

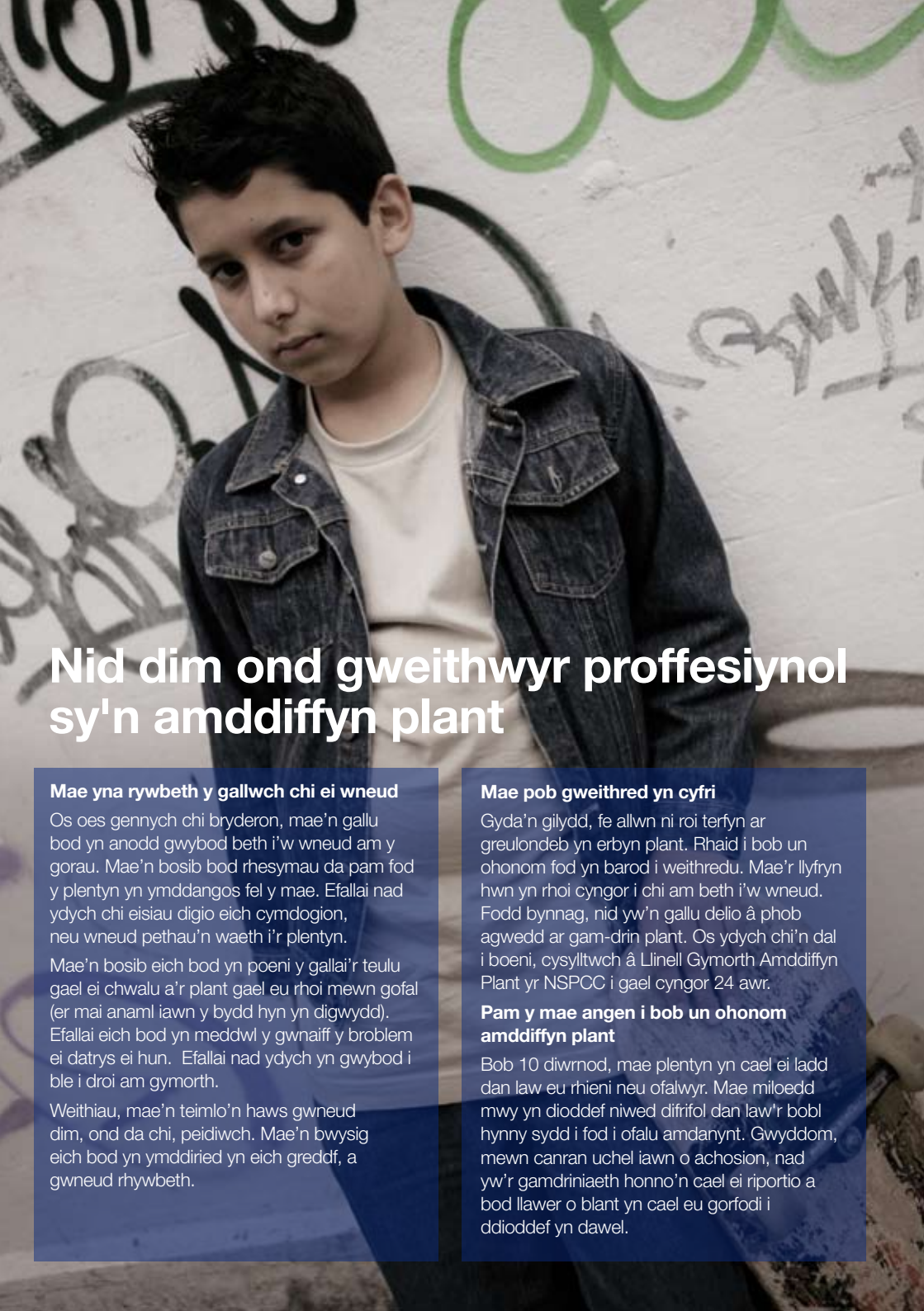
# Ydych chi'n poeni am blentyn?

Sut gallwch chi amddiffyn plentyn  
rhag cael ei gam-drin



**NSPCC** ™

Dim mwy o greulondeb i blant. DIM.  
Cruelty to children must stop. FULL STOP.



## Nid dim ond gweithwyr proffesiynol sy'n amddiffyn plant

### Mae yna rywbeth y gallwch chi ei wneud

Os oes gennych chi bryderon, mae'n gallu bod yn anodd gwybod beth i'w wneud am y gorau. Mae'n bosib bod rhesymau da pam fod y plentyn yn ymddangos fel y mae. Efallai nad ydych chi eisiau digio eich cymdogion, neu wneud pethau'n waeth i'r plentyn.

Mae'n bosib eich bod yn poeni y gallai'r teulu gael ei chwalu a'r plant gael eu rhoi mewn gofal (er mai anaml iawn y bydd hyn yn digwydd). Efallai eich bod yn meddwl y gwnaiff y broblem ei datrys ei hun. Efallai nad ydych yn gwybod i ble i droi am gymorth.

Weithiau, mae'n teimlo'n haws gwneud dim, ond da chi, peidiwch. Mae'n bwysig eich bod yn ymddiried yn eich greddf, a gwneud rhywbeth.

### Mae pob gweithred yn cyfri

Gyda'n gilydd, fe allwn ni roi terfyn ar greulondeb yn erbyn plant. Rhaid i bob un ohonom fod yn barod i weithredu. Mae'r llyfr yn hwn yn rhoi cyngor i chi am beth i'w wneud. Fodd bynnag, nid yw'n gallu delio â phob agwedd ar gam-drin plant. Os ydych chi'n dal i boeni, cysylltwch â Llinell Gymorth Amddiffyn Plant yr NSPCC i gael cyngor 24 awr.

### Pam y mae angen i bob un ohonom amddiffyn plant

Bob 10 diwrnod, mae plentyn yn cael ei ladd dan law eu rhieni neu ofalwyr. Mae miloedd mwy yn dioddef niwed difrifol dan law'r bobl hynny sydd i fod i ofalu amdanynt. Gwyddom, mewn canran uchel iawn o achosion, nad yw'r gamdriniaeth honno'n cael ei riportio a bod llawer o blant yn cael eu gorfodi i ddioddef yn dawel.

## Beth yw creulondeb yn erbyn plant?

Mae creulondeb yn erbyn plant neu gam-drin plant yn ymddygiad sy'n achosi niwed arwyddocaol i blentyn. Mae hefyd yn cynnwys sefyllfa pan fydd rywun yn fwriadol beidio ag atal niwed difrifol i blentyn.

Mae pob math o greulondeb yn niweidiol a gall fod yn anos dod dros yr effeithiau emosiynol na'r effeithiau corfforol. Dim ond lleiafrif bach o achosion cam-drin plant sy'n ymwneud â

dieithryn llwyr. Mae plentyn yn llawer fwy tebygol o gael ei gam-drin gan rywun y mae ef/hi neu'r teulu yn eu hadnabod – hyd yn oed rhywun agos y byddech chi'n disgwyl ymddiried ynddynt, megis rhiant, perthynas arall neu ffrind i'r teulu.

Mae camdriniaeth yn digwydd i blant o bob cefndir, ond mae plant sy'n cael eu magu ar aelwyd dreisgar neu ar aelwyd lle mae'r rhieni'n camddefnyddio cyffuriau neu alcohol dan risg benodol.



## Y mathau o greulondeb

**Cam-drin corfforol:** gan gynnwys brifo neu anafu plentyn, achosi poen, gwenwyno, boddi neu fygau.

**Cam-drin rhywiol:** gan gynnwys cam-fanteisio ar blentyn neu ei lygru'n rhywiol, boed hynny'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol, trwy eu cynnwys mewn gweithgareddau rhywiol amhriodol.

**Cam-drin emosiynol:** gwrthod plant, eu bychanu neu wadu eu gwerth a'u hawliau fel bodau dynol dro ar ôl tro.

**Esgeuluso:** diffyg cyson i roi gofal priodol i blant, gan gynnwys cariad, ysgogiad,

diogelwch, maeth, cynhesrwydd, addysg a sylw meddygol. Gall plentyn sy'n cael ei gam-drin ddioddef mwy nag un math o greulondeb.

Mae camwahaniaethu, harasio a bwlio hefyd yn gam-drin, a gallant niweidio plentyn yn gorfforol ac yn emosiynol. Mae bwlio'n cynnwys taro neu gicio, cymryd eiddo rhywun neu ei ddirodi, bygwth rhywun neu eu gorfodi i wneud pethau nad ydynt eisiau eu gwneud, anwybyddu rhywun, neu eu gadael allan o bethau'n fwriadol, anfon negeseuon testun a negeseuon e-bost annymunol, galw enwau a gwneud sylwadau hiliol neu homoffobig.



# Yr hyn y gallwch chi ei wneud

## Yr hyn y gallwch chi ei wneud

Sut gallwch chi helpu i roi terfyn arno

Ceisiwch ddeall pa mor ddirifrol yw cam-drin plant, a beth yw ei ganlyniadau. Dysgwch adnabod arwyddion o gamdriniaeth, megis:

- cleisiau neu losgiadau mewn llefydd anarferol
- newid arwyddocaol mewn ymddygiad, megis troi'n ymosodol neu encilio neu gollu diddordeb mewn popeth
- emosïynau anesboniadwy neu newidiol, megis iselder neu bryder
- colli pwysau'n sydyn
- dod yn anarferol o fudr, drewlyd neu lwglyd
- gwisgo'n amhriodol
- gwybodaeth neu ymddygiad rhywiol amhriodol i oed y plentyn
- ofn oedolion penodol, neu'n gyndyn i fod ar eu pen eu hun gyda nhw.

Nid dyma'r unig arwyddion i gadw llygad amdanynt, ac mae'n bosib nad camdriniaeth sydd wrth wraidd rhai ohonynt. Mae rhai effeithiau camdriniaeth yn cael eu cuddio i'r graddau mai dim ond rhywun sydd wedi ei hyfforddi'n briodol sy'n gallu eu canfod. Yr hyn sy'n bwysig yw eich bod yn ymddiried yn eich greddf ac yn gweithredu os ydych chi'n poeni am blentyn.

Byddwch yn rhywun y gall plentyn droi ato. Os yw plentyn yn dweud wrthy eich eu bod yn cael eu cam-drin, gwnewch hi'n gwbl amlwg iddynt eich bod yn rhoi pwys dirifrol ar yr hyn a ddywedasant wrthy eich bod yn mynd i'w helpu.

Cefnogwch ffrind neu aelod o'r teulu sy'n ei chael hi'n anodd ymdopi â'r straen o fagu plant. Gallwch:

- gynnig clust barod – weithiau, mae'n bosib mai cyfle i siarad yw'r cyfan y mae ei angen i liniaru peth straen
- cynnig cymorth ymarferol megis gofalu am y plant, neu wneud y siopa
- helpu rhieni i ddod o hyd i, a defnyddio, cefnogaeth neu wasanaeth y mae ei angen arnynt yn eu cymuned leol

Ymddiriedwch yn eich greddf os ydych chi'n ansicr. Os oes gennych chi bryderon dirifrol am les plentyn, cysylltwch â'r gwasanaethau cymdeithasol (gwasanaethau gwaith cymdeithasol yn yr Alban), yr heddlu, neu Linell Gymorth Amddiffyn Plant yr NSPCC.

Gallwch hefyd gysylltu'n ddiênw â Llinell gymorth amddiffyn plant 24 awr yr NSPCC os ydych chi'n poeni, yn ansicr beth i'w wneud ac yn chwilio am gyngor. Os oes angen gweithredu er mwyn cefnogi teulu neu amddiffyn plentyn, gallwn weithredu ar eich rhan. Peidiwch â disgwyl i wneud yn siŵr bod plentyn yn cael ei gam-drin – i'r plentyn, gallai hyn fod yn rhy hwyr.

## Gall rhieni...

- Ddysgu am ddatblygiad plentyn iach a sut i greu teuluoedd cryf.
- Gwrando ar blant – ceisio deall beth maen nhw'n ei ddweud a gwneud, a pham. Wrth dreulio amser yn gwrando ar eich plant, byddan nhw'n teimlo'n well amdanynt nhw'u hunain ac yn fwy tebygol o ddod atoch chi â'u problemau.
- Gwybod beth sy'n mynd ymlaen yn ysgol eich plentyn a sut y mae'n ymateb i faterion sy'n ymwneud â cham-drin plant a bwlio.
- Dod o hyd i rywun i droi ato os ydych chi dan straen – mae pob rhiant yn profi straen o bryd i'w gilydd.
- Cymryd hoe – mae gan famau a thadau anghenion hefyd, felly cymerwch hoe os yw pethau'n mynd yn anodd. Er enghraifft, gallech ofyn i gyfaill neu aelod o'r teulu i warchod.

- Peidio â chroesi'r llinell a brifo eich plant. Meddylwch am ymateb gwahanol, megis "cyfrif i 10, ac ail-ystyried".
- Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd bod yn rhiant, cysylltwch â Llinell Rhieni a Mwy os ydych chi'n byw yng Nghymru a Lloegr, y Ganolfan Cyngor i Rieni os ydych chi'n byw yng Ngogledd Iwerddon neu Linell Rhieni yr Alban os ydych chi'n byw yn yr Alban.
- Chwilio am gymorth a chyngor ynglŷn ag amddiffyn plant.

Os ydych chi'n poeni am ddiogelwch eich plentyn, cysylltwch â Llinell Gymorth Amddiffyn Plant yr NSPCC, y gwasanaethau cymdeithasol (gwasanaethau gwaith cymdeithasol yn yr Alban) neu'r heddlu.

## “Gallwch helpu i weddnewid amddiffyn plant a lleihau lefel y gamdriniaeth a ddiodefiant.”

### Yr hyn y mae angen i blant a phobl ifanc ei wybod

Y mae angen i blant a phobl ifanc wybod sut i gadw eu hunain yn ddiogel, a hynny yn eu cartrefi a'r tu allan i'w cartrefi. O'r adeg iddynt fod yn ddwy neu dair oed, dylid dysgu plant i gofio eu henw llawn, eu cyfeiriad a'u rhif ffôn. Dylent hefyd ddysgu rheolau syml am ddiogelwch personol, megis:

- Gofyn bob amser i'ch rhieni neu ofalwr cyn mynd i unrhyw le gydag unrhyw un.
- 'Does dim rhaid i chi byth wneud dim nad ydych chi eisiau ei wneud gydag oedolyn neu blentyn hŷn, hyd yn oed os ydych chi'n eu hadnabod.

Dylai plant wybod sut i gefnogi ffrind sy'n dweud wrthynt nhw eu bod yn cael eu cam-drin, megis gwrando ar y ffrind, a'i annog i ddweud wrth oedolyn y mae'n ymddiried ynddo, a chael cymorth.

Mae angen i blant ddeall nad eu dewis nhw byth yw cael eu cam-drin, ac nad yw hi byth yn fai arnynt nhw. Nid yw hi byth yn iawn i gam-drin plant.

Dylai plant ddysgu dweud wrth oedolyn y maent yn ymddiried ynddo/i neu athro/awes eu bod nhw, neu rywun y maent yn ei adnabod, yn cael ei gam-drin.

Gallant hefyd gysylltu â Childline (linell gymorth ddi-dâl a chyfrinachol i blant a phobl ifanc yn y DU) ar: **0800 1111** neu ymweld â:

**www.there4me.com** (gwasanaeth cymorth ar-lein yr NSPCC ar gyfer pobl ifanc 12–16 oed).

Gall plant siarad yn gyfrinachol â Childline ynglŷn ag unrhyw bryderon a allai fod ganddynt ar unrhyw adeg.



# Beth i'w wneud os ydych chi'n poeni am blentyn

## Ystyriwch gymryd un o'r camau hyn:

- Os ydych chi'n teimlo y gallwch chi, gofynnwch i'r rhiant neu ofalwr beth sy'n digwydd.
- Trafodwch eich pryderon gyda ffrind.
- Os yw'r teulu dan straen, cynigiwch helpu'r teulu – mae'n bosib mai cyfle i siarad yw'r cyfan y mae ei angen. Gallech gynnig hoe iddyn nhw, er mwyn iddyn nhw geisio rhoi trefn ar bethau. Cynigwch warchod. Cynigwch gymorth ymarferol, megis gofalu am y plant neu siopa.
- Awgrymwch wrth y rhieni eu bod yn ceisio cymorth – anogwch nhw i gysylltu ag ymwelydd iechyd, eu meddyg, gweithiwr cymdeithasol neu asiantaeth wirfoddol sy'n cefnogi teuluoedd, megis Cefnogaeth Gartref. Mae Llinell Gymorth Amddiffyn Plant yr NSPCC yn rhoi cyngor am amddiffyn plant.

- Mae Llinell Rhieni a Mwy yn rhoi cyngor am fagu plant i rieni yng Nghymru a Lloegr ac mae Llinell Rhieni yr Alban yn cefnogi rhieni yn yr Alban. Gall rhieni yng Ngogledd Iwerddon gysylltu â'r Ganolfan Cyngor i Rien.
- Codwch eich pryderon gydag asiantaethau eraill a allai helpu, megis gwasanaethau cymdeithasol (gwasanaethau gwaith cymdeithasol yn yr Alban), yr NSPCC, Plant yn Gyntaf neu'r heddlu.
- Mewn rhai achosion, megis pe baech yn gweld plentyn yn cael ei drin yn dreisgar, mae'n well ymyrryd yn uniongyrchol – gan wneud yn siŵr nad ydych yn gosod eich hun mewn perygl diangen.
- Cofiwch, fe allai fwy nag un plentyn fod yn cael ei niweidio.
- Peidiwch â rhoi'r gorau iddi.

**Peidiwch â chadw pethau i chi eich hun – gwnewch rywbeth.**

# Ble i fynd am help

## Llinell Gymorth Amddiffyn Plant yr NSPCC

Llinell Gymorth: **0808 800 5000** (24 awr)  
Ffôn testun ar gyfer pobl fyddar neu chwmm eu cyw: **0800 056 0566**  
E-bost: **help@nspcc.org.uk**  
Gwefan: **www.nspcc.org.uk**

## Llinell Gymorth Asiaidd Amddiffyn Plant NSPCC

Llinell Gymorth: **0800 096 7719** (Llun–Gwener 11am–7pm)

## Llinell Gymorth Amddiffyn Plant NSPCC Cymru

Llinell Gymorth: **0808 100 2524** (Llun–Gwener 10am–6pm, gwasanaeth dwyieithog Cymraeg/Saesneg)  
Os ydych chi'n poeni am blentyn, ffoniwch Llinell Gymorth Amddiffyn Plant yr NSPCC, gwasanaeth 24 awr sy'n rhoi cyngor i unrhyw un sy'n poeni am blentyn sydd mewn perygl o gael ei gam-drin. Gallwch ffonio'n ddi-enw.

## ChildLine

Llinell Gymorth: **0800 1111**  
Gwefan: **www.childline.org.uk**  
Cyfeiriad: ChildLine, Rhadbost / Freepost 1111, Llundain N1 0BR  
Mae ChildLine yn darparu gwasanaeth cwnsela dros y ffôn rhad ac am ddim a chyfrinachol yn y DU i unrhyw blentyn sydd ag unrhyw broblem, 24 awr y dydd, bob dydd. Gall plant a phobl ifanc hefyd ysgrifennu at ChildLine yn y cyfeiriad Rhadbost.

## Cefnogaeth Gartref

Llinell Gymorth: **0800 068 63 68**  
Gwefan: **www.home-start.org.uk**  
Mae Cefnogaeth Gartref yn recriwtio a hyfforddi gwirfoddolwyr i gefnogi rhieni sydd â phlant bach gartref, ledled y DU.

## Y Llinell Gymorth Amddiffyn Plant Genedlaethol (Yr Alban)

Llinell Gymorth: **0800 022 3222**  
Mae'r llinell gymorth yn rhoi gwybodaeth i'r cyhoedd am y camau i'w cymryd os ydyn nhw'n poeni am blentyn, a gellir cysylltu â hi 24 awr y dydd.

## Canolfan Cyngor i Rien (Gogledd Iwerddon)

Llinell Gymorth: 0808 8010 722  
Gwefan: **www.parentsadvicecentre.org**  
Mae'r ganolfan yn darparu cymorth, cefnogaeth ac arweiniad i rieni ar unrhyw broblem deuluol. Mae'r gwasanaeth ar gael yng Ngogledd Iwerddon.

## Llinell Rhieni a Mwy

Llinell Gymorth: **0808 800 2222**  
Ffôn testun: **0800 783 6783**  
Gwefan: **www.parentlineplus.org.uk**  
Llinell Rhieni yw'r llinell gymorth gyfrinachol rad ac am ddim ar gyfer unrhyw un sy'n magu plant yng Nghymru a Lloegr, gan gynnwys llys-rieni a'r rheini sy'n wynebu newid yn y teulu.

## Llinell Gymorth i Rieni yr Alban

Llinell Gymorth: **0808 800 2222**  
(Llun, Mer a Gwener 9am–5pm; Maw a Iau 9am–9pm)  
Gwefan: **www.children1st.org.uk/parentline**  
Llinell Gymorth i Rieni yr Alban yw'r llinell gymorth rad ac am ddim, gyfrinachol ar gyfer unrhyw un sy'n gofalu am blentyn yn yr Alban ac fe'i rhedir gan Blant yn Gyntaf.

## Gwasanaethau cymdeithasol (gwasanaethau gwaith cymdeithasol yn yr Alban)

Mae awdurdodau lleol a'r Ymddiriedolaethau Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol yng Ngogledd Iwerddon yn gyffredinol gyfrifol dros weithredu i hybu lles plant a cheisio eu cadw gyda'u teulu. Gallant drefnu bod teuluoedd yn cael cefnogaeth. Mae'n gyfrifoldeb arnynt hefyd i ymchwilio i bryderon lle gallai plentyn fod wedi cael ei gam-drin.

Ceir manylion eich awdurdod lleol, cyngor neu ymddiriedolaeth yn: **www.directgov.org.uk** neu yn eich llyfr ffôn lleol. Fel arall, rhowch gynnig ar eich llyfrgell leol, gwasanaeth llinell gymorth ffôn, neu Cyngor Ar Bopeth yn: **www.cab.org.uk**

**Mewn argyfwng (ee, os ydych chi'n gallu gweld plentyn yn cael ei gam-drin), ffoniwch yr heddlu ar 999.**

## Cyhoeddiadau'r NSPCC Publications

I gael pecyn am ddim o'n cyhoeddiadau am fagu plant, anfonwch amlen barod â gwerth £1.70 o stampiau arni i: **Pecyn Magu Plant / Parenting Pack, Cyhoeddiadau'r NSPCC Publications, Weston House, 42 Curtain Road, Llundain EC2A 3NH**

I gael mwy o gopïau o'r llyfryn hwn neu gatalog o'n holl gyhoeddiadau, cysylltwch â: **Cyhoeddiadau'r NSPCC Publications, Weston House, 42 Curtain Road, Llundain EC2A 3NH**

Ffôn: **020 7825 7422**  
E-bost: **publications@nspcc.org.uk**  
Ffacs: **020 7825 2763**  
Gwefan: **www.nspcc.org.uk/inform**

Mae gan Llinell Rhieni yr Alban hefyd amrywiol daflenni rhad ac am ddim sy'n cynnig cyngor i rieni, ac fe ellir eu llwytho oddi ar **www.children1st.org.uk/parentline**

# Ydych chi'n poeni am ddiogelwch plentyn?

**Ydych chi'n adnabod plentyn sydd wastad yn gleisiau i gyd?**

Ydych chi'n adnabod plentyn sy'n cael ei esgeuluso neu sy'n dawedog?

**Ydych chi'n clywed babi yn crio trwy'r amser?**

**Ydych chi'n adnabod plentyn sy'n cael ei adael ar ei ben ei hun, sy'n fudr, yn llwglyd neu heb ddigon o ddrillad amdano?**

Ydych chi'n adnabod rhiant sydd o dan straen ac sy'n methu ag ymdopi?

**Ydych chi'n adnabod plentyn sydd bob amser yn cael ei ddiystyru, ei ddilorni, ei regi neu ei fychanu?**

Mae pob gweithred yn cyfri. Os oes gennych bryderon, mae rhywun yn barod i wrando.

## Peidiwch â chadw pethau i chi eich hun – gwnewch rywbeth.