



Cam-drin mewn
perthynas rhwng pobl
ifanc yn eu harddegau
Canllaw i rieni a gofalwyr
am drais a cham-drin
mewn perthynas rhwng
pobl ifanc yn eu harddegau



CYFLWYNIAD

Ydych chi'n gwybod a yw eich plentyn sy'n ei ardddegau mewn perthynas ymosodol? Gallai'r ateb eich synnu. Er i ni gredu na allai hyn fyth effeithio ar ein plant ni, y gwir yw bod trais yn bodoli'n aml tu hwnt mewn perthynas rhwng pobl ifanc yn eu harddegau.

Ond yr hyn sy'n achosi hyd yn oed mwy o bryder yw agwedd pobl ifanc yn eu harddegau tuag at y broblem – mae'n syndod pa mor oddefgar mae pobl ifanc o drais mewn perthynas. Mae un o bob pum dyn ifanc ac un o bob deg merch ifanc yn credu bod cam-drin neu drais yn erbyn merched yn dderbyniol.

Gall unrhyw un ddioddef trais mewn perthynas waeth beth yw eu hoed, rhyw neu sefyllfa deuluol. Gall ddigwydd i fechgyn yn ogystal â phobl ifanc yn eu harddegau sydd mewn perthynas â rhywun o'r un rhyw.

Bydd y daflen hon yn eich helpu i ddysgu mwy am gam-drin mewn perthynas rhwng pobl ifanc yn eu harddegau, yn dweud wrthych am yr arwyddion i gadw llygad amdanynt, ac yn rhoi cyngor i chi ar sut i siarad â'ch plant neu'r plant rydych yn gyfrifol amdanynt am y materion hyn.



BETH SYDD ANGEN I CHI EI WYBOD BETH YW CAM-DRIN MEWN PERTHYNAS RHWNG POBL IFANC YN EU HARDDEGAU?

Mae cam-drin mewn perthynas rhwng pobl ifanc yn eu harddegau yn batrwm o ddulliau o gam-drin y mae rhywun yn eu defnyddio yn erbyn partner. Does dim rhaid i gam-drin fod yn gorfforol: gall ddigwydd mewn amrywiaeth o ddulliau, gan gynnwys bygythiadau, cam-drin emosïynol, sarhau, cael eu cadw oddi wrth deulu a ffrindiau, a rheoli'r hyn mae rhywun yn ei wisgo neu'r bobl maent yn cymdeithasu â nhw. Gall hefyd gynnwys rhyw cyn iddynt fod yn barod a threisio rhywiol.

Mae tystiolaeth yn dangos bod y math o ymddygiad lle bydd rhywun yn gorfodi neu'n rheoli yn fwy tebygol o ddatblygu'n drais ac yna sefydlu'n batrwm.

Mae cam-drin mewn perthynas rhwng pobl ifanc yn eu harddegau yn aml yn cael ei guddio, gan fod pobl ifanc yn eu harddegau yn nodweddiadol:

- heb fawr ddim profiad o berthnasau;
- dan bwysau gan eu cyfoedion i ymddwyn yn cŵl; ac
- yn ystyried cariad mewn ffordd 'ramantus'.

CANLYNIADAU TEBYGOL CAM-DRIN MEWN PERTHYNAS RHWNG POBL IFANC YN EU HARDDEGAU

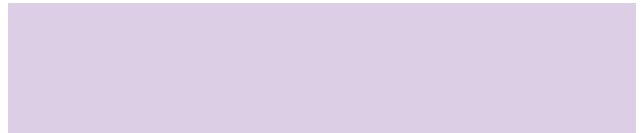
- gall trais gael effeithiau tymor hir ar iechyd meddwl a chorfforol rhywun yn ei arddegau.
- gall arwain at iselder ysbryd, problemau gydag alcohol a chyffuriau, gordewdra ac ymddygiad lle bydd yn cymryd risgiau yn rhywiol.
- gall cam-drin rhywiol arwain at feichiogrwydd cynnar neu ddi-eisiau a heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.

BETH ALLWCH CHI EI WNEUD? CADWCH LYGAD AM YR ARWYDDION

Gall yr arwyddion canlynol dynnu'ch sylw at gam-drin ym mherthynas eich plentyn yn ei ardegau:

- arwahanrwydd – ddim bellach yn treulio amser gyda chylch arferol o ffrindiau.
- yn gyson yn edrych ar ffôn symudol, ac yn mynd yn ofidus pan ofynnir am ei diffodd.
- yn mynd i'w gragen neu'n dawelach nag arfer.
- yn gwylltio neu'n flin pan ofynnir sut mae pethau.
- newid pryd a gwedd, dillad, colur neu steil.
- gwneud esgusodion dros gariad.
- arwyddion o nived corfforol, fel crafiadau neu gleisiau nad oes esboniad amdanynt.
- triwantaeth, graddau yn gostwng.
- hunan-niweidio.

Byddwch yn ymwybodol os yw partner eich plentyn yn ei ardegau yn ceisio ei reoli. Gall hyn ddigwydd dros amser, ac mae'n bosibl na fydd eich plentyn yn sylweddoli fod yr ymddygiad meddiannol yn anghywir. Mae technolegau cyfathrebu yn rhan bwysig o berthynas pobl ifanc yn eu harddegau. Mae lleiafrif sylweddol o bobl ifanc yn eu harddegau yn dweud fod eu partneriaid yn defnyddio ffonau symudol neu'r rhyngwyd i'w rheoli, cywilyddio neu eu bygwth.



Gall rhai pobl ifanc yn eu harddegau gredu:

- bod ganddynt yr hawl i reoli eu partner benywaidd fel y gwelant yn dda;
- y profir gwrywdod gydag ymddygiad ymosodol corfforol;
- bod ganddynt hawl i fynnu agosatrwydd;
- y byddant yn colli parch os byddant yn ofalus a chefnogol o'u cariadon;
- ei fod yn rhoi ymdeimlad o reolaeth; a
- nad yw gw r a gwragedd yn gyfartal a dylid trin gwragedd yn wahanol.

Gall y rhai sy'n cael eu cam-drin gredu:

- eu bod yn gyfrifol am y trais a'r cam-drin;
- fod cenfigen, ymddygiad meddiannol a hyd yn oed gam-drin corfforol eu cariad yn rhywbeth 'rhamantus';
- fod cam-drin yn beth arferol – gan fod eu ffrindiau'n cael eu cam-drin hefyd;
- nad oes neb i droi ato am help; ac
- y byddai'n well ganddynt gael cariad sy'n eu curo na bod heb gariad.



SIARADWCH Â'CH PLANT SY'N EU HARDDEGAU

Gall pobl ifanc yn eu harddegau sy'n cael eu cam-drin yn eu perthynas deimlo y dylent dderbyn y sefyllfa, neu geisio gwneud y mater yn fwy normal, gan berswadio eu hunain mai 'dyma'r ffordd y mae pethau'. Maent hefyd dan bwysau gan eu cyfoedion, sy'n annog merched i gredu y byddai'n well ganddynt gael cariad sy'n eu curo na bod heb gariad.

Mae gan pobl ifanc yn eu harddegau hefyd ddiffyg dealltwriaeth o ganlyniadau cam-drin mewn perthynas, gan ddweud wrthynt eu hunain 'nid yw mor ddrwg â hynny' neu 'mae'n iawn – dim ond chwarae ydy hyn'.

Yn anaml y bydd pobl ifanc yn eu harddegau yn barod i ymddiried yn rhywun am gam-drin – yn enwedig eu rhieni – gan eu bod yn debygol o deimlo cywilydd, euogrwydd ac ofn. Felly mae siarad â nhw'n hanfodol. Ond mae'n sgwrs sy'n anodd i'w chael, a gall dod o hyd i'r amser gorau i gael y sgwrs fod yn dasg anodd.

Siaradwch â'ch plant am yr hyn y maent yn ei gredu sy'n gyfystyr â pherthynas iach. Gall y math hwn o sgwrs arwain at drafodaeth am atal cam-drin a gall roi'r cyfle i chi siarad â'ch plentyn yn ei arddegau am berthynas sy'n iach a di-drais.

Sicrhewch fod eich plentyn yn deall na fyddan nhw byth ar fai os bydd rhywun yn ceisio gwneud iddynt wneud rhywbeth (naill ai'n rhywiol neu'n emosïynol) nad ydynt am ei wneud.

Os nad yw eich plant yn teimlo'n gyfforddus yn siarad â chi, dywedwch wrthynt fod pobl eraill y gallant siarad â nhw.

Siarad â bechgyn

Yn aml, dywedir wrth fechgyn bod rhaid iddynt ddangos pŵer, cryfder a rheolaeth er mwyn bod yn ddyn. Mewn perthnasau, gall y rheolaeth hon gael ei hamlygu naill ai'n seicolegol neu'n emosiynol – fel bygythiadau o drais, ymddygiad meddiannol, cenfigen neu drais corfforol.

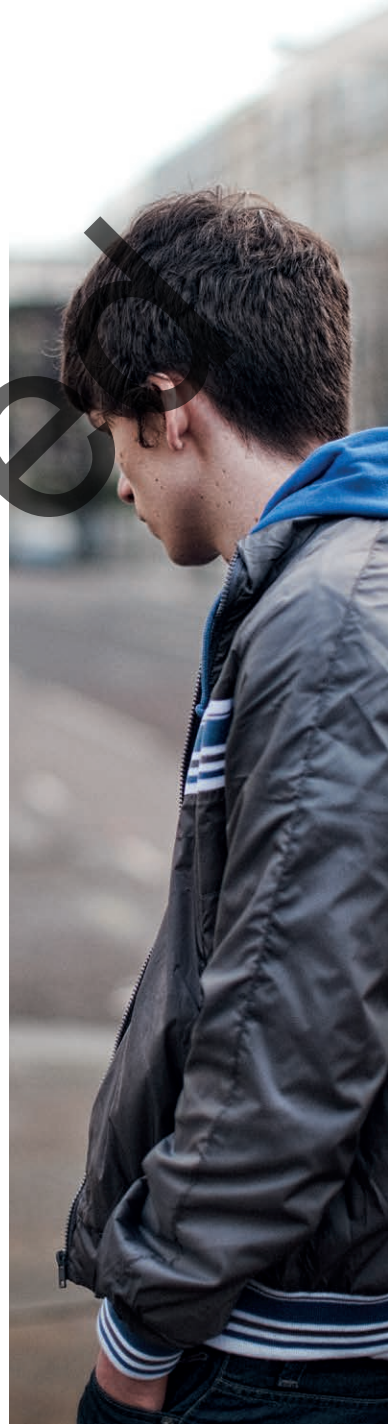
Mae'r rhan fwyaf o fechgyn sy'n cam-drin eu partner yn gwadu eu gweithredoedd ac nid ydynt yn ystyried eu hunain yn gamdrinwyr. Yn aml bydd bechgyn yn cael eu dychryn gan ganlyniadau eu hymddygiad gyda'u partneriaid, ac nid ydynt eisiau tyfu i fod yn ddynion treisgar sy'n mynnu rheoli. Mae ymwybyddiaeth yn hanfodol er mwyn dod â'r patrwm hwn i ben.

Eglurwch i'ch mab nad yw camdriniaeth o unrhyw fath yn dderbyniol a gall arwain at drais, sydd yn torri'r gyfraith. Os oes gennych unrhyw reswm i amau y gallai fod yn cam-drin ei bartner, dylech geisio mynd i'r afael â hyn er mwyn iddo gael help i ddelio â'i broblemau. Gall bechgyn fod yn ddioddefwyr hefyd ac mae'n bwysig gwneud yn siŵr nad ydynt yn teimlo fel petaent wedi'u gelyniaethu ac nad yw'r mater yn cael ei anwybyddu.

Siarad â merched

Siaradwch â'ch merch am natur ei pherthynas hi a helpwch hi i ddeall beth mae bod mewn perthynas iach yn ei olygu.

Eglurwch iddi nad yw ymddygiad lle bydd rhywun yn gorfodi neu'n rheoli fyth yn dderbyniol. Dywedwch wrthi bod yna duedd i'r cam-drin gynyddu fel mae amser yn mynd yn ei flaen a phrin fyth y bydd yn un digwyddiad ar ei ben ei hun ac yn aml bod yr hyn sy'n dechrau fel cam-drin emosiynol yn gallu datblygu i fod yn drais corfforol.



Gwnewch yn glir i'ch merch na fydd hi fyth ar fai am y cam-drin. Peidiwch â'i beirniadu na dweud wrthi beth i'w wneud, siaradwch drwy'r dewisiadau sy'n ei hwynebu a rhowch gefnogaeth iddi wneud ei phenderfyniadau ei hun.

Rhannwch yr arwyddion am drais a cham-drin gyda'ch plentyn yn ei ardegau

Gofynnwch i'ch plant a yw eu partner:

- yn dangos cenfigen, dicter eithafol;
- yn ceisio rheoli;
- yn monitro galwadau ac e-byst;
- yn credu mewn rolau rhyw caeth;
- yn beio eraill am ei broblemau neu deimladau;
- yn ymosodgar yn eiriol; a/neu
- yn ymddwyn yn fygythiol.

Os mai'r ateb i unrhyw un o'r rhain yw ydy, gwnewch yn siŵr fod eich plentyn yn ymwybodol y gall yr ymddygiadau hyn oll arwain at rywbeth mwy difrifol.

STORI CHLOE

Pan ddechreuodd Alex a Chloe fynd allan gyda'i gilydd, roeddwn yn gwybod ei bod wedi gwirioni. Roedd Alex yn olygus, doniol a phoblogaidd ac roedd ei ffrindiau hi i gyd yn genfigennus ohoni.

Yn ystod y misoedd cyntaf, roedd popeth i'w weld yn berffaith, roeddynt gyda'i gilydd drwy'r amser. Roedd Chloe yn hapus. Ond sylwais ei bod yn treulio llai o amser gyda'i ffrindiau a gyda ni, gan ei bod yn treulio ei holl amser rhydd gydag Alex. Fe roddodd y gorau i wneud y pethau roedd yn eu mwynhau. Yr hyn oedd yn fy mhoeni oedd i mi sylwi bod Alex eisiau gwybod beth roedd yn ei wneud, pwy roedd yn ei decstio a lle'r oedd hi'n mynd drwy'r amser. Aeth yn fwy swil. Pan ofynnais iddi a oedd hi'n cael trafferthion gydag Alex, gwadodd fod unrhyw beth o'i le. Awgrymodd fodd bynnag ei bod yn haws y ffordd yna, neu byddai Alex yn ei chwestiynu'n ddiidiwedd. Hefyd, roedd yn well cael cariad na bod heb un.

Roedd hyn yn arwydd i mi bod rhywbeth o'i le a phenderfynais siarad â Chloe. Roedd penderfynu ar yr amser gorau'n anodd gan ei bod yn ceisio f'arwybyddu. Fodd bynnag, pan ddechreuodd ymddwyn yn fwy cyfrinachol a phigog a gallwn ddweud ei bod wedi bod yn crio, roedd yn rhaid i mi fynd i'r afael â'r broblem.

Nid oedd yn sgwrs hawdd, roedd y ddwy ohonom yn ansicr beth i'w ddweud, ond dyma oedd yr unig ffordd. O'r diwedd, cyfaddefodd Chloe fod Alex nid yn unig yn ceisio rheoli popeth roedd hi'n ei wneud, ond roedd yn ei sarhau drwy'r amser a hefyd wedi dechrau rhoi pwysau arni i wneud pethau nad oedd yn gyfforddus yn eu gwneud. Esboniais nad fel hyn y mae pethau i fod mewn perthynas, ac er nad oedd wedi bod yn dreisgar, gall ymddygiad fel un Alex arwain at drais yn aml.

Cyfaddefodd Chloe ei bod yn gymysglyd, roedd yn credu fod gan Alex feddwl mawr ohoni ac mai dyna pam yr oedd mor genfigennus o bawb arall. Nid oedd yn hapus â'r sefyllfa.

Llwyddais i'w pherswadio nad yw cenfigen eithafol a cheisio rheoli rhywun yn arwyddion o gariad o gwbl. Mae cariad yn golygu dangos parch ac ymddiriedaeth; nid yw'n golygu poeni'n ddiidwedd am yr hyn y bydd y partner arall yn ei wneud nesaf ac a ydynt am fynd yn flin.

Rwy'n falch o ddweud bod Chloe wedi deall beth yw perthynas iach ac mae bellach yn ferch hapus a hyderus unwaith eto, ar ôl i'w pherthynas ag Alex ddod i ben. Mae'n anodd disgrifio cymaint o ryddhad yw ein bod wedi trafod pethau cyn i'r sefyllfa fynd yn llawer gwaeth.

Gwybodaeth ddefnyddiol i rieni a phobl ifanc yn eu harddegau

MAE CYMORTH AR GAEL

Mae nifer o sefydliadau all gynnig help. Mae rhai ar gyfer rhieni, sy'n darparu cyngor ar sut i siarad â phobl ifanc yn eu harddegau a'r ffordd orau o godi'r mater, tra bod eraill wedi'u sefydlu i fynd i'r afael â materion penodol megis trais rhywiol a thrais yn y cartref.

Mae rhagor o wybodaeth ar

www.direct.gov.uk/spotteenabuse. Gallwch gyfeirio eich plentyn at www.direct.gov.uk/thisisabuse, sef gwefan i bobl ifanc yn eu harddegau sy'n canolbwyntio ar gam-drin mewn perthynas rhwng pobl ifanc yn eu harddegau.

CYSYLLTIADAU DEFNYDDIOL

Llinell Gymorth Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol Cymru Gyfan – Gwasanaeth cyfeirio at wybodaeth dwyieithog yw Llinell Gymorth Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol Cymru Gyfan, i helpu ac arwain pobl sydd wedi cael profiad o gam-drin domestig neu drais rhywiol, sydd angen gwybodaeth neu fedru cysylltu â gwasanaethau cymorth.

www.allwaleshelpline.org.uk – Ar agor 24 awr

Family Lives – elusen genedlaethol sy'n gweithio er lles teuluoedd a chydweithio â hwy Ff: 0808 800 2222 – www.familylives.org.uk

Cymorth i Ddiodefwyr – elusen genedlaethol all eich helpu chi a'ch plentyn os bydd wedi dioddef camdriniaeth neu drais.
Ff: 0845 30 30 900 – www.victimsupport.org

Refuge – elusen sy'n gynnig help a chefnogaeth i ddiodefwyr trais domestig. – www.refuge.org.uk

Cymorth i Ferched – yr elusen genedlaethol sy'n cydlynu a chefnogi rhwydwaith o sefydliadau trais domestig a rhywiol sy'n gweithio i ddod â cham-drin domestig yn erbyn gwragedd a phlant i ben www.womensaid.org.uk

Llinell Gymorth Trais Domestig – Ff: 0800 2000 247 – Rhadffôn 24 awr, sy'n cael ei chynnal mewn partneriaeth rhwng Cymorth i Ferched a Refuge.

Rape Crisis – yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau arbenigol i fenywod a merched sydd wedi cael eu treisio neu wedi dioddef math arall o drais rhywiol – boed yn oedolion, pobl ifanc yn eu harddegau neu blant.
Ff: 0808 802 9999 – www.rapecrisis.org.uk

Respect Phonline – llinell gymorth i unrhyw un sy'n edrych am help gyda'u hymddygiadau treisiol/camdriniol, galwch rhadffôn 0808 802 4040, e-bostiwch info@respectphonline.org.uk, ewch i www.respectphonline.org.uk

Men's Advice Line – llinell gymorth i ddynion sy'n dioddef trais domestig, galwch rhadffôn 0808 801 0327, e-bostiwch info@mensadviceline.org.uk, ewch i www.mensadviceline.org.uk

Llinell Gymorth yr NSPCC – cyngor am ddim a chefnogaeth 24/7 i oedolion sy'n poeni am ddiogelwch a lles plant a phobl ifanc Galwch: 0808 800 5000 – Tecstiwch: 88858 – Ewch i: nspcc.org.uk/helpline

ChildLine – Gall pobl ifanc gysylltu â ChildLine am gyngor cyfrinachol rhad ac am ddim.
Galwch: 0800 1111 – Ewch i: www.childline.org.uk

This document was archived on 9 March 2016

archived

Cyhoeddwyd gan y Swyddfa Gartref
© Hawlfraint y Goron 2013
Chwefror 2013 Cyf: TVALEF1W