

# Beth yw'r broblem?

Canllaw i rieni plant a phobl ifanc sydd wedi mynd i drafferth ar-lein

THE  
LUCY FAITHFULL  
FOUNDATION

# Sut bydd y canllaw hwn yn eich helpu chi fel rhiant?

Yma yn Sefydliad Lucy Faithfull, gwyddom ei bod yn anodd i rieni a gofalwyr pan fydd eu plentyn yn mynd i drafferth ar-lein, naill ai drwy ymddygiad amhriodol neu anghyfreithlon. Rydym yn siarad â nifer o deuluoedd ar ein Llinell Gymorth sydd yn y sefyllfa hon, ac rydym wedi dysgu nad oes llawer o wybodaeth na chymorth ar gael i deuluoedd y mae angen iddynt ddod i delerau â'r hyn sydd wedi digwydd.

Mae'r Rhyngwrwd, ffonau symudol, llechi cludadwy a dyfeisiau chwarae gemau sydd wedi'u galluogi gan y rhyngwrwd wedi dod yn rhan annatod o fywydau cymdeithasol a gwaith bob dydd. Mae ein plant yn profi'r We Fyd-eang o oedran ifanc ac er bod y datblygiadau hyn ym maes technoleg yn cynnig cyfoeth o gyfleoedd, gallant hefyd gyflwyno risgiau i'n plant.

Mae'r canllaw hwn wedi'i ddylunio i ateb rhai o'r cwestiynau a all fod gennych unwaith byddwch wedi cael gwybod bod rhywbeth yn digwydd, neu wedi digwydd, ym mywyd ar-lein eich plentyn. Gallai hyn olygu eu bod wedi bod yn gwyllo pornograffi oedolion, neu fod ganddynt ddiddordeb anarferol mewn cael gafael ar ddeunyddiau i oedolion. Efallai fod eich plentyn wedi anfon llun ohono'i hun yn noeth i rywun arall neu wedi'i rannu ar-lein ac yn cael trafferth yn delio â'r canlyniadau, neu efallai fod eich plentyn wedi cael ei arestio gan yr heddlu am edrych ar luniau rhywiol o bobl o dan 18 oed.

Mae ein profiad yn dweud wrthym nad yw rhieni a gofalwyr yn cael fawr ddim cymorth, os o gwbl, i ddeall beth sydd wedi digwydd a pham, a phrin iawn yw'r arweiniad ar sut y gallant siarad â'u plentyn a helpu i'w atal rhag digwydd eto - gobeithio y bydd y canllaw hwn yn eich helpu i ystyried rhai o'r materion hyn.

Gallwch ffonio ein Llinell Gymorth unrhyw bryd ar 0800 1000 900 i siarad â gweithredwr am beth sy'n digwydd i'ch teulu. Mae ein gweithredwyr yn brofiadol yn y maes hwn ac mae'r galwadau yn hollol ddiennw.



# Cynnwys

## Plant a Phobl Ifanc Ar-lein: Beth yw'r problem? 4

Problem Ar-lein 1	6	Problem Ar-lein 2	10	Problem Ar-lein 3	16
Mae fy mhentyn yn cymryd risgiau drwy gael gafaél ar bornograffi oedolion		Mae fy mhentyn wedi ymddwyn yn anghyfrifol drwy anfon neu dderbyn delweddau rhywiol		Mae fy mhentyn wedi cael ei arestio am edrych ar ddelweddau arweddus o blant	
Beth sydd dan sylw?	6	Beth sydd dan sylw?	10	Beth sydd dan sylw?	16
Dod i delerau â'r hyn sydd wedi digwydd	7	Dod i delerau â'r hyn sydd wedi digwydd	11	Dod i delerau â'r hyn sydd wedi digwydd	17
Pa mor ddiogel yw fy mhentyn?	7	Pa mor ddiogel yw fy mhentyn?	11	Pa mor ddiogel yw fy mhentyn?	17
Dweud wrth eraill: os, pryd a sut	8	Dweud wrth eraill: os, pryd a sut	12	Dweud wrth eraill: os, pryd a sut	18
Y gyfraith	8	Y gyfraith	13	Y gyfraith	19
Pynciau i'w trafod	9	Pynciau i'w trafod	13	Pynciau i'w trafod	19
Cydberthnasau iach, cydsynio, cydymffurfio a gorfodi	9	Cydberthnasau iach, cydsynio, cydymffurfio a gorfodi	14	Cydberthnasau iach, cydsynio, cydymffurfio a gorfodi	20
Adnoddau penodol a all helpu	9	Adnoddau penodol a all helpu	15	Adnoddau penodol a all helpu	20

## Siarad am ryw 21

## Diogelwch ar y rhynggrwyd 23

## Creu Cynllun Diogelwch i'r Teulu 27



# Plant a Phobl Ifanc Ar-lein Beth yw'r broblem?

Bydd y canllaw hwn yn ystyried tri phrif fater:

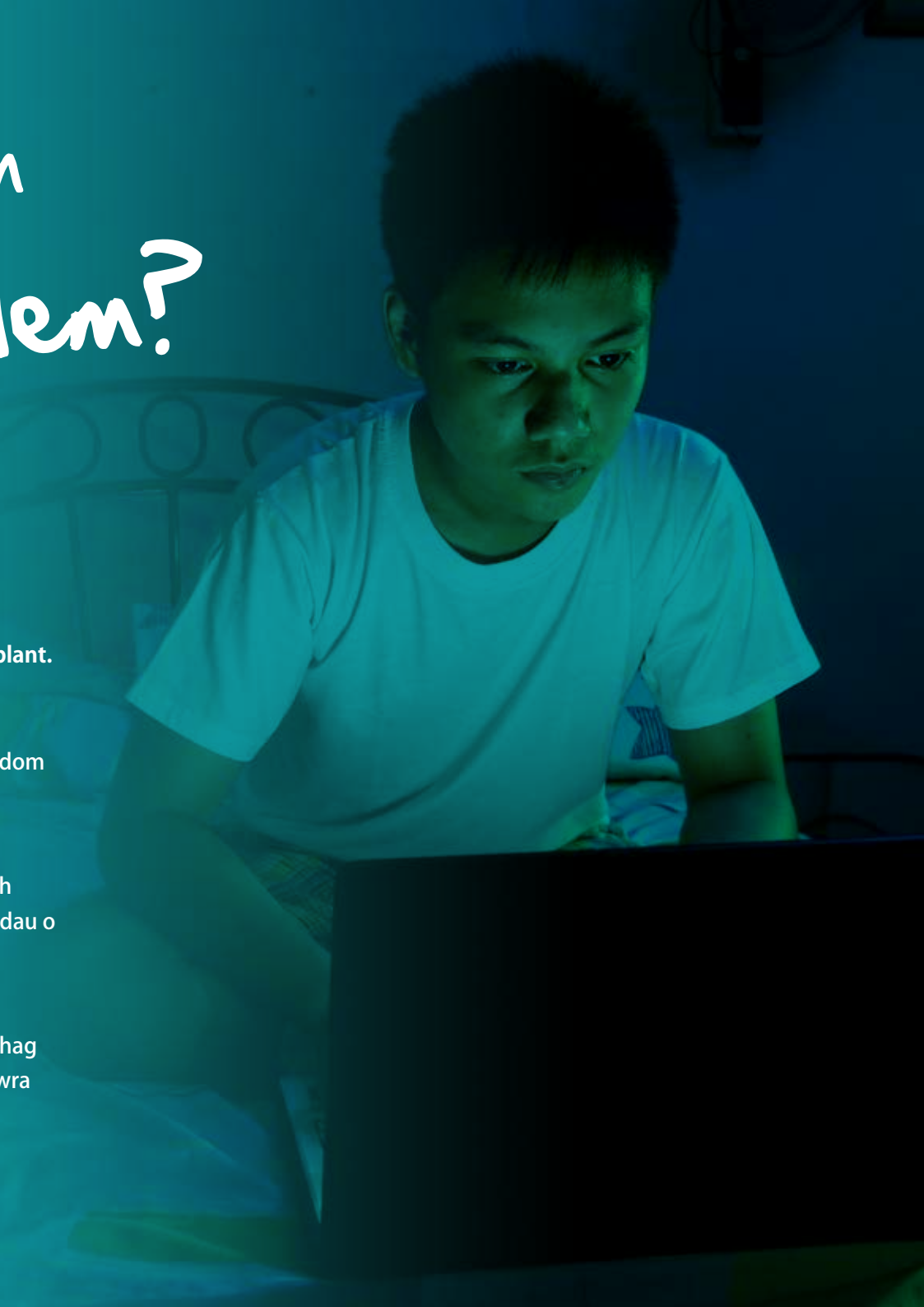
- Mae fy mhlentyn yn cymryd risgiau drwy gael gafael ar bornograffi oedolion.
- Mae fy mhlentyn wedi ymddwyn yn anghyfrifol drwy anfon neu dderbyn delweddau rhywiol.
- Mae fy mhlentyn wedi cael ei arestio am edrych ar ddelweddau anwedus o blant.

Mae hefyd dair adran o wybodaeth gyffredinol.

Nod siarad am ryw yw helpu rhieni i ystyried trafod rhyw gyda'u plentyn. Gwyddom fod hon yn dasg hynod anodd i lawer o rieni, felly rydym wedi cynnwys cyngor ymarferol er mwyn eich helpu i gyfathrebu â'ch plentyn ychydig yn haws.

Mae **diogelwch ar y rhyngrwyd** yn rhoi cyngor ac arweiniad cyffredinol ynghylch helpu i gadw plant yn ddiogel ar-lein. Mae'r adran **deall y jargon** yn rhoi diffiniadau o dermau a gaiff eu defnyddio'n aml mewn perthynas â'r Rhyngrwyd.

Yn olaf, rydym wedi cynnwys enghraifft o **gynllun diogelwch i'r teulu** y gall teuluoedd ei ddefnyddio yn y dyfodol er mwyn helpu i atal yr ymddygiad hwn rhag digwydd eto. Bydd pob cynllun diogelwch i'r teulu yn unigryw a gallwch ei deilwra yn ôl amgylchiadau eich teulu eich hun.



# 3 mater y gallwch fod yn delio â nhw



## Mae fy mhentyn yn cymryd risgiau drwy gael gafael ar bornograffi oedolion

Cyn i'r Rhyngwrwd gael ei ddyfeisio, roedd plant a phobl ifanc a oedd yn awyddus i wybod am dermau neu ymadroddion rhywiol neu'r weithred ei hun, yn debygol o siarad â'i gilydd neu frodyr neu chwiorydd hŷn am y peth; heddiw, maent yn chwilio am y wybodaeth hon drwy ddefnyddio Gwgl. Gall hyd yn oed ymadroddion sy'n ymddangos yn gymharol ddiniwed arwain plant at wefannau sydd â chynnwys i oedolion. Mae ymchwil hefyd yn dangos fod pobl ifanc yn debygol o chwilio am ddeunydd rhywiol i'w drafod â'u ffrindiau neu er boddhad rhywiol eu hunain. Os yw eich plentyn wedi bod yn edrych ar bornograffi oedolion nad yw'n addas ar gyfer ei oedran, neu wedi bod yn treulio amser yn edrych ar gynnwys i oedolion, mae'r canllaw hwn i chi.

## Mae fy mhentyn wedi ymddwyn yn anghyfrifol drwy anfon neu dderbyn delweddau rhywiol

Mae 'secstio', sef y weithred o anfon neu dderbyn delweddau rhywiol drwy neges destun, e-bost neu'r cyfryngau cymdeithasol, wedi cael cryn dipyn o sylw yn y cyfryngau dros y blynyddoedd diwethaf. Mae'n ffenomen nad oedd yn bodoli cyn oes y rhyngwrwd. Mae plant a phobl ifanc yn naturiol yn chwilfrydig ac yn aml, drwy eu datblygiad, yn ceisio gwthio ffiniau. Gall canlyniadau 'secstio' i'ch plentyn amrywio o deimlo ychydig o embaras i deimlo cywilydd mawr, yn enwedig os yw pobl eraill wedi bod yn gwneud hwyl ar ben eich plentyn am ei weithredoedd. Os oes rhywun wedi rhoi pwysau ar eich plentyn i anfon delweddau rhywiol, yna mae ffactorau eraill i'w hystyried. Ni waeth beth yw'r sefyllfa, na'r canlyniadau ymddangosiadol, bydd y canllaw hwn yn eich helpu i weithio drwyddynt.

## Mae fy mhentyn wedi cael ei arestio am edrych ar ddelweddau anwedus o blant

Os yw eich plentyn wedi cael ei arestio mewn cysylltiad â 'throseddau ar y rhyngwrwd' – edrych, lawrlwytho neu ddsbarthu delweddau anwedus o blant – byddwch yn fwy na thebyg yn teimlo emosiynau cryf gan gynnwys, ofn, cywilydd, syndod a gofid. Beth bynnag mae eich plentyn wedi'i wneud, mae'n bwysig cofio mai plentyn ydyw o hyd. Bydd y sefyllfa yr un mor drawmatig i'ch plentyn ag y mae i chi, yn fwy trawmatig o bosibl. Fodd bynnag, nawr bod yr ymddygiad hwn wedi dod i'r golwg, gellir helpu eich plentyn i gadw'n ddiogel yn y dyfodol. Bydd y canllaw hwn yn eich helpu i ystyried y sefyllfa fel y mae ar y pryd yn ogystal â rhai o'r goblygiadau posibl.

Os hoffech siarad am yr hyn sy'n digwydd i'ch teulu, ffoniwch **Linell Gymorth Stop it Now!** ar **0808 1000 900** i gael cyngor cyfrinachol



# Mae fy mhlentyn yn cymryd risgiau drwy gael gafael ar bornograffi oedolion

## Beth sydd dan sylw?

Pan fyddwn yn sôn am bornograffi oedolion, rydym yn sôn am luniau a fideos rhywiol sy'n cynnwys oedolion sydd wedi rhoi eu caniatâd sydd dros 18 oed.

Mae gwefannau o bob cwr o'r byd yn gweithredu o dan reolau a gweithdrefnau gwahanol gyda graddau mynediad amrywiol. Er enghraifft, mae rhai gwefannau yn y DU yn gofyn i chi ddilysu eich oedran cyn i chi gael gafael ar unrhyw ddeunydd. Fodd bynnag, nid yw hyn yn wir am lawer o wefannau sy'n gweithredu dramor; gan adael drysau'n lled agored i bobl ifanc weld pob math o bornograffi cyfreithiol (pornograffi meddal hyd at bornograffi caled) ac mewn rhai achosion, pornograffi anghyfreithlon.



# Yr hyn sydd angen i chi ei wybod



## Dod i delerau â'r hyn sydd wedi digwydd

Mae'n aml yn sioc i rieni pan fyddant yn sylweddoli bod eu plentyn wedi bod yn edrych ar bornograffi oedolion.

**Mae'n bosibl eich bod yn poeni am yr hyn y mae eich plentyn wedi'i weld, yr effaith a all fod wedi'i chael a sut y byddwch yn trafod hwn gyda'ch plentyn. Mae'n bosibl y byddwch yn teimlo eich bod yn gorfod esbonio materion rhywiol lawer yn gynharach yn natblygiad eich plentyn nag oeddech yn disgwyl.**

Os yw eich plentyn yn ifanc iawn ac wedi dod ar draws pornograffi neu fod ffrind wedi dangos rhywbeth iddo, mae'n bosibl bod yr hyn a welodd wedi cael effaith arno. Mae'n debygol y bydd eich plentyn wedi drysu ac efallai y bydd ganddo lawer o gwestiynau. Mae'n anodd mabwysiadu dull gweithredu sy'n 'addas i bawb' yn y sefyllfa hon, gan fod pob plentyn yn wahanol a bydd ar gamau gwahanol o'u datblygiad. Serch hynny, mae'n bwysig peidio â chynhyrfu a siarad â'ch plentyn.

Os yw eich plentyn yn edrych ar bornograffi yn fwriadol, mae'n bwysig cofio bod llawer o bobl ifanc yn edrych ar bornograffi oedolion ar ryw adeg neu'i gilydd ac i'r rhan fwyaf, mae'n annhebygol o gael effaith andwyol ar eu datblygiad yn yr hirdymor.

Fodd bynnag, o ystyried ei bod hi'n fwyfwy hawdd cael gafael ar ddelweddau mwy eithafol, mae'n bosibl bod yn rhaid i rieni fod yn fwy gwylidwrus wrth geisio leihau amlygiad yw eu plentyn i ddeunyddiau o'r fath.

Wrth ddod i delerau â'r ymddygiad hwn, mae'n bwysig eich bod yn gwneud y canlynol:

- siarad â'ch plentyn am yr hyn mae wedi'i weld
- rhoi gwybod iddo eich bod yn poeni ei fod yn edrych ar ddeunydd o'r fath ar ei oedran ef
- ceisio peidio â gwneud iddo deimlo'n ddrwg neu deimlo cywilydd am yr hyn sydd wedi digwydd. Bydd hyn yn ei annog i siarad â chi os bydd ganddo broblemau yn y dyfodol.

## Pa mor ddiogel yw fy mhleintyn?

Mae llawer o ffactorau i'w hystyried, megis pa mor agored i niwed yw plant unigol a'u hoedran; faint o amser maent yn ei dreulio yn edrych ar bornograffi a natur y deunydd maent wedi edrych arno yn ogystal â ph'un a yw eraill wedi dylanwadu arno neu a oedd y weithred wedi digwydd ym mhresenoldeb plant/ffrindiau hŷn.

Bydd cael sgysia cychwynnol gyda'ch plentyn yn eich helpu i ddarganfod graddau'r hyn sydd wedi bod yn digwydd. **Os hoffech siarad â rhywun am hyn, gallwch ffonio Llinell Gymorth Stop it Now! ar 0808 1000 900 i gael cyngor cyfrinachol.**

Cofiwch fod llawer o bobl yn edrych ar bornograffi oedolion ar ryw adeg neu'i gilydd ac i'r rhan fwyaf, mae'n annhebygol o gael effaith andwyol ar eu datblygiad yn yr hirdymor.





## Y Rheol Euraidd:

Os yw'n anghyfreithlon all-lein,  
mae'n anghyfreithlon ar-lein

## Dweud wrth eraill, os, pryd a sut

Bydd plant a phobl ifanc yn aml yn teimlo embaras mawr pan fydd rhiant neu ofalwr yn darganfod eu bod wedi bod yn edrych ar bornograffi.

Mae'n bwysig peidio ag ymateb mewn ffordd sy'n gwneud i'r plentyn deimlo cywilydd mawr. Mae hyn yn cynnwys meddwl yn ofalus am bwy sydd angen gwybod a pham. Er enghraifft, efallai y bydd yn rhaid rhoi gwybod i oedolion eraill a all fod yn gyfrifol am orchwyllo'r plentyn neu'r person ifanc, ond efallai na fydd yn rhaid rhoi gwybod i aelodau estynedig o'r teulu nad oes ganddynt gysylltiad uniongyrchol rheolaidd â'r plentyn.

Ceisiwch fod mor agored ag y gallwch gyda'ch plentyn o ran gyda phwy rydych yn bwriadu siarad a pham. Un neges allweddol yw bod gennych gyfrifoldeb i geisio ei gadw'n ddiogel a bod cynnwys oedolion eraill yn ffordd ddefnyddiol o wneud hyn.



## Y Gyfraith

Yn y DU, caiff gwefannau fideos ar alw i oedolion eu rheoleiddio gan yr Awdurdod Teledu Ar Alw (ATVOD) a rhaid i wefannau gadw delweddau rhywiol y tu hwnt i gyrraedd pobl o dan 18 oed. Fodd bynnag, mae'r rhyngwrwyd yn rhyngwladol a gellir cael mynediad at wefannau o wledydd eraill, nad oes gan lawer ohonynt unrhyw drefniadau rheoleiddio, yn hawdd o'r DU.

Mae llawer o ddeddfau cyfreithiol sy'n cwmpasu deunydd pornograffig. Mae'r gyfraith yn berthnasol i'r amgylchedd ar-lein yn yr un modd ag y byddai'n berthnasol i unrhyw gyfrwng arall.

**Mae'r hyn sy'n anghyfreithlon all-lein yn anghyfreithlon ar-lein.**



## Deunydd eithafol

Yn y DU, mae meddu ar ddeunydd pornograffig – megis delweddau yn cyfleu treisio – yn anghyfreithlon o dan Adran 63 o Ddeddf Cyfiawnder Troseddol a Mewnfudo 2008.

## Delweddau anweddus o blant

Mae creu, dosbarthu a meddu ar ddelweddau anweddus o blant yn anghyfreithlon o dan adran 1 o Ddeddf Amddiffyn Plant 1978 ac adran 160 o Ddeddf Cyfiawnder Troseddol 1988. Mae hyn yn golygu delweddau a fideos rhywiol o unrhyw un o dan 18 oed.

## Cyhoeddiadau anllad

Mae Deddf Cyhoeddiadau Anllad 1959 yn cwmpasu deunydd sy'n cyfleu sefyllfaoedd eithafol yn amrywio o weithredoedd rhywiol ag anifeiliaid i ddeunydd sy'n cyfleu achosion realistig o dreisio.





## Pynciau i'w trafod

Gall trafod pornograffi gyda'ch plentyn fod yn anodd a bydd y sgwrs yn wahanol gyda phlant o wahanol oedrannau. Dyma rai meysydd rydym wedi'u hawgrymu i chi drafod â'ch plentyn os yw wedi bod yn edrych ar bornograffi:

### Effaith ar gydberthnasau yn y dyfodol:

Gallwch siarad â'ch plentyn am sut y gall defnyddio pornograffi arwain at ddisgwyliadau afrealistig o ryw a chydberthnasau yn y dyfodol. Gofynnwch iddo ddisgrifio pa fath o gydberthnasau hoffai eu cael, gan ei annog i feddwl am gariad ac ymddiriedaeth. Yna, gallech ofyn iddo ystyried p'un a yw'n gweld cariad ac ymddiriedaeth yn digwydd mewn pornograffi.

### Sut mae'n treulio ei amser:

Gallech sôn am yr amser mae'n ei treulio yn edrych ar bornograffi a sut y gall hyn fod wedi bod yn cael effaith ar weithgareddau o ddydd i ddydd. Gallech sôn am beth y gallai fod wedi bod yn ei wneud yn lle edrych ar bornograffi.

### Ystyriwch ofyn y cwestiwn: 'Faint o bobl ifanc fyddai wedi dewis dilyn gyrfa yn y diwydiant pornograffi pan oeddent yn yr ysgol yn dy farn di?'

Bydd hyn yn eich helpu i drafod faint o bobl sy'n agored i niwed sy'n eu cael eu hunain yn y diwydiant.

### Peryglon cyfreithlon pornograffi:

Byddai'n syniad da sôn am y risg o edrych ar ddelweddau anghyfreithlon o blant neu bobl ifanc. Mae'n bwysig bod eich plentyn yn deall ei bod yn anghyfreithlon edrych neu feddu ar ddelweddau rhywiol o bobl o dan 18 oed ac os yw'n gwneud hynny, gall fynd i drafferth gyda'r heddlu. Os yw eich plentyn o dan 18 oed, mae hefyd yn anghyfreithlon iddo anfon delweddau rhywiol ohono'i hun i eraill.

### Rhaglen ddogfen 'Porn on the Brain':

Gallech chwilio'r Rhyngrwyd am raglen Channel 4 o'r enw 'Porn on the Brain'. Fel rhan o ymgyrch Channel 4 dros Ryw Go lawn, mae 'Porn on the Brain' yn ffilm a ysgrifennwyd gan newyddiadurwr o'r enw Martin Daubney, a oedd wedi gadael ei swydd fel golygydd Loaded, cylchgrawn i ddynion, ar ôl dod yn dad. Ac yntau wedi'i ddrysau gan benawdau brawychus ac wedi'i ysgogi gan y wybodaeth y byddai ei fab yn cyrraedd yr oed cyn bo hir lle mae'r rhan fwyaf o blant yn gweld porn am y tro cyntaf (10 mlwydd oed), mae Martin yn mynd i'r afael ag effeithiau porn ar blant a phobl ifanc. Ar ôl i chi wyllo hon eich hun, ystyriwch p'un a yw'n addas i'ch plentyn. Bydd hyn yn dibynnu ar ei oedran, cam datblygiad a'i ddefnydd o bornograffi.

## Cydberthnasau iach, cydsynio, cydymffurfio a gorfodi

Gall edrych ar bornograffi arwain at bobl ifanc yn datblygu agweddau gwyrngam a/neu agweddau

niweidiol tuag at ryw neu gydberthnasau. Gall hefyd gael effaith negyddol ar hunanddelwedd gyda phobl ifanc yn cwestiynu pam nad yw eu cyrff yn edrych fel y rhai maent yn eu gweld mewn pornograffi. Mae'n bosibl bod gan ferched yn eu harddegau deimladau cymysg am bornograffi, ac yn teimlo pwysau i edrych ac ymddwyn fel y merched sy'n rhan o bornograffi.

Gall pobl ifanc, bechgyn a merched, ddatblygu patrymau cyffroi rhywiol annymunol a disgwyliadau afrealistig o ryw.

Mae pobl ifanc hefyd yn fwyfwy hyddysg yn dechnolegol a'r perygl yw y gallai edrych ar bornograffi oedolion arwain at ymddygiadau eraill sy'n cymryd risgiau/niweidiol ar y Rhyngrwyd.

## Adnoddau penodol a all helpu

**Siarad â phlant am born:**

<http://familylives.org.uk/advice/teenagers/sex/porn>

**Internet Matters** [www.internetmatters.org](http://www.internetmatters.org)

Porth ar y rhyngrwyd sy'n ceisio cyfeirio rhieni a gofawyr at wybodaeth gredadwy am sut i gadw plant yn ddiogel ar-lein.



Mae fy mhlentyn wedi ymddwyn yn anghyfrifol  
drwy anfon neu dderbyn delweddau rhywiol

## Beth sydd dan sylw?

Mae "secstio" yn disgrifio'r weithred o ddefnyddio technoleg i rannu delweddau neu fideos rhywiol personol. Mae'r gair Saesneg, "sexting" yn gyfuniad o'r geiriau "sex" a "texting".

Er enghraifft, gallai hyn fod yn lun o fachgen neu ddyn ifanc yn ddadnoethi ei hun neu ferch neu fenyw ifanc wedi'i dadwisgo; er enghraifft, yn gwisgo ei dillad isaf.

Gellir anfon y deunydd rhywiol hwn mewn sawl ffordd; dros neges destun, e-bost, negeseuon ar-lein neu gyfleusterau sgwrsio, neu drwy safleoedd rhwydweithio cymdeithasol.



# Yr hyn y bydd angen i chi ei wybod



## Dod i delerau â'r hyn sydd wedi digwydd

Mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc heddiw yn hollol gyfforddus yn cofnodi pob agwedd ar eu bywydau ar-lein – fel roedd cenedlaethau eraill yn ei wneud mewn dyddiadur.

Fodd bynnag, heddiw, mae hyn yn aml yn cynnwys lanlwytho a rhannu lluniau, negeseuon statws neu ddiweddariadau ar yr hyn sydd wedi bod yn digwydd yn eu bywydau, neu sut maent yn teimlo yn ogystal ag anfon negeseuon yn ôl ac ymlaen gyda ffrindiau.

Er bod gan y diwylliant 'gwybod popeth, rhannu popeth' hwn rai manteision, gall hefyd greu amgylchedd lle mae arddegwyr a phobl ifanc yn gwneud penderfyniadau byrbwyll heb feddwl am y canlyniadau posibl. Yn aml, maent ond yn glic i fwrdd o wneud rhywbeth yn ddigidol na fyddent yn ei wneud fel arfer yn y 'byd go iawn'.

Gallai fod llawer o resymau pam y byddai pobl ifanc am dynnu lluniau 'rhywiol' ohonynt eu hunain a'u hanfon

at rywun arall. Efallai fod dau berson ifanc sydd mewn perthynas am brofi eu cariad neu eu hymrwymiad at ei gilydd; efallai fod rhywun am ddechrau perthynas â rhywun arall, neu efallai fod rhywun, yn syml, am ddangos ei hun neu ddilyn yr hyn y mae ei ffrindiau yn ei wneud.

## Wrth ddod i delerau â'r ymddygiad hwn, mae'n bwysig peidio â chynhyrfu fel bod eich plentyn yn teimlo y gall siarad â chi.

Mae'n debygol bod eich plentyn yn difaru am yr hyn sydd wedi digwydd a gallai fod yn teimlo embaras a chywilydd.

Mae hefyd yn bosibl bod rhywun wedi rhoi pwysau ar eich plentyn neu wedi'i orfodi i wneud yr hyn a wnaeth. Os felly, bydd angen help arno i ddysgu sut i ymateb i bwysau cyfoedion a theimlo parch tuag ato ei hun a'i gorff.

## Pa mor ddiogel yw fy mhentyn?

Mae'n debygol bod eich plentyn wedi tynnu'r lluniau neu'r fideos sydd wedi achosi'r drafferth o'i wirfodd. Os yw wedi ymddwyn yn rhywiol mewn unrhyw ffordd ac yna wedi anfon y deunydd yn fwriadol at rywun arall, y tebyg yw mai at gariad go iawn neu ddarpar gariad y mae wedi anfon y deunydd hwn. Hoffem eich sicrhau y gallwch helpu eich plentyn i ddeall beth yw'r peryglon sy'n gysylltiedig â'r ymddygiad hwn.

Cofiwch y bydd eich plentyn fwy na thebyg yn teimlo embaras a chywilydd am yr hyn sydd wedi digwydd. Mae'n debygol ei fod yn difaru am ei weithredoedd. Mae'r teimladau hyn yn debygol o'i helpu i beidio ag ymddwyn yn y ffordd hon eto ond mae'n bwysig siarad â'ch plentyn i weld a oes unrhyw broblemau eraill: er enghraifft, os cafodd ei orfodi i dynnu ac anfon y lluniau neu'r fideo.

Os cafodd eich plentyn ei orfodi mewn rhyw ffordd, bydd yn bwysig ei holi am bwy oedd wedi gwneud hyn, sut rhoddwyd pwysau arno a sut mae'n teimlo am y person hwnnw nawr.







**Os bydd gennych unrhyw bryderon am ddiogelwch eich plentyn, dylech drafod hyn â rhywun. Gallech ffonio Llinell Gymorth Stop it Now! (0800 1000 900) i gael cyngor cyfrinachol. Os ydych yn credu y gall eich plentyn fod mewn perygl enbyd, dylech ffonio'r heddlu. Gallwch hefyd gysylltu â thimau Gwasanaethau Plant yn uniongyrchol.**

Mae hefyd yn bwysig nodi, er eu bod yn brin, y cafwyd rhai achosion lle mae'r hyn sydd wedi digwydd wedi achosi cymaint o drallod i'r person ifanc mae wedi ceisio lladd ei hun neu wedi llwyddo i ladd ei hun neu wedi llwyddo i ladd ei hun. Cadwch lygad agos am sut mae eich plentyn yn ymdopi a cheisiwch helpu os oes gennych unrhyw bryderon am ei les meddyliol.

## *Dweud wrth eraill, os, pryd a sut*

Os yw ymddygiad 'secstio' eich plentyn wedi dod i'r golwg, mae'n debygol bod pobl eraill yn ei fywyd eisoes yn gwybod. Gallai hyn gynnwys ei ysgol, yr heddlu, neu ffrindiau eich plentyn.

Mae angen i chi ystyried pwy arall sydd angen gwybod. Gall hyn gynnwys oedolion eraill a all fod yn gyfrifol am oruchwylio eich plentyn. Serch hynny, cofiwch na fydd angen i bawb wybod beth sydd wedi digwydd.

Ceisiwch fod mor agored ag y gallwch gyda'ch plentyn o ran gyda phwy rydych yn bwriadu siarad a pham. Un neges allweddol yw bod gennych gyfrifoldeb i geisio ei gadw'n ddiogel a bod cynnwys oedolion eraill yn ffordd ddefnyddiol o wneud hyn.

## *y Gyfraith*

Mae'r math hwn o ymddygiad yn anghyfreithlon – oherwydd mae'r deunydd yn cynnwys pobl o dan 18 oed. O dan adran 1 o Ddeddf Amddiffyn Plant 1978 ac adran 160 o Ddeddf Cyfiawnder Troseddol 1988, mae creu, dosbarthu a meddu ar ddelweddau anwedus o blant





yn drosedd. Mae hyn yn wir hyd yn oed os yw'r bobl dan sylw o dan 18 oed eu hunain.

Fodd bynnag, mae Cymdeithas Prif Swyddogion yr Heddlu (ACPO) wedi nodi na chaiff troseddwr am y tro cyntaf eu herlyn am weithgareddau o'r fath fel arfer. Yn lle hynny, dylid cynnal ymchwiliad er mwyn sicrhau nad yw'r person ifanc yn wynebu risg o niwed. Gallai hyn gynnwys yr heddlu yn darganfod a yw'r lluniau a dynnwyd gan y person ifanc ei hun o ganlyniad i oedolyn yn paratoi'r person ifanc at bwrpas rhyw neu'n hwyluso hynny neu a ydynt o ganlyniad i'r plentyn neu'r person ifanc yn gwthio ffiniau ac yn arbrofi gyda'i ffrindiau.

Gall cymryd rhan mewn gweithgarwch o'r fath fod yn arwydd o ffactorau eraill sy'n gwneud i'r person ifanc fod yn agored i niwed. Mae'n bosibl bod plant a phobl ifanc yn wynebu risg mewn ffyrdd eraill. Os yw'r heddlu o'r farn y mai felly y mae, mae'n bosibl y gallant atgyfeirio'r achos at Wasanaethau Plant.

Mae ACPO o'r farn mai amddiffyn ddylai fod wrth wraidd unrhyw ymchwiliad. Mae'r dull gweithredu hwn wedi'i lywio gan Adran (1) o Ddeddf Amddiffyn Plant, sy'n nodi bod lles y plentyn yn hollbwysig yng nghyd-destun unrhyw ymyriad statudol. Caiff y dull gweithredu hwn ei atgyfnerthu gan Adran 11 o Ddeddf Plant 2004, sy'n rhoi dyletswydd ar bobl a chyrrff allweddol i wneud trefniadau i ddiogelu a hyrwyddo lles plant.

Fodd bynnag, os bydd pobl ifanc yn parhau i ymddwyn fel hyn gall yr heddlu ymateb yn fwy cadarn, gan ddefnyddio ceryddon heddlu o bosibl neu hyd yn oed eu herlyn mewn amgylchiadau penodol.

## Pynciau i'w trafod

Os ydym yn meddwl am ein plentynod ein hunain, mae'n debygol bod pob un ohonom wedi gwneud pethau a oedd wedi peri embaras. Fodd bynnag, bryd hynny, mae'n bosibl nad oedd y pethau hyn yn cael eu cofnodi ar-lein, lle y gallent aros am byth. Mae'n bwysig cofio, ar ôl i rywbeth gael ei roi ar-lein, na fydd byth yn cael ei ddileu yn llawn.

Gallai trafodaethau â'ch plentyn ganolbwyntio ar y ffaith, pan fyddwn yn rhannu rhywbeth yn electronig, boed hynny ar-lein neu â rhywun yn uniongyrchol, ein bod yn colli rheolaeth arno.

### Eich profiadau:

Siaradwch â'ch plentyn am bethau rydych wedi'u gwneud eu wedi'u profi, os gallwch. Allwch chi feddwl am rywbeth a oedd wedi digwydd pan oeddech yr un oedran â'ch plentyn a beth fyddai wedi digwydd os oedd hynny wedi mynd ar-lein? Beth allai'r canlyniadau wedi bod? Sut byddech wedi teimlo am y peth?

### Cyberthnasau:

Gallwch achub ar y cyfle hwn i drafod cyberthnasau iach. Dylai cyberthnasau wneud i ni deimlo'n ddiogel ac yn gyfforddus a dylai gynnwys cyd-barch. Ni ddylai unrhyw un deimlo pwysau i wneud unrhyw beth, yn enwedig pethau rhywiol. Byddwch yn agored i'r posibilrwydd bod eich plentyn yn archwilio ei hunaniaeth rywiol drwy ei ymddygiad ar-lein. Os ydych yn ei chael hi'n anodd siarad â'ch plentyn am hyn, edrychwch ar yr adnoddau sydd ar gael er mwyn trafod rhyw gyda phobl ifanc.

### Canlyniadau hirdymor:

Dylech ystyried siarad â'ch plentyn am ganlyniadau hirdymor sy'n gysylltiedig â secstio os caiff y cynnwys ei rannu ag eraill - naill ai gan bobl yn ei anfon ymlaen drwy ddefnyddio negeseuon neu e-byst neu drwy ei lanlwytho i safle rhwydweithio cymdeithasol neu wefan. Gallech ofyn iddo beth fyddai darpar goleg, prifysgol neu gyflogwr yn ei feddwl pe bai'n ei weld.

### Pwysau gan gyfoedion:

Gall pwysau gan gyfoedion fod yn bwerus iawn, felly gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn gwybod eich bod yn deall y gallai fod wedi cael ei orfodi i anfon rhywbeth. Siaradwch â'ch plentyn am wneud penderfyniadau cadarnhaol a sicrhewch ei fod yn deall, ni waeth faint yw'r pwysau, gallai'r cywilydd cymdeithasol fod ganwaith yn waeth. Hefyd, rhowch wybod iddo y gall siarad â chi am y pwysau hwn a sut y gall ddelio â'r peth.

### Cymryd cyfrifoldeb:

Gwnewch yn siŵr bod y plentyn yn deall ei fod yn gyfrifol am ei weithredoedd. Mae hyn yn cynnwys yr hyn mae'n dewis ei wneud os yw'n derbyn llun rhywiol. Dywedwch wrtho os yw'n derbyn llun o'r fath, mae angen iddo ei ddileu ar unwaith. Dywedwch wrtho os yw'n anfon y llun ymlaen, a bod y llun o rywun o dan 18 oed, mae'n dosbarthu pornograffi plant - a gallai fynd i helynt gyda'r heddlu.



Mae ymchwil yn dangos bod merched yn eu harddegau, yn fwy na bechgyn, weithiau'n teimlo pwysau i gymryd rhan mewn gweithgarwch 'secstio'

## Cydbertnhasau iach, cydsynio, cydymffurfio a gorfodi

Fel y trafodwyd, gall fod llawer o resymau pam bod eich plentyn wedi penderfynu anfon delweddau rhywiol ohono'i hun at rywun arall neu eu rhannu ar-lein - efallai ei fod yn ceisio creu argraff ar rywun neu ddangos ei hun, neu efallai ei bod yn ffordd o archwilio ei hunaniaeth rywiol.

Gallai unrhyw arwydd bod eich plentyn wedi cael ei orfodi i anfon delweddau neu eu postio ar-lein awgrymu fod problemau mwy difrifol. Gallai fod oherwydd ei fod mewn perthynas wael, neu ei fod yn teimlo nad oedd dewis ganddo, neu efallai fod rhywun yn camfanteisio'n rhywiol arno. Bydd yn bwysig ei holi am bwy oedd wedi rhoi'r pwysau arno, sut roedd wedi gwneud hynny a sut mae'n teimlo am y person hwnnw nawr.

Gall pwysau gan gyfoedion fod yn bwerus iawn ymhlith plant a phobl ifanc felly gwnewch yn siŵr bod eich plentyn

yn gwybod y gall siarad â chi am y ffaith bod rhywun wedi rhoi pwysau arno i wneud rhywbeth nad oedd am ei wneud o bosibl. Siaradwch â'ch plentyn am wneud penderfyniadau cadarnhaol a theimlo parch tuag ato ei hun a'i gorff.

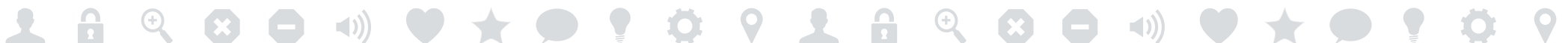
Mae ymchwil yn dangos bod merched yn eu harddegau, yn fwy na bechgyn, weithiau'n teimlo pwysau i gymryd rhan mewn gweithgarwch 'secstio' neu fod gofyn iddynt wneud hyn. Efallai fod y ffaith eu bod yn cydymffurfio yn cuddio eu pryderon ac weithiau'n codi cwestiynau am eu gallu i wneud dewisiadau cadarnhaol am eu hymddygiad rhywiol.

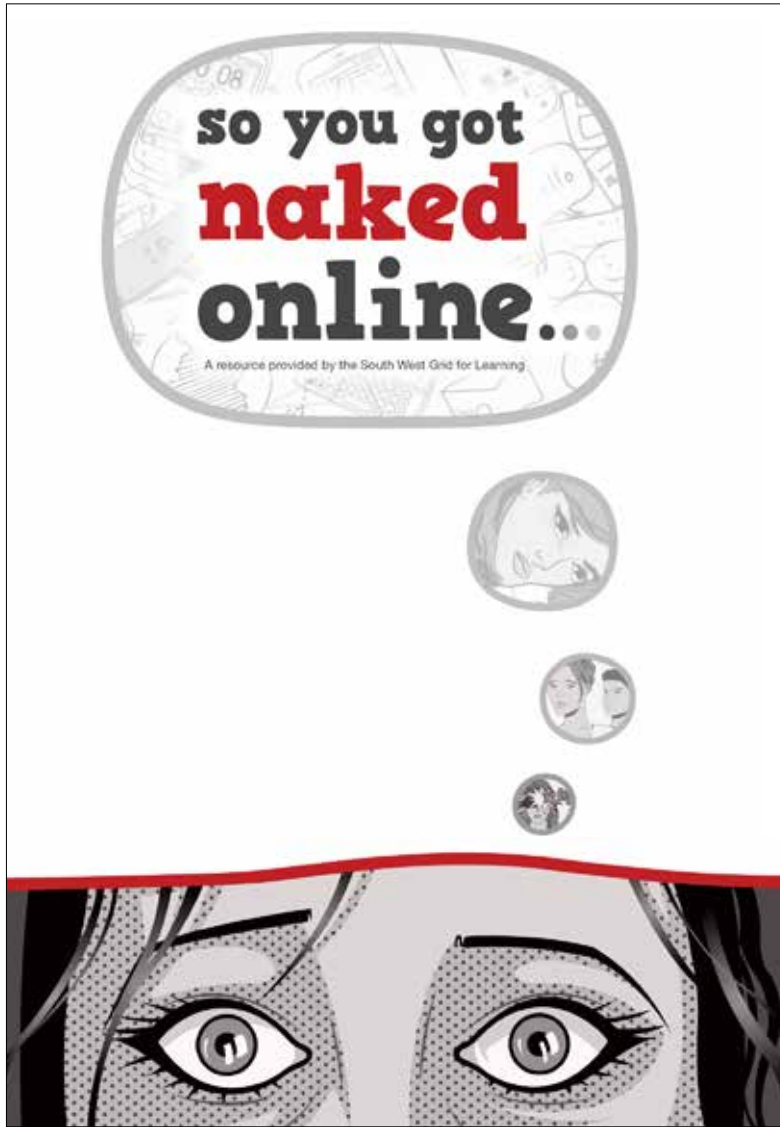
Dylech achub ar y cyfle hwn i siarad â'ch plentyn am berthnasau iach a sut y dylent wneud i ni deimlo'n ddiogel, yn gyfforddus a theimlo bod y person arall yn ein caru.



Os oes gennych unrhyw bryderon bod rhywun yn camfanteisio'n rhywiol ar eich plentyn, gallech ffonio Llinell Gymorth Stop it Now! (0800 1000 900) i gael cyngor cyfrinachol.

Os ydych yn credu y gall eich plentyn fod mewn perygl enbyd, dylech ffonio'r heddlu. Gallwch hefyd gysylltu â thimau Gwasanaethau Plant yn uniongyrchol.





**NOT PROTECTIVELY MARKED**

Association of Chief Police Officers of England,  
Wales and Northern Ireland

ACPO Child Protection and Abuse Investigation (CPAI) Group

**ACPO CPAI Lead's Position on Young People Who Post Self-Taken Indecent Images.**

**1. Background.**

1.1 The ACPO Lead on Child Protection and Abuse Investigation (CPAI) has released this position in response to the growing trend by young people to take and share indecent photos, not only of themselves, but also of friends and partners through SMS on mobile phones.

1.2 The taking of such photographs is often due to children and young people taking risks and pushing boundaries as they become more sexually and socially aware. With the prevalence of mobile phones with cameras and internet access and the increased use of Bluetooth technology, images can be shared easily between friends.

1.3 Sharing indecent images in this way is colloquially known by the term 'sexting' and it can have extremely damaging effects. In the UK, a number of young people have committed suicide after images taken of them by previous partners were posted on social networking sites.

**A Parent's Guide to Dealing with 'Sexting'**  
What to do and how to handle it

**What to do if you're worried about your children sharing inappropriate or explicit pictures of themselves and others**

It can seem like every parent's worst nightmare - their child taking explicit or inappropriate pictures of themselves, sharing it with others via the internet or their mobile phone and losing control of the image in the process. There is increasing concern amongst young people and there are a variety of reasons for a number of them, such as cyberbullying and others as a result of friends or coercion.

**So what is sexting?**

Taking and sharing inappropriate or explicit pictures or videos is often referred to as sexting. It is widely thought that young people and adults are engaging in it quite a lot. Young people are used to taking and documenting their lives online. It can seem to be the 'next' fastest thing to do before actually taking a picture about the consequences.

If you find your child has been involved with an incident, this guide will help you know what to do and how to handle it.

**Steps to take if your child has shared an inappropriate or explicit image or film of themselves**

The steps below will help you to work through how to deal with the incident and how to take control.

**Step 1 - Offer reassurance and try not to panic**

- This is a lot easier said than done, especially if the image or film has been shared widely, but there are things that you can do.
- Offer reassurance to your child, let them know you are going to help them lock down the image and control the situation.
- Explore the facts tentatively with them.
- Keep the evidence you may need it later.

**Step 2 - Ask them who they have shared it with**

- It will be important for you to control the situation when they have shared the image. It may be embarrassing for them to admit this to you so be cautious about handling this.
- If they don't know how widely it has been circulated ask them who they shared it with initially.

**Step 3 - Inform the provider/web site**

- Most images are shared via mobiles but they can be shared on social networking sites.
- If the image film has been shared on a web 2.0 social networking site get in contact with them and report the image and/or film.
- If the image or film has been shared on a mobile get in contact with the provider (O2, etc.) as you may want to change the number/PIR of your child's current mobile so that they won't be able to be contacted directly.

**Step 4 - Inform the authorities**

- Get in contact with the local police. This is especially important if you think that your child may have been coerced into sharing the image.
- If you think your child has shared the image willingly and it is a complaint against someone that they are sending you may not want to involve the police. This is a really judgement call and you will want to think about how best to handle the incident. You may want to contact your child's school/principal and/or their parents and consider how best to resolve the situation or control the circulation of the image or film.
- If the image has been shared with an adult, inform CEOP [www.ceop.gov.uk](http://www.ceop.gov.uk) report

**Step 5 - Inform the school/college**

- Get in contact with your child's school and inform them about what has happened. They will be able to help you to control the circulation and support your child.
- If the image or film has been shared with someone who attends the school they will be able to work with you to approach them directly. They can help with reinforcement and control.
- If it is apparent that your child has been coerced into sharing the image as part of sexual exploitation or child grooming then the police, the local child protection and subsequent procedures will be able to advise you on supporting your child as things progress.

**It's really hard to tackle this issue as a parent and your child will be terrible worried. You can help them by managing the circulation of the image and how you can help them through this.**

Make sure that your child is offered support, whether this is by you or someone else. Also remember that children are worried, so it is important that you understand as much as possible about why they have done it and in what capacity. This may not be straightforward, as the child may be emotional or scared that you are going to get involved. It may be that you need to bring in third party support to help establish the facts. Don't be afraid about doing this whether it is the school, friends, other external support or even the police.



## Adnoddau penodol a all helpu

Taflen wedi'i hanelu at bobl ifanc sydd wedi rhannu neu wedi anfon delweddau rhywiol:

[www.swgfl.org.uk/Staying-Safe/So-you-got-naked-online/Download-Page](http://www.swgfl.org.uk/Staying-Safe/So-you-got-naked-online/Download-Page)

Canllawiau Cymdeithas Prif Swyddogion yr Heddlu ar secstio:

[http://ceop.police.uk/Documents/ceopdocs/externaldocs/ACPO\\_Lead\\_position\\_on\\_Self\\_Taken\\_Images.pdf](http://ceop.police.uk/Documents/ceopdocs/externaldocs/ACPO_Lead_position_on_Self_Taken_Images.pdf)

Canllaw i rieni ar ddelio â secstio

[www.saferinternet.org.uk/ufiles/A-Parents-Guide-to-Dealing-with-Sexting-26SEP13.pdf](http://www.saferinternet.org.uk/ufiles/A-Parents-Guide-to-Dealing-with-Sexting-26SEP13.pdf)

Fideo byr gan yr NSPCC Gwelais i Dy 'Willy' di - Pwylllo Cyn Rhannu - NSPCC

[www.youtube.com/watch?v=eB-xQVShDEc](http://www.youtube.com/watch?v=eB-xQVShDEc)



# Mae fy mhlentyn wedi cael ei arestio am edrych ar ddelweddau anwedus o blant a phobl ifanc

## Beth sydd dan sylw?

Mae 'edrych ar ddelweddau anwedus o blant a phobl ifanc' yn golygu delweddau rhywiol o bobl o dan 18 oed. Mae'n anghyfreithlon edrych ar y math hwn o ddelweddau, eu rhannu ag eraill (dosbarthu) neu eu creu (tynnu neu greu'r ddelwedd neu'r fideo eich hun neu'n ei 'chreu' drwy lawrlwytho neu gadw copi).

Os yw eich plentyn wedi cael ei arestio am edrych ar ddeunydd o'r fath, mae'n debygol bod y delweddau'n cynnwys plant yn cael eu cam-drin yn rhywiol (camfanteisio) sydd wedi'u rhoi ar y rhynggrwyd er pleser rhywiol eraill.

Mae'n hysbys bod delweddau y mae rhywun wedi'u tynnu ei hun, er enghraifft bod pobl ifanc wedi'u tynnu a'u llwytho i'r rhynggrwyd yn wirfoddol (e.e. i rwydwaith cymdeithasol, gweler yr adran sechstio), yn cael eu 'dwyn' o'r gyrchfan gwreiddiol a'u dosbarthu a'u rhannu ym mhob man er pleser rhywiol eraill.

Mae miliynau o ddelweddau anwedus unigryw o blant yn cael eu dosbarthu ar y rhynggrwyd, gyda'r rhan fwyaf ohonynt yn cael eu gweletya dramor. Mae'r heddlu a Sefydliad Gwylio'r Rhynggrwyd yn ymdrechu i ddod o hyd i'r delweddau, atal mynediad atynt a'u dileu, ond mae maint y broblem lawer yn fwy na'r gallu i wneud hyn.

Mae ymatebion i'r math hwn o ymddygiad yn amrywio'n sylweddol, yn dibynnu ar yr amgylchiadau. Ceisir erlyniadau troseddol yn aml. Bydd angen i chi ystyried cynrychiolaeth gyfreithiol a sicrhau y caiff hawliau a budd pennaf eich plentyn eu diogelu.



# Yr hyn y bydd angen i chi ei wybod



## Dod i delerau â'r hyn sydd wedi digwydd

Mae'n debygol eich bod chi a'ch plentyn yn teimlo emosiynau cryf iawn gan gynnwys ofn, cywilydd, syndod a gofid.

**Mae'n bosibl eich bod yn ceisio meddwl gyda phwy y gallwch siarad am yr hyn sydd wedi digwydd. Mae llinell gymorth Stop it Now! ar gael i chi ei ffonio ar 0808 1000 900. Mae'r Llinell Gymorth yn gyfrinachol ac mae'r gweithredwyr wedi cael profiad o helpu pobl i weithio drwy'r hyn sy'n digwydd.**

Wrth ddod i delerau â'r ymddygiad hwn mae'n bwysig cofio ni waeth beth mae eich plentyn wedi'i wneud, mai plentyn ydyw o hyd. Mae'n debygol y bydd angen i chi roi sicrwydd eich bod yn ei garu o hyd. Gall cael eich arestio am droseddau sy'n ymwneud â delweddau rhywiol o bobl ifanc o dan oedran fod yn brofiad trawmatig, a bydd

angen i'ch plentyn wybod y byddwch yn gefn iddo, hyd yn oed pan fydd wedi gwneud rhywbeth o'i le.

## Pa mor ddiogel yw fy mhentyn?

Nawr bod ymddygiad eich plentyn yn hysbys, gallwch ei helpu i sicrhau ei fod yn cadw'n ddiogel. I wneud hyn, bydd angen i chi siarad â'ch plentyn yn ddigyffro am ei ymddygiad.

Efallai na fydd eich plentyn am siarad am y peth a bydd angen i chi ei sicrhau eich bod am ei helpu i gadw'n ddiogel.

Gallech esbonio bod plant a phobl ifanc yn gallu cael gafael ar y deunydd hwn mewn ffordd gwahanol. Gall y ffordd y gwnaeth gael gafael ar y deunydd gael effaith ar ei lesiant yn dilyn hyn.

Byddai'n ddefnyddiol canfod a oedd unrhyw un arall yn rhan o'r ymddygiad hwn, pobl mae wedi cyfarfod â nhw ar-lein ac yn siarad â nhw ar-lein, neu p'un a oedd yn gweithredu ar ei ben ei hun. Os yw wedi bod yn siarad â phobl eraill, mae'n debygol y bydd gan yr heddlu ddiddordeb yn hyn hefyd.

Gallech gyflwyno'r syniad o gael 'cynllun diogelwch i'r teulu' i'ch plentyn a'r teulu cyfan. Fel teulu, rydych yn llunio cynllun a fydd yn helpu i gadw pobl yn ddiogel. Gallai hyn gynnwys mynediad cyfyngedig at y rhyngwrwyd neu fynediad sydd wedi'i oruchwylio. Bydd hyn yn rhoi cyfle i chi gyfathrebu a chynllunio sgysiaau bob dydd â'ch plentyn i ofyn sut mae'n teimlo.

Gweler tudalen 27 i gael rhai syniadau ar gyfer creu cynllun. Gallech ffonio Llinell Gymorth Stop it Now! i drafod hyn.



## Dweud wrth eraill, os, pryd a sut

Mae stigma mawr yn gysylltiedig ag unrhyw drosedd sy'n ymwneud â cham-drin plant yn rhywiol. O'n profiad ni, mae rhieni a phobl ifanc yn y sefyllfa hon yn mynegi pryder mawr bod y plentyn yn mynd i gael ei alw'n droseddwr rhyw.

Mae'n bosibl y bydd hefyd gan eich plentyn ofn ymatebion y rhai sy'n agosaf ato ac yn poeni am ddifetha cydberthnasau pwysig, allweddol.

Yn ystod y cyfnod anodd hwn, mae'n hollbwysig eich bod yn ystyried pwy sydd angen gwybod a pham. Er enghraifft, oedolion eraill a all fod yn gyfrifol am oruchwylio eich plentyn neu'r person ifanc. Ni fydd angen i bawb wybod beth sydd wedi digwydd. At hynny, mae'n debygol y bydd angen amddiffyn eich plentyn rhag cael ei farnu gan eraill.

Os byddwch yn penderfynu rhannu'r hyn sydd wedi digwydd â theulu neu ffrindiau, gwnewch yn siŵr eich bod yn cynllunio hyn yn ofalus. Er enghraifft, dewiswch amser a lleoliad lle na fydd neb yn amharu arnoch a pharatowch yr hyn rydych am ei ddweud ymlaen llaw.

Dylech baratoi eich plentyn am y ffaith bod y rheini sy'n cael y wybodaeth yn debygol o deimlo syndod a chynhyrfu ac mae'n bosibl y byddant yn gofyn llawer o gwestiynau.

Efallai fod rhai pobl y mae rhaid i chi siarad â nhw am yr hyn sydd wedi digwydd, er enghraifft, athrawon yn ysgol

neu goleg eich plentyn. Esboniwch i'ch plentyn fod angen i chi siarad â rhai pobl am y sefyllfa a byddwch yn glir, er eich bod am fod yn gefn i'ch plentyn, mae gennych gyfrifoldeb hefyd i sicrhau bod plant eraill yn cael eu cadw'n ddiogel a gall hynny olygu ei bod yn rhaid i chi rannu'r wybodaeth ag eraill.

Rhybuddiwch eich plentyn am rannu gormod o wybodaeth â'i ffrindiau. Er y gall ffrind agos fod yn

gefnogol, bydd angen i'ch plentyn ystyried p'un a all y ffrind hwnnw rannu'r wybodaeth ag eraill.

Mae'n bosibl y byddwch hefyd yn cael trafferth gyda theimladau cymhleth a bydd angen i chi drafod eich ofnau a'ch pryderon gyda pherthynas cefnogol, er enghraifft. Ceisiwch fod yn agored gyda'ch plentyn o ran gyda phwy y byddwch yn bwriadu siarad â nhw a pham.



## Y Gyfraith

Mae creu, dosbarthu a meddu ar ddelweddau anwedus o blant yn anghyfreithlon o dan adran 1 o Ddeddf Amddiffyn Plant 1978 ac adran 160 o Ddeddf Cyfiawnder Troseddol 1988. Mae hyn yn golygu ei bod yn drosedd tynnu, gwneud, caniatáu i rywun dynnu, dosbarthu, dangos, meddu, meddu gyda'r bwriad o ddosbarthu neu hysbysebu lluniau a fideos rhywiol i unrhyw un o dan 18 oed.

Mae amrywiaeth o ffyrdd gwahanol y gall yr heddlu a'r llysoedd ddelio â phlant a phobl ifanc sydd wedi cael eu harestio am droseddau sy'n gysylltiedig â delweddau anwedus. Bydd llawer yn dibynnu ar amgylchiadau penodol achosion unigol.

Mae'n debygol y caiff eich plentyn ei roi ar fechniaeth yr heddlu wrth i'r heddlu ymchwilio. Bydd hyn yn cynnwys cyfweiliadau â'r heddlu ac archwilio cyfrifiaduron a dyfeisiau technegol eraill.

Gall canlyniadau amrywio, a bydd yn dibynnu ar fanylion penodol yr achos. Gall y rhain gynnwys y canlynol:

- Dim camau pellach, os yw'r heddlu yn canfod nad yw trosedd wedi'i chyflawni.
- Cael eich rhybuddio am yr ymddygiad.
- Cael eich cyhuddo o drosedd sy'n arwain at ymddangosiad yn y llys.
- Dedfryd gymunedol a all ei gwneud yn bosibl i'ch plentyn i gael gafael ar gefnogaeth a chymorth os ystyrir bod hyn yn briodol.
- Dedfryd o garchar.

Bydd rhybudd neu gollfarn yn arwain at eich plentyn yn cael ei roi ar y gofrestr troseddwyr rhyw. Bydd am ba hyd y caiff ei gynnwys ar y gofrestr hon yn dibynnu ar y ddedfryd a roddir.

Bydd angen i chi ystyried cynrychiolaeth gyfreithiol a sicrhau y caiff hawliau eich plentyn eu diogelu. Gallech gysylltu â Chymdeithas y Cyfreithwyr neu'r Ganolfan Cyngor Ar Bopeth i gael cymorth i ddod o hyd i gyfreithiwr addas.

## Pynciau i'w trafod

Bydd hwn yn gyfnod trawmatig iawn i chi a'ch plentyn. Bydd manteisio ar gyfleoedd i gyfathrebu o fudd i chi a'ch plentyn.

### Teimladau eich plentyn:

Dylech gydnabod ei bod yn debygol bod eich plentyn yn profi amrywiaeth o emosiynau cryf a gall deimlo'n agored iawn i niwed. Esboniwch, er nad ydych yn esgusodi'r ymddygiad (honedig), eich bod yn ei garu o hyd ac y byddwch yn ei gefnogi gorau y gallwch.

### Rhowch wybod iddo ei bod yn iawn siarad â chi:

Mae'n debygol y bydd eich plentyn yn teimlo'n eithaf ynysig, yn enwedig os yw ei ymddygiad wedi arwain at ganlyniadau megis, ddim yn cael bod yn rhan o ddosbarthiadau arferol yn yr ysgol neu'r coleg. Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn gwybod eich bod am fod yn gefn iddo ac y gall siarad â chi ar unrhyw adeg.

### Datblygiad rhywiol:

Esboniwch sut y gall edrych ar ddeunydd o'r fath arwain at negeseuon gwael a niweidiol am ryw a chydberthnasau ar adeg pan fo ei batrymau cyffroi rhywiol yn cael eu sefydlu.

### Anogwch eich plentyn i barhau â'i hobiau a'i weithgareddau buddiol:

Mae'n bwysig bod eich plentyn yn cadw'n brysus, yn ymgymryd â gweithgareddau egnïol ac yn ymddiddori mewn bywyd. Gallwch siarad am ddiddordebau a dyheadau eich plentyn i weld a allwch ddod o hyd i weithgareddau newydd iddo gymryd rhan ynddynt.

### Help a chefnogaeth:

Yn dibynnu ar raddau'r broblem, mae'n bosibl y bydd angen cymorth proffesiynol ar eich plentyn. Rhowch wybod iddo, os felly, y byddwch yn ei gefnogi yn hyn o beth. Mae'n bosibl y bydd Gwasanaethau Plant, eich meddyg teulu a/neu'r heddlu yn eich cynghori am gymorth proffesiynol. **Gallwch ffonio Llinell Gymorth Stop it Now! i drafod hyn ar 0808 1000 900.**

### Byddwch yn ofalus i beidio â diystyru'r ymddygiad:

Dywedwch yn glir wrth eich plentyn, er ei bod wedi bod yn weddol hawdd cael gafael ar ddeunydd o'r fath, fod yr ymddygiad yn anghyfreithlon ac yn anghywir. Esboniwch nad 'dim ond lluniau' ydynt, ond yn ddelweddau o blant go iawn, y mae y rhan fwyaf ohonynt wedi'u cam-drin yn rhywiol.



## Cyberthnasau iach, cydsynio, cydymffurfio a gorfodi

Gall edrych ar ddelweddau rhywiol o blant a phobl ifanc niweidio cyberthnasau yn y dyfodol drwy greu diddordeb rhywiol, patrymau cyffroi rhywiol a disgwyladau niweidiol.

Wrth ystyried y delweddau y mae eich plentyn wedi bod yn edrych arnynt, cofiwch na all plant na phobl ifanc roi caniatâd i ddelweddau o'r fath gael eu tynnu. Fel arfer, bydd oedolyn yn 'magu perthynas amhriodol' â nhw neu'n eu gorfodi i wneud er elw ariannol a/neu bleser rhywiol.

## Adnoddau penodol a all helpu

### Stop it Now! y DU ac Iwerddon

[www.stopitnow.org.uk](http://www.stopitnow.org.uk)

Llinell gymorth i bobl sy'n poeni am gam-drin plant yn rhywiol, gan gynnwys rhieni a gofalwyr pobl ifanc sydd wedi dangos ymddygiad amhriodol neu anghyfreithlon ar-lein.

### Cymdeithas y Cyfreithwyr

[www.lawsociety.org.uk](http://www.lawsociety.org.uk)

Cymdeithas y Cyfreithwyr yw'r corff proffesiynol annibynnol i gyfreithwyr. Mae'n rhoi cyngor cyfreithiol ar faterion cyfreithiol a gall eich helpu i ddod o hyd i gymorth gyda'ch problem gyfreithiol.

### Canolfan Cyngor ar Bopeth

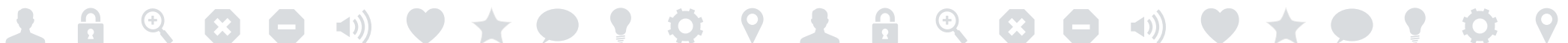
[www.saferinternet.org.uk/ufiles/A-Parents-Guide-to-Dealing-with-Sexting-26SEP13.pdf](http://www.saferinternet.org.uk/ufiles/A-Parents-Guide-to-Dealing-with-Sexting-26SEP13.pdf)

Gallai eich canolfan cyngor ar bopeth leol hefyd fod yn ffynhonnell o gymorth pan fyddwch yn chwilio am gyfreithiwr.



### Stop it Now! Helpline

Together we can prevent child sexual abuse





# Siarad am Ryw (a'r iaith i'w defnyddio)

Gwyddom, i'r rhan fwyaf o rieni, nad yw trafod rhyw gyda'u plentyn yn hawdd. Nod yr adran hon yw rhoi cyngor defnyddiol er mwyn helpu i wneud cyfathrebu â'ch plentyn am ryw ychydig yn haws.



- **Peidiwch â chredu y byddwch yn gwneud pethau'n waeth.** Mae'r rhan fwyaf o ymchwilyr ac arbenigwyr addysg rhyw yn cytuno nad oes unrhyw dystiolaeth i awgrymu y bydd siarad am ryw yn ei gwneud yn fwy tebygol y bydd person ifanc yn ymgymryd â gweithgarwch rhywiol. Mewn gwirionedd, mae rhywfaint o dystiolaeth yn awgrymu y gall siarad am ryw gyfrannu at benderfyniad pobl ifanc i oedi cyn cael rhyw, oherwydd y gallant wneud penderfyniadau mwy hyddysg. Mae pobl ifanc sy'n cael addysg rhyw a chydberthnasau dda hefyd yn fwy tebygol o ddefnyddio dulliau atal cenhedlu na'r rhai nad ydynt wedi cael yr addysg hon. Cofiwch: grym gwybodaeth, ac mae angen i bobl ifanc wneud penderfyniadau hyddysg ar sail gwybodaeth o ffynonellau dibynadwy fel chi.
- **Mae angen i bobl ifanc weld agosatruwydd a rhyw fel pethau sy'n cael eu gwerthfawrogi a bod yn werth siarad amdanynt.** Mae cael y sgysiau hyn am ryw yn rhoi neges bwysig iddynt, h.y. mae'n bwysig.
- **Os yw eich plentyn yn yr ysgol, siaradwch â staff addysgu am yr hyn maent yn ei ddysgu a phryd.** Yna, gallwch baratoi ar gyfer unrhyw drafodaethau angenrheidiol os ydych yn ymwybodol o gwricwlwm addysg rhyw yr ysgol.
- **Chi sy'n adnabod eich plentyn orau, felly dylech ymddiried yn eich gallu i siarad â'ch plentyn eich hun pan fydd yr amser yn teimlo'n iawn.** Achubwch ar y cyfle pan fydd sefyllfaoedd perthnasol yn codi'n naturiol e.e. os yw stori'n codi ar y teledu, yn y newyddion, os yw'n siarad am un o'i ffrindiau.
- **Peidiwch â gwneud rhyw yn dabw.** Dylech greu amgylchedd yn y cartref sy'n trin rhyw fel rhywbeth preifat ac sy'n haeddu cael ei barchu, ond hefyd amgylchedd sy'n ei gwneud yn glir ei bod hi'n iawn siarad am ryw a gofyn cwestiynau amdano. Er bod disgwyl i rieni arfer rhywfaint o reolaeth dros gynnwys rhywiol yn y cyfryngau yn y cartref, mae'n bwysicach, os yw plant yn gweld y deunydd rhywiol hwn, fod yr hyn a welsant yn cael ei roi yn ei gyd-destun neu eu bod yn gallu gofyn cwestiynau i'w rhieni.
- **Peidiwch â gwneud tybiaethau am bwy sy'n ddeiniadol i'ch plentyn.** Hefyd, peidiwch â thybio'n awtomatig bod eich plentyn yn gwybod ei hun eto.
- **Peidiwch â gwneud môr a mynydd o bethau.** Er mwyn cyfathrebu'n glir â'r plentyn am ryw, peidiwch â theimlo bod pwysau arnoch i gael 'y sgwrs'. Gall hyn fod yn anodd i chi a'ch plentyn, a gall anfon neges am ryw nad yw'n fuddiol. Dylech ystyried creu cyfleoedd i gyfathrebu pan fydd cyfleoedd yn codi neu pan fydd y pwnc yn codi, drwy ddefnyddio dull cam wrth gam o weithredu. Gwnewch siarad am ryw yn rhywbeth arferol, parhaus, pan fydd yn teimlo'n naturiol neu'n ddefnyddiol gwneud hynny ('ychydig ac yn aml'). Bydd hyn yn sicrhau bod eich plentyn yn deall y neges bwysig sef, os bydd yn rhaid iddo ofyn, gall wneud hynny. Un o'r ffordd hawsaf o droi'r sgwrs i drafod rhyw yw gwneud hynny yn ystod gweithgareddau pob dydd, gan ei wneud yn llai o ddigwyddiad. Ystyriwch sut y gallwch ddefnyddio operâu sebon, erthyglau mewn cylchgronau, straeon newyddion ac ati.



- **Gwrandewch ar yr hyn sydd gan eich plentyn i'w ddweud a gofynnwch gwestiynau iddo.** Hefyd, cofiwch y gall pobl ifanc ofyn cwestiynau mewn ffyrdd cynnil ac efallai y bydd angen i chi eu helpu i esbonio. Peidiwch ag ofni gofyn cwestiynau uniongyrchol; weithiau gall hyn ei gwneud yn haws i bobl ifanc ddweud beth y maent am ei ddweud ('ai hwn yw e?'). Bydd eich hyder chi wrth ofyn cwestiynau yn eu helpu nhw i deimlo'n hyderus wrth ofyn cwestiynau eu hunain.
- **Cofiwch fod angen cydbwysedd ar bobl ifanc rhwng yr ochr 'fioleg' (e.e. beichiogrwydd, dulliau atal cenhedlu, clefydau a drosglwyddir yn rhywiol) a'r ochr sy'n ymwneud â'r berthynas wrth drafod rhyw (e.e. 'sut rydw i'n gofyn iddi ddod allan gyda fi?')**
- **Weithiau, gall helpu i siarad yn fwy cyffredinol.** Gofynnwch beth yw barn ffriodiau eich plentyn ar y pwnc. Gall hon fod yn ffordd dda o siarad am feddyliau a phryderon eich plentyn yn anuniongyrchol.
- **Yn olaf, gwneud yn siŵr eich bod yn gwybod y ffeithiau.** Os nad ydych chi'n gwybod rhywbeth, dywedwch wrth eich plentyn ac yna ceisiwch ddod o hyd i'r ateb iddo.

## Adnoddau defnyddiol

### Brook

[www.brook.org.uk](http://www.brook.org.uk)

Mae Brook yn helpu mwy na 250,000 o bobl ifanc bob blwyddyn i wneud dewisiadau cadarnhaol ac iach o ran eu ffordd o fyw ac i wella eu hiechyd personol a llesiant emosiynol. Mae'n cyhoeddi cyfres o lyfrynau, taflenni, poster a deunyddiau addysgu.

### Cynllunio Teulu

[www.fpa.org.uk/help-and-advice/advice-for-parents-carers](http://www.fpa.org.uk/help-and-advice/advice-for-parents-carers)

Adnoddau Cynllunio Teulu i rieni sydd am siarad â'u plant am ryw.

### GIG

[www.nhs.uk/video/Pages/talking-to-teenagers-about-sex.aspx](http://www.nhs.uk/video/Pages/talking-to-teenagers-about-sex.aspx)

Mae'n cynnwys fideo am siarad ag ardegwyr am ryw.

### Yr Adran Addysg

[www.education.gov.uk](http://www.education.gov.uk)

Chwiliwch wefan yr Adran Addysg i gael gwybodaeth a dolenni i adnoddau ar addysg rhyw a chydberthnasau yn yr ysgol, gan gynnwys taflen i rieni y gellir ei lawrlwytho am addysg rhyw a chydberthnasau.

<http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130401151715>

<http://www.education.gov.uk/publications/eOrderingDownload/SRE%20DFES%200706%202001.pdf>

### Family Lives

[www.familylives.org.uk/advice/teenagers](http://www.familylives.org.uk/advice/teenagers)

Safle rhwydweithio cymdeithasol a chyngor sy'n rhoi gofod i rieni ac ardegwyr gefnogi ei gilydd drwy'r heriau a'r llwyddiannau sy'n gysylltiedig â magu ardegwyr.

### Parents Protect

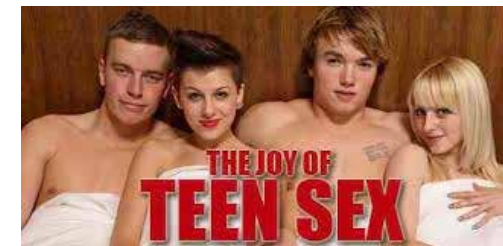
[www.parentsprotect.co.uk/files/traffic\\_light\\_helping\\_you\\_understand\\_the\\_sexual\\_development\\_of\\_children\\_under\\_5.pdf](http://www.parentsprotect.co.uk/files/traffic_light_helping_you_understand_the_sexual_development_of_children_under_5.pdf)

[www.parentsprotect.co.uk/files/traffic\\_light\\_helping\\_you\\_understand\\_the\\_sexual\\_development\\_of\\_children\\_5-11.pdf](http://www.parentsprotect.co.uk/files/traffic_light_helping_you_understand_the_sexual_development_of_children_5-11.pdf)

Mae'r adnoddau goleuadau traffig hyn yn helpu rhieni i ddeall ymddygiad rhywiol y gellir ei ddisgwyl ymhlith plant ar gyfer eu hoedran a phryd i boeni.

### Rhaglenni Teledu

Gallwch hefyd chwilio am raglenni teledu megis 'The Joy of Teen Sex' a 'The Sex Education Show'. Gallwch ddod o hyd i rai o'r rhain ar-lein a gallant fod yn werth eu gwyllo.



# Cyngor Defnyddiol ar Diogelwch ar y Rhyngwrwyd

Gallwch hefyd ddod o hyd i ragor o wybodaeth am sut i gadw'n ddiogel ar-lein drwy wefan y Ganolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein (CEOP): [www.thinkuknow.co.uk](http://www.thinkuknow.co.uk)

**Yn dibynnu ar oedran eich plentyn a pha mor aeddfed ydyw, dylech ystyried cadw eich cyfrifiaduron mewn manau cymunedol lle y gallwch chi weld y sgrin.** Yn yr un modd, efallai y bydd yn ddefnyddiol cytuno ar ffiniau ynghylch yr amser y mae eich plentyn yn treulio o flaen sgrin h.y. faint o amser y mae'n treulio yn gwyllo'r teledu, ar y rhyngwrwyd, ar ei ffôn symudol ac ati.

**Ceisio cyngor gan eich darparwr gwasanaeth rhyngwrwyd i flocio cynnwys amhriodol.** Gallech ystyried gosod meddalwedd ychwanegol er mwyn eich galluogi i reoli a monitro defnydd eich plentyn o'r rhyngwrwyd. Gallai hwn hefyd fod yn bwnc i'w drafod.

**Prynu cyfrifiadur, ffôn symudol neu ddyfais gemau newydd neu unrhyw eitem dechnolegol newydd.** Gofynnwch i gynorthwydd gwerthu pa ddyfeisiau diogelwch ar y Rhyngwrwyd sydd ar gael er mwyn helpu i reoli mynediad eich plentyn i'r rhyngwrwyd.

**Helpwch eich plentyn i fwynhau ei amser ar y Rhyngwrwyd ond dylech hefyd annog gweithgaredd all-lein;** er enghraifft chwarae gyda'u ffrindiau, cymryd rhan mewn gweithgareddau teuluol a datblygu diddordebau.

**Dylech ddysgu eich plentyn i beidio â rhannu gwybodaeth bersonol amdano.** Gallai gwybodaeth bersonol gynnwys ei enw, cyfeiriad, rhif ffôn, ble mae'n byw neu i ba ysgol mae'n mynd. Os yw'n cofrestru ar gyfer e-bost, cyfleuster sgwrsio neu wefan, dylech ei annog i ddefnyddio llysenw a sicrhau ei fod yn un nad yw'n nodi blwyddyn/dyddiad geni nac yn cynnwys unrhyw ystyr rhywiol.

**Siaradwch â'ch plentyn am yr angen i fod yn ofalus wrth wneud ffrindiau' ar-lein.** Efallai nad yw ffrindiau ar-lein yn dweud y gwir am bwy ydynt. Gofynnwch i'ch plentyn ystyried a fyddai'n siarad â'i ffrindiau 'go iawn' yn yr un ffordd ag y mae'n siarad â ffrindiau ar-lein.

**Byddwch yn agored.** Dangoswch ddiddordeb yn ei fyd ar-lein fel y byddech yn ei wneud ar gyfer ei weithgareddau all-lein. Siaradwch â'ch plentyn am yr hyn mae wedi'i weld neu safleoedd mae wedi ymweld â nhw, fel y byddwch yn siarad am lyfr mae wedi'i ddarllen neu ffilm mae wedi'i gweld.

**Anogwch eich plentyn i roi gwybod am unrhyw fynediad damweiniol i ddeunydd rhywiol, megis ffenestri naid, a rhwch ganmoliaeth iddo os yw'n dweud wrthyhch.** Rhwch wybod i'ch plentyn y gall ddweud wrthyhch os yw'n teimlo'n anghyfforddus gydag

unrhyw beth sy'n digwydd ar y Rhyngwrwyd a chydabod y gall fod yn anodd iddo wneud hyn. Efallai ei fod wedi dweud pethau sy'n codi cywilydd arno ac na fyddai'n awyddus i chi wybod. Helpwch eich plentyn i ddeall bod pob un ohonom yn gwneud camgymeriadau wrth dyfu i fyny a'ch bod chi'n gallu helpu.

**Atgoffwch eich plentyn, unwaith y caiff delwedd ei hanfon, nad oes modd ei chael yn ôl.** Dylech bwysleisio, unwaith bydd wedi anfon delwedd, neu wedi'i chyhoeddi ar-lein, y byddai'n colli rheolaeth arni a gallai'r ddelwedd fynd i unrhyw le. Gofynnwch iddo sut y byddai'n teimlo os oedd ei athrawon, rhieni neu ei ysgol gyfan yn gweld beth oedd wedi'i anfon.

**Sicrhewch fod eich plentyn yn deall peryglon cyfarfod â rhywun y mae wedi'i gyfarfod ar-lein yn unig.** P'un a yw'r person hwnnw yn dweud ei fod yn ddyn, yn fenyw neu'n blentyn, ni ddylai byth fynd ar ei ben ei hun.



# Deall y Jargon

**Cyfeiriad (URL):** Cyfeiriad, neu gyfeiriad gwefan yw'r hyn rydych yn ei deipio i ddod o hyd i safleoedd ar y Rhyngwrwyd. Maent yn dechrau gyda www ('world wide web' yn Saesneg), wedyn enw'r sefydliad neu'r cwmni. Er enghraifft, mae adran addysg Llywodraeth Cymru ar gael yn <http://www.llyw.cymru/addysgasiau>. Mae cyfeiriad e-bost yn wahanol, oherwydd caiff ei ddefnyddio i gysylltu ag unigolyn. Mae cyfeiriadau e-bost bob amser yn cynnwys y symbol @ (sy'n cael ei ynganu fel 'at' yn Saesneg). Gweler y cyfeiriad e-bost enghreifftiol canlynol: [siônjones@llyw.cymru](mailto:siônjones@llyw.cymru). Os byddwch yn darllen hwn yn uchel, byddai'n swinio fel a ganlyn: Siôn Jones at Llyw dot Cymru'.

**Ap (Application neu Gymhwysiad):** Fel arfer, caiff apiau eu lawrlwytho i ddyfais symudol. Maent yn rhaglenni neu'n ddarnau o feddalwedd hunangynhwysol sydd wedi'u dylunio i gyflawni diben penodol.

**Atodiad:** Mae atodiad yn ffeil o wybodaeth y gellir ei anfon fel rhan o e-bost (wedi'i atodi at e-bost). Gall gynnwys testun, lluniau, graffigau, sain neu fideo.

**Blog:** Mae blog ('Weblog' yn llawn yn Saesneg), yn ddyddiadur personol ar-lein sy'n cofnodi barn yr awdur ar amrywiaeth o faterion yn ogystal â chynnwys dolenni i wefannau eraill y mae'r awdur yn eu hoffi

**Band eang:** Cysylltiad 'di-dor' â'r Rhyngwrwyd sy'n defnyddio cyfarpar sydd wedi'i osod yn arbennig sy'n gweithio gyda'ch llinell ffôn i ddarparu gwybodaeth a lluniau ar-lein i'ch cyfrifiadur yn gyflym.

**Porwr neu borwr gwe:** Mae hwn yn ddarn o feddalwedd (cyfarwyddiadau cyfrifiadur neu raglen gyfrifiadur) sy'n caniatáu i chi archwilio neu bori'r Rhyngwrwyd. Mae enghreifftiau'n cynnwys 'Internet Explorer', 'Google Chrome' a 'Firefox'.

**Ystafell sgwrsio:** Man ar y Rhyngwrwyd rydych yn cael mynediad iddo drwy gyfrifiadur neu ddyfais symudol, lle mae pobl yn cyfathrebu drwy deipio negeseuon. Gall pobl o

bob cwr o'r byd gyfathrebu mewn ystafell sgwrsio, lle y gall bawb weld yr hyn sy'n cael ei deipio gan bawb arall, naill ai ar sgrin eu cyfrifiadur neu ar eu dyfais symudol.

**Cyfleuster storio Cwmwl:** Gellir storio data ar 'gymylau' yn lle ar eich cyfrifiadur – ceir mynediad i'r cyfleuster storio cwmwl drwy'r rhyngwrwyd. Un o fanteision storio ar gwmwl yw ei bod yn anoddach colli data (er enghraifft, os yw cyfrifiadur yn torri, gellir adfer data sydd wedi'u storio ar y 'cwmwl' yn hawdd).

**Cwcis:** Ffeiliau bach sy'n cael eu lawrlwytho'n awtomatig i'ch cyfrifiadur gan wefannau rydych yn eu defnyddio yw cwcis: gall cwcis gynnwys gwybodaeth am yr hyn rydych wedi edrych arno ar y wefan honno. Yna, mae'r safle'n 'gwybod' eich bod wedi bod yno o'r blaen ac weithiau, mae cwcis yn teilwra'r hyn sy'n ymddangos ar eich sgrin y tro nesaf y byddwch yn ymweld â'r safle yn benodol i chi.

**Lawrlwytho:** Mae hyn yn golygu trosglwyddo gwybodaeth i'ch cyfrifiadur am ddim, fel arfer. Er enghraifft, gallwch lawrlwytho delwedd o wefan i'ch cyfrifiadur fel y gallwch ei hargraffu. Gallwch hefyd lawrlwytho meddalwedd sy'n eich galluogi i sgwrsio. Gallwch hyd yn oed lawrlwytho darn o gerddoriaeth o wefannau cerddoriaeth.

**E-bost (post electronig):** Negeseuon sy'n cael eu hanfon yn electronig (dros y Rhyngwrwyd) o un cyfrifiadur i'r llall.

**Gweplun:** Cyfuniad o nodau ac atalnodi a ddefnyddir mewn negeseuon wedi'u teipio sy'n debyg i fynegiad wynebol pan fyddwch yn edrych arno o ongl benodol. Er enghraifft, mae :) yn 'wyneb hapus' ac mae :( yn 'wyneb trist'.

**Facebook:** Safle rhwydweithio cymdeithasol lle y gall pobl gael eu tudalen eu hunain ar y rhyngwrwyd, chwarae gemau, siarad â'u ffrindiau a rhannu gwybodaeth.

**Fferynnau:** Rhywle ar eich porwr i storio cyfeiriad gwe rydych yn ei ddefnyddio'n aml, neu nad ydych am ei anghofio.

**Hidlydd:** Meddalwedd gyfrifiadurol sy'n eich galluogi i flocio

deunydd penodol o'ch cyfrifiadur. Er enghraifft, gallwch flocio gwefannau sydd â chynnwys treisgar, rhywiol neu hiliol.

**Wal dân:** Defnyddir waliau tân i atal defnyddwyr Rhyngwrwyd anawdurdodedig rhag cael mynediad at rwydweithiau preifat neu gyfrifiaduron sydd wedi'u cysylltu â'r Rhyngwrwyd. Mae pob neges y mae'r cyfrifiadur yn ei derbyn neu'n ei hanfon yn pasio drwy'r wal dân, sy'n archwilio pob neges ac yn blocio'r rhai nad ydynt yn bodloni'r meini prawf penodol.

**Flickr:** Gwefan lle y gall bobl rannu eu lluniau er mwyn i eraill eu gweld.

**Dilyn:** Tanysgrifio i weld yn awtomatig pan fydd person (rydych yn ei ddilyn) yn cyhoeddi rhywbeth ar safle cyfryngau cymdeithasol.

**Google:** Cwmni sy'n adnabyddus am ddarparu chwilotwr poblogaidd i bobl bori'r (neu 'syrffio'r') rhyngwrwyd.

**Paratoi at bwrpas rhywiol/'Grooming':** Gall pobl meithrin perthynas amhriodol ar-lein â phlant ac yn esgus bod yn ffrind iddynt. Maent yn gwneud hyn drwy ddod o hyd i wybodaeth am eu darpar ddiodeffwr ac yn ceisio nodi pa mor debygol ydyw y bydd y plentyn yn dweud wrth rywun. Maent yn ceisio dod o hyd i gymaint o wybodaeth â phosibl am deulu a rhwydweithiau cymdeithasol y plentyn, ac os ydynt o'r farn ei bod yn 'ddigon diogel', yna byddant yn ceisio ynysu eu diodeffwr drwy ddefnyddio gweniaith ac addo anrhegion o bosibl, neu ddefnyddio bygythiadau neu eu dychryn i sicrhau rhywfaint o reolaeth er mwyn eu niweidio'n rhywiol.

**Haciwr:** Rhywun sy'n ceisio cael mynediad at wybodaeth ddiogel dros y rhyngwrwyd heb ganiatâd – maent yn gwneud hyn drwy fanteisio ar wendidau mewn system gyfrifiadurol (e.e. cyfrinair anniogel).

**Hashnod (#):** Caiff ei ddefnyddio ar safleoedd cyfryngau cymdeithasol megis Twitter er mwyn nodi negeseuon ar bwnc penodol.





**Llecyn/'Hotspot':** Ardal lle y gallwch gael cysylltiad di-wifr â'r rhyngwyd.

**Eicon:** Llun neu ddelwedd fach, yn aml, rhywbeth hunanesboniadwy, sy'n gwneud i rywbeth ddioglydd pan fyddwch yn clicio arno. Er enghraifft, bydd clicio ar eicon peiriant argraffu yn argraffu'r dudalen sydd ar sgrin eich cyfrifiadur.

**Mewnlwch:** Cyrchfan y negeseuon rydych yn eu derbyn; lle y gallwch weld eich e-byst.

**Negeseuon gwib:** Dull o gyfnewid negeseuon wedi'u teipio i anfon negeseuon testun o ffonau symudol.

**Rhyngwyd:** Rhwydwaith byd-eang o gyfrifiaduron sy'n cysylltu pobl a gwybodaeth. Gelwir hefyd yn 'y net' neu'r 'we'.

**'ICQ (I seek you)':** Meddalwedd ar gyfer y rhyngwyd rydych yn ei lawrlwytho (o [www.icq.com](http://www.icq.com)) sy'n dweud wrthy ch pa rai o'ch ffrindiau sydd ar-lein ac yn eich galluogi i gysylltu â nhw. Mae'r feddalwedd yn galluogi defnyddwyr i sgwrsio, anfon negeseuon a ffeiliau, cyfnewid cyfeiriadau gwe a chwarae gemau.

**Instagram:** Gwasanaeth rhwydweithio cymdeithasol ar-lein symudol i rannu lluniau a fideos sy'n galluogi ei ddefnyddwyr i'w rhannu ar amrywiaeth o lwyfannau rhwydweithio cymdeithasol, megis Facebook, Twitter a Flickr.

**iTunes:** Rhaglen feddalwedd, wedi'i rhedeg gan Apple, sy'n caniatáu i chi brynu a chwarae amrywiaeth o gynhyrchion amlygyfrwng, gan gynnwys cerddoriaeth a'u trosglwyddo i nwyddau Apple (megis iPods ac iPhones).

**IRC (Internet Relay Chat):** Dull arall o sgwrsio ar-lein. Bydd angen i chi lawrlwytho meddalwedd i'w ddefnyddio. Ewch i [www.mirc.com](http://www.mirc.com) i gael rhagor o wybodaeth.

**ISP (Internet Service Provider):** Bydd angen sawl peth arnoch er mwyn cysylltu â'r Rhyngwyd: porwr ar eich cyfrifiadur, modem (gweler isod) ac ISP i'ch cysylltu. Mae ISPs yn gwmnïau masnachol sydd â ffyrdd gwahanol o godi tâl arnoch am eu gwasanaethau. Mae ISPs poblogaidd yn cynnwys BT, Talk Talk, Virgin a Sky, ond mae llawer o rai eraill ar gael.

**Kik:** Ap sy'n eich galluogi i anfon negeseuon testun am ddim.

**LinkedIn:** Safle rhwydwaith cymdeithasol lle mae pobl yn gwneud cysylltiadau busnes proffesiynol.

**MMS:** Ystyr MMS yw gwasanaeth negeseuon amlgyfrwng (multi-media messages service yn Saesneg). Mae hwn yn golygu anfon negeseuon rhwng ffonau symudol neu rhwng ffonau symudol ac e-bost cyfrifiaduron. Gall rhai fod ar ffurf negeseuon testun, delweddau llonydd, ffilmiau byr neu glipiau sain.

**Modem:** Y modem yw'r rhan o'ch cyfrifiadur sy'n ei alluogi i gyfathrebu ag eraill drwy linellau ffôn. Mae rhai modemaau yn rhan o'r cyfrifiadur a chaiff rhai eu hychwanegu fel dyfeisiau allanol.

**Ystafelloedd sgwrsio wedi'u cymedroli:** Ystafelloedd sgwrsio sydd â pherson neu ddarn o dechnoleg i oruchwylio'r sgwrs er mwyn sicrhau ei bod yn addas.

**Grŵp newyddion:** Mae grwpiau newyddion, cymunedau a chlybiau yn grwpiau trafod ar y Rhyngwyd. Yn wahanol i ystafelloedd sgwrsio, nid yw defnyddwyr yn cyfathrebu'n 'fyw', ond yn anfon negeseuon at ei gilydd ar bwnc penodol. Maent yn agored i gam-drin o bosibl, er enghraifft, drwy bobl yn cyhoeddi deunydd anghyfreithlon.

**Ar-lein/All-lein:** Mae bod ar-lein yn golygu eich bod wedi'ch cysylltu â'r Rhyngwyd. Mae all-lein weithiau yn derm sy'n cael ei ddefnyddio ar gyfer y byd go iawn (h.y. y tu allan i'r Rhyngwyd).

**Meddalwedd rheolaeth rhieni:** Meddalwedd sy'n gallu helpu i gyfyngu ar yr hyn y gall plant neu bobl ifanc ei wneud a'i weld ar y rhyngwyd: er enghraifft, bydd meddalwedd rheolaeth rhieni yn cyfyngu ar fynediad i wefannau pornograffi.

**'Peer to Peer' (P2P):** Dull o rannu ffeiliau dros rwydwaith lle y mae cyfrifiaduron unigol wedi'u cysylltu drwy'r Rhyngwyd.

**Negeseuon â lluniau:** Mae gan lawer o'r ffonau symudol newydd gamerâu digidol llonydd neu fideo. Gallwch dynnu lluniau gyda'r rhain a'u hanfon drwy'r rhwydweithiau ffonau symudol i ddyfeisiau symudol eraill gyda'r un dechnoleg neu i gyfeiriadau e-bost drwy'r Rhyngwyd.

**Proffil:** Mae rhai ystafelloedd sgwrsio, a'r rhan fwyaf o safleoedd rhwydweithio cymdeithasol, yn gadael i ddefnyddwyr gwblhau proffil personol y gall pobl eraill ei weld. Ni ddylai plant na phobl yn eu harddegau byth gynnwys unrhyw wybodaeth a allai nodi pwy ydynt, na datgelu ble maent, mewn unrhyw broffil.

**Bin ailgylchu:** Lleoliad y mae ffeiliau yn mynd iddo cyn cael eu dileu yn barhaol. Felly, os ydych yn dileu rhywbeth ar ddamwain, gallwch ei adfer o'ch bin ailgylchu.

**Aildrydar (Re-tweet/RT):** Iaith Twitter ar gyfer cymryd Trydariad (neges) mae rhywun arall wedi'i rannu ac yn ei rannu eto ar eich proffil eich hun fel y gall eich dilynwyd ei weld.

**RSS:** Rhaglen sy'n gallu rhoi gwybod i rieni/gofalwyr pan fydd eu plentyn yn diweddarau ei flog gyda gwybodaeth neu lun newydd.

**Hun-lun (Selfie):** Llun rydych yn ei dynnu eich hun (er enghraifft, gyda ffôn symudol sydd â camera neu we-gamera).

**Secstio:** Anfon lluniau rhywiol ohonyn nhw eu hunain a'i gilydd i ffonau eraill.

**Rhannu:** Pan fydd rhywun yn rhannu cynnwys o wefan neu ap drwy ddefnyddio safle rhwydweithio cymdeithasol, mae'n ymddangos ar eu 'proffil' er mwyn i'w ffrindiau ei weld. Mae rhannu, felly, yn helpu pobl sy'n defnyddio gwefan i ddangos pethau sy'n bwysig iddynt i'w ffrindiau.

**SMS:** Ystyr SMS yn Saesneg yw 'Short Messgaing Service', ac mae'n golygu anfon negeseuon testun drwy ddefnyddio ffonau symudol.

**Ffôn clyfar:** Ffôn symudol sydd hefyd yn gallu cyflawni rhai swyddogaethau cyfrifiadur, megis cael mynediad at y rhyngwyd, golygu ffeiliau a chwarae gemau. Mae gan lawer o ffonau clyfar sgriniau cyffwrdd hefyd.

**Snapchat:** Ap sy'n gadael i ddefnyddwyr dynnu llun/fideo byr, ac ychwanegu darluniau atynt a'u hanfon i ddyfeisiau symudol ffrind. Gall y sawl sy'n anfon reoli am ba mor hir y gall pobl weld y ddelwedd/fideo (o 1 eiliad i 10 eiliad). Y syniad yw, unwaith y caiff y 'snap' ei weld, caiff ei guddio a'i ddileu, felly, ni ellir ei weld eto.



**Safle Rhwydweithio Cymdeithasol:** Yr ymadrodd a ddefnyddir i ddisgrifio unrhyw wefan sy'n galluogi defnyddwyr i greu proffil cyhoeddus o fewn y safle hwnnw a ffurfio cydberthnasau â defnyddwyr eraill ar yr un wefan. Mae enghreifftiau'n cynnwys Facebook, Twitter a LinkedIn.

**Sbam:** Yn debyg i bost sothach rydych yn ei gael drwy eich drws, sbam yw e-bost nad ydych wedi gofyn amdano ac nad ydych ei eisiau. Gall yr e-byst hyn fod yn rhywiol eu natur, felly, dyma reswm arall dros pam na ddylai plant rannu eu cyfeiriadau e-byst ar-lein.

**Ffug-negeseuon (Spoofing):** Ceisio cael rhywun i roi ei ddata preifat i chi dros y rhyngwrwyd/drwy e-bost drwy esgus bod yn gwmni dibynadwy (e.e. banc). Gelwir hyn hefyd yn we-rwydo.

**Ffrydio:** Gwyllo ffeil sain/fideo ar y rhyngwrwyd heb ei lawrlwytho.

**Llechen:** Cyfrifiadur heb allweddell ar ffurf sgrin rydych yn ei defnyddio drwy ei chyffwrdd â'ch bysedd neu bwyntil i'w lywio. Mae enghreifftiau yn cynnwys iPads a llechi Samsung Galaxy.

**Tag/Tagio:** Labelu darn o gynnwys (fel delwedd, cyhoeddiad blog neu fideo) â geiriau allweddol fel ei bod yn hawdd dod o hyd iddo a'i fod yn cael ei gynnwys mewn canlyniadau chwilio.

**Trend/Trendio:** Pwnc, digwyddiad, llun, fideo, arwyddair, ap ac ati sy'n cael eu defnyddio neu eu trafod a'u nodi'n helaeth ar y cyfryngau cymdeithasol yw trend ar y rhyngwrwyd.

**Trôl:** Term rhyngwrwyd a ddefnyddir i ddisgrifio rhywun sy'n cyhoeddi sylwadau cynhennus a sarhaus ar-lein mewn ymgais i bryfocio eraill.

**Twitter:** Gwefan rhwydweithio cymdeithasol lle y gall pobl gyhoeddi negeseuon byr o 140 o nodau neu'n llai. Gelwir y negeseuon byr hyn yn Drydariadau/'Tweets'. Gall pobl ddefnyddio Twitter ar eu ffonau symudol drwy ap.

**Lanlwytho:** Cyhoeddi rhywbeth ar y rhyngwrwyd.

**Enw defnyddiwr:** Enw i nodi pwy ydych rydych yn ei roi eich hun er mwyn mewngofnodi i wasanaethau. Gallwch ddewis yr enw hwn eich hun. Nid oes angen i chi ddefnyddio eich enw go iawn fel enw defnyddiwr.

**URL:** Term arall ar gyfer cyfeiriad Rhyngwrwyd neu wefan. (Ei

ystyr yw 'Uniform Resource Locator' yn Saesneg.)

**Vine:** Gwasanaeth rhannu fideos byr sy'n galluogi defnyddwyr gwasanaeth i recordio a golygu clipiau fideo rhwng pump a chwe eiliad o hyd sy'n ailadrodd. Yna, caiff y rhain eu rhannu ar safleoedd rhwydweithio cyhoeddus.

**Fideo feiol:** Fideo sy'n dod yn boblogaidd drwy'r broses o rannu ar y rhyngwrwyd, drwy wefannau rhannu fideos, cyfryngau cymdeithasol ac e-bost yn bennaf, yw fideo feiol. Mae fideos feiol fel arfer â chynnwys doniol. Unwaith mae rhywbeth wedi 'mynd yn feiol', mae'n golygu ei fod wedi'i rannu sawl gwaith a gall fod wedi'i gynnwys ar sawl wefan.

**WAP:** Ystyr WAP yw 'Wireless Application Protocol' yn Saesneg, a dyma'r dechnoleg y mae'r rhan fwyaf o ffonau symudol yn ei defnyddio i bori drwy wefannau ar y Rhyngwrwyd sydd wedi'u hysgrifennu mewn fformat cydnaws.

**Y we:** Y casgliad helaeth o wefannau sydd wedi'u rhoi ar y Rhyngwrwyd gan gwmnïau, sefydliadau ac unigolion. Caiff ei defnyddio weithiau i olygu'r Rhyngwrwyd ond, mewn gwirionedd, rhan ohoni yn unig ydyw. Mae grwpiau newyddion, er enghraifft, yn wasanaethau'r Rhyngwrwyd, nid gwasanaethau'r we. Fodd bynnag, gallwch chi a'ch plant gael mynediad at y ddau.

**Gwe-gamera:** Gwe-gamerâu yn llawn. Maent yn gamerâu fideo arbennig y gellir eu cysylltu â'r Rhyngwrwyd. Fel camerâu arferol, rydych yn eu pwyntio at rywbeth, fel ffrind neu olygfa o'r traeth, ac mae'r ddelwedd yn ymddangos yn syth fwy neu lai ar sgrin eich cyfrifiadur. Er eu bod yn ddarnau gwych o dechnoleg, gellid hefyd eu defnyddio i anfon neu dderbyn delweddau annymunol neu anghyfreithlon.

**Sibrwd:** Mae sibrwd yn ffordd o anfon neges breifat at unigolyn mewn ystafell sgwrsio. Mae hyn yn debyg i gael sgwrs breifat gyda dieithryn. Fel yn y byd go iawn, mae'n well aros yn ardal gyhoeddus yr ystafell sgwrsio.

**Wi-Fi:** Mae Wi-Fi yn ffordd o gael rhyngwrwyd band eang heb wifrau. Mae dyfais o'r enw trosglwyddydd di-wifr yn derbyn gwybodaeth gan y rhyngwrwyd drwy gysylltiad band eang. Mae'r trosglwyddydd yn trosi'r wybodaeth yn signal radio ac yn ei hanfon at ddyfeisiau sydd wedi'u galluogi gan wi-fi.

**WhatsApp:** Ap sy'n defnyddio'r rhyngwrwyd i alluogi'r defnyddiwr i anfon negeseuon testun, lluniau a fideos am ddim.

**YouTube:** Gwefan boblogaidd sy'n cynnwys fideos lle y gall pobl lanlwytho, gwyllo, rhannu a rhoi sylwadau ar fideos a'u sgorio.

## Iaith Negeseuon Testun

<b>ASL</b>	Oedran, rhyw, lleoliad (Age, sex location)
<b>POS</b>	Rhiant dros fy ysgwydd (Parent over my shoulder)
<b>A?</b>	Pardwn
<b>L8R</b>	Wedyn
<b>LOL</b>	Chwerthin lond bol (Laugh out loud)
<b>PIR</b>	Rhiant yn yr ystafell (Parent in room)
<b>NTHING</b>	Dim byd
<b>THANQ</b>	Diolch
<b>OFN/OMG</b>	O fy Nuw! (Oh my God!)
<b>RUOK</b>	Wyt ti'n iawn?
<b>LMAO</b>	Chwerthin dros bob man (Laugh my ass off)
<b>SPK</b>	Siarad
<b>ROFL</b>	Rholio chwerthin ar y llawr (Rolling on the floor laughing)
<b>BTW</b>	Gyda llaw (By the way)
<b>R</b>	'Are'
<b>EZ</b>	Hawdd (Easy)
<b>PMSL</b>	Gwlychu fy hun yn chwerthin (Pee myself laughing)
<b>WTF</b>	Beth yn y byd (What the [flip])
<b>KTHNX</b>	Lawn, diolch
<b>TLTR</b>	Rhy hir i ddarllen (Too long to read)



# Creu Cynllun Diogelwch i'r Teulu



I deuluoedd lle mae pryderon wedi bod ynghylch ymddygiad person ifanc, gall fod yn ddefnyddiol creu cynllun diogelwch i'r teulu. Mae hwn yn rhywbeth y gellir ei wneud gyda'ch gilydd, gyda phob aelod o'r teulu yn rhan o'r broses. Gall fod yn ffordd ddefnyddiol iawn o gytuno ar 'sut y gallwn sicrhau bod pawb yn ddiogel' a 'beth y gallwn ei wneud rhag ofn y bydd pethau'n mynd o chwith'. Mae hyn yn ymwneud â dweud beth rydym am i bobl ifanc ei wneud (ac mewn rhai achosion, rhieni hefyd), iawn cymaint â dweud beth nad ydym am iddyn nhw ei wneud. Gall cynlluniau diogelwch i'r teulu hefyd helpu pobl ifanc a'u rhieni i weithio gyda'i gilydd ar wneud penderfyniadau ar y cyd ar gyfathrebu.

Lle mae rhai pryderon wedi bod ynghylch ymddygiad person ifanc ar-lein neu gyda thechnolegau newydd, mae rhai manau cychwyn allweddol ar gyfer cynllun diogelwch i'r teulu:

## • Trafod unrhyw 'arwyddion rhybudd'.

A oes unrhyw beth a allai awgrymu i chi neu'r person ifanc nad yw pethau'n iawn? A allwch chi siarad am beth i'w wneud os byddwch chi'n gweld yr arwyddion rhybudd hyn?

## • Creu cyfleoedd i gyfathrebu.

Dylai sgysiau rhwng pobl ifanc a'u teuluoedd fod yn broses barhaus, nid digwyddiad untro yn unig ar ôl i rywbeth ddigwydd a oedd wedi peri pryder. Rhowch wybod i bawb yn y teulu ei bod hi'n iawn gofyn cwestiynau. Mae'n bwysig bod yr oedolion yn creu'r naws gywir drwy siarad am ryw yn briodol a bod pobl ifanc yn gwybod na fyddant yn rhoi syndod i'w rhieni / gwneud iddynt deimlo embaras pan fyddant yn gofyn cwestiynau. Mae angen i oedolion arwain drwy esiampl drwy agor trafodaethau am yr hyn sy'n iawn a'r hyn nad yw'n iawn.

## • Pennu ffiniau teulu clir.

Trafodwch ffiniau teuluol clir a'u pennu gydag aelodau o'r teulu ynghylch beth sydd wedi digwydd (e.e. ynghylch defnyddio'r cyfrifiadur). Wrth i'r person ifanc fynd yn hŷn, bydd angen addasu'r rhain.

## • Gofynnwch am gymorth a chyngor - nid ydych ar eich pen eich hun.

Os oes unrhyw aelod o'r teulu yn poeni am ymddygiad rhywiol, gallwch ffonio Llinell Gymorth Stop It Now! 0800 1000 900) i gael cyngor cyfrinachol.

## • Gwnewch yn siŵr bod pawb yn gwybod ei bod hi'n iawn siarad â chi am beth a allai fod wedi digwydd yn barod.

Gadewch i bawb dan sylw ofyn cwestiynau, a rhowch gyfleoedd i aelodau o'r teulu siarad yn gyfrinachol os bydd hyn yn helpu.

## • Weithiau, gall fod yn ddefnyddiol nodi gyda phwy bydd pawb dan sylw yn siarad os bydd pryder.

Gallai hyn olygu eu bod yn siarad â'i gilydd (e.e. bydd Mam yn siarad â Harri os yw'n credu ei fod yn treulio gormod amser ar-lein), neu gallai fod yn ffrind i'r teulu neu berthynas y gellir ymddiried ynddo sy'n ymwybodol o'r hyn sydd wedi digwydd. Mae'n bwysig bod y person hwnnw yn rhywun sy'n gyfrifol, gonest a dibynadwy.

## • Gweler y tudalennau canlynol ar gyfer enghraifft o gynllun diogelwch i'r teulu.

Gellir addasu hyn yn unol ag anghenion y teulu a bydd angen ei newid dros amser fwy na thebyg.







Beth fydd yn digwydd os yw pethau'n mynd o chwirth i ..... eto?

Pa arwyddion y gallem eu gweld, sut gallai ymddwyn, beth mae'n dweud?

**Rhieni:**

Beth mae'n dweud am sut mae'n teimlo?

**Person Ifanc:**

Sut rydw i'n teimlo?

Sut rydw i'n ymddwyn?

Beth mae'n ei wneud?

Sut y byddaf yn ceisio cuddio pethau os yw pethau yn mynd o chwirth?

Sut mae'n ymddwyn tuag at eraill?

Am beth ydw i'n meddwl?

Beth mae'n dweud?

A ydw i wedi sylwi ar unrhyw beth arall?

A ydych wedi sylwi ar unrhyw beth arall?

Pa gamau y byddem ni fel teulu yn eu cymryd er mwyn sicrhau bod pawb yn ddiogel?

Nodwch y camau yn y tabl isod.

**Cam**

e.e. Symud y cyfrifiadur i rywle mwy cyhoeddus

**Pwy sy'n gyfrifol am hyn**

e.e. Bydd Dad yn gosod y cyfrifiadur yn y gegin

Beth all y teulu ei wneud er mwyn sicrhau y gall  
ddinwalia ei anghenion/ ei hanghenion fel person ifanc a byw bynyd hapus?

Dylai'r rhestr hon edrych ar nodau a gweithgareddau y gall y person ifanc a'r teulu weithio tuag atynt.

**Nodau**

e.e. Treulio mwy o amser gyda'm ffrindiau  
all-lein yn gwneud y pethau rwy'n eu mwynhau.

**Sut byddem yn cyflawni hynni?**

e.e. Mam a Dad i'm helpu i ymuno â'r tîm  
pêl-droed lleol.

**Beth dylem ei wneud os nad oes rhywun yn gwneud yr hyn rydym wedi cytuno arno?**

e.e. Siarad â gweithiwr proffesiynol?

---

---

---

**Am ba hyd y dylai'r cynllun hwn fod ar waith?**

---

---

---

**Pa mor aml y dylem adolygu'r cynllun hwn?**

---

---

---

Lluniwyd y canllaw hwn gan yr elusen amddiffyn plant, Sefydliad Lucy Faithfull.  
I gael cyngor a chymorth cyfrinachol, ffoniwch Linell Gymorth Stop it Now! ar 0808 1000 900.  
I gael copi caled o'r canllaw hwn, cysylltwch â:

The Lucy Faithfull Foundation, 46-48 East Street, Epsom, Surrey, KT17 1HQ  
Ffôn: 01372 847160  
E-bost: [wolvercote@lucyfaithfull.org.uk](mailto:wolvercote@lucyfaithfull.org.uk)  
Web: [www.parentsprotect.co.uk](http://www.parentsprotect.co.uk), [www.lucyfaithfull.org.uk](http://www.lucyfaithfull.org.uk), [www.stopitnow.org.uk](http://www.stopitnow.org.uk)

Mae Sefydliad Lucy Faithfull yn Elusen Gofrestredig Rhif 101 3025, ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant, Cofrestredig yn Lloegr Rhif 2729957.  
Swyddfa Gofrestredig: 2 Birch House, Harris Business Park, Hanbury Road, Stoke Prior, Bromsgrove, Worcestershire, B60 4DJ.

*Nodyn pwysig: Mae'r cynnwys ffotograffig yn y canllaw hwn at ddibenion darlunio yn unig. Mae pob unigolyn yn fodel ©iStock a Shutterstock.*

© 2019 The Lucy Faithfull Foundation. All rights reserved. Version ref: CYMRU V1.04.19

THE  
LUCY FAITHFULL  
FOUNDATION