

Pa fath o sefyllfaoedd yr ydym yn siarad am?

Dyma rai enghreifftiau:

1 Perthynas amhriodol

Mae hyn fel arfer yn golygu unigolyn sy'n ymarfer pŵer neu reolaeth amhriodol dros berson ifanc. Efallai y bydd bwlch oedran arwyddocaol. Efallai y bydd y dioddefwr yn credu eu bod mewn perthynas gariadus i ddechrau, ond wedyn yn teimlo'n gaeth neu fel petai yn cael eu defnyddio.

2 Sboner/Cariad

Mae dyn ifanc yn dod yn gyfeillgar a meithrin perthynas amhriodol gyda'r dioddefwr er mwyn cael perthynas rywiol, trwy gyflwyno ei hun fel 'sboner/cariad delfrydol'. Mae yna yn gorfodi neu'n gorthrechgu y dioddefwr i gael rhyw gyda ffrindiau neu gymdeithion, am statws cymdeithasol, ariannol neu fuddion eraill.

3 Camfanteisio trefnus a masnachu mewn pobol

Mae dioddefwyr yn cael eu masnachu drwy rwydweithiau troseddol weithiau o fewn yr un dref ond yn aml rhwng trefi a dinasoedd - ble y gallant gael eu gorfodi neu eu cymell i gael rhyw gyda dynion lluosog ac eu defnyddio i recriwtio dioddefwyr eraill.

Gall cam-drin rhywiol, gan gynnwys camfanteisio, digwydd i unrhyw berson ifanc - bechgyn yn ogystal â merched.



Awgrymiadau diogelwch ar y rhynggrwyd

- Siaradwch â'ch plentyn am eu defnydd o'r rhynggrwyd. Gofynnwch iddynt pa safleoedd y maent yn eu defnyddio. Os ydynt yn defnyddio rhydweithiau cymdeithasol, trafodwch gosodiadau preifatrwydd a sut y maent yn defnyddio'r safle.
- Pan fyddwch yn prynu cyfrifiadur, ffôn symudol neu ddyfais chwarae holwch am nodweddion diogelwch a meddalwedd i'ch helpu i reoli defnydd eich plentyn o'r rhynggrwyd, er enghraifft 'hidlwyr' sy'n cyfyngu ar fynediad i ddeunydd amhriodol
- Siaradwch am yr angen i fod yn ofalus o 'ffrindiau' ar-lein nad ydynt yn ei adnabod yn y byd go iawn
- Dysgwch eich plentyn o oedran cynnar i beidio â datgelu gwybodaeth bersonol am eu hunain neu eu teulu neu ffrindiau
- Rhwch wybod iddyn nhw y gallant ddweud wrthyh os byddant yn anghyfforddus gyda unrhyw beth sy'n digwydd ar y rhynggrwyd
- Dangoswch iddynt y botwm 'Click CEOP' ar wefan CEOP fel eu bod yn gallu adrodd am unrhyw beth sy'n eu gwneud yn anghyfforddus
- Siaradwch â nhw am 'sexting' a pheryglon anfon/derbyn lluniau rhywiol ohonynt eu hunain/eraill
- Sicrhau eu bod yn gwybod i beidio â chyfarfod wyneb yn wyneb â rhywun eu bod ond wedi cwrdd ar-lein, oherwydd efallai na fydd y person hwnnw yn pwy maent yn dweud eu bod.
- Gosod esiampl dda gyda'ch defnydd o'r rhynggrwyd eich hun

Gellir cael mwy o wybodaeth www.parentsprotect.co.uk

I gael cyngor cyfrinachol, gwybodaeth a chefnogaeth ffoniwch Llinell Gymorth Stop it Now! rhadffôn ar 0808 1000 900 neu e-bostiwch help@stopitnow.org.uk

Gallwch wneud cais am adnoddau Parents Protect! neu fwy o wybodaeth ar ymgyrch Stop it Now! wrth ffonio 01372 847160 neu e-bostio: office@stopitnow.org.uk



Mae'r Lucy Faithfull Foundation yn elusen amddiffyn plant. I gael gwybodaeth am y gwasanaethau sydd ar gael i weithwyr proffesiynol ac aelodau o'r cyhoedd, ewch i www.lucyfaithfull.org.uk, ffoniwch 01372 847160 neu e-bostiwch wolvercote@lucyfaithfull.org.uk

Mae'r Lucy Faithfull Foundation yn Elusen Gofrestredig Rhif 1013025, ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant, Cofrestrwyd yn Lloegr Rhif 2729957. Swyddfa Gofrestredig : Neuadd Bordesley, The Holloway, Alvechurch, Birmingham, B48 7QA

Parents Protect!

Gyda'n gilydd gallwn atal cam-drin plant yn rhywiol

Eich helpu i amddiffyn plant a phobl ifanc rhag cam-drin rhywiol a cham-fanteisio



Gall rhieni a gofawyr wneud llawer i amddiffyn eu plentyn.

Ond beth yr ydym yn sôn amdano?

'Mae camfanteisio'n rhywiol ar blant' yn fath o cam-drin plant yn rhywiol.

Defnyddir y term 'gamfanteisio rhywiol' yn aml i gyfeirio at cam-drin plant yn rhywiol yn ystod llencyndod. Dyma'r adeg pan fyddant yn newid yn gyflym ac yn datblygu, yn rhywiol ac yn emosiynol. Efallai eu bod yn breuddwydio am gael cariadon ac, er eu bod am ymddwyn fel oedolion, nad oes ganddynt y wybodaeth a'r profiad i adnabod pan fydd oedolyn ymosodol neu berson ifanc yn cymryd mantais ohonynt. Mae hyn i gyd yn gwneud pobl ifanc yn arbennig o agored i gael eu camfanteisio'n rhywiol.

Beth y gallwn ei wneud?

Fel oedolion mae llawer y gallwn ei wneud i amddiffyn ein plant rhag camdriniaeth rywiol, gan gynnwys camfanteisio yn rhywiol. Bydd y daflen hon yn helpu oedolion amddiffynnol adnabod rhai o'r risgiau a gwendidau mae plant yn eu hwynebu wrth iddynt dyfu i fyny, yn ogystal â phenderfynu beth y gallant ei wneud i helpu i'w diogelu.



Arwyddion a dangosyddion y gall person ifanc fod mewn perygl:

- Colli ysgol, yn dod adref yn hwyr neu'n aros allan dros nos heb unrhyw esboniad
- Newid o ran ymddangosiad, neu wisg rhywiol agored
- Ymddieithrio o deulu, ffrindiau a rhwydweithiau cefnogi eraill
- Dod yn gyfrinachgar
- Newid grwpiau cyfoed
- Arian neu roddion anesboniadwy, gan gynnwys ffonau symudol

Arwyddion a dangosyddion bod rhywbeth o'i le:

- Mynd ar goll yn rheolaidd
- Ymddygiad troseddol
- Camddefnyddio cyffuriau neu alcohol
- Cael eu gweld mewn gwahanol geir, efallai gyda gwahanol bobl hŷn
- Yn arddangos ymddygiad rhywiol agored amhriodol
- Cael cariad/sboner llawer hŷn
- Cynnydd yn anhwylderau corfforol a / neu gynnydd mewn cysylltiad â gofal iechyd
- Dioddef o glefydau a drosglwyddir yn rhywiol
- Beichiogrwydd ag/neu erthyliadau
- Hunan -niweidio

Gall fod nifer o resymau dros y newidiadau mewn ymddygiad person ifanc, ond os ydym yn sylwi ar gyfuniad o arwyddion pryderus gall fod yn amser i geisio cymorth neu gyngor.

Sut i'w atal – beth allwn ni ei wneud?

Adnabod yr arwyddion - a bod yn effro

Mae 'Arwydd rhybudd' yn ffordd arall o ddweud 'cyfle i atal a diogelu'. Gan weithredu ar arwyddion cynnar gallwn atal cam-drin rhag digwydd neu gwaethygu. Edrychwch am newidiadau mewn ymddygiad a meddwlwch am y canllawiau isod -

Sicrhau llinellau cyfathrebu agored

Mae angen i blant a phobl ifanc wybod y gallant siarad â ni am unrhyw beth sy'n eu poeni - hyd yn oed os ydynt yn credu y byddwn yn ofidus neu'n groes. Maepobl sy'n cam-drin yn aml yn dibynnu ar y cywilydd neu euogrwydd y dioddefwr i gadw'n dawel am beth sy'n digwydd.

Fod yn y arfer o siarad â'ch plentyn am eu profiadau, eu ffrindiau a'r hyn y maent yn cael hyd at. Wrth i blant dyfu i fyny Dylai sgysiau cynnwys pynciau megis beth yw perthynas iach / afiach.

Dod i adnabod yr hyn y maent yn eu gwyrbod

Ar ddechrau'r glasoed gall plant eu chael yn anodd siarad gydag oedolion, yn enwedig eu rhieni, am ryw a pherthnasoedd. Gall rhieni ei chael yn yr un mor anodd siarad â'u plentyn. Gall helpu i wybod pa fath o addysg rhyw a pherthynas mae eich plentyn yn derbyn yn yr ysgol er mwyn i chi atgyfnerthu negeseuon cadarnhaol a llenwi unrhyw fylchau.

Adnoddau defnyddiol ar gyfer pobl ifanc yn cynnwys:
www.brook.org.uk a www.bishuk.com

Gallech edrych rhain i fyny gyda'ch gilydd fel bod eich plentyn yn gwyrbod ble i fynd os ydynt yn dymuno gwneud hynny.

Adnabod eu ffrindiau

Mae gwyrbod pwy yw ffrindiau ein plant yn ein galluogi i fonitro pwy sy'n debygol o fod yn ddylanwad cadarnhaol ar eu cyfer a gallwn eu hannog i ofalu am ein gilydd. Gall cyfeillgarwch cryf hefyd olygu bod ffrindiau eich plentyn yn fwy tebygol o ddweud wrth rywun os yw eich plentyn yn mynd i drwbl. Gallai cyfrinachedd o amgylch ffrindiau fod yn arwydd o anaddasrwydd.

Cymryd diddordeb gweithredol yn eu bywyd ar-lein

Gymerwch cymaint o diddordeb ym mywyd ar-lein eich plentyn a'u un all-lein oherwydd gall camdrinwyr ddefnyddio'r rhyngwryd i feithrin perthynas amhriodol gyda'u dioddefwyr. Siaradwch am y safleoedd y maent yn eu defnyddio, yn siarad am bwysigrwydd peidio â rhoi gwyrbod bersonol ac nad oedd yn cyrraedd unrhyw un yn bersonol eu bod ond wedi cwrdd ar-lein. Siaradwch am y peryglon o bostio delweddau rhywiol ar-lein, ac o 'sexting' (y anfon neu derbyn delweddau rhywiol drwy neges destun). Gweler y dudalen gefn i gael mwy o gyngor mewn perthynas â'r rhyngwryd.

Gwrando ar blant a phobl ifanc

Gwrandwch ar blant a phobl ifanc ac edrychwch allan am bethau efallai y byddant yn dangos, yn hytrach na dweud. Gallai sylwadau byr di ofal ac ymddygiad anodd fod yn ddangosydd bod rhywbeth o'i le.

Cymerwch amser

Mae plant yn fwy agored i gam-drin rhywiol a cham-fanteisio os nad yw eu hanghenion emosiynol yn cael eu diwallu ac maent yn teimlo nad oes ganddynt unrhyw un y gallant siarad â nhw. Sgysiau rheolaidd syn rhoi cyfle i blant siarad am bryderon sydd ganddynt,

yn gynt yn hytrach nag yn hwyrach. Gallwch ddefnyddio llinellau stori o operâu sebon poblogaidd neu eitemau newyddion i siarad am gam-drin rhywiol, gan roi y neges gall eich plentyn siarad â chi am unrhyw beth.

Os credwch fod eich plentyn yn cysylltu â phobl a allai fod yn cam-drin

Casglwch cymaint o wybodaeth â phosibl megis rhifau cofrestru ceir a disgrifiadau o bobl, fydd hyn yn cynorthwyo'r heddlu i ymyrryd os bydd angen. Cadw dyddiadur o ddigwyddiadau fel pryd oedd eich plentyn wedi mynd ar goll neu alwadau ffôn anesboniadwy maent wedi'i dderbyn.

Os bydd plentyn neu berson ifanc mewn perygl uniongyrchol, ffoniwch 999 neu cysylltwch â'ch heddlu lleol

Os ydych yn pryderu bod plentyn mewn perygl o ddiodeff camfanteisio rhywiol, trafodwch eich pryderon gyda theulu, ffrindiau, yr ysgol neu eraill ym mywyd eich plentyn.

Mae Llinell Gymorth Stop it Now! yn rhoi cyngor cyfrinachol ar 0808 1000 900.

Galwch ar unrhyw adeg i drafod unrhyw bryderon sydd gennych.

Gallwch hefyd gysylltu â thimau Gwasanaethau Plant Lleol yn uniongyrchol.

Gall cymryd camau cynnar atal plentyn rhag cael ei gam-drin.

Adnoddau defnyddiol

www.parentsprotect.co.uk

www.paceuk.info

www.brook.org.uk

www.thinkyouknow.co.uk

www.sexeducationforum.org.uk/parents-carers