fyddant yn gallu cydnabod y cam-drin, gan y gallai'r partner/cyd-riant ddal i fod â phŵer drostynt a rheoli eu rhyngweithio â gwasanaethau.
- Pan fo plentyn yn cael ei gam-drin yn rhywiol neu wedi cael **ei gam-drin yn rhywiol gan gang neu grŵp**, efallai bod y teulu cyfan wedi cael ei fygwth gan y bobl a oedd yn cyflawni'r cam-drin, gan arwain y rhiant/rhieni i wadu'r cam-drin.
- Gall rhiant ag **anabledd dysgu** (a allai fod wedi cael ei ecsbloetio gan y person yr amheuir ei fod wedi cam-drin) ei chael yn anodd dod i delerau â'r hyn sydd wedi digwydd.
- Gall rhieni gyda **salwch meddwl** a/neu **broblemau camddefnyddio sylweddau** gael profiadau negyddol o wasanaethau statudol a'u bod yn gwrthod ymgysylltu â nhw.

Agweddau cymdeithasol/diwylliannol

Mae cam-drin plant yn rhywiol yn peri stigma a allai ei atal rhag cael ei drafod neu ei gydnabod, neu gall ysgogi ymatebion beirniadol pan fydd yn hysbys. Gall y stigma hwn fod yn arbennig o gryf mewn rhai diwylliannau a chymunedau, er ei fod yn debygol o fodoli i raddau ym mhob cymuned.

Os bydd rhieni'n ofni y bydd gwybodaeth am y cam-drin yn denu ymatebion negyddol neu'n arwain at ganlyniadau (fel niweidio rhagolygon priodas eu merch),

efallai y byddant yn ceisio gwadu bod y cam-drin wedi digwydd. Gall rhieni hefyd wadu'r cam-drin rhag ofn y bydd eu plentyn yn cael ei dynnu oddi arnynt, gan ddwyn cywilydd arnynt yn eu cymuned.

Profiadau o ragfarn a stereoteipio

Os yw rhieni wedi cael profiadau negyddol o asiantaethau statudol yn y gorffennol, neu wedi clywed pethau negyddol amdanynt gan bobl y maent yn ymddiried ynddynt, efallai y byddant yn llai parod i ymgysylltu â'r asiantaethau hyn a gwasanaethau eraill sy'n ymateb i gam-drin rhywiol eu plentyn. Mewn rhai achosion, gall hyn eu harwain i wadu bod y cam-drin wedi digwydd.

Efallai bod profiadau negyddol o'r fath wedi digwydd am nifer o resymau. Efallai y bydd rhieni eisoes yn hysbys i wasanaethau statudol oherwydd materion blaenorol yn y teulu, er enghraifft, nad oeddent yn cael eu trin yn dda yn eu barn hwy. At hynny, ystyrir bod asiantaethau statudol yn cael eu staffio'n bennaf gan bobl Gwyn Prydeinig, a gall cyd-destun ehangach hiliaeth sefydliadol mewn rhai asiantaethau effeithio ar sut mae rhieni o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig – p'un a oes ganddynt brofiad uniongyrchol o stereoteipio a gwahaniaethu hiliol asiantaethau ai peidio – yn ymateb i'r ffordd y cysylltir â hwy.

2.3 Beth mae'n ei olygu os bydd ymateb rhieni i'r cam-drin yn newid?

Mae dod i delerau â cham-drin neu bryderon cam-drin fel arfer yn broses, nid un digwyddiad – felly er bod gwadu bod eu plentyn wedi cael ei gam-drin yn ymateb cychwynnol cyffredin, gall rhieni ddod i gydnabod yn raddol bod y cam-drin wedi digwydd. Mewn achosion o gam-drin plant yn rhywiol yn amgylchedd y teulu, er enghraifft, efallai y bydd angen amser ar y rhiant i newid ei farn am y person a gyflawnodd y cam-drin, a'u rhagdybiaethau eu hunain am eu teulu.

Wrth i rhieni symud drwy'r broses hon, mae arwyddion o newidiadau yn eu dealltwriaeth weithiau'n cael eu hystyried yn 'gydymffurfiaeth gelfydd' (lle mae'r rhiant yn *esgus* derbyn bod y cam-drin wedi digwydd). Mae'n bwysig deall, er bod rhieni'n derbyn yr hyn sydd wedi digwydd yn hanfodol i'w gallu i gefnogi eu plentyn, efallai y bydd angen amser a chymorth arnynt i gyrraedd y pwynt hwn.

2.4 Sut y gallai'r plentyn ymateb, a pham?

Nid yw rhai plant yn dangos fawr o ymateb pan fydd eu cam-drin rhywiol yn cael ei nodi neu ei amau; efallai eu bod wedi mewnnoli eu teimladau oherwydd bod y cam-drin yn gwneud iddynt deimlo'n ddi-rym, neu efallai na fyddant yn gallu cydnabod y cam-drin.

Gall eraill ddangos ymateb emosiynol ar unwaith, dod yn bryderus iawn ac yn ofnus neu'n glyd, gan droi'n ôl at ymddygiad llawer iau, newidiadau mewn hwyliau neu arddangos ymddygiad ymosodol.

I rai, gall adnabod y cam-drin ddod ag ymdeimlad o ryddhad aruthrol nad yw'r cam-drin yn gyfrinach mwyach ac y byddant yn cael help.

Gall y plentyn wadu'r cam-drin neu, os yw wedi dweud wrth rywun amdano, gall dynnu'n ôl yr hyn y maent wedi'i ddweud yn ddiweddarach – ond ni ddylech gymryd bod hyn oherwydd pwysau gan eu rhiant/rhieni.

Er mwyn deall sut y gall y plentyn ymateb i'w gamdriniaeth yn cael ei nodi neu ei amau, mae'n bwysig eich bod chi a'u rhiant/rhieni yn deall y camau ymddygiad a'r teimladau y mae plant yn mynd drwyddynt yn gyffredin cyn, yn ystod ac ar ôl i'w cam-drin gael ei nodi (gweler Ffigur 1 ar y dudalen nesaf).

Ffigur 1. Camau ymddygiad a theimladau a brofir gan blant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol

Cyfrinachedd	Nid yw'r rhan fwyaf o blant byth yn dweud wrth neb am y cam-drin. Efallai eu bod yn ofni cael eu beio neu eu dadrithio, neu efallai bod yr unigolyn wnaeth eu cam-drin wedi eu bygwth neu wedi gwneud iddynt gredu y byddai pethau drwg yn digwydd pe baent yn dweud wrth unrhyw un.
Diyamadferthedd	Efallai bod y plentyn wedi teimlo nad oedd unrhyw ffordd allan o'r sefyllfa, ac nid oedd dim y gallent ei wneud i wneud i'r cam-drin ddod i ben.
Caethiwo a llety	Os ydynt wedi cael eu cam-drin yn rhywiol dros gyfnod hir, mae'r plentyn yn debygol o fod wedi dysgu cynnwys y realiti hwnnw yn eu bywyd. Er mwyn gwneud rhywfaint o synnwyr o hyn, efallai eu bod wedi dechrau credu eu bod yn ysgogi neu'n haeddu'r cam-drin.
Oedi datgelu, a datgelu nad yw'n argyhoeddi	Os yw'r plentyn yn dweud wrth rywun, yn gyffredinol nid ydynt yn gwneud hynny ar unwaith, a gall yr hyn a ddywedant ymddangos fel ei fod yn gwrthdaro a hyd yn oed yn anwir. Efallai bod y cam-drin wedi effeithio ar eu hymddygiad, gan wneud eraill yn llai parod neu'n gallu derbyn yr hyn y maent yn ei ddweud. Er enghraifft, mae'n bosibl bod pobl ifanc yn eu harddegau sydd wedi cadw'n dawl am eu cam-drin ers sawl blwyddyn wedi dod yn fwyfwy 'anodd', ac efallai y credir eu bod wedi dyfeisio'r cam-drin.
Gwrthdynciad	Gall y plentyn dynnu'n ôl yr hyn y maent wedi'i ddweud neu wadu bod y cam-drin wedi digwydd, efallai am eu bod wedi cael eu llethu gan yr effaith uniongyrchol – arnynt hwy eu hunain, eu rhieni ac aelodau eraill o'r teulu – o'r cam-drin yn dod i'r amlwg. Efallai eu bod yn teimlo'n gyfrifol am ddinistrio eu teulu 'normal', ac eisiau achub y teulu.

Addaswyd o Summit (1983).



2.5 Pam na ddywedodd y plentyn wrth unrhyw un am y gamdriniaeth o'r blaen?

Ar ôl i gam-drin plant yn rhywiol ddod i'r amlwg, gall fod yn anodd i weithwyr proffesiynol – a rhieni – ddeall pam nad oedd y plentyn wedi dweud wrth neb amdano o'r blaen. Mae nifer o resymau posibl:

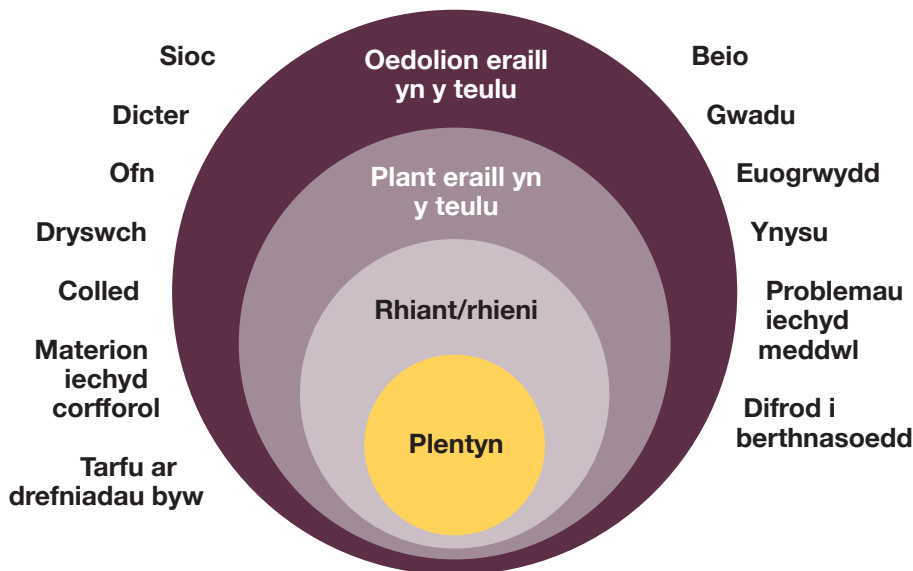
- Efallai bod y plentyn **wedi ofni canlyniadau** dweud, gan feddwl y byddent yn cael eu hunain neu eraill i drafferthion. Er enghraifft, os oedd y person wnaeth eu cam-drin yn rhywun agos atyn nhw neu'r teulu, efallai eu bod wedi poeni am yr effeithiau ar y teulu o roi gwybod am y cam-drin, fel y person hwnnw'n mynd i'r carchar neu'n gorfod gadael y teulu.
- Efallai fod y sawl wnaeth eu cam-drin **wedi'u gwobrwyo'n gymhellol** am beidio â dweud, neu wedi eu **bygwth** a/neu wedi gwneud bygythiadau am eu teulu.
- Efallai fod y sawl wnaeth eu cam-drin wedi dweud wrthynt fod eraill **eisoes yn gwybod am y cam-drin ac yn ei dderbyn**, ac felly na fyddai'n gwrando arnynt.
- Efallai eu bod wedi cael eu gorfodi i gredu eu bod **yn fodlon cymryd rhan** yn y cam-drin neu **mai eu bai**, gan eu gadael yn teimlo cywilydd neu embaras.
- Yn dibynnu ar eu hoedran a'u cyfnod datblygu, efallai **nad ydynt wedi deall** na chael yr iaith i ddisgrifio'n glir yr hyn a ddigwyddodd iddynt. Efallai nad yw plentyn ifanc wedi sylweddoli bod gweithredoedd y sawl wnaeth eu cam-drin yn anghywir, yn enwedig os gwnaed y cam-drin yn gêm.
- Efallai eu bod wedi meddwl **na fyddent yn cael eu credu**, neu'n ofni y byddent yn **cael y bai** am y cam-drin. Os oes gan eu diwylliant draddodiad cryf o gyfrinachedd o ran pynciau rhywioldeb ac ymddygiad rhywiol, efallai y byddai wedi bod yn anodd iddynt ddod o hyd i ffordd o fynegi'r hyn a ddigwyddodd iddynt.
- Efallai nad ydynt wedi teimlo eu bod yn cael eu cam-drin. Efallai eu bod wedi **meithrin perthynas at ddibenion anaddas** neu gael eu gorfodi gan y sawl wnaeth eu cam-drin i deimlo eu bod yn arbennig. Efallai eu bod hefyd wedi profi '**bondio trawma**', ymateb i'r cam-drin drwy ddatblygu bond emosiynol dwys gyda'r sawl wnaeth eu cam-drin – neu efallai eu bod wedi symud i gyflwr 'rhewi a dioddef' lle na allent ymateb mwyach i'r cam-drin.
- Efallai eu bod wedi profi **ymateb rhywiol** i'r cam-drin, ac yn ofni y byddai unrhyw un a ddywedasant wrthynt yn eu barnu am hyn. Mae angen i blant ddeall bod y corff wedi'i gynllunio i ymateb i symbyliadau allanol, ac nad yw hynny'n ymwneud â chydsyniad.
- Efallai eu bod wedi teimlo bod y cam-drin yn **amlwg**, ac wedi dod i'r casgliad bod eu rhiant/rhieni yn gwybod amdano ac wedi caniatáu iddo barhau.
- Efallai eu bod wedi credu eu bod **eisoes wedi dweud wrth rywun** am y cam-drin. Er enghraifft, efallai eu bod wedi rhoi ychydig o wybodaeth, ond dim digon i rywun ddeall y darlun llawn; neu efallai eu bod wedi meddwl eu bod wedi cyfathrebu am y cam-drin mewn ffyrdd eraill, ond nid oedd neb wedi cydnabod y ciwiau di-eiriau hyn.

Mae'r bennod nesaf yn edrych ar effaith cam-drin plant yn rhywiol ar rieni, plant ac aelodau eraill o'r teulu, i'ch helpu i ddeall y cymorth sydd ei angen arnynt.

Effaith cam-drin plant yn rhywiol ar rieni a phlant

3.

Gall cam-drin plant yn rhywiol gael effaith aruthrol ar y plentyn, ar ei riant/rhieni ac ar y rhai o'u cwmpas. Os caiff ei adael heb gymorth, mae'n debygol o gael effaith barhaol ar y plentyn pan fydd yn oedolyn.



Bydd deall mwy am sut mae plant, rhieni ac aelodau eraill o'r teulu yn cael eu heffeithio gan gam-drin plant yn rhywiol yn eich helpu i wybod y meysydd allweddol lle mae rhieni'n debygol o fod angen cymorth ar ôl dysgu y gallai eu plentyn fod wedi cael ei gam-drin.

Nid yw effaith cam-drin rhywiol yr un fath ar gyfer pob plentyn sy'n ei brofi, ac mae nifer o ffactorau a all gynyddu gwytnwch plentyn, ar y pryd ac yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae'r rhain yn cynnwys hunan-barch neu hunanddibyniaeth uchel, strategaethau ymdopi cadarnhaol, a'r cymorth anffurfiol y mae plentyn yn ei gael gan oedolion gartref neu drwy'r ysgol, grwpiau chwaraeon/crefyddol neu rwydweithiau cymdeithasol.

Mae'r un peth yn wir am rieni: os oes ganddynt rwydweithiau cymorth a strategaethau ymdopi cadarnhaol, ac nad ydynt yn wynebu heriau eraill yn eu bywydau, maent hwythau hefyd yn fwy tebygol o allu ymdopi ag effaith y cam-drin.

3.1 Yr effaith ar rieni

Dylid ystyried rhiant plentyn sydd wedi cael ei gam-drin yn rhywiol fel dioddefwr y cam-drin. Mae effaith dysgu am y cam-drin yn aruthrol ac yn gymhleth, yn enwedig os mai eu partner, eu cyd-riant neu aelod arall o'r teulu sydd wedi cyflawni'r cam-drin (neu, yn achos plant yn y teulu, yn arddangos ymddygiad rhywiol niweidiol).

Mae'r adran hon yn edrych ar effaith dysgu am y cam-drin ar rieni, o ran eu hiechyd a'u perthnasoedd.

Iechyd meddwl a chorfforol rhieni

Gall cael gwybod am gam-drin eu plentyn yn rhywiol gael effaith sylweddol ar iechyd corfforol a meddyliol rhieni. Mae rhieni'n disgrifio profi cur pen mynych, teimlo eu bod wedi'u datgysylltu o fywyd a gweithgareddau bob dydd, anhunedd, meddyliau ymwithiol, colli archwaeth/gor-fwyta, a symptomau sy'n gysylltiedig â phryder fel ymosodiadau panig. Gall rhai hunan-niweidio neu ystyried hunanladdiad. Gall eraill ddiodeff yn ddiweddarach o gyflyrau iechyd hirdymor (fel cyflyrau awto imiwnedd) sy'n gysylltiedig â straen adnabod y cam-drin.

Nid yw'n syndod bod llawer o rieni'n cael diagnosis o anhwylder straen wedi trawma, iselder a/neu bryder eithafol. Mae'n rhaid i rai gymryd amser i ffwrdd o'r gwaith, a/neu mae angen iddynt gael meddyginiaeth ragnodedig. Gellir defnyddio ymddygiadau iechyd anffafriol fel ysmegu, yfed neu gamddefnyddio sylweddau fel mecanweithiau ymdopi.

Perthnasoedd rhieni

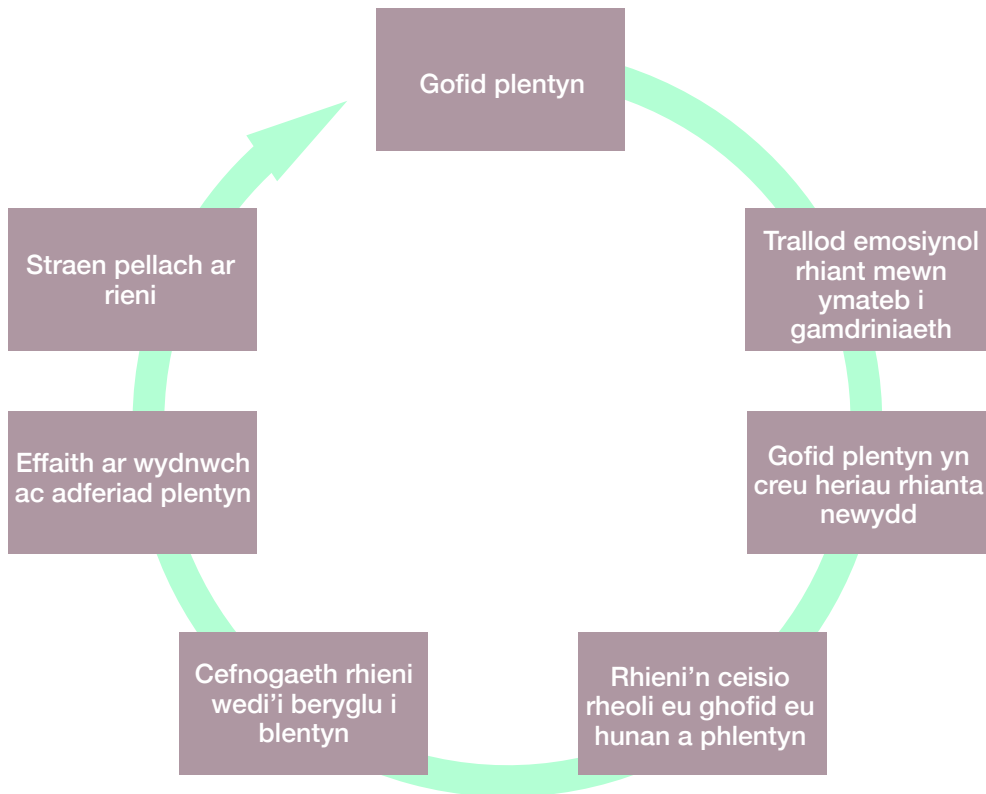
a) Perthynas â'r plentyn sy'n cael ei gam-drin

Er y bydd y rhan fwyaf o rieni'n ceisio cefnogi eu plentyn ar ôl i'r cam-drin gael ei nodi neu ei amau, gall eu gallu i ddarparu'r cymorth hwn gael ei herio gan deimladau neu ymddygiad y plentyn, neu ei danseilio gan eu teimladau a'u hymddygiad eu hunain (gweler Ffigur 2 ar y dudalen nesaf). Gall rhai rhieni wrthod eu plentyn o ganlyniad i ddysgu am y cam-drin, gan wrthod credu'r plentyn dros bartner/cyd-riant sy'n cam-drin.

Mae'n bosibl bod y berthynas rhwng y rhiant/rhieni a'r plentyn wedi'i difrodi gan y cam-drin:

- Efallai y bydd y plentyn yn teimlo bod ei riant/rhieni **wedi methu â'i amddiffyn** rhag y cam-drin, ac efallai bod y person wnaeth ei gam-drin wedi dweud wrtho fod eu rhiant/rhieni yn gwybod amdano. O ganlyniad, efallai na fydd y plentyn bellach yn ymddiried yn ei riant/rhieni i'w gadw'n ddiogel.
- Gall ymateb eu rhiant/rhieni i ddarganfod y cam-drin adael i'r plentyn deimlo'n **ddig neu wedi'i, ddieithrio**, yn enwedig os yw'r rhiant/rhieni yn mynegi dicter eu hunain, yn beio'r plentyn neu'n gwadu bod y cam-drin wedi digwydd. Yn ogystal, mae'r rhiant/rhieni yn darged haws i'r dicter y mae'r plentyn yn ei deimlo tuag at y person wnaeth eu cam-drin.
- Gall y rhiant/rhieni fod yn **or-amddiffynnol**, sy'n peryglu gwaethygu tensiynau yn eu perthynas â'u plentyn, neu gallant geisio **ymbellhau'n emosiynol** oddi wrth y plentyn drwy osgoi neu gyfyngu ar gyswllt â hwy mewn ymgais i ymdopi â theimladau o euogrwydd neu drallod.
- Gall **blinder rhieni, ansicrwydd a cholli hyder** ar ôl dysgu am y cam-drin greu cylch dielflig lle mae'r cymorth y gall rhieni ei ddarparu yn cael ei beryglu, gan leihau siawns y plentyn o ddatblygu gwydnwch neu adferiad, sydd yn ei dro yn rhoi mwy o straen ar y rhiant/rhieni:

Ffigur 2. Heriau sy'n gysylltiedig â rhianta plentyn gofidus yn dilyn cam-drin plant yn rhywiol



Cyrchwyd o Fisher et al (2017), t.148.

b) Perthynas â'u partner

Pan fydd pryderon am gam-drin eu plentyn yn rhywiol yn cynnwys cyd-riant neu bartner y rhiant, mae'r effaith ar eu perthynas yn debygol o fod yn enfawr.

Hyd yn oed lle nad oedd y naill riant na'r llall yn rhan o'r cam-drin, mae effaith sylweddol yn aml ar berthynas y rhieni â'i gilydd. Gallant ymateb yn wahanol iawn i ddysgu am y cam-drin, gan arwain at densynau a gwrthdaro – a all, mewn rhai achosion, arwain cyplau i wahanu. Efallai y bydd y rhai sy'n aros gyda'i gilydd yn canfod bod gwybodaeth am y cam-drin yn effeithio ar eu perthynas rywiol.

c) Perthynas â'u plant eraill

Mae'r berthynas rhwng y rhiant/rhieni a'u plant eraill yn debygol o gael ei heffeithio hefyd. Efallai y bydd y plant hyn yn ei chael hi'n anodd dod i delerau â'r cam-drin. Efallai eu bod yn teimlo'n **genfigennus** o'r sylw a roir i'w brawd neu chwaer a gamdriniwyd, neu'n profi **euogrwydd** pe baent wedi amau neu hyd yn oed yn gwybod am y cam-drin ac yn dweud dim amdano. Efallai y byddant hefyd yn teimlo'n **ddig** wrth eu brawd neu chwaer am achosi gofid yn y teulu.

Hyd yn oed os nad yw plant yn ymwybodol o'r cam-drin, efallai y byddant yn teimlo effaith yr hyn sydd wedi digwydd. Er enghraifft, gallant sylwi ar ddeinameg neu ymddygiad eu rhiant/rhieni neu eu brawd neu'u chwiorydd, a theimlo'n ddryslyd am yr hyn sy'n digwydd.

Yn ogystal, mae'r rhiant/rhieni yn debygol o gael llai o amser i'w neilltuo i'w plant eraill, neu gallant gael eu llethu'n emosiynol gan effaith y cam-drin. O ganlyniad, efallai y bydd y plant hynny'n teimlo eu bod yn cael eu gadael allan ac yn ceisio cael sylw eu rhiant/rhieni mewn ffyrdd eraill – er enghraifft, drwy ymddwyn yn heriol.

Mae **adran 8.1** yn amlinellu'r cymorth y gallwch ei roi i riant y mae ei bartner neu ei gyd-riant wedi cam-drin ei blentyn yn rhywiol.

Mae **adran 5.2** yn cynnwys cyngor ynghylch a ddylai rhieni ddweud wrth eu plant eraill am y cam-drin a sut.

Fel arall, gallant atal eu hofnau a'u hemosiynau eu hunain, gan deimlo na ddylent ychwanegu at straen eu rhiant/rhieni.

Gall yr holl ffactorau hyn roi'r berthynas rhwng y rhiant/rhieni a brodyr a chwiorydd y plentyn sy'n cael eu cam-drin dan straen, gan ychwanegu at y tralod a'r aflonyddwch o fewn y teulu. Mewn rhai achosion, mae hyn hyd yn oed wedi arwain at frodyr a chwiorydd yn gofyn, neu'n cael eu gofyn, i fyw mewn mannau eraill.

d) Perthnasoedd ag eraill

Gall rhiant/rhieni plentyn sy'n cael ei gam-drin yn rhywiol brofi agweddau negyddol gan y rhai o'u cwmpas. Efallai y byddant yn cael eu **barnu** gan ffrindiau ac aelodau o'r teulu, yn ogystal â phobl yn eu cymuned leol sy'n eu beio am y gamdriniaeth neu'n credu bod yn rhaid iddynt fod wedi gwybod amdano. Pe bai'r cam-drin yn cael ei gyflawni gan aelod o'r teulu, gall y rhiant/rhieni nad ydynt yn cam-drin gael eu **gwrthod** gan eraill yn y teulu nad ydynt yn credu'r honiadau neu'n gwrthod cynnwys pobl o'r tu allan.

Gall rhai rhieni gael eu, **hynysu'n gymdeithasol**, o ganlyniad i dynnu'n ôl o'u rhwydweithiau cymdeithasol (oherwydd eu bod yn teimlo'n llai abl i ymddiried mewn pobl eraill neu i ymdopi â phwysau cysylltiadau cymdeithasol) neu symud ardal i ddianc rhag y cam-drin.

Gall ymatebion pobl eraill i'r cam-drin achosi newidiadau mewn perthynas, a hyd yn oed arwain at rwygiadau teuluol a/neu berthnasoedd yn chwalu. Er enghraifft, gall dathliadau a gwyliau teuluol newid os nad yw rhai rhannau o'r teulu bellach yn fodlon dod at ei gilydd.

3.2 Yr effaith ar y plentyn

Mae nifer o ffactorau yn debygol o ddylanwadu ar effaith y cam-drin ar y plentyn, gan gynnwys:

- am ba hyd y mae'r cam-drin wedi bod yn digwydd, ei amlder a'i raddfa, faint o drais sydd dan sylw, ac a oeddent yn destun camdriniaeth arall
- perthynas y plentyn â'r person(au) wnaeth eu cam-drin, a'r dulliau a ddefnyddir i sicrhau eu bod yn cydymffurfio a/neu gynnal cyfrinachedd
- y cymorth sydd ganddynt a'u mecanweithiau ymdopi/agwedd
- eu hoedran ac unrhyw anabledau a oedd ganddynt cyn y cam-drin rhywiol, neu unrhyw anafiadau neu anabledau sy'n deillio o'r cam-drin
- mathau cyd-bresennol o gam-drin a bregusrwydd yn eu haelwydydd, megis cam-drin domestig, camddefnyddio sylweddau a salwch meddwl.

Mae'r adran hon yn ymdrin ag effaith y cam-drin ar iechyd, perthnasoedd ac addysg y plentyn.

Iechyd meddwl a chorfforol y plentyn

Mae plant yn aml yn profi ystod enfawr o emosiynau o ganlyniad i'r gamdriniaeth y maent wedi'i phrofi:

- Efallai eu bod yn **teimlo'n ddrysllyd** am eu corff a'u perthnasoedd, ac efallai eu bod yn ofni agosrwydd gydag eraill.
- Efallai eu bod yn teimlo **ofn** – er enghraifft, cael ffobias am leoedd, synau neu arogleuon sy'n sbarduno atgofion o'r cam-drin. Gallant hefyd ofni diogelwch y rhai sy'n agos atynt, megis eu brodyr a'u chwiorydd neu rieni (nad ydynt yn cam-drin).

- Efallai eu bod yn **ddig** am yr hyn sydd wedi digwydd neu sut mae pobl yn ymddwyn tuag atynt.
- Efallai eu bod yn teimlo eu bod **wedi'u bradychu** gan bobl yr oeddent yn credu y byddent yn eu diogelu, ac yn **amheus** o fwriadau pobl eraill.
- Efallai eu bod yn teimlo **cywilydd** neu **embaras**, yn enwedig os cawsant eu gorfodi i feddwl eu bod yn cymryd rhan yn barod yn y cam-drin, neu os yw pobl eraill yn gweld delweddau o'r cam-drin.
- Os ydynt wedi cael eu cam-drin gan rywun o'r un rhyw, efallai y byddant yn cael trafferth gyda chamsyniad cyffredin bod hyn yn eu gwneud yn **hoiw/lesbiaidd**.

Lle mae'r cam-drin wedi cynnwys cyswllt corfforol, efallai y bydd **effeithiau corfforol** fel anafiadau i'r organau rhywiol, heintiau ac, mewn merched hŷn, beichiogrwydd. Gall effeithiau corfforol eraill gynnwys blinder, teimlo'n benwan, gorfywioigrwydd/gor-wyliadwraeth, dolur rhydd/rhwymedd, tensiwn cyhyrol, annwyr cyson, mwy o asthma/ecsema neu gyflyrau croen eraill. Fodd bynnag, nid yw effeithiau corfforol bob amser yn cael eu gweld ar y pwynt pan nodir y cam-drin, ac efallai nad oes unrhyw arwyddion corfforol amlwg o'r cam-drin.

Ystyrir **effeithiau seicosomatig** yn llawer mwy cyffredin o ganlyniad i bob math o gam-drin plant yn rhywiol. Maent yn cynnwys poen stumog, cur pen, hunllafau, problemau cysgu, ymosodiadau panig, newidiadau mewn archwaeth (e.e. tan-fwyta neu or-fwyta), a gwlychu gwelyau.

Effeithiau hirdymor

Yn y tymor hwy, gall y plentyn brofi:

- iselder, pryder, neu feddyliau neu ymdrechion hunan-niweidio/hunanladdol
- symptomau anhwylder straen wedi trawma (fel fflachiadau ac ymosodiadau panig)
- anhawster wrth ganolbwyntio (diffyg sylw)
- hunan-barch isel a/neu ddiffyg hyder
- anhwylderau bwyta neu ymddygiadau obsesiynol
- teimladau o ymddygiad ymosodol neu newidiadau amlwg eraill mewn personoliaeth neu ymddygiad
- dryswch ynghylch ystyr perthnasoedd iach, neu beth yw ymddygiadau rhywiol priodol.

Gallant arddangos ymddygiadau rhywiol sy'n amhriodol yn ddatblygiadol, bod yn greulon i blant neu anifeiliaid eraill, gwrthod mynd i'r toiled neu gymryd bath, a/neu dynnu'n ôl a mynd yn ynysig.

Gall rhai plant hŷn hefyd gamddefnyddio cyffuriau neu alcohol. Gall hyn fod yn ffordd o leihau'r boen neu'r ofn y maent yn ei brofi, ond gall hefyd fod yn ganlyniad i broses feithrin lle mae cyffuriau/alcohol wedi'u defnyddio i'w denu a'u dal yn y berthynas gamdriniol.

Gall teimladau'r plentyn am y cam-drin newid dros amser wrth iddynt ddod yn fwy abl i fyfrio ar yr hyn sydd wedi digwydd iddynt neu ddeall yr hyn sydd wedi digwydd iddynt, ac mae rhai plant wedi gohirio adweithiau sy'n dod i'r amlwg misoedd lawer neu hyd yn oed flynyddoedd ar ôl y cam-drin. Efallai na fyddant yn sylweddoli natur a graddau'r cam-drin yn llawn nes eu bod yn oedolion.

Mae'n bwysig bod gweithwyr proffesiynol yn cefnogi rhieni i adnabod symptomau trawma, ac i helpu eu plentyn i weld bod y rhain yn arwyddion o effaith y cam-drin yn hytrach nag arwyddion bod rhywbeth o'i le arnynt. Gallwch hefyd bwysleisio i rieni nad yw cam-drin plant yn rhywiol yn pennu dyfodol plentyn; efallai na fydd effaith tymor hwy ar rai plant, er gwaethaf y niwed y maent wedi'i brofi.

Perthnasoedd y plentyn

Mae cael ei gam-drin yn rhywiol yn debygol o effeithio ar berthynas plentyn â'i deulu, ei ffrindiau ac eraill.

Yn aml, bydd eu hymddiriedaeth mewn oedolion wedi cael ei bradychu, ac efallai na fyddant yn teimlo y gallant ymddiried yn y rhai o'u cwmpas mwyach. Efallai y byddant hefyd yn teimlo eu bod wedi'u siomi gan eraill – yn enwedig eu rhiant/rhieni – am beidio â'u diogelu (gweler [adran 3.1](#) uchod).

Bydd rhai pobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol yn fwriadol yn ceisio tansellio perthnasoedd o fewn y teulu, yn enwedig rhwng plant ifanc a'u rhiant/rhieni. Gellir tansellio perthynas y plentyn â'i riant/rhieni os ydynt wedi'u meithrin i greu:

- rhaid iddynt amddiffyn eu rhiant/rhieni, y maent yn ofni y byddant yn cael eu niweidio gan y person sy'n eu cam-drin
- rhaid iddynt amddiffyn y person sy'n eu cam-drin rhag unrhyw niwed a allai ddigwydd os byddant yn siarad
- mae'n rhaid iddynt aberthu eu hunain i amddiffyn plant eraill yn y teulu
- maent yn arbennig ac yn cael eu caru gan y sawl sy'n eu cam-drin.

Gall y plentyn hefyd fod yn ymosodol neu wedi datgysylltu'n emosiynol, gan arwain at berthynas waelach â'u teulu, cyfoedion ac athrawon.

Addysg y plentyn

Gall nodi cam-drin plant yn rhywiol, neu bryderon am gam-drin o'r fath, effeithio ar bresenoldeb a/neu ymddygiad y plentyn yn yr ysgol/coleg. Gallant fod yn amharod neu'n gwrthod mynd i'r ysgol/coleg, neu gallant ddechrau triwantiaeth. Efallai y byddant yn ei chael yn anodd canolbwyntio neu ddysgu, a gallant ddechrau tangyflawni. Fel arall, efallai y byddant yn gweld yr ysgol/coleg yn lle diogel ac yn ymgolli yn eu gwaith a'u gweithgareddau academaidd.

Gellir effeithio ar ganolbwyntio'r plentyn, a gallant ddod yn aflonydd. Weithiau gallant arddangos ymddygiad problemus, megis cyffwrdd amhriodol (eu hunain neu eraill), amlygiad, pyliau, diffyg cydweithredu, neu ddisgyn allan gyda chyfoedion.

3.3 Yr effaith ar y teulu cyfan

Trefniadau byw

Gall nodi cam-drin plant yn rhywiol neu bryderon am gam-drin amharu ar drefniadau byw'r teulu, yn enwedig os digwyddodd y cam-drin o fewn amgylchedd y teulu.

Er enghraifft, gellir mynd ag aelod o'r teulu sy'n oedolyn i'r ddalfa neu gael gorchymyn i adael cartref y teulu, a gellir penderfynu y dylai'r plentyn barhau i fod â chysylltiad â'r oedolyn hwnnw drwy ymweliadau dan oruchwyliaeth neu heb oruchwyliaeth. Gall hyn fod yn arbennig o anodd i'r rhiant/rhieni nad ydynt wedi cam-drin y plentyn. Efallai y bydd rhai plant am barhau i weld yr oedolyn wnaeth eu cam-drin, neu yr amheuir ei fod yn eu cam-drin; nid yw'n anghyffredin i blant dynnu'n ôl yr hyn y maent wedi'i ddweud am y cam-drin fel y gallant wneud hynny. Fel arall, efallai na fydd y plentyn am weld yr oedolyn hwnnw, ond efallai y bydd yn rhaid iddo os yw'r llys wedi pennu gorchymyn cyswllt.

Gellir symud y plentyn o'r cartref fel mesur dros dro hyd nes y bernir bod y cartref yn amgylchedd diogel. Gall y symudiad hwn, waeth pa mor fyrhoedlog, arwain y plentyn i deimlo'n fwy cyfrifol am gam-drin ac ofn colli ei deulu, neu gollu ymddiriedaeth mewn oedolion yn gyffredinol.

Os yw'r plentyn wedi profi ymddygiad rhywiol niweidiol brawd neu chwaer, efallai bod y brawd neu'r chwaer honno wedi cael ei gymryd i ofal neu ei anfon i fyw gydag aelodau eraill o'r teulu.

Mewn rhai sefyllfaoedd, gall y bygythiad a achosir gan y person(au) a gamdriniodd y plentyn olygu bod yn rhaid i'r teulu cyfan adael y cartref, naill ai dros dro neu'n barhaol; weithiau bydd teuluoedd yn cael eu gorfodi i adleoli i ran arall o'r wlad.

Bywyd bob dydd

Gall adnabod cam-drin plant yn rhywiol hefyd amharu ar fywyd y teulu o ddydd i ddydd. Os yw partner rhiant/cyd-riant wedi'i gymryd i'r ddalfa neu os dywedwyd wrtho am adael cartref y teulu, efallai y bydd yn rhaid i'r rhiant hwnnw gymryd cyfrifoldeb ariannol yn unig am y teulu. At hynny, gellir lleihau eu hincwm eu hunain – er enghraifft, os oes rhaid iddynt gymryd amser i ffwrdd o'r gwaith oherwydd bod dysgu am y cam-drin wedi effeithio ar eu hiechyd, neu os oes rhaid iddynt dalu am gynrychiolaeth gyfreithiol neu'r costau sy'n gysylltiedig â hunan-gynrychiolaeth yn y llys teulu.

Efallai y bydd rhai rhieni'n ofni y bydd y cam-drin yn cael ei adrodd yn y cyfryngau. Gall hyn achosi straen parhaus, gan eu bod yn ofni'n gyson y bydd pobl o'u cwrpas yn darganfod beth sydd wedi digwydd. Mewn sefyllfaoedd o'r fath, mae'r rhiant/rhieni yn debygol o deimlo'n arbennig o ynysig a heb gymorth, a gall rhwydweithiau cymorth cymheiriaid fel y rhai a gynigir drwy sefydliadau sy'n gweithio gyda rhieni nad ydynt yn cam-drin fod yn arbennig o bwysig.

Mae adran 12.1 yn rhoi manylion ystod eang o sefydliadau sy'n cefnogi rhieni plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol.

Efallai y bydd yn bosibl i'r rhiant/rhieni wneud cais am anhysbysrwydd wrth adrodd yn y cyfryngau. Mae sefydliad o'r enw [MediaWise](#) yn darparu cyngor cyfrinachol am ddim i aelodau o'r cyhoedd y mae sylw anghywir neu ymwithiol yn y cyfryngau yn effeithio arnynt.

Prosesau diogelu ac ymchwilio

Ar ôl i gam-drin gael ei nodi neu ei amau, rhaid i'r teulu ymdopi ag effaith prosesau diogelu ac ymchwilio. Efallai y bydd angen i'r rhiant/rhieni fynychu cyfarfodydd neu fynd gyda'u plentyn i gyfweiliadau, lle gallant glywed manylion y cam-drin; mae gan hyn y potensial i achosi trallod seicolegol sylweddol iddynt.

Gall cyfrifiaduron, ffonau a hyd yn oed ffotograffau'r teulu gael eu tynnu gan yr heddlu, gan ddod â chryn ofid yn ogystal â heriau ymarferol.

Mae'r rhiant/rhieni yn debygol o gael asesiadau i sicrhau bod eu plentyn yn ddiogel gyda nhw. Efallai y byddant yn teimlo eu bod yn cael eu trin â chraffu ac amheuaeth annheg, neu fod eu rhianta'n cael ei farnu a bod eu gallu i ddarparu cartref diogel a chariadus yn cael ei gwestiynu. Weithiau, mae rhieni sydd eu hunain wedi goroesi cam-drin rhywiol yn teimlo eu bod yn cael eu stigmatiddio gan weithwyr proffesiynol ac yn barnu nad ydynt yn gallu gofalu am eu plant.

Ar yr un pryd, bydd angen cymorth ar y plentyn i fynd drwy'r prosesau diogelu ac ymchwilio. Efallai y byddant yn anfodlon ar orfod cymryd amser y tu allan i'r ysgol neu weithgareddau cymdeithasol i weld gweithiwr cymdeithasol, er enghraifft, neu gall fod yn ofidus wrth gael eu cyfweld neu eu harchwilio'n feddygol.

Mae'r rhan gyntaf hon o'r canllaw wedi ceisio meithrin dealltwriaeth o'r cymorth y mae ar rieni plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol ei angen gan weithwyr proffesiynol.

Mae Rhan B yn disgrifio sut y gallwch ddarparu ymateb cefnogol i'r rhieni hynny.



Rhan B: Beth allwch chi ei wneud i gefnogi rhieni

P'un a yw'n bod yn sensitif i drawma rhieni neu'n dweud wrthynt beth fydd yn digwydd nesaf, bydd deall yr hyn sydd ei angen ar rieni gennych yn rhoi mwy o hyder i chi wrth weithio gyda nhw.

4

I

Elfennau allweddol dull cefnogol

Mae llawer o rieni'n gwerthfawrogi cael rhywun y tu allan i'r teulu i droi ato am arweiniad a chymorth ar ôl i gam-drin eu plentyn yn rhywiol gael ei adnabod neu ei amau. Bydd y bennod hon yn eich helpu i ddeall sut i fabwysiadu ymagwedd gefnogol gyda rhieni, fel eu bod yn teimlo y gallant ofyn am eich help pan fydd ei angen arnynt.

Cofiwch, mae'n hanfodol **nad** ydych chi:

- yn cymryd yn ganiataol bod y rhieni'n gwybod am y cam-drin
- yn rhoi'r argraff iddynt eich bod yn credu eu bod wedi methu ag amddiffyn eu plentyn
- canolbwyntio ar 'esbonio' y cam-drin ar draul darparu gwybodaeth a chymorth.

4.1 Ystyriaethau cychwynnol

Er mwyn bod yn sicr o ddarparu cymorth effeithiol, mae rhai ffactorau y mae angen i chi eu hystyried pan fydd rhieni'n dysgu am gam-drin eu plentyn yn rhywiol am y tro cyntaf.

Diogelwch

Mae angen lle diogel ar rieni, i ffwrdd o'u plentyn, i brosesu'r hyn y maent wedi'i ddysgu ac i weithio drwy rywfaint o'r sioc, yr euogrwydd a/neu'r dicter y gallant ei deimlo. Mae angen amser, cymorth a gwybodaeth arnynt hefyd i'w helpu i wneud hyn. Dylech fod yn ymwybodol, er bod gwadu'n ymateb cyffredin, y gall fod yn anodd i rieni weithredu'n amddiffynnol tuag at eu plentyn tra'u bod yn gwadu bod y cam-drin wedi digwydd.

Noder y bydd rhieni'n agored i niwed hefyd os ydynt yn profi cam-drin domestig a/ neu rywiol eu hunain. Gallant hefyd fod yn destun bygythiadau parhaus a thrais gan y person(au) sydd wedi cam-drin eu plentyn.

Mae'n bwysig gofyn i'r rhiant/rhieni a oes ganddynt unrhyw ofnau neu bryderon ynghylch:

- beth allai eu partner/cyd-riant ei feddwl neu ei wneud
- yr hyn y gallai aelodau eraill o'u teulu ei feddwl neu ei wneud
- beth allai aelodau o'u teulu/cymuned ehangach feddwl neu ei wneud.

Os oes ganddynt unrhyw ofnau neu bryderon, **gweithredwch**:

- Nodi pwy mae eu pryderon yn ymwneud â hwy a'r hyn y maent yn pryderu amdano.
- Os yw eu hofnau'n ymwneud â phriodasau dan orfod, cam-drin 'anrhydedd' neu'r risg y bydd y plentyn (a'r rhiant ei hun o bosibl) yn cael ei anfon dramor, ceisiwch gyngor gan sefydliadau arbenigol a chychwynnwch ar weithdrefnau diogelu.
- Eu cefnogi i nodi sut y gallai eu hofnau neu bryderon effeithio ar eu perthynas â'u plentyn.
- Gweithio gyda nhw i sicrhau eu bod yn cael eu cefnogi i fynd i'r afael â'r pryderon hyn a'r effaith arnynt hwy eu hunain a'u plentyn – a cheisio cymorth gan sefydliadau a all eu helpu i ymgysylltu'n llawn â'r broses hon.

Mae **adran 5.6** yn disgrifio'r camau y gallwch eu cymryd i gefnogi rhieni sy'n wynebu bygythiadau parhaus a thrais gan y person(au) sy'n cam-drin eu plentyn.

Mae **adran 9.2** yn esbonio'r hyn y gallwch ei wneud i gadw rhiant a'i blentyn/plant yn ddiogel os ydynt yn profi cam-drin domestig.

Mae **adran 12.1** yn cynnwys manylion gwasanaethau cymorth i fenywod a merched o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig.

Efallai y bydd angen cymorth ar rai rhieni hefyd i symud i lety diogel. Mae Cymorth i Fenywod Solace a Phorth Goroewyr Llundain wedi cynhyrchu canllaw o'r enw *Sexual Violence and Housing* .

Eich perthynas bresennol ag aelodau o'r teulu

Efallai y byddwch weithiau'n ei chael hi'n anodd gwneud synnwyr o bryderon am gam-drin plant yn rhywiol o fewn teulu, yn enwedig os yw'r person yr amheuir ei fod yn cam-drin y plentyn bob amser wedi ymddangos i chi fel rhywun gofalgaf a dymunol. Mae'n amlwg bod hyn yn gyffredin pan fo'r person a wnaeth y cam-drin yn rhiant i'r plentyn ac yn mynd drwy achosion llys teulu: yn hytrach na derbyn bod y rhiant wedi cam-drin ei blentyn ei hun, weithiau caiff gweithwyr proffesiynol eu harwain i gredu bod y rhiant arall wedi ffugio stori i atal mynediad i'r plentyn.

Efallai eich bod eisoes yn gweithio gyda theulu am resymau eraill – oherwydd bod eu plant eisoes yn y system ofal, er enghraifft – pan ddaw pryderon am gam-drin rhywiol i'r amlwg. Yn y sefyllfa hon, mae'n bwysig rhoi o'r neilltu eich rhyngweithiadau blaenorol â'r rhiant/rhieni a chanolbwyntio ar ymateb iddynt a'u cefnogi o amgylch y cam-drin.

Mae Pennod 2 wedi dangos ei bod yn bwysig peidio â gwneud rhagdybiaethau am wybodaeth rhieni am gam-drin rhywiol eu plentyn. Mae'n hanfodol, wrth gwrs, sefydlu nad oedd y rhiant/rhieni yn cyflawni'r cam-drin neu'n cydgynllwynio â'r person(au) a'i cyflawnodd – ond pan fydd hyn wedi'i wneud, dylid eu trin fel **partneriaid allweddol** yn yr ymateb i'r cam-drin. Er y gall fod angen cymorth arnynt, maent yn adnabod eu plentyn orau ac yn gallu siarad â nhw am y ffordd y maent yn teimlo a'r cymorth y gallai fod ei angen arnynt, megis wrth fynychu cyfweiliad â'r heddlu.

Cadwch mewn cysylltiad â, rhieni'n rheolaidd, hyd yn oed os mai dim ond dweud wrthynt na fu unrhyw ddatblygiadau diweddar. A chofiwch efallai nad ydyn nhw'n gyfarwydd â'r termau rydych chi'n eu defnyddio i siarad am eu sefyllfa – er enghraifft, mae rhieni wedi dweud nad oedden nhw wedi dod ar draws cysyniadau fel 'meithrin' o'r blaen a bod rhaid iddyn nhw ymchwilio'r rhain.

Fodd bynnag, nid yw cynnwys rhieni yn golygu rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf iddynt na chyflwyno opsiynau iddynt ddewis ohonynt. Mae gwir gynnwys rhieni yn golygu cael **trafodaeth ddwyffordd** lle rydych yn agored i syniadau nad ydych efallai wedi'u hystyried o'r blaen. Mae hyn yn arbennig o bwysig i'w gofio wrth lunio cynllun diogelwch ar gyfer y teulu – dim ond os caiff ei gyd-greu gyda'r rhiant/rhieni y bydd hyn yn gweithio.

Wrth ddarparu ymateb cefnogol i rieni, mae'n hanfodol peidio â llunio barn amdanynt. Weithiau mae rhieni'n teimlo eu bod yn cael y bai am y cam-drin; mae hyn yn arbennig o gyffredin i rieni a gafodd eu cam-drin yn rhywiol fel plant, a'r rhai sy'n cael eu stigmatiddio oherwydd eu cefndir ethnig, anabled, oedran neu gyfeiriadedd rhywiol.

Gall helpu i fabwysiadu agwedd '**addysga fi**', drwy ofyn cwestiynau fel "Pa fath o bethau allech chi gael help gyda nhw?" neu "Beth ydych chi'n poeni fwyaf amdano ar hyn o bryd?" i feithrin gwell dealltwriaeth o anghenion unigol pob rhiant. Mae angen caniatáu i rieni weithio drwy'r llu o emosiynau newidiol y gallent fod yn mynd drwyddynt heb deimlo eu bod yn cael eu barnu am eu teimladau. Byddwch yn ofalus i beidio â gwneud rhagdybiaethau am y rhiant, y plentyn neu'r teulu.

4.2 Cynnwys rhieni

4.3 Bod yn anfeirniadol

4.4 Bod yn sensitif i drawma rhieni

Mae **adran 3.1** yn disgrifio sut y gall cam-drin eu plentyn yn rhywiol effeithio ar iechyd rhieni a'u perthynas â phobl y tu mewn a'r tu allan i'r teulu.

Mae **adran 12.1** yn cynnwys manylion sefydliadau sy'n cynnig cymorth i rieni plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol.

Mae **Pennod 9** yn tynnu sylw at anghenion penodol rhai grwpiau o rieni, ac yn esbonio sut y gallwch ddarparu cymorth i ddiwallu'r anghenion hynny.

Mae rhieni'n aml mewn cyflwr trawmatig ar ôl dysgu bod eu plentyn wedi cael ei gam-drin yn rhywiol. Yn ogystal, efallai eu bod hwy eu hunain wedi cael eu cam-drin yn rhywiol fel plant, ond nid ydynt erioed wedi dweud wrth neb amdano. Efallai eu bod wedi profi mathau eraill o drawma (naill ai fel plant neu fel oedolion) gan gynnwys trais corfforol, marwolaeth anwyliad, salwch neu anaf difrifol, neu enedigath drawmatig.

Efallai yr hoffech ystyried gofyn iddynt yn uniongyrchol am hyn, gan y gall deall eu profiadau helpu i lywio'r ffordd rydych yn gweithio gyda nhw. Beth bynnag, mae'n well tybio eu bod wedi profi trawma a bydd hyn yn effeithio arnynt.

Gall bod yn ymwybodol o effaith eu trawma eich helpu i ddeall pam mae rhai rhieni'n ymateb fel maen nhw, a gallant awgrymu addasiadau i'r ffordd rydych yn ymgysylltu â nhw. Cofiwch rai egwyddorion allweddol wrth ddarparu cymorth sy'n seiliedig ar drawma:

- **Diogelwch** – meddyliwch sut y gallwch greu gofod lle mae rhieni'n teimlo'n ddiwylliannol, yn emosiynol ac yn gorfforol ddiogel, a bod yn sensitif i unrhyw anghysur neu anesmwythyd. Gall hyn gynnwys, lle y bo'n ymarferol, rhoi opsiwn i'r rhiant weithio gyda gweithiwr proffesiynol o'r un rhyw.
- **Tryloywder ac ymddiriedaeth** – sicrhau bod rhieni, cyn belled ag y bo modd, yn cael eu hysbysu a'u cynnwys yn y broses o wneud penderfyniadau, ac yn cynnal ymrwymadau yr ydych wedi'u gwneud iddynt. Mae hyn yn cynnwys cadw mewn cysylltiad rheolaidd, p'un a oes unrhyw beth sy'n berthnasol i'w diweddarau ai peidio.
- **Cefnogaeth gan gymheiriaid** – annog a helpu rhieni i geisio cymorth gan eraill sydd â phrofiadau tebyg.
- **Grymuso** – cydnabod cryfderau a phrofiad rhieni, a'u cynnwys wrth wneud penderfyniadau a chynllunio.
- **Ystyried ac anghofio stereoteipiau a rhagfarnau diwylliannol** (yn seiliedig ar hil, ethnigrwydd, cyfeiriadedd rhywiol, oedran, crefydd, aillbennu rhywedd, anabled ac ati) – bod yn sensitif i anghenion unigol pob rhiant.

4.5 Dangos tosturi a dyngarwch

Er mai'r plentyn yw prif ddiodeffwr y cam-drin, mae eu rhieni hefyd yn ddiodeffwyr ac mae angen gweithwyr proffesiynol i gydnabod hyn drwy ymateb tosturiol a dynol. Mae hyn yn golygu cydnabod eu poen, cynnig cefnogaeth emosiynol a dangos empathi yn eich rhyngweithio â nhw. Bydd dull tosturiol ac empathetig hefyd yn eich helpu i feithrin perthynas waith fwy effeithiol wrth ymateb i'r cam-drin.

4.6 Cydnabod cryfderau rhieni

Ceisiwch ganolbwyntio ar gryfderau/asedau'r rhieni, ac osgoi rhagdybiaethau o ddiffyg neu fai. Gall eu cryfderau gynnwys eu rhwydweithiau cymorth cymdeithasol presennol a'u gwydnwch personol eu hunain (er y bydd y graddau y mae gan rieni'r rhain yn amrywio, wrth gwrs). Yn ogystal, y rhieni yw'r bobl sy'n adnabod eu plentyn orau a gallant eich helpu i ddeall cryfderau'r plentyn.

Byddwch yn ymwybodol, fodd bynnag, y gallai'r person a gamdriniodd ei blentyn fod wedi ceisio taseilio cryfderau'r rhiant/rhieni a dinistrio eu hymdeimlad o hunanwerth.

4.7 Bod yn uniongyrchol ac yn agored

Mae rhieni'n gwerthfawrogi cael cyfathrebiad clir ac uniongyrchol gan weithwyr proffesiynol, felly eglurwch o'r cychwyn beth yw eich rôl a sut y byddwch yn cymryd rhan. Mae cam-drin rhywiol yn ffynnu mewn cyfrinachedd; gall peidio â siarad yn uniongyrchol ac yn agored amdano gynyddu teimladau rhieni o euogrwydd, cyfrifoldeb, dicter, trallod a dryswch, yn ogystal â lleihau eu diogelwch eu hunain a diogelwch eu plentyn. Yn anad dim, mae rhieni'n ei werthfawrogi pan fydd gweithwyr proffesiynol yn dweud beth y maent yn mynd i'w wneud ac yn dangos eu bod wedi gwneud yr hyn a ddywedasant.

Weithiau gall rhieni gael eu cynhyrfu gan y ffordd y mae gweithwyr proffesiynol yn siarad â nhw. Gall cyfeirio at y fam fel “mam” deimlo’n ddibwys, er enghraifft, gan ei bod yn derm rhy gyfarwydd sy’n dibrisio menywod pan gaiff ei ddefnyddio gan unrhyw un heblaw eu plant. Mae’n well gan rieni gael sylw fel unigolion yn eu rhinwedd eu hunain, a chydag iaith briodol (gwirio, er enghraifft, a hoffent gael eu galw wrth eu henw cyntaf ai peidio), hyd yn oed yn eu habsenoldeb.

Mae hefyd yn bwysig bod yn ofalus o ran yr iaith rydych chi’n ei defnyddio i siarad am eu plentyn – gan osgoi, er enghraifft, siarad am “ddewisiadau ffordd o fyw” y plentyn.

Yn olaf, gwyddom fod rhieni’n gwerthfawrogi dilyniant – cael perthynas sefydlog â gweithiwr proffesiynol sy’n deall eu sefyllfa ac sy’n cadw mewn cysylltiad â nhw. Er y gallai diwallu’r angen hwn fod y tu allan i reolaeth unrhyw un gweithiwr proffesiynol, mae bod yn ystyriol ohono a cheisio hyrwyddo dilyniant lle bynnag y bo modd yn ddefnyddiol iawn i rieni.

Mewn sefyllfaoedd lle mae un gweithiwr proffesiynol yn cymryd drosodd oddi wrth un arall, mae’n bwysig cael trosglwyddiad llawn rhyngddynt felly nid oes rhaid i’r rhiant/rhieni ailadrodd popeth i berson newydd. Rhowch gymaint o rybudd â phosibl i rieni am newidiadau i’r bobl sy’n gweithio gyda nhw, a dywedwch wrthynt sut y bydd yr achos yn cael ei drosglwyddo.

Roedd y bennod hon yn ymdrin â hanfodion ymateb cefnogol i rieni yr effeithiwyd arnynt gan gam-drin eu plentyn yn rhywiol. Mae’r bennod nesaf yn edrych ar gamau gweithredu penodol y gallwch eu cymryd i ddarparu cymorth effeithiol.

4.8 Defnyddio iaith barchus

4.9 Cynnig parhad



5.

5.1 Rhannu gwybodaeth am y cam-drin

Camau cefnogol y gallwch eu cymryd gyda rhieni

Mae'r bennod hon yn nodi rhai o'r ffyrdd y gallwch fynd ati i gefnogi rhieni sydd wedi dysgu bod eu plentyn wedi cael ei gam-drin yn rhywiol, neu a allai fod wedi cael ei gam-drin yn rhywiol.

Mae angen i rieni ddeall beth sydd wedi digwydd, er y bydd y wybodaeth sydd gennych am y cam-drin ac i ba raddau y gallwch ei rhannu yn dibynnu ar eich rôl broffesiynol. Os ydych yn swyddog heddlu, efallai na fyddwch yn gallu rhannu rhywfaint o wybodaeth â rhieni oherwydd yr effaith bosibl ar dreial troseddol. Os ydych yn weithiwr cymdeithasol, fodd bynnag, efallai y byddwch yn teimlo ei bod yn bwysig rhoi gwybodaeth iddynt (yn dibynnu ar unrhyw ymchwiliadau cyfredol gan yr heddlu) fel y gallant ddiogelu eu plentyn yn briodol.

Mae ystyriaethau eraill i'w hystyried wrth benderfynu pa wybodaeth i'w rhannu â rhieni. Mae Sefydliad Lucy Faithfull, sefydliad sy'n gweithio gyda theuluoedd y mae cam-drin rhywiol yn effeithio arnynt, yn awgrymu y dylai'r rhain gynnwys:

- **eu hawl i wybod** fel rhiant, fel y gallant ddeall yn well beth sydd wedi digwydd i'w plentyn a sut i gefnogi'r plentyn. Fodd bynnag, efallai na fydd rhiant sydd am wybod am y cam-drin yn barod ar gyfer effaith yr hyn y byddant yn ei ddysgu, felly meddylwch yn ofalus am faint o wybodaeth sydd ei hangen arnynt a phryd.
- **yr angen iddynt wybod** fel y gallant amddiffyn eu plentyn. Efallai y byddant yn teimlo y bydd gwybod am y cam-drin yn ateb y cwestiynau sydd ganddynt, neu'n eu helpu i ddeall sut y gallent hwythau fod wedi cael eu paratoi gan y sawl a gamdriniodd eu plentyn. Efallai y bydd angen i chi egluro sut mae meithrin yn gweithio, gan gynnwys sut mae oedolion hefyd yn cael eu paratoi, fel y gallant ddeall sut nad oeddent yn gweld beth oedd yn digwydd.
- **eu hawl i beidio â chael eu cam-drin** – gall clywed manylion am gam-drin eu plentyn fod yn drawmatig iawn i riant, yn enwedig os oes ganddynt eu hanes eu hunain o gam-drin plant yn rhywiol. Ni fydd rhai rhieni'n gallu amsugno'r wybodaeth a roddir iddynt, ac efallai y bydd angen ail-adrodd y wybodaeth yn sensitif dros amser fel y gallant ei deall.

Cynnwys y plentyn

Wrth ystyried rhannu gwybodaeth am y cam-drin gyda'u rhiant/rhieni, dylech bob amser fod yn ymwybodol o'r effaith y gallai hyn ei chael ar y plentyn. Rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i'r plentyn lle bynnag y bo modd am y wybodaeth y mae'n rhaid ei rhannu, a'i chynnwys wrth benderfynu faint o wybodaeth ychwanegol fydd yn cael ei rhannu.

Anogwch y rhiant/rhieni i ganiatáu amser i'w plentyn benderfynu pryd a faint y maent am i'r rhiant/rhieni gael gwybod. Os yw'r plentyn yn gwybod y bydd ei riant/rhieni yn aros iddynt fod yn barod, efallai y byddant yn teimlo'n fwy diogel ac yn fwy parchus.

Rhannu gwybodaeth yn ehangach

Efallai y bydd adegau pan fyddwch chi neu weithwyr proffesiynol eraill yn cynghori rhieni i beidio â rhannu gwybodaeth am gam-drin neu bryderon cam-drin gydag unrhyw un arall o'u cwmpas, rhag ofn yr effaith ar y person a allai fod wedi cyflawni'r cam-drin (e.e. risg o hunanladdiad), ymateb y gymuned (e.e. condemniad gan ffrindiau neu hyd yn oed ymosodiadau gwylidwriaeth ar y cartref) a/neu'r effaith ar blant (e.e. cael eu hynysu yn yr ysgol).

Efallai y bydd angen help ar rieni sy'n cael trafferth gyda theimladau o gywilydd ac euogrwydd i weithio allan pwy y gallant siarad â nhw'n ddiogel ymhlith eu teulu a'u ffrindiau, heb ofni cael eu barnu na chael yr hyn y maent yn ei ddweud yn cael ei drosglwyddo i eraill.

Pan fyddant yn dysgu am gam-drin eu plentyn yn rhywiol, efallai y bydd gan rieni lawer o gwestiynau amdano. Meddylwch sut y byddwch yn ateb y cwestiynau y gallant eu gofyn; bydd hyn yn eich helpu i ddarparu'r cymorth sydd ei angen arnynt.

Gall cwestiynau rhieni fod yn benodol i'w sefyllfa unigol, megis:

- “Beth ddigwyddodd i fy mhlentyn?”
- “Sut bydd fy mhlentyn yn cael ei effeithio?”
- “Pam na ddywedodd fy mhlentyn wrthyf (na dweud wrthyf yn gynt)?”
- “A yw fy mhlentyn yn dweud y gwir?”

Mae cwestiynau eraill a ofynnir yn gyffredin gan rieni yn ymwneud â siarad â'u plant am y cam-drin.

“A ddylwn i ddweud wrth fy mhlentyn/plant eraill?”

Mewn rhai achosion (os oeddent yn ifanc iawn pan ddigwyddodd, er enghraifft), efallai na fydd plentyn yn ymwybodol ei fod wedi cael ei gam-drin – ac efallai na fydd plant eraill yn y teulu wedi gwybod am gam-drin eu brawd neu chwaer. Wrth gynghori rhiant p'un a ddylid dweud wrth ei blentyn/plant a phryd, dylech ystyried:

- oedran a chyfnod datblygiadol y plentyn, gan gynnwys unrhyw ddigwyddiadau diweddar neu ddigwyddiadau sylweddol sydd ar y gweill yn eu bywyd (e.e. arholiadau)
- faint o gyswllt y gallai'r plentyn ei gael gyda'r person yr amheuir ei fod wedi cam-drin
- perthynas y plentyn â'r person yr amheuir ei fod wedi cam-drin
- gallu'r plentyn i reoli gwybodaeth o'r fath
- gallu'r rhiant/rhieni i gefnogi'r plentyn i reoli'r wybodaeth, ac i ddeall anghenion y plentyn wrth iddynt ddatblygu
- a fyddai'n ddefnyddiol i'r plentyn ddeall effaith y cam-drin (os o gwbl) ar ei fywyd bob dydd.




Manteision dweud wrth y plentyn	Anfanteision dweud wrth y plentyn
<p>Mae cyfathrebu agored yn lleihau'n sylweddol y risg o gam-drin rhywiol pellach, gan ei fod yn torri'r diwylliant o gyfrinachedd sydd fel arfer yn ymwneud â'r cam-drin.</p> <p>Gall plant sy'n ymwybodol o'r risg a achosir gan aelodau o'r teulu chwarae rhan weithredol yn y gwaith o greu cynllun diogelwch teuluol – fel eu bod, er enghraifft, yn gwybod wrth bwy i ddweud os yw rhywun yn torri'r rheolau yn y teulu.</p> <p>Gall plant ddysgu am y gamdriniaeth gan rywun arall neu yn y cyfryngau. Mae bod yn rhagweithiol wrth roi gwybod iddynt am y cam-drin yn golygu y gellir gwneud hyn yn ddiogel ac yn gefnogol, gan sicrhau bod gan y plentyn ddealltwriaeth gywir o'r hyn sydd wedi digwydd ac yn gwybod y gallant ofyn mwy o gwestiynau dros amser.</p> <p>Gall plant golli ymddiriedaeth os byddant yn darganfod yn ddiweddarach bod rhywun wedi dweud celwydd wrthynt (drwy ddweud wrthynt bod y sawl wnaeth eu cam-drin i ffwrdd yn gweithio yn hytrach nag yn y carchar, er enghraifft).</p> <p>Os na chânt neges glir am yr hyn sydd wedi digwydd, efallai y bydd plant yn dychmygu bod y sefyllfa'n llawer gwaeth neu'n llawer gwell nag ydyw mewn gwirionedd. Gall hyn achosi pryder diangen am yr hyn sydd wedi digwydd neu am yr hyn y mae rhywun y maent yn ei garu wedi'i wneud, neu danamcangyfrif y risgiau sy'n bresennol.</p> <p>Os yw un plentyn mewn teulu wedi cael ei gam-drin ac eraill heb, gall y plentyn/plant nad yw'n cael ei gam-drin deimlo'n ddig neu'n ddrwgdybus o'r dioddefwr (e.e. oherwydd na allant weld aelod o'r teulu cariad mwyach) ac felly mae angen iddynt wybod beth ddigwyddodd i ddeall safbwynt y dioddefwr.</p>	<p>Efallai y bydd gan y plentyn bethau pwysig eraill sy'n digwydd ar eu cyfer; gall clywed y wybodaeth hon waethygu sefyllfa sydd eisoes yn anodd yn ystod cyfnodau arholiadau neu ar adegau o iechyd meddwl gwael, er enghraifft.</p> <p>Efallai y bydd plant ifanc a'r rhai ag anabledau penodol yn ei chael yn anodd cadw'r wybodaeth y dywedir wrthynt yn gymharol breifat, pan fyddant hefyd yn cael eu hannog i fod yn agored ac yn onest.</p> <p>Efallai nad oes gan blant ifanc iawn neu'r rhai ag anabledau penodol y gallu i lunio barn gadarn am rannu gwybodaeth.</p> <p>Efallai na fydd gan rai plant y cymorth yn ei le i'w helpu i brosesu'r wybodaeth. Mae ystyried pwy y gallant siarad â hwy, nid yn unig ar hyn o bryd ond yn barhaus yn ôl y gofyn, yn bwysig.</p> <p>Os oes anghydfod parhaus neu ddiffyg cytundeb ynglŷn â'r hyn a ddigwyddodd, bydd angen i bob parti gytuno ar y dechrau pa wybodaeth fydd yn cael ei rhoi i'r plentyn; bydd angen i hyn fod yn gyson ar gyfer pob plentyn sy'n byw ar yr aelwyd.</p>

“Sut ddylwn i ddweud wrth fy mhleintyn/plant eraill?”

Os bydd rhieni'n penderfynu siarad â'u plentyn sy'n cael ei gam-drin neu blant eraill yn y teulu am y cam-drin, efallai y bydd y cyngor ar y dudalen nesaf yn ddefnyddiol.

Yn anad dim, dylai rhieni ymddiried yn eu gwybodaeth eu hunain am eu plentyn a chadw'r wybodaeth yn briodol i oedran ac yn onest. Efallai y bydd rhieni hefyd yn ei chael hi'n ddefnyddiol i ymarfer gyda chi beth maen nhw'n mynd i'w ddweud wrth eu plentyn.

Mae Sefydliad Lucy Faithfull wedi cynhyrchu canllaw i rieni ar siarad â phlant  mewn sefyllfaoedd lle mae un rhiant wedi'i gael yn euog o drosedd yn ymwneud â delweddau cam-drin plant ar-lein.

Rhannu gwybodaeth gyda'ch plentyn

- Rhowch gyfle ac amser i'ch plentyn brosesu'r wybodaeth, a chyfleoedd i siarad â chi amdano – nid yn unig ar y pryd ond yn barhaus.
- Rhannu gwybodaeth mewn ffordd sy'n briodol i gam datblygu eich plentyn. Nid oes angen manylion diangen ar blant – mae angen dweud digon wrthynt i'w helpu i ddeall beth sydd wedi digwydd. Er enghraifft, nid yw dweud wrth blentyn bod Dad wedi eu 'cyffwrdd' neu frawd neu chwaer yn ddigon clir, gan fod oedolion yn aml yn cyffwrdd â phlant mewn ffordd briodol; mae dweud wrthynt fod Dad wedi eu cyffwrdd neu frawd neu chwaer ar eu rhannau preifat yn llawer cliriach. Mae mynd i fwy o fanylion am y 'cyffwrdd' yn debygol o fod yn ddiangen ac yn amhriodol.
- Rhowch wybod i'ch plentyn pa bobl eraill sy'n gwybod am y cam-drin, a'r hyn y maent yn ei wybod amdano.
- Meddyliwch am yr iaith rydych yn ei defnyddio. Gall dweud wrth eich plentyn fod rhywun yn ddrwg ac wedi mynd i'r carchar eu gadael yn poeni y byddant yn cael eu hanfon i'r carchar os ydynt yn ddrwg.
- Pan fo'r person yr amheuir ei fod wedi cam-drin yn rhiant neu'n berthynas, ceisiwch helpu'ch plentyn i wahanu'r person oddi wrth ei ymddygiad: yr hyn a wnaethant oedd yn anghywir, nid y person cyfan.
- Holwch eich plentyn yn rheolaidd a oes ganddynt fwy o gwestiynau neu os ydynt am siarad mwy am sut maen nhw'n teimlo.



“A ddylwn i ddweud wrth ysgol fy mhentyn?”

Gall fod o gymorth i'r plentyn, a'i riant/rhieni, wybod y gallant gael cymorth tra byddant yn yr ysgol os byddant yn mynd yn ofidus. Gall hefyd fod o gymorth i nifer cyfyngedig o bobl yn yr ysgol gael gwybod am y cam-drin, gan y gallai hyn fod yn ddefnyddiol o ran deall ymddygiad y plentyn; bydd hefyd yn golygu y gall yr ysgol gefnogi ymgysylltiad y plentyn mewn cyfarfodydd â gweithwyr proffesiynol eraill (e.e. yr heddlu neu weithwyr cymdeithasol) a mynychu apwyntiadau. Bydd rhai plant eisïau neu angen amser i ffwrdd o'r ysgol neu amserlen lai, er enghraifft, tra bod eraill efallai am i bethau aros mor normal â phosibl.

Mae gan ysgolion bolisïau ar waith i sicrhau bod gwybodaeth hynod sensitif yn cael ei chadw'n gyfrinachol a'i rhannu â'r rhai y mae angen iddynt wybod yn unig. Gellir dweud wrth staff eraill (mewn sesiwn frifio yn y bore, er enghraifft) bod angen ychydig mwy o arsylwi/gofal ar y plentyn, heb gael gwybod y rheswm dros hyn, a chael gwybod am unrhyw strategaethau y cytunwyd arnynt fel y gallant fod yn sensitif i'r rhain (e.e. peidio â chwestiynu'r plentyn os ydynt yn gofyn am adael yr ystafell).

Efallai y bydd angen ystyried anghenion plant eraill yn y teulu os ydynt yn mynychu gwahanol ysgolion o'r un a fynychwyd gan y plentyn sy'n cael ei gam-drin.

Dylech sicrhau bod y riant/rhieni yn gwybod pa weithwyr proffesiynol sydd wedi cael gwybod am y sefyllfa mewn perthynas â phob plentyn yn eu teulu.

“Mae’r heddlu wedi dweud wrthyf am beidio â siarad â fy mhlentyn am y gamdriniaeth, ond mae fy mhlentyn yn dal i ofyn cwestiynau i mi. Beth ddylwn i ei wneud?”

Gall swyddogion yr heddlu a gweithwyr proffesiynol eraill ddweud wrth y rhiant/rhieni i beidio â siarad am y cam-drin rhywiol gyda’u plentyn, oherwydd pryder y gallent gyfaddawdu achos troseddol drwy geisio holi neu hyfforddi’r plentyn. Mae rhieni’n aml yn cymryd y datganiad hwn yn llythrennol, fodd bynnag, nad yw’n ymarferol nac yn emosiynol iach yn y cartref.

Mae angen i blant gael cefnogaeth eu rhiant/rhieni, a gwybod y gallant ddod at eu rhiant/rhieni am y cariad a’r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt yn dilyn y cam-drin. Mae angen iddynt wybod y bydd eu rhiant/rhieni yn gwneud beth bynnag y gallant i’w diogelu. Nid yw’r math hwn o gymorth yn peryglu’r achos, ond yn hytrach mae’n cryfhau’r plentyn. Yn anad dim, mae angen i’r rhiant/rhieni wybod y dylent fod yn barod i wrando ar eu plentyn a pheidio â chau’r sgwrs na cheisio newid y pwnc.

“Mae fy mhlentyn yn gweithredu fel pe baent yn iawn, ond rwy’n gwybod bod hyn yn eu trafferthu. Ydw i’n siarad am y peth, neu’n ei anwybyddu?”

Mae esgus bod popeth yn iawn fel arfer yn ymgais i leddfu emosiynau ac anghofio am bethau sy’n achosi poen. Mae’n bwysig i’r rhiant/rhieni greu awyrgylch sy’n gwneud siarad yn fwy cyfforddus i’w plentyn. Mae angen i’r plentyn wybod, pan fyddant yn barod i siarad, fod eu rhiant/rhieni yn barod i wrando. Drwy sôn am bethau eraill sy’n digwydd ym mywyd eu plentyn, gall y rhiant/rhieni roi cyfle i’r plentyn siarad am sut maen nhw’n teimlo.

“Rydw i wedi cael gwybod ei bod hi’n well peidio siarad am y cam-drin rhywiol fel y bydd fy mhlentyn yn anghofio amdano. A yw hynny’n wir?”

Mae cam-drin rhywiol yn drama a fydd yn aml yn aros yng nghof plentyn. Hyd yn oed pan nad yw’r plentyn yn cofio manylion penodol, mae’r cam-drin seicolegol sydd bob amser yn cael ei brofi gyda cham-drin rhywiol yn aml yn arwain at ganlyniadau gydol oes os nad yw’r plentyn yn cael ei gredu neu ei gefnogi. Mae un arbenigwr mewn gweithio gyda rhieni plant sy’n cael eu cam-drin yn rhywiol wedi cynnig esboniad pellach:

“Weithiau mae pobl yn credu bod siarad am y gamdriniaeth yn ail-drawmatig. Yn gyffredinol, nid yw hynny’n gywir. Gall siarad greu emosiynau cryf, ond pan fydd yr emosiynau hynny’n cael eu cwrdd â chariad a chefnogaeth, mae’r canlyniad yn gadarnhaol. Bydd y plentyn yn dysgu y gallant siarad am y cam-drin, teimlo emosiynau cryf, cael cefnogaeth gadarnhaol, a theimlo ymdeimlad o ryddhad. Ar y llaw arall, gall aros yn dawel am y cam-drin rhywiol anfon neges anfwriadol at y plentyn. Efallai y bydd plant yn meddwl nad yw’r rhiant yn eu credu, neu eu bod yn ofni siarad am y cam-drin, neu hyd yn oed yn waeth, bod y rhiant yn eu beio. Bydd y plant yn llenwi’r darnau gwag o wybodaeth os nad yw gwybodaeth gywir yn bresennol. Mae ar blant angen rhiant a all fod yn agored i siarad am y cam-drin pryd bynnag y mae’r plentyn eisiau. Nid oes angen parhau i’w godi mewn sgwrs, ond manteisiwch ar y cyfle pan fydd rhai amgylchiadau sy’n digwydd yn naturiol i wneud hynny. Er enghraifft, os yw’r teledu ymlaen a bod stori am gam-drin plant yn rhywiol yn dod ymlaen, defnyddiwch hynny fel cyfle i ddweud rhywbeth fel, ‘Rwy’n flin iawn bod y plentyn wedi dioddef ymosodiad rhywiol. Gobeithio bod ganddi fam a thad sy’n ei charu ac yn ei helpu. Rwy’n gobeithio dy fod yn gwybod fy mod yn dy garu ac am dy helpu bob amser.’” (Yamamoto, 2015)

5.3 Eglurwch beth all ddigwydd nesaf

Bydd rhieni'n gwerthfawrogi cael rhywfaint o synnwr o'r hyn sy'n mynd i ddigwydd nesaf a'r hyn y gallai fod angen iddynt ei wneud.

Mae sicrhau bod eu plentyn yn ddiogel rhag niwed pellach, ac ymchwilio i'r hyn sydd wedi digwydd, yn gyffredinol yn cynnwys cyfres o gamau gweithredu a arweinir gan ofal cymdeithasol plant (gwasanaethau cymdeithasol) a/neu'r heddlu. Mae'n bosibl y cynhelir cyfarfod strategaeth aml-asiantaeth, er enghraifft, a gallai'r canlyniadau gynnwys ymholiad amddiffyn plant, archwiliad meddygol a/neu gyfweiliad heddlu ffurfiol gyda'r plentyn. Gall y rhain yn eu tro arwain at roi'r plentyn ar Gynllun Plentyn mewn Angen neu Gynllun Amddiffyn Plant. Gall yr heddlu hefyd gyfweld y person yr amheuir ei fod wedi niweidio'r plentyn ac yna gallant fynd ymlaen ag ymchwiliad troseddol.

Mae'n bwysig bod yn ymwybodol, serch hynny, nad yw'r mwyafrif llethol o achosion yn arwain at erlyniad, gan fod yr heddlu neu Wasanaeth Erlyn y Goron yn aml yn penderfynu nad oes digon o dystiolaeth i adeiladu achos cryf. Hyd yn oed os yw'r achos yn cyrraedd y llys, gall hyn gymryd blynyddoedd lawer.

Sylwer hefyd, er bod rhai teuluoedd yn cael llawer o ymyriadau gan ofal cymdeithasol plant, mae eraill yn teimlo nad ydynt yn cael digon o gymorth.

Dylai rhieni gael eu hysbysu gan ofal cymdeithasol plant a'r heddlu, a'u gwahodd i gymryd rhan mewn asesiadau a chyfarfodydd megis Cynadleddau Amddiffyn Plant. Efallai y byddai'n ddefnyddiol iddynt gael esbonio rhai telerau/camau gweithredu cyffredin iddynt:



Beth sy'n digwydd i gefnogi eich plentyn?

- Mae **cyfarfod strategaeth** yn dwyn ynghyd yr heddlu, gweithwyr cymdeithasol ac asiantaethau eraill sydd â gwybodaeth am y plentyn a'u teulu, i rannu gwybodaeth a chytuno ar gynllun i fynd i'r afael â risg a/neu angen.
- Mae'r **heddlu'n cynnal cyfweiliad ffurfiol** yr heddlu (a elwir weithiau'n dystiolaeth well neu'n gyfweiliad ABE), yn aml gyda gweithiwr cymdeithasol. Yn gyffredinol, fe'i cynhelir mewn ystafell gyfweled arbennig lle gellir ei recordio ar fideo. Gall rhieni fynd gyda'u plentyn i'r ystafell gyfweled, ond ni chaniateir iddynt fod yn bresennol yn ystod y cyfweiliad.
- Gellir trefnu **archwiliad meddygol** i weld a fu unrhyw niwed corfforol i'r plentyn o ganlyniad i'r cam-drin, ac i gasglu tystiolaeth i gefnogi'r ymchwiliad. Mae'r archwiliad meddygol yn debygol o gael ei gynnal gan bediatregydd neu lawfeddyg heddlu sydd wedi'i hyfforddi'n arbennig. I gael rhagor o wybodaeth, gweler canllaw **[fideo'r Ganolfan CPRh i archwiliadau meddygol](#)**.
- Trefnir **asesiad amlasiantaethol** i nodi anghenion y plentyn a sicrhau bod gan y teulu'r cymorth priodol i allu diogelu a hyrwyddo lles y plentyn. O ganlyniad i'r asesiad, gellir rhoi'r plentyn ar Gynllun Cymorth Cynnar, Cynllun Plant mewn Angen neu, yn dilyn asesiad pellach, Cynllun Amddiffyn Plant.
- Mae **Cynllun Cymorth Cynnar** yn cael ei roi ar waith os daw'r asesiad i'r casgliad nad yw'r plentyn mewn perygl o niwed sylweddol. Mae'r cynllun yn cael ei lunio gan ofal cymdeithasol plant gyda'r teulu, a chyda mewnbyn gan wahanol asiantaethau sy'n ymwneud â bywyd y plentyn (e.e. eu hysgol); mae'n ceisio cefnogi'r teulu i nodi eu hanghenion a chynllunio, gweithredu a chynnal y newidiadau sydd eu hangen arnynt.
- Gweithredir **Cynllun Plentyn mewn Angen** (y cyfeirir ato weithiau fel 'Adran 17') os yw gofal cymdeithasol plant yn penderfynu bod angen cymorth ar y plentyn i "gyflawni neu gynnal safon resymol o iechyd neu ddatblygiad, neu atal niwed sylweddol neu bellach i'w hiechyd neu ei ddatblygiad". Mae'n nodi pa asiantaethau fydd yn darparu pa wasanaethau i'r plentyn a'r teulu, a dylent bennu canlyniadau clir i'r plentyn a'r disgwyliadau ar gyfer y rhieni.
- Mae **Cynhadledd Amddiffyn Plant** (y cyfeirir ati weithiau fel 'Adran 47') yn dwyn ynghyd rhiant/rhieni y plentyn, gweithwyr cymdeithasol, yr heddlu, ysgol y plentyn, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ac unrhyw weithwyr proffesiynol eraill sy'n cymryd rhan. Ei ddiben yw rhannu gwybodaeth rhwng yr holl weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda'r plentyn a'u teulu, a phenderfynu pa gamau y dylid eu cymryd i gadw'r plentyn yn ddiogel ac a ddylid llunio cynllun amddiffyn plant. Mae rhieni fel arfer yn mynychu'r gynhadledd neu'n cymryd rhan mewn rhyw ffordd.
- Mae **Cynllun Amddiffyn Plant** yn cael ei lunio os ystyrir bod plentyn yn dioddef neu mewn perygl o niwed sylweddol ac mae angen ei ddiogelu. Mae'n nodi'r camau sydd eu hangen i ddiogelu'r plentyn a'r gwasanaethau sydd eu hangen i ddiogelu lles y plentyn; gallai'r rhain gynnwys, er enghraifft, ymweliadau rheolaidd gan weithwyr cymdeithasol â chartref y teulu i gynnig cymorth ymarferol neu emosïynol, a gwasanaethau eraill fel lle mewn meithrinfa neu gymorth cartref. Gellir argymhell asesiadau a chymorth arbenigol hefyd, er mwyn deall a mynd i'r afael yn well ag unrhyw anawsterau a nodwyd i'r teulu.



Mae adegau pan allai fod yn ddefnyddiol cynghori rhieni i geisio cynrychiolaeth gyfreithiol – er enghraifft, os yw gofal cymdeithasol plant yn berthnasol i'r llys am orchymyn i fynd â'r plentyn i ofal. Mae'n bwysig bod y rhieni'n cael cynrychiolaeth briodol gan rywun sy'n arbenigo mewn cyfraith gofal plant.

Efallai y bydd rhieni'n dod o hyd i gyngor a chymorth gan y [Grŵp Hawliau Teuluol](#), sydd wedi cynhyrchu amrywiaeth o [ganllawiau ar weithdrefnau amddiffyn plant](#) gan gynnwys [A-Z o dermau](#). Mae [We Stand](#) yn darparu gwasanaeth eiriolaeth a all gefnogi rhieni i lywio'r systemau o amgylch llysoedd Teulu a Throseddol.

Efallai y bydd angen cymorth ymarferol ac emosiynol ar rieni. Efallai y byddant yn poeni am sut y byddant yn parhau i dalu'r rhent/morgais os yw eu partner wedi'i gymryd i'r ddalfa. Efallai y bydd yn rhaid iddynt hefyd ordalu biliau cartref neu brynu bwyd i'r teulu.

Gall [Cyngor ar Bopeth](#) ddarparu gwybodaeth a chefnogaeth gydag ystod eang o faterion ymarferol.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi awgrymu manau lle gall y rhiant/rhieni droi at gymorth emosiynol.

Mae'n werth cofio nad yw'r rhiant/rhieni yn debygol o fod erioed wedi bod yn y sefyllfa hon o'r blaen ac efallai na fyddant yn gwybod beth yw eich rôl broffesiynol. Gall treulio ychydig o amser yn esbonio pwy ydych chi a beth yw eich rôl helpu i leihau eu dryswch a'u hofn.

Gall hefyd fod yn ddefnyddiol anfon cofnod ysgrifenedig at y rhiant/rhieni ar ôl i chi gyfarfod â nhw, gan nodi'r hyn yr ydych wedi'i ddweud wrthynt a'u hatgoffa o bethau y mae angen iddynt eu gwneud. Efallai eu bod mewn cyflwr o sioc yn ystod cyfarfodydd ac yn methu ag ystyried llawer o'r hyn a ddywedir, yn enwedig pan fyddant yn dysgu'r cam-drin am y tro cyntaf.

Weithiau ni chaiff cam-drin plant yn rhywiol ei ddwyn i ben pan gaiff ei nodi. Mae hyn yn gyffredin mewn achosion lle mae plentyn yn cael ei gam-drin gan grŵp, gang neu rwydwaith. Does dim modd dianc rhag y bobl sy'n eu cam-drin (a allai ddefnyddio bygythiadau o drais yn erbyn aelodau eraill o'r teulu i gadw'r plentyn dan ei reolaeth), gall y plentyn fynd ar goll, aros allan dros nos, cymryd cyffuriau neu ddiod, neu fod yn ymosodol yn y cartref.

Mae rhianta plentyn yn y sefyllfa hon yn heriol iawn ac yn draenio, a gall y rhieni esgeuluso eu hanghenion, eu lles a'u hunanofal eu hunain. Mae angen iddynt wybod, drwy ofalu amdanynt eu hunain, y gallant gynnal yn well lefel y gwydnwch y bydd ei angen arnynt i gefnogi eu plentyn yn ystod y cam-drin ac wedyn.

Mae'r sefydliad Parents Against Child Exploitation (Pace) yn cynghori mai'r pethau pwysicaf yw i rieni beidio â rhoi'r gorau iddi; parhau i ddweud wrth eu plentyn eu bod yn eu caru; ac i ymddiried bod hyn, er gwaethaf ymddangosiadau, yn gwneud gwahaniaeth i'w plentyn. Mae'n awgrymu bod rhieni'n ceisio creu **cyfleoedd i gysylltu** â'u plentyn, yn seiliedig ar ddiddordebau'r plentyn (fel gwyllo rhaglenni teledu gyda'i gilydd, coginio, mynd i'r gampfa neu gael triniaethau harddwch gyda'i gilydd), sy'n cynnig cyfleoedd i gryfhau'r berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn.

Os yw cyfathrebu geiriol neu weithgareddau a rennir yn heriol neu'n arwain at wrthdaro cynyddol, neu os yw'r plentyn wedi'i adleoli oherwydd y risgiau a achosir, mae camau gweithredu **sy'n ailadrodd gofal y rhieni ar gyfer y plentyn** – megis gosod nodiadau post-it neu anfon negeseuon cariadus at y plentyn – yn bwysig.

Os yw eu plentyn yn mynd ar goll, gall pryder ychwanegol rhieni eu harwain i fod yn rhwystredig neu'n ddig gyda'r plentyn. Efallai y byddai'n ddefnyddiol atgoffa'r rhieni, pan fydd y plentyn yn dychwelyd adref, y gallent fod wedi bod drwy brofiadau trawmatig a bod **angen iddynt deimlo'n dawel eu meddwl a'u bod yn cael eu cefnogi**. Mae Pace yn rhoi enghreifftiau o rieni yn croesawu eu plant adref drwy

5.4 Helpu rhieni i gael gafael ar gymorth

Gweler [adran 12.1](#) am restr o sefydliadau sy'n cefnogi rhieni y mae cam-drin plant yn effeithio arnynt yn rhywiol.

5.5 Egluro rolau, cyfrifoldebau a champau gweithredu

5.6 Helpu rhieni i ymdopi os yw'r cam-drin yn parhau

Mae [adran 8.4](#) yn cynnwys mwy o wybodaeth am gefnogi rhieni plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol gan grwpiau o oedolion.

Mae **adran 8.5** yn amlinellu anghenion cymorth pellach rhieni y mae eu plant wedi cael eu cam-drin yn rhywiol ar-lein.

5.7 Cynnig gobaith

Gweler Pennod 12 am fanylion **sefydliadau sy'n cefnogi rhieni ac adnoddau i rieni**.

roi potel ddŵr boeth yn eu gwely, cynnig bwyd neu ddiodydd cynnes, neu adael negeseuon neu flodau yn eu hystafell wely.

Os yw'r cam-drin yn digwydd ar-lein, efallai y bydd rhieni'n ei chael hi'n ddefnyddiol:

- blaenoriaethu cynnal cysylltiad â'u plentyn
- ailadrodd negeseuon nad yw'r plentyn ar fai
- gweithredu cyrffiw rhyngwyd yn y cartref a datgysylltu eu llwybrydd ar ôl awr benodol
- tynnu'r holl ffonau symudol a thabledi a'u rhoi mewn blwch dan glo i'w cadw'n ddiogel rhwng oriau penodol
- ei gwneud yn glir na ddylai eu plentyn fynd â'i ffôn nac unrhyw ddyfais llaw i mewn i'r ystafell ymolchi ar unrhyw adeg
- siarad yn agored am beryglon rhwydweithio cymdeithasol, a sicrhau bod y plentyn yn deall gosodiadau preifatrwydd a sut nad yw hunaniaethau rhithwir yr un fath â bywyd go iawn.

Yn anad dim, dylid annog rhieni i **beidio â rhoi'r gorau iddi**. Efallai y bydd angen iddynt fod yn gyson ac yn benderfynol o wneud yr holl weithwyr proffesiynol sy'n dod i gysylltiad â'u plentyn – eu meddyg teulu, gwasanaethau iechyd rhywiol, yr ysgol, yr heddlu a gofal cymdeithasol – yn ymwybodol o'u pryderon, tra'n ailadrodd yr angen i drin gwybodaeth y plentyn yn gyfrinachol. Efallai y bydd angen i'r rhieni eirioli ar ran eu plentyn i sicrhau bod asiantaethau'n ymwybodol o'r risgiau uchel a achosir i'r plentyn a'r diogelu sydd ei angen. Mae hefyd yn ddefnyddiol iddynt gadw **dyddiaduron a nodiadau** o bob achos posibl o gam-drin; bydd y rhain yn amhrisiadwy mewn unrhyw achos llys yn y dyfodol, gan y gallai effaith straen ac amlder digwyddiadau wneud digwyddiadau'n anodd eu cofio. Hyd yn oed os yw eu plentyn yn ymddangos ymhell i ffwrdd o gydnabod y cam-drin, gellir cynnal treialon 'di-erledigaeth' yn awr lle gellir dod â'r person neu'r bobl a'u cam-drin i dreial heb i'r plentyn orfod rhoi datganiad neu fynychu'r llys.

Mae rhagor o wybodaeth ymarferol ar gael ar wefan **Pace**, yn ei [chanolfan gynghori](#)  ac mewn [erthyglau](#) a ysgrifennwyd gan rieni yr effeithir arnynt ar gyfer rhieni yr effeithir arnynt .

Mae'n bwysig rhoi rhywfaint o sicrwydd i rieni y bydd y gofid y maent hwy a'u teulu yn ei brofi, gyda'r gefnogaeth gywir, yn lleihau dros amser – ac er na ellir dadwneud y cam-drin byth, byddant yn gallu symud ymlaen gyda'u bywydau. Mae plant yn wydn ac, gyda digon o gymorth, ni fydd o reidrwydd yn dioddef o ganlyniadau hirdymor sylweddol. Yn ogystal, gall rhieni wella gwytnwch eu plentyn drwy:

- darparu amgylchedd cartref tawel
- rhoi hwb i hunan-barch eu plentyn drwy roi llawer o negeseuon cadarnhaol, cariadus iddynt
- rhoi strategaethau ymdopi i'w plentyn
- cael cefnogaeth drostynt eu hunain.

Edrychodd y bennod hon ar ffyrdd y gallwch fynd ati i gefnogi rhieni plant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol. Mae'r bennod nesaf yn canolbwyntio ar gefnogi perthynas y rhieni hyn â'u plant.

Cefnogi perthynas rhieni â'u plentyn

Mae llawer o rieni'n ansicr sut y dylent ymateb i'w plentyn ar ôl i gam-drin rhywiol gael ei adnabod neu ei amau. Mae'r bennod hon yn edrych ar sut y gallwch gefnogi perthynas rhieni â'u plentyn.

Yn ogystal â'r cyngor a restrir yma, efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi siarad â rhieni am ymateb eu plentyn i'r cam-drin sy'n cael ei adnabod, a'r rhesymau pam nad yw'r plentyn efallai wedi siarad am y cam-drin o'r blaen – gweler **Pennod 2.**

6

Mae llawer o rieni'n teimlo'n ansicr sut i gefnogi eu plentyn. Dyma rai negeseuon allweddol y gallwch eu rhoi iddynt:

6.1 Negeseuon allweddol i rieni

Cefnogi eich plentyn

- **Credwch eich plentyn/eich greddf eich hun.** Rhowch wybod i'ch plentyn eich bod yn eu credu ac yn eu cymryd o ddifrif – neu, mewn sefyllfaoedd lle nad ydynt yn cydnabod y cam-drin, daliwch i ddweud wrthynt eich bod yn pryderu amdanynt, y gallant siarad â chi, ac na fyddwch yn eu beio.
- **Helpwch nhw i ddeall nad eu bai nhw oedd e.** Mae'n debygol y bydd eich plentyn yn teimlo'n gyfrifol am yr hyn sydd wedi digwydd iddynt, felly mae'n bwysig i chi eu helpu i sylweddoli nad eu bai nhw oedd hynny ac nad ydynt ar fai. Efallai y bydd angen i chi egluro hyn iddynt yn fanwl, i wrthweithio'r hyn y gallai'r sawl a'u cam-drin fod wedi gwneud iddynt gredu.
- **Rhowch wybod iddynt eich bod ar eu hochr.** Dywedwch wrthyn nhw eich bod yn mynd i'w helpu, ac y byddwch chi'n dod drwy hyn gyda'ch gilydd.
- **Peidiwch â chynhyrfu** Bydd mynd yn ofidus, yn ddig neu allan o reolaeth yn ei gwneud hi'n anoddach i'ch plentyn deimlo y gallant siarad â chi am yr hyn sydd wedi digwydd neu sut maen nhw'n teimlo. Efallai eich bod yn teimlo emosiynau cryf eich hun: ceisiwch gael rhywun diogel, ar wahân i'ch plentyn, y gallwch archwilio eich teimladau gyda nhw.
- **Byddwch yn barod i wrando arnynt.** Rhowch amser iddynt siarad â chi ar eu cyflymder eu hunain, ac osgoi gofyn cwestiynau ymwithiol.
- **Mynnwch gefnogaeth i chi'ch hun.** Bydd angen i'ch plentyn deimlo eich bod yn dawel ac mewn rheolaeth. Bydd ceisio cymorth yn eich helpu i gefnogi eich plentyn.



Mae angen i rieni wybod, pan fyddant yn ymateb yn dawel ac yn dangos eu bod yn credu eu plentyn, y gallai'r plentyn deimlo y gall ddweud wrthynt am gam-drin pellach. Atgoffwch nhw, os bydd hyn yn digwydd, y dylen nhw ymwrthod â holi'r plentyn neu roi geiriau yng ngheg y plentyn – dylent wrando ac annog drwy ofyn: “A oes unrhyw beth arall yr ydych am ei ddweud wrthyf?” Dylent roi gwybod i'r plentyn y bydd angen iddynt drosglwyddo'r wybodaeth, ac yna ysgrifennu'r hyn y mae'r plentyn wedi'i ddweud fel y gallant ei gofio'n gywir os bydd angen iddo ddarparu tystiolaeth ffurfiol. Dylent hefyd roi atgyfnerthiad cadarnhaol i'r plentyn – er enghraifft, drwy ddweud wrthynt eu bod yn ddewr a/neu wedi gwneud y peth iawn.

Mae clywed beth sydd wedi digwydd i'w plentyn yn debygol o fod yn ofidus iawn i rieni, a dylech geisio sicrhau eu bod yn gallu siarad â rhywun yn ddiogel ac yn gyfrinachol wedyn.

6.2 Camsyniadau cyffredin am gam-drin plant yn rhywiol

Gall rhieni plant sy'n cael eu cam-drin, a'r plant eu hunain, fod â chredoau gwallus am gam-drin plant yn rhywiol. Efallai y bydd angen i chi wynebu eu camsyniadau fel y canlynol:

Camsyniad	Ffaith
<i>Mae'r rhan fwyaf o gam-drin plant yn rhywiol yn cael ei gyflawni gan ddieithriaid</i>	Mae cam-drin rhywiol sy'n ymwneud â chyswllt corfforol yn fwy tebygol o gael ei gyflawni gan rywun sy'n hysbys i'r plentyn. Mae aelodau o'r teulu yn ymwneud yn fwy cyffredin â cham-drin merched, a ffigurau awdurdodau y tu allan i'r cartref wrth gam-drin bechgyn
<i>Mae'n anghyffredin i fechgyn gael eu cam-drin yn rhywiol</i>	Mae'r data diweddaraf yn awgrymu bod 5% o fechgyn yng Nghymru a Lloegr yn cael eu cam-drin yn rhywiol, a bod 15% o ferched
<i>Mae plant neu eu rhieni yn achosi i'r cam-drin ddigwydd</i>	Nid yw rhieni na phlant (nad ydynt yn cam-drin) yn achosi i gam-drin ddigwydd; plant yn cael eu paratoi, eu trin, eu dychryn a'u twyllo gan y rhai sy'n eu cam-drin
<i>Bydd plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol bob amser yn dweud wrth rywun ar unwaith</i>	Nid yw'r rhan fwyaf o blant yn dweud wrth neb ar y pryd fod y cam-drin yn digwydd, ac mae llawer yn aros i siarad amdano nes eu bod yn oedolion
<i>Ni fydd plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol yn cofio'r cam-drin</i>	Bydd trawma cam-drin rhywiol yn aml yn aros yng nghof plentyn, hyd yn oed os nad ydynt yn cofio manylion penodol am y cam-drin ei hun
<i>Bydd plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol yn cael problemau emosiynol</i>	Nid yw cam-drin plant yn rhywiol yn pennu dyfodol plentyn; efallai na fydd unrhyw effaith ar rai plant, er gwaethaf y niwed y maent wedi'i brofi. A chyda chymorth, gall plant oresgyn ac adfer o effaith y cam-drin i fyw bywydau llawn ac iach.
<i>Plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol yn dod yn oedolion sy'n cam-drin</i>	Anaml y bydd dioddefwyr cam-drin plant yn rhywiol yn mynd ymlaen i gyflawni cam-drin o'r fath eu hunain

Gallwch gael rhagor o wybodaeth yn adroddiad 2021 y Ganolfan CPRh Graddfa a Natur y Cam-drin Plant yn Rhywiol: Adolygu'r Dystiolaeth. [↗](#)

Efallai y bydd rhieni hefyd yn gofyn i chi am gyngor ymarferol ynghylch gofalu am eu plentyn. Gallech eu cyngori i wneud y canlynol:

Gofalu am eich plentyn

- Helpwch eich plentyn i **adnabod oedolion a chyfoedion diogel** – gartref, yn yr ysgol ac mewn unrhyw amgylcheddau eraill y maent yn ymweld â hwy'n rheolaidd – y gallant siarad â nhw am y cam-drin. Bydd hyn yn eu helpu i gael cymorth os oes ei angen arnynt, a chynyddu eu hymdeimlad o ddiogelwch.
- Rhowch ffyrdd i'ch plentyn **fynegi eu teimladau** (e.e. drwy chwarae, gweithgareddau creadigol, rhedeg ac ymarfer corff, neu wrando ar gerddoriaeth neu ei gwneud).
- Gosod **ffiniau cadarn, cyson a realistig** – bydd hyn yn helpu eich plentyn i deimlo'n ddiogel, felly nid oes angen iddynt weithredu mewn 'modd goroesi' drwy'r amser.
- Rhowch **gadarnhad** cadarnhaol i'ch plentyn hyd yn oed os yw ei ymddygiad yn heriol, i'w hatgoffa eich bod yn eu caru beth bynnag.
- Treuliwch amser **yn, chwarae gyda'ch plentyn**, neu'n gwneud rhywbeth y maent yn ei fwynhau, mor aml ag y gallwch.
- Dewch o hyd i **ffyrdd o helpu'ch plentyn i ymlacio** (e.e. cael bath neu stori amser gwely).
- Ceisiwch gynnal ymdeimlad o **drefn a normalrwydd**, felly mae eich plentyn yn cael y neges y gallwch ymdopi â'r sefyllfa. Efallai y bydd angen i chi wneud rhai consesiynau i ddechrau, megis sylw ychwanegol yn ystod amser gwely neu ddisgwyliadau is o amgylch gwaith cartref, ond dylech geisio cynnal eich gwerthoedd a'ch disgwyliadau teuluol arferol.
- Cydnabod bod eich plentyn yn ddealladwy yn **ddig ac yn ddryslyd**, a gall arddangos ymddygiad heriol tuag atoch oherwydd chi yw'r unig berson neu bobl y maent yn teimlo'n ddigon diogel i wneud hynny.
- Os yw eich plentyn yn cael **ôl-fflachiadau neu ymosodiadau panig**, canolbwyntiwch ar y presennol (yr hyn y gallant ei weld, ei glywed, ei deimlo a'i arogl) a'u hannog i gymryd anadl araf, dwfn, gyda'r anadl allan yn hirach na'r anadl i mewn.
- **Peidiwch â gwneud addewidion** i'ch plentyn am yr hyn a fydd yn digwydd i'r sawl wnaeth eu cam-drin, neu na fydd byth yn rhaid iddynt weld y person hwnnw eto – efallai mai addewidion yw'r rhain na allwch eu cadw. Mae'n well dweud nad ydych yn gwybod



Gall plentyn sydd wedi cael ei gam-drin yn rhywiol ei chael hi'n anodd gosod ei ffiniau personol ei hun a/neu barchu ffiniau pobl eraill. Er enghraifft, efallai y byddant yn dod yn:

- rhy **gyflym i ymddiried**, meithrin perthynas ddwys â phobl newydd a chredu beth bynnag a ddywed y bobl hynny wrthynt
- **drwgdybiaeth**, sy'n eu hatal rhag gwneud ffrindiau



6.3 Cyngor ymarferol ar ofalu am y plentyn

6.4 Amddiffyn y plentyn rhag cael ei gam-drin ymhellach

- **hwyluso'n** ormodol, fel y byddant yn gwneud beth bynnag y mae eraill am ei wneud heb feddwl am eu terfynau eu hunain neu lefel gysur
- methu â pharchu eu **preifatrwydd** eu hunain neu eraill
- **gwrthsefyll terfynau** a osodir ar eu hymddygiad neu awgrymiadau eraill ynghylch sut y dylent ymddwyn.

Mae angen i rieni wybod y gallai'r cam-drin fod wedi amharu ar ddealltwriaeth eu plentyn o ffiniau personol, gan eu gwneud yn fwy agored i gael eu cam-drin ymhellach. Gellir cefnogi rhieni i sefydlu amgylchedd amddiffynnol, y mae angen iddo fod yn briodol i gam datblygu ac anghenion y plentyn.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi gyfeirio rhieni at adnoddau penodol megis:

- *[Safeguarding Your Child: A Guide for Parents/Guardians Whose Child Was or May Have Been Sexually Abused](#)* , a gynhyrchwyd gan Ganolfan Amddiffyn Plant Canada
- *[Family Safety: A Guide for Parents to Keep Children and Young People Safe from Sexual Abuse](#)* , a gynhyrchwyd gan Parents Protect!

Mae'r rhan hon o'r canllaw wedi amlinellu'r cymorth y gallwch ei roi i rieni plant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol.

Mae Rhan C yn esbonio sut y gall eich ymateb amrywio yn dibynnu ar eich rôl broffesiynol a manylion yr achos unigol.



Rhan C: Teilwra eich dull gweithredu

Drwy ystyried eich rôl broffesiynol, y cyd-destun y digwyddodd y cam-drin rhywiol ynddo, ac amgylchiadau a chefnidiroedd y rhieni, gallwch lunio'r cymorth a ddarperir gennych fel ei fod yn diwallu anghenion rhieni.

7

Wrth weithio gydag achosion o gam-drin plant yn rhywiol, mae'n bwysig sicrhau bod gennych ddigon o gefnogaeth eich hun (drwy oruchwyliaeth, er enghraifft). Gallwch ddod o hyd i gyngor ar ofalu am eich lles eich hun ym [Mhennod 10](#).

7.1 Yr heddlu

Mae [Pennod 2](#) yn archwilio'r emosiynau y mae rhieni'n debygol o fod yn eu teimlo, i ddechrau ac yn ddiweddarach, ac yn esbonio pam y gallant wadu bod y cam-drin wedi digwydd.

Mae [adran 3.1](#) yn disgrifio sut y gall cam-drin eu plentyn yn rhywiol effeithio ar iechyd rhieni a'u perthynas â phobl y tu mewn a'r tu allan i'r teulu.

Gweler [Pennod 12](#) am fanylion [sefydliadau sy'n cefnogi rhieni](#) ac [adnoddau i rieni](#).


Beth allwch chi ei wneud yn eich rôl broffesiynol

Bydd eich rôl broffesiynol, wrth gwrs, yn effeithio ar y ffordd yr ydych yn ymgysylltu â rhieni plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol. Mae'r bennod hon yn cynnig canllawiau sy'n benodol i:

- [yr heddlu](#)
- [gweithwyr cymdeithasol](#)
- [athrawon a staff yr ysgol](#)
- [ymarferwyr iechyd \(e.e. meddygon teulu, nyrsys practis\)](#)
- [ymarferwyr iechyd meddwl](#)
- [arweinwyr/gweithwyr ffydd.](#)

Nodwch fod y canllawiau yma'n ymwneud â'ch cyswllt neu'ch perthynas â rhieni lle mae cam-drin eisoes wedi'i adrodd neu bryderon wedi'u codi – nid yw'n cynnwys camau diogelu.

- Byddwch yn ymwybodol o gymhlethdod y sefyllfa y gallai'r rhiant/rhieni fod yn ei hwynebu wrth ddysgu y gallai eu plentyn fod wedi cael ei gam-drin. Mae'r rhiant/rhieni yn dioddef o'r cam-drin hefyd, a gallant fod mewn sioc neu drawma oherwydd yr hyn y maent wedi'i ddysgu.
- Byddwch yn barod iddynt weithredu mewn modd dig neu elyniaethus, a chofiwch fod yr ymddygiad hwn, mae'n debygol, yn cael ei achosi gan y ffordd y maent yn teimlo yn hytrach na chael eu hanelu atoch chi.
- Cofiwch fod llawer o resymau gwahanol pam y gallai rhieni wadu bod cam-drin wedi digwydd, ac efallai y byddant yn cymryd amser i ddod i delerau â'r cam-drin.
- Byddwch yn ofalus i beidio â mynd at y rhiant/rhieni mewn ffordd gyhuddol. Dylech eu trin fel unigolion sydd ar yr un ochr â chi.
- Bod yn sensitif i'r ffaith y bydd gan rai rhieni deimladau cymysg iawn am gynnwys y system cyfiawnder troseddol. Efallai eu bod wedi cael profiadau blaenorol sydd wedi eu gadael yn ddrwgdybus neu'n wrthweithiol.
- Yn eich cyswllt cychwynnol â'r rhiant/rhieni, mae'n arbennig o bwysig eu cyfeirio at ffynonellau cymorth a gwybodaeth.

Efallai yr hoffech chi gael copïau o daflen [Stop It Now! Ymchwiliadau i Gam-drin Plant yn Rhywiol: Canllaw i Rien Agofalwyr](#)  (sydd hefyd ar gael yn [Saesneg](#) ) i adael gyda rhieni.

- Ceisiwch fod mewn dillad plaen, a defnyddiwch gerbyd heb ei farcio lle bynnag y bo'n bosibl, os ydych yn ymweld â rhieni gartref.
- Yn anad dim, sicrhewch fod rhieni'n cael y wybodaeth ddiweddaraf a'u cynnwys cyn belled ag y gallwch wrth i'r achos fynd yn ei flaen.

- Cofiwch fod y rhiant/rhieni yn dioddef o'r cam-drin hefyd, a gallant fod mewn sioc neu drawma oherwydd yr hyn y maent wedi'i ddysgu.
- Byddwch yn barod iddynt weithredu mewn modd dig neu elyniaethus, a chofiwch fod yr ymddygiad hwn, mae'n debyg, yn cael ei achosi gan y ffordd y maent yn teimlo yn hytrach na chael eu hanelu atoch chi.
- Cofiwch fod llawer o resymau gwahanol pam y gallant wadu i ddechrau bod cam-drin wedi digwydd. Er y gall gwadu rhieni amharu ar eu gallu i gadw eu plentyn yn ddiogel i ddechrau, ni ddylid ei ystyried yn dystiolaeth o 'fethiant i amddiffyn'.
- Yn yr un modd, nid yw rhiant sy'n symud o sefyllfa o wadu i un o dderbyn yn dangos cydymffurfiaeth gelfydd; maent yn debygol o ddangos newid gwirioneddol. Gall rhieni gymryd amser i ddod i delerau â'r cam-drin.
- Cofiwch y gallai'r cythrwfl y maent yn ei brofi oherwydd y pryderon ynghylch cam-drin plant yn rhywiol ychwanegu at yr hyn a achosir gan heriau eraill yn eu bywydau, y mae angen eu deall a mynd i'r afael â hwy hefyd.
- Ar yr un pryd, meddyliwch am effaith seicolegol y cam-drin ar y rhiant/rhieni, a sicrhewch eich bod yn asesu eu hymateb a'u gallu i amddiffyn eu plentyn yn drylwyr ac yn rheolaidd.
- Bod yn sensitif i'r ffaith y bydd gan rai rhieni deimladau cymysg iawn am gynnwys y gwasanaethau cymdeithasol. Efallai eu bod wedi cael profiadau blaenorol sydd wedi eu gadael yn ddrwgdybus neu'n wrthweithiol.
- Yn eich cyswllt cychwynnol â'r rhiant/rhieni, mae'n arbennig o bwysig eu cyfeirio at ffynonellau cymorth a gwybodaeth. Ystyriwch unrhyw anghenion ymarferol sydd ganddynt – ar gyfer llety diogel, cymorth cyfreithiol ac ati – a'u helpu i ddod o hyd i gymorth priodol.
- Yn y rhan fwyaf o sefyllfaoedd lle mae pryderon diogelu yn bodoli, bydd plant yn aros gartref gyda'r rhiant/rhieni nad ydynt yn cam-drin – ond gall y rhiant/rhieni ofni y bydd eu plentyn neu blant yn cael eu symud o'u gofal. Mae angen cydnabod hyn a'i drafod gyda nhw.
- Annog y rhiant/rhieni i gael mynediad at wasanaethau cwnsela drostynt eu hunain, y plentyn sy'n cael eu cam-drin a/neu eu plant eraill – ac i gynnal rhwydweithiau cymdeithasol fel nad ydynt yn cael eu hynysu.
- Sicrhau bod trosglwyddiad llawn yn digwydd os bydd gweithiwr cymdeithasol arall yn cymryd drosodd yr achos, felly nid oes rhaid i'r rhiant/rhieni ailadrodd popeth i berson newydd. Rhowch gymaint o rybudd â phosibl i rieni am newidiadau i'r bobl sy'n gweithio gyda nhw, a dywedwch wrthynt sut y bydd yr achos yn cael ei drosglwyddo.
- Yn anad dim, gweithiwrch mewn partneriaeth â'r rhiant/rhieni, gan sicrhau eu bod yn cael y wybodaeth ddiweddaraf a'u cynnwys cyn belled ag y gallwch.

Os bydd rhiant yn eich hysbysu bod cam-drin rhywiol ei blentyn wedi'i adnabod neu ei amau, dylech:

- rhoi sicrwydd iddynt na fyddwch ond yn rhannu'r wybodaeth hon gyda nifer cyfyngedig o bobl (ac yn dweud wrthynt pa rai)
- esbonio iddynt sut y gall yr ysgol gefnogi eu plentyn/plant
- cytuno ar sut y byddwch yn cadw mewn cysylltiad â hwy – er enghraifft, efallai y byddai'n ddefnyddiol cytuno ar amseroedd cyfathrebu a dulliau fel nad ydynt yn poeni y bydd yn rhaid iddynt siarad am hyn ar adegau anodd
- cynnig eu cyfeirio at ffynonellau eraill o gymorth a gwybodaeth.

7.2 Gweithwyr cymdeithasol

Mae **Pennod 2** yn archwilio'r emosiynau y mae rhieni'n debygol o fod yn eu teimlo, i ddechrau ac yn ddiweddarach, ac yn esbonio pam y gallant wadu bod y cam-drin wedi digwydd.

Mae **adran 3.1** dyn disgrifio sut y gall cam-drin eu plentyn yn rhywiol effeithio ar iechyd rhieni a'u perthynas â phobl y tu mewn a'r tu allan i'r teulu.

Gweler **Pennod 12** am fanylion **sefydliadau sy'n cefnogi rhieni ac adnoddau i rieni.**

7.3 Athrawon a staff yr ysgol

Gweler **Pennod 12** am fanylion **sefydliadau sy'n cefnogi rhieni ac adnoddau i rieni.**

Yn ddelfrydol, bydd eich ysgol wedyn yn ffurfio grŵp craidd o'r rhai y mae angen iddynt gymryd rhan agos, gan gynnwys yr aelod o staff y mae'r plentyn yn teimlo y mae'r plentyn yn teimlo fwyaf abl i siarad ag e; nhw fydd y prif berson y mae'r plentyn yn cael cyswllt rheolaidd ag ef. I ddechrau, efallai y bydd angen i'r cyswllt hwn fod yn ddyddiol, gan wasanaethu'r ddau i 'wirio' gyda'r plentyn ond hefyd i'w helpu i weithio drwy faterion penodol ac adeiladu eu gwydnwch. Er enghraifft, gall y plentyn:

- angen cymorth wrth benderfynu pa rai o'u cyfoedion (os oes rhai) i siarad â nhw, beth i'w ddweud wrthynt a phryd
- angen sicrwydd mai dim ond staff y mae angen iddynt wybod am eu sefyllfa sy'n ymwybodol ohono (a chael gwybod pa aelodau o staff yw'r rhain)
- angen help i nodi pwyntiau sbarduno posibl (fel gwerau sydd ar y gweill ar ryw a pherthnasoedd) a pherson diogel y gallant ddod iddo os ydynt yn teimlo'n ofidus
- ei chael yn ddefnyddiol (yn dibynnu ar eu hoedran) i gael 'blwch tawel' – er enghraifft, eitemau y gallant eu cadw yn eu poced a chymryd allan am gysur)
- eisiau gwybod y gallant ffonio adref os ydynt yn teimlo'n bryderus neu'n ofidus.

Gall canolbwyntio'r plentyn gael ei effeithio a gallant ddod yn aflonydd – felly dylai tasgau gael eu 'torri' a'u hadeiladu'n aml, gyda nodiadau atgoffa ysgafn yn cael eu defnyddio i annog y plentyn i ailffocysu os ydynt yn stopio canolbwyntio ac yn ymddangos fel eu bod yn breuddwydio.

Gall hefyd fod yn ddefnyddiol rhoi arwydd i'r plentyn (e.e. cerdyn y gallant ei ddal i fyny at athro/athrawes) y gallant ei ddefnyddio i ddangos bod angen amser allan arnynt neu fod angen iddynt ddod o hyd i berson neu le 'diogel'.


Dylai staff yr ysgol fod yn ymwybodol o angen y plentyn am breifatrwydd – er enghraifft, drwy beidio â'u hatgoffa bod ganddynt apwyntiad os bydd myfyrwyr eraill yn clywed.

Dylech gynllunio sut i gefnogi'r plentyn a datblygu cynllun adfer dysgu, gan ymgorffori cynllun diogelwch, ar eu cyfer. Os yw ymddygiad y plentyn yn broblem, mae'n bwysig bod oedolyn (y mae'r plentyn yn ymddiried ynddo) yn esbonio pam mae hyn – mae angen iddynt fod yn glir ac yn ffeithiol. Ni ddylai plant y mae eu cyrhaeddiad neu lefelau presenoldeb yn gostwng gael mesurau disgyblu wedi'u gosod arnynt: mae gan eich ysgol ddyletswydd gyfreithiol i ddiogelu ei myfyrwyr, a dylai staff ddeall bod ymddygiad y plentyn yn symptom o'r cam-drin ac yn gofyn am ymateb diogelu yn hytrach nag ymateb disgyblu. (Er enghraifft, ni ddylid rhoi mwy o waith iddynt ddal i fyny arnynt, na chael eu cadw'n ôl yn ystod egwyl ginio neu amseroedd chwarae i adennill dysgu a gollwyd; dylid cynnig cymorth drwy systemau bugeiliol yr ysgol.) Dylid cydnabod hefyd y gall trawma cam-drin niweidio cof gwaith plentyn, a gall dysgu a oedd wedi'i wreiddio'n flaenorol gael ei beryglu'n sylweddol.

Efallai y bydd angen cymorth ychwanegol ar adegau llai strwythuredig o'r dydd: yn hytrach na dod o hyd i'w pethau eu hunain i'w gwneud mewn amser egwyliau ac amser cinio, gall y plentyn elwa o gael ei gyfeirio at weithgareddau mwy strwythuredig neu ddyrannu cyfaill.

Os yw'r plentyn yn gor-ddweud fel ymateb i gael ei gam-drin yn rhywiol, dylai staff fod yn ofalus i sicrhau nad ydynt yn cael llai o gymorth na'r rhai y mae eu hymddygiad yn cael ei ystyried yn fwy heriol.

Bydd rhieni'n gwerthfawrogi cael eu cadw mewn cysylltiad â sut mae eu plentyn yn ymdopi yn yr ysgol, a chael newyddion cadarnhaol (e.e. cymerodd y plentyn ran dda mewn gwerau gerddoriaeth), yn ogystal â chael gwybod pryd roedd y plentyn yn ofidus a sut y rheolwyd hyn.

Mae'r Siarter Ysgolion  ar Roi Terfyn ar Arferion Niweidiol yn hyrwyddo dull ataliol o fynd i'r afael â phob math o arfer niweidiol, drwy gynlluniau gwerau PHSE, RSE a Dinasyddiaeth ac yn ymatebion ysgolion a cholegau pan ddaw arferion niweidiol i'r amlwg.

Os daw claf atoch ar ôl i gam-drin eu plentyn yn rhywiol gael ei adnabod neu ei amau, mae'n debygol y bydd angen cryn gymorth arnynt i ymdopi ag effaith bosibl y cam-drin ar eu hiechyd.

Efallai yr hoffech chi baratoi eich hun ar gyfer hyn, os gallwch chi, drwy roi amser i chi'ch hun ddarllen eu nodiadau ac ymglyfarwyddo â'u sefyllfa cyn i chi siarad â nhw. Gall cael cais i adrodd dro ar ôl tro beth sydd wedi digwydd fod yn boenus iawn i rieni plant sy'n cael eu cam-drin. Dylech hefyd wirio pa asiantaethau eraill sy'n cymryd rhan a pha gymorth, os o gwbl, sydd eisoes ar waith ar gyfer y rhiant a'i plentyn.

Yn anad dim, mae'r rhiant yn debygol o werthfawrogi cael amser i siarad a chael gwrandawriad – efallai yr hoffech drefnu apwyntiadau hirach i ganiatáu ar gyfer hyn ac, os yw'n darparu'r rhan fwyaf o ymgynghoriadau bron, eu gwahodd i mewn ar gyfer ymgynghoriad wyneb yn wyneb.

Efallai y gwelwch y gallwch gefnogi'r rhiant drwy fod 'ar eu hochr nhw', gan eu helpu i lywio systemau a chyfathrebu â gweithwyr proffesiynol eraill. Yn ogystal, gallwch roi eich sylw cadarnhaol diamod iddynt fel eu bod yn gwybod, beth bynnag a ddigwydd, fod un person na fydd yn eu barnu ac sy'n gallu rhoi llais iddynt os nad yw asiantaethau eraill yn gwrandao arnynt.

Gofynnwch i'r rhiant beth sydd ei angen arnynt, a'u cyfeirio at ffynonellau eraill o wybodaeth a chymorth.

Bod yn arbennig o effro i'w hiechyd meddwl: gallant fod yn hunan-niweidio, yn teimlo'n hunanladdol, yn gor-ddweud, a/neu'n yfed neu'n camddefnyddio sylweddau. Efallai y bydd angen help arnynt gyda'u cwsg a chydag atgyfeiriadau ar gyfer cwnsela/therapi, drostynt eu hunain neu eu plentyn.

Efallai yr hoffech chi hefyd feddwl am aelodau eraill o'r teulu, yn enwedig plant eraill, a pha effaith y gallai'r cam-drin fod wedi'i chael arnynt; efallai y bydd angen archwilio hyn yn sensitif gyda'r rhiant.

Os ydych hefyd yn gofalu am eu plentyn, gall presenoldeb y rhiant yn ystod a pwyntiadau ac arholiadau meddygol roi sicrwydd ac ymdeimlad o ddiogelwch i'r plentyn – ac efallai y byddant yn gallu gofyn cwestiynau neu drosglwyddo gwybodaeth y mae'r plentyn yn teimlo na all ei mynegi. Os yw'r penodiad ar gyfer y rhiant, fodd bynnag, efallai y byddant am siarad am faterion sy'n ymwneud â'r cam-drin a fyddai'n peri gofid i'r plentyn, felly efallai y byddai'n werth awgrymu bod y rhiant yn dod ar ei ben ei hun os gellir trefnu gofal plant.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi ofyn am gymorth gan gydweithwyr a/neu reolwr llinell, gan fod gofalu am riant yn y sefyllfa hon yn debygol o fod yn broses gymhleth a hirfaith.

Os ydych chi'n gweithio gyda rhiant plentyn sydd wedi cael ei gam-drin yn rhywiol, gallwch eu cefnogi mewn nifer o ffyrdd:

- Eu helpu i gydnabod ac adeiladu ar eu cryfderau, gan gydnabod ar yr un pryd eu bod hwythau hefyd yn dioddef o'r cam-drin (gyda'r effaith bosibl ddilynol ar eu hiechyd meddwl).
- Eu cefnogi i brosesu'r teimladau y maent yn eu profi ac i gydnabod eu hanghenion eu hunain.
- Os ydynt yn gwadu, yn gweithio gyda hyn ac yn rhoi amser iddynt ddod i delerau â'r sefyllfa ar eu cyflymder eu hunain.
- Byddwch yn dawel, a rhowch sicrwydd iddynt y byddwch yn eu helpu i fynd drwy hyn.

7.4 Ymarferwyr iechyd (e.e. meddygon teulu, nyrsys practis)

Mae **adran 3.1** yn disgrifio sut y gall cam-drin eu plentyn yn rhywiol effeithio ar iechyd corfforol a meddyliol rhieni.

Gweler Pennod 12 am fanylion sefydliadau sy'n cefnogi rhieni ac adnoddau i rieni.

7.5 Ymarferwyr iechyd meddwl

Mae **adran 3.1** yn disgrifio sut y gall cam-drin eu plentyn yn rhywiol effeithio ar iechyd corfforol a meddyliol rhieni.

Mae **adran 3.3** yn archwilio'r ffyrdd niferus y gall cam-drin plant yn rhywiol effeithio ar deulu'r plentyn, gan gynnwys eu trefniadau byw.

- Os cafodd y cam-drin ei wneud gan eu partner, efallai y byddant yn wynebu'r dadansoddiad o berthynas hirdymor, gydag effeithiau dilynol ar eu sefyllfa ariannol, eu llety, eu cyflogaeth ac ati. Bydd yn rhaid i'r pethau hyn gael blaenoriaeth, felly helpwch y rhiant i feddwl sut y byddant yn eu rheoli. Osgoi gwneud unrhyw ddyfarniadau am eu penderfyniad i adael neu aros gyda'u partner.
- Symud yn araf ac yn ofalus; efallai y bydd angen cymorth arnynt am flynyddoedd lawer i ddod i delerau â'r cam-drin.
- Eglurwch yn glir iddynt a allant gysylltu â chi os bydd argyfwng yn codi, neu dywedwch wrthynt beth arall y dylent ei wneud.
- Hyd yn oed os nad ydych wedi dod ar draws y sefyllfa hon o'r blaen, bydd eich hyfforddiant/profiad proffesiynol wedi rhoi'r sgiliau sydd eu hangen arnoch – gadewch i'r rhiant eich arwain tuag at yr hyn sydd ei angen arnoch gennych.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o gefnogaeth eich hun (drwy oruchwyliaeth, er enghraifft), gan fod hyn yn arbennig o bwysig a ddefnyddiol wrth weithio gyda cham-drin plant yn rhywiol.

7.6 Arweinwyr/ gweithwyr ffydd

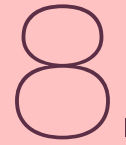
Os daw rhiant neu rieni atoch ar ôl adnabod camdriniaeth neu gam-drin posibl, mae'n bwysig gwrandao arnynt a bod yn amyneddgar gyda'u gofid. Mae angen cefnogaeth ysbrydol ar bobl sy'n cael eu brifo'n emosiynol.

Efallai y bydd y pwyntiau canlynol yn ddefnyddiol i chi:

- Yn anad dim, peidiwch â llunio barn na datganiadau na lleisio eich barn eich hun am y cam-drin.
- Gadewch i'r rhiant/rhieni siarad ar eu cyflymder eu hunain a rhoi lle iddynt fynegi eu hemosiynau, gan gynnwys dicter yn erbyn eu ffydd.
- Helpwch nhw i ddeall nad oes rhaid iddyn nhw faddau i'r sawl sydd wedi niweidio ei blentyn/teulu. Efallai y bydd angen amser arnynt i fyfyrto ar hyn, ac ni ddylid byth eu gwneud i deimlo bod eu crefydd yn eu barnu os na allant ddod o hyd i'r maddeuant hwn.
- Mae angen iddynt wybod hefyd na fydd eu ffydd yn eu condemnio os ydynt yn penderfynu gwahanu oddi wrth eu partner.
- Ceisiwch gynnal perthynas gyson â nhw. Cadwch mewn cysylltiad â nhw a sicrhewch fod gennych ryngweithio priodol arall nad yw'n ymwneud â'r cam-drin. Mae'n rhy hawdd i rywun y mae cam-drin plant yn rhywiol yn effeithio arno deimlo eu bod wedi colli cyfeillgarwch o ganlyniad i'r hyn sydd wedi digwydd.
- Byddwch yn glir gyda nhw ynglŷn â phwy arall o fewn eich sefydliad sydd angen gwybod am y cam-drin.

Mae'r bennod nesaf yn esbonio sut y gall y cyd-destun y mae cam-drin plant yn rhywiol wedi digwydd effeithio ar y cymorth sydd ei angen ar rieni.

Cymorth yn ymwneud â cham-drin plant yn rhywiol mewn cyd-destunau gwahanol



Mae'r adran hon yn edrych ar sut y gall cam-drin plant yn rhywiol mewn gwahanol gyd-destunau effeithio ar blant a'u rhieni, a sut y gallwch gefnogi rhieni yn y sefyllfaoedd hyn. Mae'n ymdrin â sefyllfaoedd lle:

- [cafodd y plentyn ei gam-drin yn rhywiol gan oedolyn yn amgylchedd y teulu](#)
- [cafodd y plentyn ei gam-drin yn rhywiol gan blentyn arall yn amgylchedd y teulu](#)
- [cafodd y plentyn ei gam-drin yn rhywiol gan oedolyn yn amgylchedd y teulu](#)
- [cafodd y plentyn ei gam-drin yn rhywiol gan grŵp o oedolion](#)
- [cafodd y plentyn ei gam-drin yn rhywiol ar-lein](#)
- [cafodd y plentyn ei niweidio'n rhywiol gan blentyn neu blant arall y tu allan i amgylchedd y teulu](#)
- [roedd y plentyn yn cael ei gam-drin yn ddefodol.](#)

Gall cam-drin gan aelod o'r teulu sy'n oedolyn neu oedolyn sy'n agos at y teulu (fel ffrind i'r teulu neu gymydog) gael effaith arbennig o drawmatig, oherwydd mae'n cynnwys lefelau uchel o frad, stigma a chyfrinachedd. Felly, gall ei effaith ar y rhiant/rhieni nad yw'n camddefnyddio, o ran euogrwydd a hunan-fai, fod yn amlwg.

Efallai y bydd yn rhaid i riant ddod i delerau â'r golled o'i fywyd o'r sawl a gyflawnodd y cam-drin, ac efallai y bydd ganddo deimladau o alar neu golled o ganlyniad. Gallant hefyd gael eu gwahanu oddi wrth aelodau eraill o'r teulu, megis perthnasau agos yr aelod(au) teulu a gamdriniodd y plentyn.

Mae rhai rhieni'n ei chael hi'n anodd dod i delerau â'r ffaith bod eu partner neu rywun sy'n agos atynt wedi cam-drin eu plentyn. Mae credu bod eu plentyn yn golygu wynebu'r ffaith bod person yr oeddent yn ymddiried ynddo ac yn ei garu wedi bradychu, dweud celwydd a'u defnyddio a'u plentyn.

Efallai y bydd rhieni hefyd yn ei chael hi'n ddefnyddiol os gallant:


- ailgyfeirio unrhyw ddieter y maent yn ei deimlo, i ffwrdd oddi wrth eu plentyn a thuag at y sawl a wnaeth y cam-drin
- cydnabod gwir ffynhonnell y bradychu – y sawl a gamdriniodd ei blentyn. Er mwyn symud ymlaen, mae angen iddynt dderbyn nad oedd llawer o'r hyn yr oeddent yn ei gredu am y person hwn yn wir. Drwy adael i hen gredoau fynd, gallant helpu eu plentyn – sydd hefyd wedi cael ei fradychu – i wella'n llawnach.

Bydd angen sicrwydd ar y plentyn bod gan ei riant/rhieni nad ydynt yn cam-drin y pŵer i'w hamddiffyn erbyn hyn. Gallwch helpu i adfer hyder y rhieni yn eu gallu eu hunain i ddiogelu eu plant, drwy roi'r wybodaeth ddiweddaraf iddynt am yr hyn sy'n digwydd a'r hyn a ddisgwylir ganddynt. Bydd hyn yn ei dro yn helpu i adfer hyder y plentyn ynddynt.

Gall hyd yn oed rhieni sy'n credu bod eu plentyn o'r dechrau gael trafferth gydag euogrwydd am beidio â gallu atal y cam-drin, neu beidio â sylweddoli bod rhywbeth o'i le cyn i'r cam-drin gael ei nodi. Efallai y byddai'n ddefnyddiol eu hatgoffa bod llawer o'r 'cliwiau' sy'n ymddangos yn glir wrth edrych yn ôl yn ymddygiadau nad ydynt yn benodol (fel mwy o anniddigrwydd a chysgu gwael) na fyddai hyd yn oed gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol wedi'i gydnabod fel arwyddion o gam-drin rhywiol.

8.1 Cam-drin plant yn rhywiol gan oedolyn neu oedolion yn amgylchedd y teulu

Mewn sefyllfaoedd lle cafodd y plentyn ei gam-drin gan riant neu lys-riant, efallai y bydd angen cymorth ar y rhiant arall i benderfynu sut i reoli ei berthynas â'r person hwnnw. Mae'n bwysig i chi gynnal dull anfeirniadol: nid yw parhau i gefnogi eu partner yn golygu bod y rhiant yn cymeradwyo'r ymddygiad troseddol. Mae'n well i chi osgoi rhannu barn bersonol oni ofynnir iddynt; yn hytrach, canolbwyntiwch ar wrando a dangos pryder gwirioneddol am les y rhiant.

Mae Prifysgol Nottingham Trent a Phrifysgol Huddersfield wedi cyhoeddi argymhellion ar gyfer ymarferwyr a rhanddeiliaid  mewn perthynas â chefnogi partneriaid nad ydynt yn troseddu unigolion sydd wedi cyflawni troseddau rhywiol.

8.2 Ymddygiad rhywiol niweidiol gan blentyn o fewn y teulu

Gall rhieni sy'n dysgu am ymddygiad rhywiol niweidiol rhwng brodyr a chwiorydd yn eu teulu gael trafferth gyda:

- teimladau croes tuag at eu plant
- teimlo'n gyfrifol am yr ymddygiad rhywiol niweidiol
- teimlo cywilydd ac ofn cael eu stigmatiddio, eisiau cuddio'r hyn sydd wedi digwydd gan eraill o'u cwmpas.

Gall y plentyn sydd wedi profi ymddygiad rhywiol niweidiol eu brodyr a'i chwiorydd hefyd gael trafferth gyda theimladau o euogrwydd a chywilydd.

Mae plant eraill yn y teulu yn debygol o gael eu heffeithio hefyd. Efallai y bydd rhai'n teimlo'n genfigennus neu'n ddig tuag at y plentyn a gafodd ei niweidio, oherwydd y sylw a roddir i'r plentyn hwnnw; efallai y byddant hefyd yn teimlo'n euog pe baent yn ymwybodol o'r hyn a oedd yn digwydd ac nad oeddent yn ei adrodd, neu y gofynnwyd iddynt weithredu fel 'lookout'.


Gall tensiynau godi o fewn y teulu wrth i rai aelodau gefnogi ac mae eraill yn gwrthod y plentyn sydd wedi arddangos yr ymddygiad rhywiol niweidiol. Efallai y bydd rhai yn ystyried y plentyn fel troseddwr rhyw, neu efallai'n ofni y byddant yn cael eu rhoi ar y gofrestr troseddwr rhyw neu hyd yn oed yn cael eu hanfon i'r carchar. Gall fod gwrthdaro rhwng y rhieni hefyd, yn ogystal â theimladau o golled a galar os caiff un o'r plant ei gymryd i ofal neu ei symud o gartref y teulu.

Gorau po gyntaf y bydd y plentyn sydd wedi arddangos ymddygiad rhywiol niweidiol yn cael cymorth, yr isaf yw'r tebygolrwydd y bydd yr ymddygiad yn ymsefydlu. Gall helpu'r rhieni i wybod hyn; yn bwysicach fyth, dylid eu sicrhau nad yw'r plentyn yn cael ei roi i fod yn 'droseddwr rhyw' oedolyn.

Dylai'r rhieni fod yn ymwybodol y gallai'r plentyn sydd wedi niweidio deimlo ei fod wedi'i wrthod a'i ddigio, a gall roi'r bai ar eu brawd neu chwaer am roi gwybod am y cam-drin, yn enwedig os cânt eu symud o gartref y teulu. Fodd bynnag, gall eu tynnu o gartref y teulu eu diogelu rhag ymateb aelodau eraill o'r teulu i'w hymddygiad a chyfleu neges bwysig bod yr ymddygiad yn anghywir. Gellir lleihau eu hymdeimlad o unigrwydd os gall teulu estynedig (heb blant ifanc neu blant arbennig o agored i niwed) ddarparu llety a chymorth.

Efallai y bydd y rhieni fel petaent yn canolbwyntio ar anghenion y plentyn sydd wedi niweidio yn hytrach nag anghenion y plentyn sydd wedi'i niweidio; gall hyn ddigwydd, er enghraifft, os yw'n rhaid i'r plentyn sydd wedi niweidio adael cartref y teulu a bod yn destun prosesau cyfreithiol ansicr a brawychus, tra bod y plentyn sydd wedi'i niweidio yn gwbl ddiogel gartref ac yn ymddangos yn llai y mae angen sylw'r rhieni arno. Os oes gan y plentyn sydd wedi cael ei niweidio broblemau ymddygiad wedi hynny, efallai y bydd ei rieni'n ei chael hi'n anodd eu chefnogi.

Felly, mae chefnogi rhieni yn y sefyllfa hon yn arbennig o gymhleth. Gallwch helpu drwy ddarparu lle diogel lle gall y rhieni fynegi eu teimladau fel y gallant ddechrau dod i delerau â'r hyn sydd wedi digwydd. Gallwch hefyd eu hannog i barhau i gefnogi anghenion eu *holl* blant.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am ymddygiad rhywiol niweidiol gan frodyr a chwiorydd ym mhapur y Ganolfan CPRh, [Cam-drin Rhywiol rhwng Brodyr a Chwiorydd: Golwg Gyffredinol ar Wybodaeth ac Ymarfer](#) 


Pan fo plentyn yn cael ei gam-drin gan oedolyn dibynadwy y tu allan i'r teulu (fel hyfforddwr chwaraeon, gweithiwr ffydd neu athro), gall nifer o ffactorau gymhlethu effaith y cam-drin ar y rhieni:

- Gall pobl o'u cwmpas eu hanghreifiaeth, rhoi'r bai ar eu plentyn a dangos cefnogaeth i'r sawl a gamdriniodd y plentyn.
- Gall eu credoau craidd gael eu herio'n sylfaenol, yn enwedig os oedd y sawl a gamdriniodd ei blentyn yn arweinydd yn eu crefydd.
- Efallai y bydd yn rhaid iddynt symud eu plentyn i ysgol wahanol os yw'r person a gamdriniodd y plentyn yn athro neu'n aelod arall o staff yr ysgol.
- Efallai y byddant yn teimlo'n gyfrifol pe bai'r cam-drin yn digwydd ar ôl i'r plentyn gael ei symud o'i ofal.

Ar gyfer plentyn sydd wedi cael ei gam-drin gan oedolyn dibynadwy y tu allan i amgylchedd y teulu, gall trawma'r cam-drin gael ei waethygu gan:

- y **lleoliad** lle y digwyddodd – pe bai hyn yn effeithio ar allu'r plentyn i ddweud wrth rywun am y cam-drin, a'r tebygolrwydd y byddant yn cael eu credu, eu cefnogi a'u diogelu, efallai eu bod wedi teimlo'n gaeth yn y sefyllfa o gam-drin
- y **cyd-destun** y digwyddodd ynddo – er enghraifft, y rhesymau yr oedd y plentyn yn y lleoliad sefydliadol, a chymeriad y sefydliad hwnnw
- ymdeimlad o '**fradychu sefydliadol**', lle mae'r plentyn yn teimlo ei fod wedi'i fradychu nid yn unig gan y rhai a'u cam-drin ond hefyd gan y sefydliad ei hun – mae hyn yn gysylltiedig â lefelau uwch o bryder, symptomau trawma ac anghymell, yn enwedig pan fo'r plentyn wedi ymddiried ac wedi bod yn ddibynol ar eu camdrinwyr. Er enghraifft, mae cam-drin plant gan offeiriaid ac eraill mewn eglwysi wedi cael ei ddisgrifio fel 'brad unigryw' sy'n niweidio lles ysbrydol y dioddefwyr drwy danseilio eu credoau a oedd gynt yn ddwfn.

Efallai bod yr oedolyn dibynadwy sy'n cam-drin y plentyn wedi meithrin rhieni'r plentyn i'w weld fel oedolyn dibynadwy y gallent ymddiried yn y plentyn gydag ef. Efallai nad yw eraill wedi gallu gweithredu neu adrodd am y cam-drin, o ganlyniad i'r pŵer yr oedd yr unigolyn neu'r sefydliad yr oeddent yn perthyn iddo yn ei ddal drostynt, eu teuluoedd a'u cymuned. I gefnogi'r rhieni yn y sefyllfa hon, efallai y bydd angen i chi eu helpu i herio eu canfyddiadau eu hunain ac eraill o'r sawl a gamdriniodd eu plentyn. Mewn rhai achosion, efallai y bydd angen help arnynt i symud i ardal newydd.

I gael rhagor o wybodaeth am leoliadau sefydliadol, gweler [Negeseuon Allweddol o Ymchwiliad ar Gam-drin Plant yn Rhywiol Sefydliadol](#)  y Ganolfan CPRh.

Mae'r Ymchwiliad Annibynnol i Gam-drin Plant yn Rhywiol Sefydliadol yn gweithio ar gyfres o argymhellion ar gyfer gweithwyr proffesiynol mewn lleoliadau sefydliadol – gweler ei [wefan](#)  am ragor o wybodaeth.

8.3 Cam-drin plant yn rhywiol gan oedolyn y gellir ymddiried ynddo y tu allan i amgylchedd y teulu

8.4 Cam-drin plant yn rhywiol gan grŵp o oedolion

Pan gafodd cam-drin eu plentyn ei wneud gan grŵp o oedolion, gall rhieni:

- wynebu bygythiadau a cham-drin gan bobl sy'n cam-drin eu plentyn neu eu cysylltiadau
- teimlo'n annigel yn y gymuned, ac felly'n mynd yn ynysig o'r gymuned, gan nad ydynt yn gwybod pwy yw'r bobl sy'n cam-drin eu plentyn
- profi amddifadedd cwsg o ganlyniad i straen a phryder (er enghraifft, aros yn effro pan fydd eu plentyn ar goll yn ystod y nos)
- teimlo dan straen, yn ofnus ac yn ddi-rym drwy geisio rhiant plentyn sy'n amlygu trallod eithafol drwy ymddygiad cyfnewidiol ac weithiau treisgar a/neu hunan-niweidio
- gweld eu rhwydweithiau cymdeithasol yn lleihau, gan eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu stigmatiddio gan eu profiad neu'n methu siarad amdano â ffrindiau (na fyddant, yn eu barn hwy, yn gallu deall neu'n ymwneud â'r hyn y maent yn mynd drwyddo).

Gall y profiad o gam-drin yn seiliedig ar grŵp hefyd gael effeithiau penodol ar y plentyn, oherwydd y ffordd y digwyddodd. Mewn rhai achosion, efallai bod y plentyn wedi cael ei feithrin i gredu eu bod mewn perthynas ramantus gydag un o'r bobl a'u cam-drin, ac efallai na fyddant yn gallu derbyn bod y berthynas yn gam-drin. Efallai y byddant yn cyflwyno'r bobl sy'n eu cam-drin fel eu 'ffrindiau'.

Efallai eu bod wedi'u dal yn y sefyllfa o gam-drin drwy ddefnyddio bygythiadau neu drais gwirioneddol, neu drwy gael addewid neu gael arian, cyffuriau neu alcohol; gall hyn arwain at broblemau parhaus o ran camddefnyddio sylweddau, perthynas wedi torri gyda'u rhiant/rhieni – efallai'n arwain at fynd ar goll neu ddod yn ddigartref – a materion iechyd meddwl fel iselder a phryder, anhwylder straen wedi trawma, ymosodiadau panig, fflachiadau, hunllefau a meddyliau ymwithiol.

Efallai y bydd angen cymorth ar rieni y cafodd eu plentyn ei gam-drin gan grŵp o oedolion i fynd i'r afael â'r cam-drin gyda'r plentyn, a helpu'r plentyn i weld ei sefyllfa'n gamdriniol. Mae'r elusen Parents Against Child Exploitation (Pace) yn cynghori bod rhieni'n codi'r pwnc yn uniongyrchol ond yn dyner, gan osgoi gwrthdaro ar bob cyfrif, ac ymateb i arwyddion na all y plentyn drafod y pwnc mwyach. Mae'n awgrymu bod rhieni'n siarad â'u plentyn mewn iaith y maent yn ei deall, yn hytrach nag o ran camdriniaeth neu gamfanteisio: er enghraifft, efallai y byddai'n ddefnyddiol dweud nad yw'r plentyn yn edrych yn 'hapus' ar ôl bod gyda'u 'ffrindiau', ond yn hytrach yn edrych yn flinedig, yn ofidus, wedi'u hanafu neu'n ddig.

Gall hefyd fod o gymorth i'r rhieni gyd-greu strategaethau gyda'u plentyn i geisio lleihau niwed, megis cyn cytuno ar nifer neu emoji y gall y plentyn ei anfon at y rhieni os ydynt yn teimlo'n annigel ac angen help i ddianc rhag sefyllfa beryglus.

Mae pobl sy'n cam-drin plant yn aml yn ceisio ymddieithrio'r plentyn oddi wrth eu rhieni, gan roi perthnasoedd teuluol dan straen. Gall trallod y plentyn amlygu mewn ymddygiad dig, bygythiol neu hunan-niweidio y mae'r rhieni'n teimlo'n sâl i'w drin. Dylai rhieni ddeall nad yw'r plentyn o bosibl yn gallu prosesu neu gyfleu ei drallod ac eithrio drwy'r ymddygiadau hyn, ac y gallant fel rhieni gael eu cam-drin ar lafar dim ond am mai hwy yw'r unig bobl y mae'r plentyn yn teimlo'n ddigon diogel i gyfleu'r trallod hwnnw gyda hwy. Oni bai bod rhieni'n deall y dulliau a ddefnyddir gan y bobl sy'n cam-drin eu plentyn, nid ydynt yn debygol o ddeall – ac efallai y byddant yn teimlo'n rhwystredig – cyswllt parhaus eu plentyn â'r bobl sy'n eu cam-drin.

Y peth pwysicaf yw sicrhau bod y plentyn yn gwybod y gallant bob amser ddod i siarad â'u rhieni, waeth beth sydd ganddynt i'w ddweud, ac y bydd eu rhieni bob amser yn caru ac yn bod yno ar eu cyfer.

Mae adran 5.6 yn cynnwys mwy o gyngor yn ymwneud â sefyllfaoedd lle mae cam-drin plant yn rhywiol yn parhau.

8.5 Cam-drin plant yn rhywiol a wneir ar-lein

Mewn sefyllfaoedd lle mae plant wedi cael eu cam-drin yn rhywiol ar-lein, gall rhieni deimlo amrywiaeth o emosiynau o ddryswch i arswyd a galar. Efallai y byddant hefyd yn teimlo'n ddig gyda'u plentyn. Gall rhai rhieni fynd yn ofidus iawn drwy ddychmygu neu weld delweddau camdriniol o'u plentyn. Ar y llaw arall, mae rhai rhieni wedi dweud bod gweld y delweddau wedi eu helpu i dderbyn natur sarhaus yr hyn a ddigwyddodd a chefnogi eu plentyn yn well.

Mae'r teimladau a brofwyd yn gyffredin gan blant y cyflawnwyd eu cam-drin ar-lein yn cynnwys:

- cywilydd, embaras
- iselder
- anobaith
- teimlo'n euog/cyfrifol am y cam-drin.

Gall y teimladau hyn arwain at hunan-niweidio a hunanladdiad, anhwylderau bwyta, osgoi perthynas/anawsterau.

Mae angen dweud wrth blant sydd wedi profi cam-drin rhywiol ar-lein nad oeddent ar fai am y cam-drin, hyd yn oed os oeddent yn cymryd rhan yn wirfoddol. Mewn rhai achosion, efallai y bydd angen help arnynt i archwilio deinameg y cam-drin er mwyn deall nad oeddent ar fai.

Mae rhieni'n debygol o gefnogi eu plant yn fwyaf effeithiol os ydynt hwy eu hunain hefyd yn cael cymorth i brosesu eu teimladau. Efallai na fydd y cam-drin yn dod i ben hyd yn oed ar ôl iddo gael ei adrodd, felly rhaid cymryd camau rhagweithiol i atal cam-drin pellach, ond heb gyfyngu'n ormodol ar gyswllt ar-lein y plentyn. Os yw delweddau o'r cam-drin wedi'u dosbarthu, gall plant hefyd elwa o gymorth gan rywun allanol i archwilio eu hofnau, ffurfio cynllun ar gyfer ymdopi (gan gynnwys sut i ymateb i bobl sydd wedi gweld y delweddau) a'u helpu i wahanu eu hymdeimlad o hunan o'r delweddau.

Efallai y bydd rhieni hefyd yn ei chael hi'n ddefnyddiol cael gwybodaeth am amddiffyn eu plentyn rhag camdriniaeth ar-lein bellach. Mae'r sefydliad [Parents Protect!](#) wedi darparu gwybodaeth benodol a allai fod o gymorth. Mae [Thinkuknow](#), rhaglen addysg gan yr Asiantaeth Troseddu Cenedlaethol, yn cynnwys cyngor ac adnoddau i rieni ar gefnogi plant sydd wedi cael eu cam-drin ar-lein a deall sut mae'r cam-drin wedi digwydd.

Efallai y bydd angen cymorth ar rieni sy'n dysgu bod eu plentyn wedi cael niwed rhywiol gan blentyn neu blant y tu allan i'r teulu wrth ymateb i ystod o wahanol emosiynau. Gall eu plentyn fod yn teimlo'n ddig, yn ofidus, dan straen, yn bryderus, yn ofnus ac yn ddryslud – ac efallai y bydd angen i'r rhieni reoli eu teimladau eu hunain o drallod, dicter a dryswch.

Efallai y bydd dryswch ynghylch yr hyn a ddigwyddodd ac a oedd hyn yn ymddygiad rhywiol niweidiol. Er enghraifft, efallai na fydd eu plentyn yn gwybod a oeddent yn rhoi caniatâd, neu efallai eu bod wedi bod o dan ddylanwad alcohol neu sylweddau pan ddigwyddodd yr ymddygiad. Efallai fod y gweithgaredd rhywiol yn gydsyniol i ddechrau ac yn ddiweddarach, a all ychwanegu at y dryswch.

Weithiau, efallai na fydd y plentyn yn cydnabod bod ei brofiadau'n niweidiol, naill ai oherwydd bod yr ymddygiad yn cael ei arddangos gan ffrind neu bartner neu am ei fod yn ddryslud ynglŷn â'r hyn sy'n berthynas iach. Efallai eu bod yn teimlo cariad tuag at y sawl sydd wedi eu niweidio'n rhywiol, ac yn teimlo'n ddryslud am yr hyn sydd wedi digwydd.

Yn gyffredinol, mae perthnasoedd yn datblygu'n llawer cyflymach ar-lein, ac efallai bod y plentyn wedi cydsynio i weithgarwch rhywiol a ddaeth yn niweidiol i ddechrau.


8.6 Ymddygiad rhywiol niweidiol gan blentyn neu blant y tu allan i'r teulu

Efallai y bydd y rhieni'n ei chael hi'n anodd deall pam y parhaodd eu plentyn i gyfathrebu ar-lein â rhywun yr oedd ei ymddygiad yn mynd yn niweidiol, pan allai fod wedi ymddangos yn hawdd atal y cyfathrebu o'u safbwynt hwy. Bydd angen help arnynt hefyd i ddeall deinameg cam-drin ar-lein. Efallai y bydd y plentyn yn teimlo cywilydd arbennig o ran y cyfathrebu yr oeddent yn ymwneud ag ef, gan ei fod yn aml ar gael fel trawsgrifiad i eraill ei ddarllen ar ôl i'r heddlu gymryd rhan.

Gall y plentyn feio ei hun, a/neu gael ei feio gan ei riant/rhieni, am fynd i mewn i'r sefyllfa lle digwyddodd yr ymddygiad niweidiol, neu am beidio â gallu atal pethau. Gall hyn fod yn fater penodol pan ddigwyddodd y cam-drin ar-lein.


Gall y plentyn hefyd deimlo cywilydd, cywilydd neu hyd yn oed wedi'i ddiraddio (os, er enghraifft, bod delweddau ohonynt wedi'u rhannu ymhlith eu cyfoedion). Efallai eu bod yn poeni am yr hyn y bydd y plentyn/plant arall yn ei wneud iddynt, a/neu y byddant yn wynebu bwllo gan blant eraill; gallant hefyd boeni am sut y bydd eu rhieni a'r staff yn eu hysgol yn ymateb.

Efallai y bydd rhieni'n gweld bod eu plentyn yn tynnu sylw ac yn ynysig, yn enwedig mewn lleoliadau (fel yr ysgol) lle maent gyda'u cyfoedion. Fel gyda mathau eraill o gam-drin, gall yr effaith ar iechyd meddwl y plentyn arwain at hunan-niweidio, meddyliau neu ymdrechion hunanladdol, anhwylderau bwyta, a/neu gamddefnyddio alcohol neu sylweddau.

Gall gweithwyr proffesiynol helpu rhieni yn y sefyllfa hon i ddeall nad eu plentyn sydd ar fai am yr hyn sydd wedi digwydd, hyd yn oed os yw'r plentyn wedi cydsynio i weithgarwch rhywiol i ddechrau neu'n fodlon rhannu delweddau â rhywun arall. Efallai na fydd plant am siarad â'u rhieni, nac â'u ffrindiau, am yr hyn a ddigwyddodd. Fodd bynnag, gall rhieni helpu eu plentyn i ddod o hyd i gymorth, boed gan athro/athrawes y maent yn ymddiried ynddo, cwnselydd ysgol, gwasanaeth arbenigol lleol sy'n ymateb i gam-drin plant yn rhywiol, neu o linell gymorth fel [Childline](#) . Mae llawer o blant yn ei chael hi'n ddefnyddiol cael cyswllt ag eraill sydd wedi mynd trwy brofiad tebyg, fel trwy fyrdau negeseuon cymorth cyfoedion Childline.

Os digwyddodd y cam-drin mewn lleoliad ysgol, neu leoliad cysylltiedig (e.e. mewn parti gyda ffrindiau ysgol, neu o fewn grŵp cyfryngau cymdeithasol), dylai'r rhieni ofyn i ysgol y plentyn roi cynllun ar waith i gefnogi'r plentyn. Hyd yn oed pe bai'r cam-drin yn digwydd mewn lleoliad gwahanol, efallai y byddai'n ddefnyddiol o hyd i ysgol y plentyn fod yn ymwybodol o'r sefyllfa a chynllunio sut y gallant gefnogi'r plentyn.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn [Negeseuon Allweddol o'r Ymchwil ar Blant a Phobl Ifanc sy'n Arddangos Ymddygiad Rhywiol Niweidiol](#)  y [Ganolfan CPRh](#).

Gallwch ddod o hyd i syniadau eraill am ffyrdd y gall rhieni helpu eu plentyn ar adran [Toolbox](#)  gwefan Childline.

8.7 Plant a gaiff eu cam-drin yn ddefodol

Mewn rhai sefyllfaoedd, mae cam-drin plentyn yn rhywiol yn gysylltiedig â chredoau mewn gwyrachod, ysbryd neu feddiant demonic. Mae'n bosibl bod y credoau hyn wedi cael eu hecsbloetio fel math o reolaeth dros y plentyn a/neu eu teulu.

Efallai bod y plentyn wedi cael ei gam-drin yn rhywiol am gyfnod estynedig, ac efallai ei fod hefyd wedi cael ei gam-drin yn gorfforol ac yn seicolegol. Mae'r cam-drin rhywiol yn debygol o fod wedi bod yn boenus, yn drist ac yn fygythiol, a fwriedir fel ffordd o gael goruchafiaeth dros y plentyn.

O ganlyniad, mae'r plentyn yn debygol o brofi trawma sylweddol yn dilyn y cam-drin. Gall yr ystod o symptomau seicolegol ac effeithiau emosiynol gynnwys:


- symptomau sy'n gysylltiedig â thrawma fel fflachiadau, anghymell, amnesia ac adweithiau hedfan neu ymladd i amgylchiadau sydd mewn rhyw ffordd yn eu hatgoffa o brofiadau camdriniol

- anhwylder straen wedi trawma cymhleth neu anhwylder hunaniaeth anghymell
- hunan-niweidio, materion bwyta, meddyliau hunanladdol ac ymdrechion
- dryswch ynghylch cysyniadau da a drwg
- atgofion a ffobias sy'n gysylltiedig â'r defodau (e.e. gwaed, rhai lliwiau, cyffuriau, modrwyau, canhwylau a chael eu cyfyngu mewn manau bach)
- cywilydd, euogrwydd a hunan-fai
- dibyniaeth

Efallai bod eu rhieni wedi cael eu gorfodi i ganiatáu i'r cam-drin ddigwydd, a gall hefyd fod mewn cyflwr trawmatig.

Mae Canolfan Anffurfio Organau Plant Cenedlaethol  yn darparu gwybodaeth am gam-drin plant sy'n gysylltiedig â ffydd neu gred.

Mae llyfryn Afruca *What Is Witchcraft Abuse?*  yn cynnwys gwybodaeth am gam-drin plant yn rhywiol yn y cyd-destun hwn.

Nod Sefydliad Victoria Climbié  yw ymgyrchu i wella polisïau ac arferion amddiffyn plant, ac mae'n darparu gwybodaeth am ymchwil berthnasol.

Mae'r bennod nesaf yn archwilio sut mae angen i chi ystyried amgylchiadau a chefnidiroedd penodol rhieni er mwyn rhoi cymorth effeithiol iddynt.



9

Cymorth i rieni mewn sefyllfaoedd penodol

Mae'r bennod hon yn edrych ar sut y gallwch ddarparu cymorth effeithiol i rieni y mae eu hamgylchiadau a/neu eu cefndiroedd yn golygu y gall fod ganddynt anghenion penodol. Mae'n cynnwys:

- **rhieni o wahanol gefndiroedd ethnig, crefyddau a diwylliannau** – gan gynnwys y rhai nad Saesneg yw eu hiaith gyntaf
- **rhieni sy'n profi cam-drin domestig**
- **tadau**
- **rhieni ag anabledau/anawsterau dysgu**
- **rhieni sy'n profi mathau eraill o stigma a gwahaniaethu.**

9.1 Rhieni o wahanol gefndiroedd ethnig, crefyddau a diwylliannau

Gall rhieni sydd wedi cael profiadau negyddol o stereoteipio a gwahaniaethu hiliol a diwylliannol gan asiantaethau statudol – neu sydd wedi clywed am eraill yn eu cymuned sydd â phrofiadau o'r fath – fod yn llai parod i ymddiried ac ymgysylltu ag asiantaethau statudol a gwasanaethau eraill sy'n ymateb i gam-drin eu plentyn.

Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o sut y gallai eich sefydliad chi a chi eich hun gael eu gweld gan rieni y mae eu cefndiroedd ethnig a diwylliannol yn wahanol i'ch un chi; mae hyn yn cynnwys aelodau o gymunedau Sipsiwn, Roma a Theithwyr. Er gwaethaf eich bwriadau gorau, efallai na fyddant yn ymddiried ynoch chi ar unwaith. Os ydych yn Wyn, a Gwyn Prydeinig yn arbennig, efallai y bydd rhieni o gefndiroedd ethnig eraill yn eich gweld fel rhan o system ormesol.

Mae meithrin ymddiriedaeth a threisio yn gam cyntaf hanfodol wrth weithio gydag unrhyw un, ac yn enwedig y rhai sy'n uniaethu â phoblogaethau sydd wedi'u hymyleiddio'n draddodiadol ac ar adegau yn cael eu cam-drin gan asiantaethau a gwasanaethau.

Cofiwch y gallai fod angen i chi herio eich rhagdybiaethau a'ch safbwyntiau eich hun wrth roi cymorth i rieni o grwpiau sydd wedi'u hymyleiddio'n draddodiadol. Yn anad dim, dylech geisio:

- deall sefyllfa'r rhiant unigol yn eu cartref a'u cymuned
- cael eu harwain gan eu hanghenion, gan ofyn iddynt beth sydd ei angen arnoch yn hytrach na dweud wrthynt beth y byddwch yn ei wneud.

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth yn adroddiad Ymchwiliad Annibynnol i Gam-drin Plant yn Rhywiol *People Don't Talk about It™: Child Sexual Abuse in Ethnic Minority Communities* 

Siarad am gredoau crefyddol neu ddiwylliannol

Nid yw llawer o weithwyr proffesiynol yn teimlo'n hyderus yn archwilio credoau ac arferion crefyddol/diwylliannol gyda theuluoedd, ac ychydig o arweiniad sydd wedi'i gyhoeddi i'w cefnogi i wneud hynny. Fodd bynnag, mae'n bwysig ystyried pwysigrwydd credoau o'r fath wrth weithio gyda rhieni a theuluoedd.

Yn anad dim, **ystyriwch sut y gallai eich credoau a'ch barn eich hun effeithio ar sut rydych yn ymgysylltu** â rhieni a allai fod â chredoau crefyddol/diwylliannol cryf, neu sy'n dod o gymunedau lle mae credoau o'r fath yn gyffredin. Mae'n bwysig dangos parch tuag at eu hunaniaeth ddiwylliannol drwy fod yn rhoi sylw brwd i

werthoedd a chredoau pob rhiant. **Mae diwylliant mor unigryw â phob person**, ac mae angen sylw unigol arno.

Byddwch yn ofalus i beidio â gwneud rhagdybiaethau: er enghraifft, efallai y bydd rhieni sy'n dweud nad ydynt yn mynychu man addoli yn dal i gadw at gredoau ac arsylwadau crefyddol.

Bydd ffydd a diwylliant rhieni yn effeithio ar eu perthnasoedd magu plant a'u perthnasoedd teuluol. Unwaith eto, dylech ystyried sut i ystyried hyn – er enghraifft, drwy ddarganfod sut y gall credoau eu diwylliant, y gallant hwy eu hunain eu rhannu neu beidio, effeithio arnynt hwy a'u plentyn. Nid oes gan rai teuluoedd unrhyw eiriau am 'drais rhywiol' neu 'ymosodiad rhywiol' yn eu hiaith.

Efallai y bydd rhai rhieni'n ofni y byddant mewn perygl o niwed gan eraill yn eu cymuned os byddant yn cymryd camau i amddiffyn eu plentyn rhag camdriniaeth rywiol yn erbyn plant, gan y bydd hyn yn cael ei ystyried yn dwyn cywilydd ac anonestrwydd i'r teulu. Mae angen nodi ofnau o'r fath a gweithio drwyddynt, gyda chymorth yn cael ei roi i'r teulu. Efallai y bydd angen cyngor neu gymorth arnoch gan sefydliadau arbenigol i wneud hyn.

Gall fod adegau hefyd pan fydd diwylliant rhiant yn gwrthdaro â hunaniaeth ddiwylliannol eu plentyn ei hun: er enghraifft, gall rhiant ymarfer crefydd y mae'r plentyn wedi'i gwrthod. Efallai y bydd angen i chi helpu'r rhiant i weld bod anghenion eu plentyn ar hyn o bryd yn bwysicach na'u credoau personol eu hunain.

I gael rhagor o wybodaeth am weithio gyda rhieni sydd â ffydd neu gredoau diwylliannol cryf, gweler *Summary of Risk Factors and Learning for Improved Practice around Culture and Faith* yr NSPCC.

Goresgyn rhwystrau iaith

Mae dysgu o adolygiadau achos wedi dangos y gall rhwystrau iaith atal gweithwyr proffesiynol rhag asesu, cefnogi ac amddiffyn teuluoedd yn effeithiol:

- Mewn sefyllfaoedd lle mae rhai aelodau o'r teulu yn siarad Saesneg ac eraill ddim, efallai y byddwch yn ei chael yn anodd ymgysylltu â'r grŵp olaf. At hynny, efallai y bydd anghydbwysedd o ran pŵer rhwng rhieni'r plentyn os mai dim ond un sy'n siarad Saesneg, gan y gall y rhiant hwnnw weithredu'n effeithiol fel hidlydd lle mae holl gyswllt eu partner â'r byd y tu allan yn digwydd.
- Os nad yw ieithoedd cyntaf y rhieni yr un fath, gall hyn leihau eu gallu i drafod a datrys materion gyda'i gilydd.
- Mae defnyddio cymdogion, ffrindiau, plant neu bartneriaid fel dehonglwyr anffurfiol yn dileu gallu'r unigolyn i siarad â gweithwyr proffesiynol yn gyfrinachol.
- Gall teuluoedd sy'n byw mewn ardaloedd lle nad yw eu hiaith yn cael ei siarad yn eang deimlo'n ynysig o'u cymuned leol.

Mae sefydlu cyfathrebu da yn allweddol i weithio'n effeithiol gyda rhieni nad Saesneg yw eu hiaith gyntaf:

- Gofynnwch bob amser a yw'r hyn yr ydych yn ei ddweud wedi'i ddeall. Cofiwch y gallai rhywun ddweud 'ie' wrth hyn a dal i beidio â deall yr hyn sy'n cael ei ddweud, oherwydd nid ydynt am edrych yn dwp neu eu bod yn ofni canlyniadau negyddol.
- Cyn gynted â phosibl, sefydlu pa iaith y mae'n well ganddynt siarad ynddi, a threfnu gwasanaethau dehongli yn unol â hynny. Os yw rhieni'n amharod i ddefnyddio dehonglwyr, ceisiwch sefydlu'r rheswm dros hyn; gall menywod fod yn anghyfforddus yn siarad drwy gyfieithydd gwrywaidd, a gall fod gan bobl (yn enwedig y rhai o gymunedau llai) bryderon ynghylch cyfrinachedd.
- Siaradwch â'r cyfieithydd am y ffaith nad oes gan rai teuluoedd eiriau ar gyfer cam-drin rhywiol, sy'n golygu na allant roi darlun llawn.

Mae [adran 12.1](#) yn cynnwys manylion gwasanaethau cymorth i fenywod a merched o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig.

- Peidiwch â chaniatáu i aelodau o'r teulu, cymdogion neu ffrindiau gyfieithu neu siarad ar ran person arall.

Mae awgrymiadau eraill ar gyfer cyfathrebu'n anffurfiol â rhieni yn cynnwys:


- defnyddio technoleg – nid yw Google Translate yn berffaith, ond mae'n gweithio'n weddol dda
- defnyddio Saesneg safonol – efallai y bydd rhai rhieni'n siarad Saesneg wedi torri, ond byddant yn gallu deall gist y neges os ydych yn siarad yn araf ac yn osgoi slang, idiomau a chyffelybiaethau
- gofyn i'r rhiant ddweud yn ôl wrthy ch beth maen nhw'n meddwl rydych chi wedi'i ddweud, gan y bydd hyn yn dangos a ydyn nhw wir wedi deall beth oeddech chi'n ceisio'i ddweud wrthyn nhw.

I gael rhagor o wybodaeth am rwystrau iaith, gweler [Summary of Risk Factors and Learning for Improved Practice around People Whose First Language Is Not English](#)  yr NSPCC.

9.2 Rhieni sy'n profi cam-drin domestig

Os yw rhiant plentyn sy'n cael ei gam-drin yn rhywiol yn dioddef cam-drin domestig, gall eu cefnogi i fod yn ddiogel rhag y cam-drin hwnnw hefyd wella diogelwch a lles eu plentyn:

- Os yw amgylchiadau'r teulu'n glir ac mae'n briodol, dylid gwneud pob ymdrech i gadw'r plentyn dan ofal y rhiant nad yw'n cam-drin.
- Ceisiwch sefydlu lefel y bygythiad i'r rhiant ac a oes angen mesurau amddiffynnol, a gwneud cynllun i sicrhau bod y mesurau hyn yn cael eu rhoi ar waith.
- Gwnewch yn siŵr nad yw unrhyw gyfathrebu â'r rhiant a/neu eu plentyn yn peryglu eu diogelwch – er enghraifft, peidiwch â gadael negeseuon llais sy'n cynnwys gwybodaeth sensitif. Pan fo'n bosibl, ac eto heb roi'r rhiant mewn perygl, ceisiwch siarad â nhw ar eu pen eu hunain. Efallai y bydd angen i chi fod yn rhagweithiol wrth wneud i hyn ddigwydd, gan y bydd eu partner sy'n cam-drin yn aml yn ceisio rheoli pob gohebiaeth â nhw.
- Peidiwch â cheisio perswadio'r rhiant i adael y berthynas gamdriniol. Gall hyn gynyddu'r risg iddynt hwy a'u plant, gan y gallai eu ymadawiad neu eu hymadael arwain y partner camdriniol i fod yn fwy treisgar. At hynny, gall gadael cartref y teulu greu problemau ychwanegol fel digartrefedd neu golli incwm.
- Cofiwch a yw'r rhiant mewn perygl o gael ei drin gan y person sydd wedi cam-drin ei blentyn, ac a allai ganiatáu i'r person hwnnw gael cyswllt heb oruchwyliaeth â'r plentyn.

Efallai y byddwch hefyd am gyfeirio'r rhiant at gymorth priodol a/neu ymgynghori â gweithwyr proffesiynol sy'n arbenigo mewn gweithio gyda phobl y mae cam-drin domestig yn effeithio arnynt – er enghraifft, gallwch gysylltu â'r [Llinell Gymorth Cam-drin Domestig Cenedlaethol](#) .

9.3 Tadau

Oherwydd agweddau traddodiadol ar sail rhyw tuag at ofal plant a rolau gwrywaidd-benywaidd, mae gweithwyr proffesiynol yn aml yn methu ag ymgysylltu'n effeithiol â thadau nad ydynt yn cam-drin. Yn ogystal, mae llawer o'r canllawiau sydd ar gael ar weithio gyda rhieni plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol yn canolbwyntio ar sefyllfaoedd lle mae'r tad wedi bod yn ymwneud â cham-drin y plentyn. Os nad yw hyn yn wir, gofawch i:

- cysylltu â'r tad, yn enwedig os yw'r rhieni wedi'u gwahanu (gan gynnwys lle mae gan y fam bartner newydd)

- fod yn glir gyda'r fam am bwysigrwydd siarad â'r tad a'i gynnwys yn y broses
- siarad ar wahân â'r tad yn hytrach na chasglu gwybodaeth drwy'r fam yn unig
- trefnu ymweliadau cartref ar wahân os oes angen er mwyn esbonio perthnasedd ymwneud y tad â'r plentyn, a chyfleu eich parodrwydd i'w gynnwys mewn penderfyniadau
- cynnwys y tad ym mhob trafodaeth ac ymyriad lle mae cyfranogiad rhieni yn briodol.

Pan fo gan riant plentyn sy'n cael ei gam-drin yn rhywiol anabledd/anhawster dysgu, mae gweithwyr proffesiynol yn hanesyddol wedi ystyried effaith hyn mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar ddiffyg, gan dybio nad oes gan y rhiant allu. Mae'n bwysig yn hytrach deall lefel yr anabledd/anhawster dysgu a'i effaith ar y rhiant, fel y gallwch weithio'n gadarnhaol gyda'u cryfderau a'u sgiliau.

Nid yw cael anabledd/anhawster dysgu yn golygu na all y rhiant ddeall, ond gall esboniad fod yn anoddach a chymryd mwy o amser. **Mae cyfathrebu'n dda yn allweddol:**

- **Gwrandewch** ar y rhiant a **chymerech amser** i ddeall sut maen nhw'n cyfathrebu.
- Defnyddio geiriau cyffredin, osgoi amwysedd a jargon, a **gwirio eu dealltwriaeth**.
- Torri gwybodaeth i lawr i **ddarnau y gellir eu rheoli**, a thorri tasgau cymhleth i lawr i rannau symlach.
- **Rhowch nodyn i'r rhiant** o unrhyw gyngor neu fanylion y cyfarfod nesaf. Hyd yn oed os na allant ddarllen, gallant ofyn i rywun y maent yn ymddiried ynddo ei ddarllen ar eu cyfer.
- **Defnyddiwch destun mawr** – ysgrifennwch bopeth mewn o leiaf 16 pwynt a defnyddiwch ffontiau 'sans serif'.

Cymerwch amser i **feithrin ymddiriedaeth** – cofiwch y gallai'r rhiant fod wedi cael profiadau gwael o'r blaen, ac efallai ei fod yn amharod i ymgysylltu am nad ydynt am gael eu barnu ac mae arnynt ofn cael gwared ar eu plant.

Paratoi'r rhiant gymaint â phosibl ar gyfer cyfarfodydd pwysig fel cynadleddau achos, adolygiadau a gwrandawriadau llys. Ceisiwch sicrhau bod ganddynt rywun o'u dewis – eiriolwr annibynnol os oes modd – i fynd gyda nhw a'u cefnogi.

Efallai y bydd [Llinell Gymorth Anableddau Dysgu](#) ☑ **Mencap yn gallu eich rhoi mewn cysylltiad â rhywun sy'n gallu darparu gwasanaeth eiriolaeth.**

Mae rhieni eraill – fel rhieni ifanc a rhieni hoyw, lesbiaidd neu ddeurywiol – hefyd yn debygol o wynebu stigma a gwahaniaethu. Byddant fel arfer wedi dod ar draws gweithwyr proffesiynol sy'n gwneud rhagdybiaethau am eu rianta ac a allai fod yn amheus ohonynt – ac, oherwydd y profiadau hynny, efallai y byddant yn ei chael yn anoddach ymddiried mewn gweithwyr proffesiynol.

Felly, mae'n bwysig bod yn sensitif i anghenion ac amgylchiadau unigol pob rhiant, ac i osgoi eu stereoteipio, er mwyn eu cefnogi yn dilyn pryderon neu adnabod cam-drin plant yn rhywiol. Ceisiwch ddeall mwy am eu hanghenion a'r ffordd orau o'u cefnogi drwy chwilio am sefydliadau arbenigol am gyngor a gwybodaeth.

Mae Rhan D yn ystyried sut y gallwch ofalu am eich lles eich hun, ac mae'n darparu gwybodaeth am adnoddau a ffynonellau cymorth/gwybodaeth eraill – i chi ac i rieni plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol.

9.4 Rhieni ag anableddau/anawsterau dysgu

Mae [adran 12.2](#) yn cynnwys rhai adnoddau hawdd eu darllen defnyddiol i rieni ag anableddau/anawsterau dysgu.

9.5 Rhieni sy'n profi mathau eraill o stigma a gwahaniaethu

Mae [adran 11.2](#) yn rhestru rhai sefydliadau sy'n rhoi cymorth i weithwyr proffesiynol, a allai eich helpu i ddod o hyd i gyngor a gwybodaeth berthnasol.



Rhan D, Diwallu eich anghenion eich hun

Mae'n bwysig gofalu amdanoch eich hun wrth weithio gyda theuluoedd y mae cam-drin plant yn rhywiol yn effeithio arnynt. Gall hyn gynnwys cael cymorth a/neu hyfforddiant proffesiynol, a chael gafeael ar adnoddau pellach i'ch cefnogi yn eich gwaith neu i'w rhannu gyda'r rhieni.

10.

10.1 Yr effaith arnoch chi

Gofalu am eich lles eich hun

Gall cefnogi rhieni i helpu eu plentyn ac aelodau eraill o'r teulu i ymdopi ag effaith cam-drin rhywiol a'i adfer gael effaith seicolegol ac emosiynol arnoch chi fel gweithiwr proffesiynol. Gall yr effeithiau gynnwys:

- teimlo'n or-amddiffynnol tuag at blant yn eich bywyd
- problemau cysgu
- teimlo'n ddig, yn rhwystredig neu'n ddadrihiedig
- ei chael hi'n anodd cydymdeimlo.

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

Trawma ficerol

Os nad ydych yn gofalu amdanoch eich hun wrth weithio gyda deunydd gofidus ac annymunol, gall eich lles eich hun ddirywio, gan arwain mewn rhai sefyllfaoedd at drawma ficerol (neu eilaidd).

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

- Mae'n amlygu'n wahanol ym mhob unigolyn.
- Gall ddigwydd o ganlyniad i ddod i gysylltiad ag un achos, neu gall fod yn gronnol (gyda'r effaith yn dwysáu dros amser a chyda chleientiaid lluosog).
- Mae'n dreiddiol, sy'n effeithio ar bob rhan o'ch bywyd gan gynnwys eich emosiynau, eich perthnasoedd a'ch golwg ar y byd.

Er y gallech fod yn annhebygol o brofi trawma ficerol, efallai y byddwch yn profi 'blinder'. Mae hwn yn gyflwr o flinder emosiynol, corfforol a meddyliol, a gall ddatblygu os yw person wedi bod dan straen am gyfnod hir. Maent yn teimlo'n ddi-rym, ac efallai'n meddwl nad oes dim y gallant ei wneud am eu sefyllfa neu nid oes diben.

Cydnabod y gall gweithio gyda phlant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol effeithio ar eich iechyd a'ch lles yw'r cam cyntaf pwysicaf o ran ei atal rhag digwydd.

Mae'r *Vicarious Trauma & Self-care Toolkit* a gynhyrchir gan Strategaeth Ecwiti Ieuencid Toronto yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol am atal trawma ficerol.

I ofalu amdanoch eich hun wrth weithio gyda rhieni plant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol, gwnewch amser i ddiffodd ac ymlacio drwy:

- mynd am dro neu wneud ymarfer corff arall
- siarad â ffrind
- mynd i'r gampfa
- cymryd bath hir
- coginio pryd blasus
- gwrando ar gerddoriaeth.

Efallai y bydd hefyd yn ddefnyddiol i chi gael mynediad at therapi neu gwnsela.

Yn y gwaith, mae'n bwysig:

- ceisio cymorth gyda'r materion a'r heriau yr ydych yn eu hwynebu
- osgoi cymryd pwysau neu gyfrifoldebau ychwanegol.

Efallai y bydd eich cyflogwr yn gallu rhoi rhywfaint o gymorth i chi, efallai drwy oruchwyliaeth neu gymorth gan gyfoedion. Mae gan rai cyflogwyr gynlluniau lles gweithwyr sy'n gallu darparu mynediad at gwnsela.

Gallwch ddod o hyd i wybodaeth i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda cham-drin ar wefan [Looking after yourself](#) gan Project Upstream. Gallwch hefyd gael help a chefnogaeth gan yr elusen iechyd meddwl [Mind](#).

Os oes gennych brofiad personol o gael eich cam-drin yn rhywiol, gallwch:

- dod o hyd i help, cymorth a chynghor yn eich ardal gan ddefnyddio [map ar-lein Survivors Trust o wasanaethau](#)
- ffoniwch llinell gymorth [Rape Crisis](#) ar on 0808 802 9999, a all hefyd ddweud wrthyich ble mae eich gwasanaethau agosaf wedi'u lleoli os hoffech gael cymorth neu gwnsela wyneb yn wyneb
- ffoniwch y [National Association for People Abused in Childhood](#) ar 0808 801 0331
- dod o hyd i gymorth ar-lein i ddynion sy'n goroesi cam-drin rhywiol a thrais rhywiol gan [Survivors UK](#).

11.

11.1 Hyfforddiant

Adnoddau a ffynonellau gwybodaeth i weithwyr proffesiynol

Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi ymgymryd â hyfforddiant ychwanegol ynghylch gweithio gyda rhieni plant sy'n cael eu cam-drin:




- Mae'r Ganolfan CPRh yn cynnig [cwrws ar weithio gyda rhieni a gofalwyr nad ydynt yn cam-drin mewn achosion o gam-drin plant yn rhywiol](#).
- Mae We Stand yn darparu [hyfforddiant i weithwyr proffesiynol i ddatblygu eu dealltwriaeth o gam-drin plant yn rhywiol a sut mae'n effeithio ar deuluoedd](#).
- Mae Parents Against Child Exploitation (Pace) yn cynnig [ystod o gyrsiau gan gynnwys cefnogi teuluoedd drwy'r broses llys](#).

11.2 Sefydliadau sy'n cefnogi gweithwyr proffesiynol

Enw	Cylch Gorchwyl	Manylion
Sefydliad Marie Collins	Cenedlaethol	Yn darparu gwasanaethau mentora a goruchwyllo ymarfer a gynlluniwyd ar gyfer gweithwyr rheng flaen a rheolwyr ym maes gofal cymdeithasol plant, gwasanaethau iechyd, addysg, cyfiawnder troseddol, Cafcass a'r sector gwirfoddol.
Rhwydwaith NWG	Cenedlaethol	Rhwydwaith o weithwyr proffesiynol sy'n gweithio ym maes camfanteisio'n rhywiol ar blant. Mae ganddo adnoddau i gynorthwyo gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda rhieni y mae camfanteisio'n rhywiol ar blant yn effeithio arnynt, ac mae'n darparu hyfforddiant i helpu gweithwyr proffesiynol i weithio gyda theuluoedd fel partneriaid diogelu.
Parents Against Child Exploitation (Pace)	Cenedlaethol	Yn darparu arweiniad a hyfforddiant i weithwyr proffesiynol ar sut mae camfanteisio'n rhywiol ar blant, caethwasiaeth fodern, masnachu mewn pobl a throddu plant sy'n cael eu hecsbloetio yn effeithio ar y teulu cyfan.
Brosiect Phoenix Gwlad yr Haf	Gwlad yr Haf	Yn darparu cymorth, hyfforddiant, ymgynghori a chyfeirio at weithwyr proffesiynol sy'n cefnogi plant a theuluoedd y mae cam-drin plant yn effeithio arnynt yn rhywiol.

Mae'r adnoddau canlynol, gan gynnwys rhai a gynhyrchir y tu allan i'r DU, yn darparu gwybodaeth arbennig o ddefnyddiol i weithwyr proffesiynol.

Adnoddau sydd ar gael ar-lein

Teitl	Cynhyrchwyd gan	Manylion
<u>Supporting Parents and Carers of Children and Young People Affected by Sexual Exploitation: A Toolkit for Professionals</u> 	The Children's Society (2018)	Dogfen ganllaw sy'n ymdrin â effaith camfanteisio'n rhywiol ar blant ar rieni; ymatebion proffesiynol i bobl ifanc a'u rhieni; rhwystrau i rieni gael gafael ar gymorth; ystyriaethau ynghylch cymorth i rieni; ac awgrymiadau ymarferol ar gyfer cefnogi rhieni.
<u>Supporting Parents with a Learning Disability through the Child Protection System</u> 	Mencap Cymru (2017)	Pecyn cymorth i helpu gweithwyr proffesiynol a rhieni i ddeall cyfrifoldebau allweddol gofal cymdeithasol i oedolion a gwasanaethau plant yng Nghymru, gan esbonio sut y dylid cefnogi rhieni ag anabledd dysgu drwy'r broses amddiffyn plant.
<u>The Advocate's Guide: Working with Parents of Children Who Have Been Sexually Assaulted</u> 	National Sexual Violence Resource Center: UDA (2015)	Canllaw i weithwyr proffesiynol mewn rolau arbenigol sy'n gweithio gyda rhieni plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol o dan 13 oed.

Llyfrau
















Teitl	Awdur/cyhoeddwr	Manylion
<u>Reflective Journal for Practitioners Working in Abuse and Trauma</u>	Dr Jessica Eaton/ VictimFocus (2019)	Llyfr i unrhyw un sy'n gwirfoddoli neu'n gweithio gyda phlant neu oedolion sydd wedi cael eu cam-drin, eu trawmatig neu eu niweidio. Ei nod yw cefnogi myfyrio a meddwl yn feirniadol yn ogystal ag ymdrin â lles, trawma ficerol a hunan-ddatblygiad.
<u>The Protectors' Handbook: Reducing the Risk of Child Sexual Abuse and Helping Children Recover</u>	Gerrilyn Smith/ Cymdeithas Mabwysiadu a Maethu Prydain (2008)	Canllawiau ymarferol a hygyrch i weithwyr proffesiynol wrth gydnabod, lleihau'r risgiau o gam-drin plant yn rhywiol a'u goresgyn.
<u>Hope for Children and Families: Working with Child Sexual Abuse. Intervention Guide for Practitioners</u>	Hilary Eldridge (gol)/ Hyfforddiant i Blant a Theuluoedd	Canllaw i rymuso rhieni amddiffynnol sydd â gwybodaeth ac offer i gynllunio rhan weithredol yn adferiad eu plant a'u hamddiffyn yn y dyfodol.

11.3 Adnoddau ar gyfer gweithwyr proffesiynol















12.

12.1 Sefydliadau sy'n cefnogi rhieni

Adnoddau a ffynonellau gwybodaeth i rieni

Enw	Cylch Gorchwyl	Manylion
Acts Fast 	Cenedlaethol	Yn darparu cymorth emosiynol ac ymarferol parhaus i rieni ac aelodau o'r teulu o blant y mae cam-drin rhywiol yn effeithio arnynt.
Barnardo's 	Gwasanaethau mewn lleoliadau ledled y wlad 	Yn rhoi cymorth i rieni mewn rhai ardaloedd, e.e. drwy Brosiect Phoenix Gwlad yr Haf 
Family Action: Post Sexual Abuse Service 	Swydd Gaerlŷr	Yn darparu cymorth therapiwtig i bobl dan 18 oed sydd wedi profi cam-drin rhywiol; mae hyn yn cynnwys gwaith grŵp i rieni i'w helpu i gefnogi eu plentyn a rheoli eu hanghenion eu hunain.
Family Rights Group 	Cenedlaethol	Gweithio gyda rhieni ac aelodau eraill o'r teulu yng Nghymru a Lloegr y mae eu plant mewn angen, mewn perygl neu yn y system ofal. Cyngori ar hawliau ac opsiynau pan fydd gweithwyr cymdeithasol neu lysoedd yn gwneud penderfyniadau am les plant. Hefyd yn rhedeg gwefan Young Parents Advice 
Sefydliad Lucy Faithfull 	Cenedlaethol	Yn darparu gwybodaeth a chyngor i bartneriaid, rhieni, perthnasau a ffrindiau pobl yr amheuir eu bod yn cael gafael ar ddelweddau rhywiol o blant neu'n cymryd rhan mewn ymddygiad rhywiol arall sy'n cynnwys plant. Rhedeg llinell gymorth Stop It Now! 
Sefydliad Marie Collins 	Cenedlaethol	Yn darparu cymorth i rieni, teuluoedd a phlant sy'n cael eu cam-drin ar-lein.
K Y GHUbX  ([nbhA cgUW])	Cenedlaethol	Yn darparu cymorth ymarferol ac emosiynol i rieni nad ydynt yn cam-drin a theuluoedd plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol, gan gynnwys drwy linell gymorth gyfrinachol.
NSPCC: Letting the Future In 	Lleoliadau ledled y wlad	Yn cynnig sesiynau ar y cyd â phlant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol a'u rhieni a'u brodyr a'u chwiorydd, lle bo hynny'n ddiogel ac yn briodol.
Parents Against Child Exploitation (Pace) 	Cenedlaethol	Yn rhoi cymorth i rieni plant sydd, neu sydd mewn perygl o gael eu hecsbloetio gan unigolion y tu allan i'r teulu.
Safer London 	Llundain	Yn rhoi cymorth i rieni plant sydd wedi profi neu sydd mewn perygl o drais rhywiol neu gamfanteisio.
Safeline 	Swydd Warwick	Yn cynnig gwasanaethau i deuluoedd plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol, gan gynnwys cwnsela, cymorth ymarferol ac emosiynol, eiriolaeth, cyngor a gwybodaeth (gan gynnwys llywio'r system cyfiawnder troseddol), a hyfforddiant.

Sefydliadau sy'n cefnogi menywod a merched o grwpiau lleiafrifoedd ethnig

Ewn	Cylch Gorchwyl	Manylion
<u>African Women's Voices</u> 	Gogledd-ddwyrain Lloegr	Yn cefnogi menywod Affricanaidd yr effeithir arnynt gan drais ar sail y rhywiau yn Sunderland.
<u>Canolfan Angelou</u> 	Gogledd-ddwyrain Lloegr	Yn darparu gwasanaethau cyfannol ar gyfer menywod a phlant du a rhai sy'n cael eu defnyddio ar draws y Gogledd Ddwyrain.
<u>Canolfan Merched Apna Ghar</u> 	Gogledd-ddwyrain Lloegr	Yn cefnogi menywod o gymunedau lleiafrifoedd ethnig yn Ne Tyneside.
<u>Apna Haq</u> 	Swydd Efrog	Yn cefnogi menywod a merched o gymunedau Du a rhai sy'n byw yn Rotherham, sy'n profi unrhyw fath o drais.
<u>Prosiectau Asha</u> 	Llundain	Yn cefnogi menywod a merched De Asia sy'n profi trais.
<u>Rhwydwaith Ashiana</u> 	Llundain	Yn cefnogi menywod a merched De Asiaidd, Twrci a'r Dwyrain Canol sy'n profi trais yn y cartref a thrais rhywiol.
<u>Asian Women's Resource Centre</u> 	Llundain	Darparu gwasanaethau i fenywod Asiaidd yr effeithir arnynt gan gam-drin domestig, priodasau dan orfod, cam-drin 'anrhydedd' a cham-drin ffydd.
<u>BAWSO</u> 	Cymru	Yn darparu cyngor, gwasanaethau a chymorth i bobl o gymunedau lleiafrifoedd ethnig yng Nghymru sy'n cael eu heffeithio gan gamdriniaeth, trais a chamfanteisio.
<u>Sefydliad Claudia Jones</u> 	Llundain	Yn cefnogi menywod a theuluoedd treftadaeth Caribiaidd Affricanaidd.
<u>Prosiect Halo</u> 	Cenedlaethol	Yn cefnogi dioddefwyr trais 'anrhydedd', priodasau dan orfod ac anffurfio organau rhywiol menywod o gymunedau lleiafrifoedd ethnig.
<u>Humraaz</u> 	Gogledd-orllewin Lloegr	Yn cefnogi menywod du a rhai sy'n cael eu heffeithio gan gam-drin domestig, cam-drin rhywiol a thrais.
<u>Canolfan Fenywod IMECE</u> 	Llundain	Yn darparu canllawiau, gwybodaeth, cyngor ac eiriolaeth ar gyfer Twrci, Cwrdaidd, Cyprus o Dwrci ac unrhyw fenywod eraill sy'n siarad Twrcaidd.
<u>IKWRO</u> 	Llundain	Darparu cymorth, eiriolaeth a chwmsela i fenywod a merched y Dwyrain Canol ac Afghanistan sydd mewn perygl o drais 'anrhydedd', priodas dan orfod, priodas plant, anffurfio organau rhywiol menywod a thrais domestig.
<u>Jewish Women's Aid</u> 	Llundain	Yn cefnogi menywod Iddewig a phlant yr effeithir arnynt gan gam-drin domestig a thrais rhywiol.










Ewn	Cylch Gorchwyl	Manylion
<u>Karma Nirvana</u>	Cenedlaethol	Yn cefnogi dioddefwyr a goroeswyr cam-drin 'anrhydedd' yn y DU, drwy wasanaethau gan gynnwys llinell gymorth genedlaethol.
<u>Sefydliad Merched Cwrdaidd a'r Dwyrain Canol</u>	Llundain	Darparu eiriolaeth a chymorth i fenywod a merched o gymunedau Cwrdaidd, y Dwyrain Canol a Gogledd Affrica sy'n profi unrhyw fath o drais.
<u>Prosiect Menywod Duon Llundain</u>	Llundain	Gweithio i ddiogelu, hyrwyddo a datblygu hawliau ac adnoddau menywod a phlant o gymunedau lleiafrifoedd ethnig gweladwy.
<u>Cymorth i Ferched America Ladin</u>	Cenedlaethol	Gweithredu llochesi i fenywod a phlant o America Ladin sy'n dianc rhag trais ar sail y rhywiau, ac yn cefnogi menywod i wella o gamdriniaeth a byw bywydau sydd wedi'u grymuso.
<u>Rhwydwaith Menywod Mwslimaidd</u>	Cenedlaethol	Rhedeg llinell gymorth genedlaethol sy'n darparu gwybodaeth, cymorth, arweiniad ac atgyfeiriadau i fenywod a merched Mwslimaidd sy'n profi gwahanol fathau o gamdriniaeth.
<u>Panahghar</u>	Dwyrain/ Gorllewin Canolbarth Lloegr	Yn darparu cymorth, cyngor, eiriolaeth a mynediad amlieithog i loches ddiogel i ddioddefwyr cam-drin domestig, cam-drin rhywiol neu gam-drin rhyw, a'u teuluoedd, o gymunedau lleiafrifoedd ethnig yn Coventry a Chaerlŷr.
<u>Canolfan PHOEBE</u>	Dwyrain Anglia	Yn cynnig cyngor arbenigol, gwybodaeth, gwaith achos, eiriolaeth a gwasanaethau cymorth a chwnsela i fenywod a phlant o leiafrifoedd ethnig yn Suffolk.
<u>Roshni</u>	Dwyrain/ Gorllewin Canolbarth Lloegr	Yn cefnogi cymunedau lleiafrifoedd ethnig yr effeithir arnynt gan gam-drin domestig, priodas dan orfod a cham-drin 'anrhydedd' yn Birmingham.






12.2 noddau i rieni

Adnoddau sydd ar gael ar-lein



Mae rhai o'r adnoddau hyn yn cwmpasu tir tebyg, felly rydym yn eich cynghori i edrych drwyddynt a dewis y rhai sy'n ymddangos fwyaf addas i'r rhieni unigol yr ydych yn gweithio gyda nhw.




Teitl	Cynhyrchwyd gan	Manylion
<u>Family Safety: A Guide for Parents to Keep Children and Young People Safe from Sexual Abuse</u>	Parents Protect! (2016)	Cyngor ar lunio cynllun diogelwch teuluol, gan gynnwys awgrymiadau ar ddiogelwch ar y rhyngwyd.

Teitl	Cynhyrhwyd gan	Manylion
<i>Information Guide for Parents and Carers</i> 	Somerset Phoenix Project	Yn cynnwys cyngor ar ddeall ymddygiad ac emosiynau plant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol, syniadau ymarferol i'w helpu i wella, a'r effaith ar deulu a ffrindiau'r dioddefwr.
<i>Why My Child? A Guide for Parents of Children Who Have Been Sexually Abused</i> 	Kidscape (2012)	Canllaw i rieni sy'n ymdrin â phynciau fel delio â'r heddlu, sut y gall rhieni helpu eu plentyn a sut y gall rhieni ofalu amdanynt eu hunain.
<i>Parent & Carers Information Booklet</i> 	Family Action (2017)	Yn cynnwys gwybodaeth am yr effaith ar y plentyn o ddatgelu camdriniaeth, cyngor ar eu cefnogi, ac esboniad o rolau gwahanol weithwyr proffesiynol.
<i>Still We Rise: A Guide for Parents and Carers Supporting Young Women around the Issue of Gender-based Violence</i> 	Rhwydwaith Menywod a Merched (2020)	Canllaw i nodi arwyddion trais ar sail y rhywiau, deall y trawma y mae'n ei achosi, cefnogi merched a menywod ifanc i siarad am bethau anodd, cael gafael ar gymorth (e.e. drwy wasanaethau ysgol neu blant) ac aros yn ddiogel ar-lein.
<i>Ymchwiliadau i Gam-drin Plant yn Rhywiol: Canllaw i Rien Agofalwyr</i> 	Stop It Now! (2021)	Gwybodaeth ymarferol am yr hyn a fydd yn digwydd os bydd ymchwiliad i gam-drin plentyn yn rhywiol. Ar gael yn Saesneg  .
<i>Understanding Child Sexual Abuse: A Guide for Protective Parents/Guardians</i> 	Canolfan Amddiffyn Plant Canada (2018)	Llyfryn yn esbonio beth yw cam-drin plant yn rhywiol, sut mae'n digwydd, a'i effaith. Yn cynnwys gwybodaeth am rôl technoleg a'r rhyngwyd.
<i>Child Sexual Abuse: Picking up the Pieces. A Guide for Parents/Guardians after Abuse Is Discovered</i> 	Canolfan Amddiffyn Plant Canada (2018)	Llyfryn dilynol sy'n mynd i'r afael â sut y gall rhieni deimlo pan ddaw cam-drin i'r amlwg, a'r emosiynau y gallai eu plentyn fod yn eu profi, gyda chymorth ymarferol i gefnogi'r plentyn a chael cymorth drostynt eu hunain. Mae'r pynciau'n cynnwys delio â theimladau'r plentyn tuag at y troseddwr, rheoli proses wella'r plentyn o ddydd i ddydd, a chymhlethdod ychwanegol pan fydd delweddau o'r cam-drin yn cael eu rhannu ar-lein.
<i>Safeguarding Your Child: A Guide for Parents/Guardians Whose Child Was or May Have Been Sexually Abused</i> 	Canolfan Amddiffyn Plant Canada (2018)	Gan adeiladu ar yr uchod, mae'r llyfryn hwn yn ymdrin â materion a allai fod yn bresennol wrth i blentyn sy'n cael ei gam-drin fynd yn hŷn. Mae'r pynciau a drafodir yn cynnwys ffiniau personol, pryderon ynghylch goruchwyllo, presenoldeb digidol y plentyn, ac ymddygiad rhywiol priodol mewn plant o wahanol oedranau.

Teitl	Cynhyrchwyd gan	Manylion
<u><i>Coping with the Shock of Intrafamilial Sexual Abuse</i></u> 	Rhwydwaith Straen Trawmatig Cenedlaethol Plant, UDA (2009)	Gwybodaeth i rieni y mae eu plant wedi cael eu cam-drin gan bobl sy'n gysylltiedig â'u teulu, gan gynnwys cyngor ar ymdopi ag adweithiau'r rhieni eu hunain.
<u>Pace Information and Advice Centre</u> 	Parents Against Child Exploitation	Tudalennau gwe i rieni mewn perthynas â chamfanteisio'n rhywiol ar blant, sy'n cwmpasu rôl gwasanaethau gofal cymdeithasol plant a'r prosesau sy'n gysylltiedig ar ôl i atgyfeiriad gael ei wneud; gweithio gyda'r heddlu a deall deddfwriaeth gyfredol; byw ac ymdopi â chamfanteisio ar blant; deall risgiau ar-lein; aflonyddu gan droseddwyr; opsiynau os bernir nad yw'n ddiogel i'r plentyn aros yng nghartref y teulu; cefnogi'r plentyn yn y llys; a sut i gwyno am yr ymateb gan heddlu neu asiantaethau eraill.
<u><i>Sexual Abuse Online: How Can I Help My Child?</i></u> 	Sefydliad Marie Collins/NWG (2017)	Gwybodaeth i rieni am beth yw niwed ar-lein, pryd i boeni, pam nad yw plant yn dweud, sut i ymateb, a ble i gael help.
<u><i>Sexual Abuse Online: Helping My Autistic Child</i></u> 	Sefydliad Marie Collins/ Ymddiriedolaeth Crefft Ann (2021)	Canllaw i'r risgiau y gall plant awtistig eu hwynebu ar-lein, a gall y ffyrdd o fod ar-lein fod o fudd iddynt, gyda chynghor ar sut i ymateb os bydd camdriniaeth yn digwydd.
<u><i>What's the Problem? A Guide for Parents of Children and Young People Who Have Got into Trouble Online</i></u> 	Sefydliad Lucy Faithfull (2017)	Canllaw i helpu rhieni i ymdopi pan fydd rhywbeth yn digwydd ym mywyd ar-lein eu plentyn (e.e. maent wedi anfon llun noeth ohonynt eu hunain at rywun arall neu ei bostio ar-lein ac yn cael trafferth gyda'r canlyniadau).

Llyfrynnau hawdd eu darllen i rieni ag anawsterau/anabledau dysgu

Teitl	Cynhyrchwyd gan	Manylion
<u><i>What Happens if Children's Services Feel Your Child Is at Risk of Harm</i></u> 	VoiceAbility (2011)	Eglurwch i rieni pryd a sut y gallai gofal cymdeithasol plant gymryd rhan yn eu plentyn.
<u><i>The Court and Your Child: When Social Workers Get Involved</i></u> 	CHANGE (2006)	Yn esbonio beth sy'n digwydd pan fydd gofal cymdeithasol plant yn berthnasol i lys am orchymyn gofal neu orchymyn goruchwylio.

Teitl	Cynhyrchwyd gan	Manylion
<u>Meanings of Different Social Services Meetings</u> 	Eiriolaeth Dinasyddion Person i Berson	Yn esbonio beth sy'n digwydd mewn cyfarfodydd strategaeth, cynadleddau achos amddiffyn plant, cyfarfodydd grŵp craidd, adolygiadau Plant sy'n Derbyn Gofal ac adolygiadau Plant Mewn Angen.
<u>When Children, Young People and Families Services Are Involved</u> 	Prosiect Eiriolaeth Rhieni Plymouth	Yn esbonio beth fydd yn digwydd, beth sydd angen i rieni ei wneud, pwy all eu cefnogi a phwy arall fydd yn cymryd rhan pan fydd gofal cymdeithasol plant yn poeni am eu plentyn.
<u>Information for Adults Who Were Abused as Children</u> 	Ymddiriedolaeth Sefydliad Cumbria, Northumberland Tyne a Weir y GIG (2018)	Gwybodaeth i oedolion sy'n goroesi cam-drin plant yn rhywiol, gan esbonio sut y gallant deimlo a ble y gallant gael cymorth.

Llyfrau

Teitl	Awdur/cyhoeddwr	Manylion
<i>Caring for a Child Who Has Been Sexually Exploited</i>	Eileen Fursland/ BAAF (2017)	Llyfr i helpu rhieni i ddysgu mwy am yr hyn y mae camfanteisio'n rhywiol ar blant yn ei olygu (e.e. sut mae dioddefwyr yn cael eu paratoi); yr ymateb gan asiantaethau; sut i gefnogi plant drwy'r llys; a ffordd o helpu plant i wella a'u cadw'n ddiogel.
<i>Facing the Future – A Guide for Parents of Young People Who Have Sexually Abused</i>	Simon Hackett/ Russell House (2001)	Gwybodaeth a chyngor ymarferol, straeon am yr hyn sydd wedi digwydd mewn teuluoedd eraill, ac ymarferion therapiwtig sy'n rhoi cyfle i rieni ystyried eu hymatebion eu hunain i'r materion a godwyd.
<i>Reflective Journal for Parents and Carers: Supporting Your Child after Sexual Abuse</i>	Dr Jessica Taylor/ VictimFocus (2021)	Gwybodaeth, cyngor ac ymarferion ysgrifennu myfyriol i gefnogi rhieni a gofalwyr wrth iddynt brosesu eu meddyliau, eu teimladau a'u profiadau eu hunain.
<i>Strong Mothers A Resource for Mothers and Carers of Children Who Have Been Sexually Assaulted</i>	Anne Peake a Marion Fletcher/ Russell House (1997)	Yn esbonio beth yw cam-drin plant yn rhywiol, pam nad yw plant sy'n cael eu cam-drin yn dweud wrth eu mamau, beth fydd yn digwydd pan fydd plentyn yn dweud, a sut i helpu'r plentyn ac atal camdriniaeth rhag digwydd.

Cyfeirnodau

Ali, N., Butt, J. a Phillips, M. (2021) *Improving Responses to the Sexual Abuse of Black, Asian and Minority Ethnic Children*. Barking: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. www.csacentre.org.uk/documents/improving-responses-csa-of-black-asian-minority-ethnic-children/

Ashurst, L. a McAlinden, A. (2015) Young people, peer-to-peer grooming and sexual offending: Understanding and responding to harmful sexual behaviour within a social media society. *Probation Journal*, 62(4):374–388. <https://doi.org/10.1177/0264550515619572>

Bentovim, A. (gol.) (2013) *Hope for Children and Families: Targeting Abusive and Neglectful Parenting and the Associated Impairments of Children's Health and Development. Modular Systemic Interventions: Building on Strengths, Modifying Difficulties. A Resource Pack for Practitioners*. Efrog: Child and Family Training.

Blake, J. ac Epstein, R. (2019) *Listening to Black Women and Girls: Lived Experiences of Adulthood Bias*. Washington, DC: Georgetown Law Center on Poverty and Inequality. www.law.georgetown.edu/poverty-inequality-center/wp-content/uploads/sites/14/2019/05/Listening-to-Black-Women-and-Girls.pdf

Blakemore, T., Herbert, J., Arney, F. a Parkinson, S. (2017) The impacts of institutional child sexual abuse: A rapid review of the evidence. *Child Abuse & Neglect*, 74:35–48. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.08.006>

Boyd, C. a Bromfield, L. (2006) *Young People Who Sexually Abuse: Materion Allweddol (Briff Ymarfer NCPC Rhif 1)*. Melbourne, Awstralia: Sefydliad Astudiaethau Teulu Awstralia. <https://aifs.gov.au/cfca/publications/young-people-who-sexually-abuse-key-issues>

Bragg, H. (2003) *Child Protection in Families Experiencing Domestic Violence*. Washington, DC: Office on Child Abuse and Neglect, US Department of Health and Human Services. www.childwelfare.gov/pubPDFs/domesticviolence.pdf

Brown, S. (2020) *Negeseuon Allweddol Ymchwil ar Gam-drin Plant Sy'n Cael ei Gyflawni gan Oedolion*. Barking: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. www.csacentre.org.uk/resources/key-messages/csa-perpetrated-by-adults/

Centre of expertise on child sexual abuse with the Centre for Abuse and Trauma Studies (2020) *A New Typology of Child Sexual Abuse Offending*. Barking: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. www.csacentre.org.uk/documents/new-typology-of-child-sexual-abuse-offending/

Children 1st (2016) *Getting It Right for Sexually Abused and Exploited Children and Young People: Long-term Effects of Child Sexual Abuse*. Caeredin: Children 1st. www.pkc.gov.uk/media/40671/Leaflet-3-Stop-To-Listen-STL-Long-Term-Effects-of-CSA-CSE/pdf/Stop_to_Listen_Practitioner_Leaflet_3-Nov-2016

Crocetto, J. (2018) Non-offending fathers as caregivers in the aftermath of child sexual abuse disclosure: Applying a historical, attachment and case study lens. *Doctorate in Social Work (DSW) Dissertations*, 107. https://repository.upenn.edu/edissertations_sp2/107/

Cyngor ar Bopeth (2021) Os oes cynhadledd amddiffyn plant ar gyfer eich plentyn. [Tudalen we.] Cyrchwyd 28 Medi 2021. Ar gael yn: www.citizensadvice.org.uk/family/children-and-young-people/protecting-children/local-authority-involvement/if-theres-a-child-protection-conference-for-your-child/

Cyngor Datblygu'r Gweithlu Plant (2009) *The Common Assessment Framework for Children and Young People: A Guide for Practitioners*. Leeds: CWDC. http://greatermanchesterscb.proceduresonline.com/pdfs/caf_guidance_practitioners.pdf

Daignault, I., Cyr, M. a Hébert, M. (2017) Working with non-offending parents in cases of child sexual abuse. Yn Dixon, L., Perkins, D. Hamilton-Giachritsis, C. a Craig, L. (eds.) *The Wiley Handbook of What Works in Child Maltreatment: An Evidence-based Approach to Assessment and Intervention in Child Protection*. Chichester: Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118976111.ch25>

Elliott, A. a Carnes, C. (2001) Reactions of nonoffending parents to the sexual abuse of their child: A review of the literature. *Child Maltreatment*, 6(4):314–331. <https://doi.org/10.1177/2F1077559501006004005>

Family Action (2017) *Parent and Carers Information Booklet*. Caerlŷr: Family Action. www.family-action.org.uk/content/uploads/2020/03/Parent-and-Carers-Booklet-Web-Version.pdf.

Finkelhor, D. (2009) The prevention of childhood sexual abuse. *The Future of Children*, 19(2):169–194. www.jstor.org/stable/27795052

Fisher, C., Goldsmith, A., Hurcombe, R. a Soares, C. (2017) *The Impacts of Child Sexual Abuse: A Rapid Evidence Assessment*. Llundain: Ymchwilid Annibynnol i Gam-drin Plant yn Rhywiol. www.iicsa.org.uk/reports-recommendations/publications/research/impacts-csa

Fuller, G. (2016) *Non-offending Parents as Secondary Victims of Child Sexual Assault (Trends and Issues in Crime and Criminal Justice, No.500)*. Canberra, Awstralia: Australian Institute of Criminology. www.aic.gov.au/publications/tandi/tandi500

Gannon, T., Beech, A. a Ward, T. (2008) Does the polygraph lead to better risk prediction for sexual offenders? *Aggression and Violent Behavior*, 13(1):29–44. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2007.08.001>

Glinski, A. (2020) “But they must have known!” Effectively working with non-abusing parents. [Tudalen we.] Cyrchwyd 28 Medi 2021. Ar gael yn: www.csacentre.org.uk/resources/blog/but-they-must-have-known-effectively-working-with-non-abusing-parents/

Godbout, N., Briere, J., Sabourin, S. a Lussier, Y. (2014) Child sexual abuse and subsequent relational and personal functioning: The role of parental support. *Child Abuse & Neglect*, 38(2):317–325. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2013.10.001>

Gonzalez, A. (2015) Tips for connecting with non-English-speaking parents. *Education Week Teacher*. www.edweek.org/tm/articles/2015/12/01/tips-for-connecting-with-non-english-speaking-parents.html

Hackett, S. (2001) *Facing the Future: A Guide for Parents of Young People Who Have Sexually Abused*. Lyme Regis: Russell House Publishing.

Hanson, E. (2017) The impact of online sexual abuse on children and young people. Yn Brown, J. (gol.) *Online Risk to Children: Impact, Protection and Prevention*. Chichester: Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118977545.ch6>

Hardy, R. (2018) Working with fathers: key advice from research. [Tudalen we.] Cyrchwyd 28 Medi 2021. Ar gael yn: www.communitycare.co.uk/2018/02/19/working-fathers-key-advice-research/

Health Service Executive (2011) *Child Protection and Welfare Practice Handbook*. Dilyn: HSE. www.hse.ie/eng/services/publications/children/childprotectionandwelfarepracticehandbook.html

Hill, M., Stafford, P., Seaman, P., Ross, N. a Daniel, B. (2007) *Parenting and Resilience*. Efrog: Sefydliad Joseph Rowntree. www.jrf.org.uk/sites/default/files/jrf/migrated/files/parenting-resilience-children.pdf

Horwath, J. a Lees, J. (2010) Assessing the influence of religious beliefs and practices on parenting capacity: The challenges for social work practitioners. *The British Journal of Social Work*, 40(1):82–99. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcn116>

Humphreys, C. a Mullender, A. (2000) *Children and Domestic Violence: A Research Overview of the Impact on Children*. Dartington: Research in Practice.

Hurcombe, R., Darling, A., Mooney, B., Ablett, G., Soares, C., King, S. a Brähler, V. (2019) *Truth Project Thematic Report: Child Sexual Abuse in the Context of Religious Institutions*. Llundain: Ymchwilid Annibynnol i Gam-drin Plant yn Rhywiol. www.iicsa.org.uk/reports-recommendations/publications/research/csa-religious-institutions

Kendall-Tackett, K., Williams, L. a Finkelhor, D. (1993) Impact of sexual abuse on children: A review and synthesis of recent empirical studies. *Psychological Bulletin*, 113(1):164–180. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.1.164>

Kilroy, S., Egan, J., Maliszewska, A. a Sarma, K. (2014) “Systemic Trauma”: The impact on parents whose children have experienced sexual abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 23(5):481–503. <https://doi.org/10.1080/10538712.2014.920458>

Laming, D. (2003) *The Victoria Climbié Inquiry. Report of an Inquiry by Lord Laming*. Llundain: Yr Adran Iechyd/Swyddfa Gartref. www.gov.uk/government/publications/the-victoria-climbié-inquiry-report-of-an-inquiry-by-lord-laming

Liddell, M. a Taylor, S. (2015) *Women’s Experiences of Learning about the Involvement of a Partner Possessing Child Abuse Material in Australia*. Victoria, Awstralia: RMIT University. https://uploads-ssl.webflow.com/526b7ac56d0c50607100026b/5ed72e92432bf5519e0866b2_2015%20RMIT%20and%20PartnerSPEAK%20Research%20Report.pdf

Lipton, M. (1997) The effect of the primary caretaker’s distress on the sexually abused child: A comparison of biological and foster parents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 14(2):115–127. <https://doi.org/10.1023/A:1024505216535>

Llywodraeth Cymru (2019) *Cynllun Gweithredu Cenedlaethol: Atal ac Ymateb i Gam-drin Plant yn Rhywiol*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-07/cynllun-gweithredu-cenedlaethol-atal-ac-ymateb-i-gam-drin-plant-yn-rhywiol.pdf>

McCaffrey, Y., Riordan, C. a Malee, M. (2015) *A Stone Unturned: A Guide for Families of Children Who Have Experienced Sexual Abuse*. Dulyrn: Health Service Executive/TUSLA. www.hse.ie/eng/services/publications/children/astoneuntuned.pdf

McDermott, D. (2008) Understanding culturally diverse parents and teachers. Yn McDermott, D. *Developing Caring Relationships among Parents, Children, Schools, and Communities*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. <http://dx.doi.org/10.4135/9781483329437.n5>

MacFarlane, K., Waterman, J., Conerly, S., Damon, L., Durfee, M. a Long, S. (gol.) (1986) *Sexual Abuse of Young Children: Evaluation and Treatment*. Efrog Newydd: Gwasg Guilford.

McGaw, S., Shaw, T. a Beckley, K. (2007) Prevalence of psychopathology across a service population of parents with intellectual disabilities and their children. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 4(1):11–22. <https://doi.org/10.1111/j.1741-1130.2006.00093.x>

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

McNeish, D. a Scott, S. (2018) *Negeseuon Allweddol o’r Ymchwil ar Blant a Phobl Ifanc Sy’n Arddangos Ymddygiad Rhywiol Niweidiol*. Barkingside: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. www.csacentre.org.uk/resources/key-messages/harmful-sexual-behaviour/

Masilo, G. a Davhana-Maselesele, M. (2017) Guidelines for support to mothers of sexually abused children in North-West province. *Curationis*, 40(1):a1689. <https://doi.org/10.4102/curationis.v40i1.1689>

National Child Traumatic Stress Network (2010) *It’s Never Your Fault: The Truth about Sexual Abuse*. Los Angeles, CA: National Center for Child Traumatic Stress. www.nctsn.org/resources/its-never-your-fault-truth-about-sexual-abuse

National Child Traumatic Stress Network (2009) *Caring for Kids: What Parents Need to Know about Child Sexual Abuse*. Los Angeles, CA: National Center for Child Traumatic Stress. <https://www.nctsn.org/resources/caring-kids-what-parents-need-know-about-sexual-abuse>

NSPCC (2018) *“Is This Sexual Abuse?” NSPCC Helplines Report: Peer Sexual Abuse*. Llundain: NSPCC. <https://learning.nspcc.org.uk/research-resources/2018/is-this-sexual-abuse>

NSPCC (2014) *People Whose First Language Is Not English: Learning from Case Reviews*. Llundain: NSPCC. Cyrchwyd o: <https://learning.nspcc.org.uk/research-resources/learning-from-case-reviews/first-language-not-english>

Palfrey N. a Harris, A. (2014) *Information for Professionals on Supporting Children and Families after a Child Has Been Abused*. Garran, Awstralia: Australian Child & Adolescent Trauma, Loss & Grief Network. <https://earlytraumagrieff.anu.edu.au/files/profresponchildabusetip.pdf>.

Palmer, E. a Jenkins, P. (2014) *Parents as Partners in Safeguarding Children: An Evaluation of PACE’s Work in Four Lancashire Child Sexual Exploitation Teams October 2010 – October 2012*. Leeds: Parents Against Child Exploitation. www.paceuk.info/wp-content/uploads/2013/11/1116_parents_as_partners_white_paper_V2_sgls.pdf

Panter-Brick, C., Burgess, A., Eggerman, M., McAllister, F., Pruett, K. a Leckman, J. (2014) Practitioner review: Engaging fathers – recommendations for a game change in parenting interventions based on a systematic review of the global evidence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 55(11):1187–1212. <https://dx.doi.org/10.1111%2Fjcpp.12280>

Parents Against Child Exploitation (n.d.) Living and coping with child sexual exploitation. [Tudalen we.] Cyrchwyd 28 Medi 2021. Ar gael yn: <https://paceuk.info/infoadvice/living-and-coping-with-child-sexual-exploitation/>

Parents Protect! (2020) Harmful behaviour in young people and children. [Tudalen we.] Cyrchwyd 28 Medi 2021. Ar gael yn: www.parentsprotect.co.uk/harmful-behaviour-in-young-people-and-children.htm

Pike, N., Langham, M. a Lloyd, S. (2019) *Parents’ Experiences of the Children’s Social Care System when a Child Is Sexually Exploited*. Leeds: Parents Against Child Exploitation. <http://paceuk.info/wp-content/uploads/2020/01/Parents%E2%80%99-experiences-of-Children%E2%80%99s-Social-Care-Report-digital.pdf>

Plummer, C. ac Eastin, J. (2007) System intervention problems in child sexual abuse investigations: The mothers’ perspectives. *Journal of Interpersonal Violence*, 22(6):775–787. <https://doi.org/10.1177%2F0886260507300753>

Pyburn, S. (2017) *Why Don’t Children Tell Us If They’re Being Sexually Abused: Practice Essentials (CareKnowledge Special Report)*. Hove: Pavilion Publishing and Media. <https://beamproject.co.uk/wp-content/uploads/2019/06/CKWhyDontChildrenTellUs.pdf>

Rivera, A. (n.d.) *Working with Mothers of Sexually Abused Children*. Glasgow: Women’s Support Project. www.womenssupportproject.org.uk

Rodger, H., Hurcombe, R., Redmond, T. a George, R. (2020) *“People Don’t Talk about It”: Child Sexual Abuse in Ethnic Minority Communities*. Llundain: Ymchwiliad Annibynnol i Gam-drin Plant yn Rhywiol. www.iicsa.org.uk/publications/research/child-sexual-abuse-ethnic-minority-communities

Scott, S. a McNeish, D. (2017) *Supporting Parents of Sexually Exploited Young People: An Evidence Review*. Barkingside: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. www.csacentre.org.uk/our-research/responding-to-csa/supporting-parents/

Simon, A., Hauari, H., Hollingworth, K. a Vorhaus, J. (2011) *A Rapid Literature Review of Evidence on Child Abuse Linked to Faith or Belief*. Llundain: Childhood Wellbeing Research Centre. www.gov.uk/government/publications/a-rapid-literature-review-of-evidence-on-child-abuse-linked-to-faith-or-belief

- Smith, G. (2008) *The Protectors' Handbook: Reducing the Risk of Child Sexual Abuse and Helping Children Recover* Llundain: Cymdeithas Mabwysiadu a Maethu Prydain
- Somerset Phoenix Project (n.d.) *Information Guide for Parents and Carers*. Taunton: SPP. www.somersetphoenixproject.org.uk/userfiles/files/Guide%20for%20parents%20-%20V9%20FINAL.pdf
- Somerset Phoenix Project (2018) *Information Guide for Professionals*. Taunton: SPP. www.somersetphoenixproject.org.uk/userfiles/files/Guide%20for%20parents%20-%20V9%20FINAL.pdf
- Still, J. (2016) *Assessment and Intervention with Mothers and Partners following Child Sexual Abuse: Empowering to Protect*. Llundain: Jessica Kingsley Publishers.
- Stolow, K., Einhorn, L. a Snyder, S. (2011) *Working with Non-offending Parents of Sexually-abused Children*. New Brunswick, NJ: Dorothy B. Canolfan Amddiffyn Plant Ranbarthol Hersh.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014) *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-informed Approach*. Rockville, NJ: SAMSHA. <https://store.samhsa.gov/product/SAMHSA-s-Concept-of-Trauma-and-Guidance-for-a-Trauma-Informed-Approach/SMA14-4884>
- Summit, R. (1983) The child sexual abuse accommodation syndrome. *Child Abuse & Neglect*, 7(2):177–193. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(83\)90070-4](https://doi.org/10.1016/0145-2134(83)90070-4)
- Tarleton, B., Ward, L. a Howarth, J. (2006) *Finding the Right Support? A Review of Issues and Positive Practice in Supporting Parents with Learning Difficulties and Their Children*. Llundain: Sefydliad y Baring. <https://baringfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/Findingrightsupport.pdf>
- The Children's Society (2018) *Children and Young People Presenting with Harmful Sexual Behaviours: A Toolkit for Professionals*. Llundain: The Children's Society. www.csepoliceandprevention.org.uk/sites/default/files/Harm%20Behaviours%20Toolkit.pdf
- ThinkuKnow (2020.) Online sexual abuse: webcam and images. [Tudalen we.] Cyrchwyd 28 Medi 2021. Ar gael yn: www.thinkuknow.co.uk/parents/articles/Online-sexual-abuse/.
- Unwin, P. a Stephens-Lewis, D. (2016) *Evaluating the Health Implications of Child Sexual Exploitation on Parents*. Leeds: Parents Against Child Exploitation. <http://paceuk.info/wp-content/uploads/Health-Implications-of-CSE-on-Parents-2016.pdf>
- von Weiler, J., Haardt-Becker, A. a Schulte, S. (2010) Care and treatment of child victims of child pornographic exploitation (CPE) in Germany. *Journal of Sexual Aggression* 16(2):211–222. <https://doi.org/10.1080/13552601003759990>
- 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/
- Willingham, E. (2007) *Maternal Perceptions and Responses to Child Sexual Abuse (Counseling and Psychological Services Dissertations)*. Atlanta: Prifysgol Talaith Georgia. https://scholarworks.gsu.edu/cps_diss/12/
- Winder, B., Blagden, N., Armitage, R., Duncan, K., Wakeham, A., Roberts, L. a Berti, C. (2020) *The Experiences of Non-offending Partners of Individuals Who Have Committed Sexual Offences. Recommendations for Practitioners and Stakeholders*. Nottingham: Sexual Offences, Crime and Misconduct Research Unit, Nottingham Trent University. <http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/41769/>
- Working Together with Parents Network (2007) *Top Tips – If You Think a Parent Has a Learning Difficulty or Learning Disability...* Bristol: Prifysgol Bryste, Ysgol Astudiaethau Polisi. www.bristol.ac.uk/media-library/sites/sps/documents/wtpn_top_tips_for_workers.pdf

Working Together with Parents Network (2014) *Parents with Learning Disabilities – An Introduction*. Bryste: Prifysgol Bryste, Ysgol Astudiaethau Polisi. www.bristol.ac.uk/sps/media/WTWPN_documents/intro-to-parents-with-learning-diffs-july-2014.pdf

Yates, P. ac Allardyce, S. (2020) *Sibling Sexual Abuse: Knowledge and Practice*. Barkingside: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. www.csacentre.org.uk/knowledge-in-practice/practice-improvement/sibling-sexual-abuse/

Yamamoto, D. (2015) *The Advocate's Guide: Working with Parents of Children Who Have Been Sexually Assaulted* Enola, PA: Canolfan Adnoddau Trais Rhywiol Cenedlaethol. www.nsvrc.org/publications/nsvrc-publications-guides/advocates-working-parents-children-who-have-been-sexually-assaulted.

Yr Adran Addysg (2018) *Gweithio Gyda'n Gilydd i Ddiogelu Plant: A guide to inter-agency working to safeguard and promote the welfare of children*. Llundain: Yr Adran Addysg. www.gov.uk/government/publications/working-together-to-safeguard-children--2


Cydnabyddiaethau

Roedd datblygu'r canllaw hwn yn cynnwys tri cham o waith, gyda mewnbwn gan lawer o bobl:

1. Cynhyrchwyd drafft cyntaf drwy adolygu ymchwil ac arweiniad presennol ar gyfer gweithwyr proffesiynol a rhieni, a defnyddio cyngor arbenigol gan dîm y Ganolfan CPRh.
2. Datblygwyd ail ddrafft drwy ymgynghori â gweithwyr proffesiynol ac unigolion eraill sydd â phrofiad/mewnwelediad i'r maes hwn a chynnal grwpiau ffocws, a drefnwyd gan Parents Against Child Exploitation (Pace), gyda rhieni sydd â phrofiad byw.
3. Anfonwyd drafft terfynol i'w adolygu'n fanwl gan weithwyr proffesiynol ac eraill â gwybodaeth/arbenigedd perthnasol.

Hoffem ddiolch i bawb sydd wedi cyfrannu at y canllaw hwn, ac yn benodol:

- y rhieni â phrofiad byw a gymerodd ran yn y grŵp ffocws a drefnwyd gan Pace, a'r rhai a gwblhaodd arolwg byr a anfonwyd ar ein rhan gan Acts Fast
- staff yn Acts Fast, Sefydliad Lucy Faithfull, Mosac a Pace
- Annemarie Walker, Tom Saunders, Shelley Ball, Suzanne Coyne, Katie Regan a Rachel Culverwell, Rheolwyr Datblygu Ymarfer yng Nghyngor Sir Swydd Gaerhirfryn
- Janet High, meddyg teulu wedi ymddeol a chyn Is-gadeirydd y Grŵp Comisiynu Clinigol, Enfield
- Julie Cross, Rheolwr Datblygu Yn Heddlu Swydd Gaerhirfryn
- Lorraine Myles, Pennaeth yr Ysgol, a Jane Read, Cydlynnydd Anghenion Addysgol Arbennig, yn Ysgol Tŷ Cuckmere
- Mai Baxter-Thornton a Kelly Verity, yn cynghori'r Ganolfan CPRh fel arbenigwyr yn ôl profiad
- Susan Scher, seicotherapydd mewn Therapi Sbectwm
- Verity Wilde, Uwch Ymarferydd mewn Risg Rhywiol SWIFT
- Zlakha Ahmed, Cyfarwyddwr Gweithredol Apna Haq.



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

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