Home Office

Amddiffyn Plant rhag Cam-drin Rhywiol

Darperir y wybodaeth hon fel rhan o'r Cynllun Datgelu Troseddwyr Rhyw â Phlant, a elwir hefyd yn "Ddeddf Sarah". Nod y canllawiau hyn yw rhoi gwybodaeth ymarferol i chi i'ch helpu i ddeall sut y gall cam-drin plant yn rhywiol ddigwydd, a beth allwch chi ei wneud i helpu i amddiffyn eich plentyn neu blentyn sy'n agos atoch rhag niwed.

Ebrill 2023

Cyflwyniad

Mae llawer o bobl yn teimlo eu bod eisoes yn clywed mwy nag y maent yn ei ddymuno am gam-drin plant yn rhywiol, ac mae clywed am y troseddau hyn, yn y cyfryngau ac yn y gymuned, yn gallu bod yn ofidus iawn.

Yn aml mae'r teledu, radio a phapurau newydd yn trafod straeon am blant sy'n cael eu cam-drin, eu cipio a hyd yn oed eu llofruddio, fel arfer gan ddieithriaid, ond mae'n bwysig gwybod nad yw'r rhain yn droseddau nodweddiadol. Mae cam-drin rhywiol yn digwydd yn amlach gan bobl sy'n adnabyddus i'r plentyn. Mae pobl sy'n cam-drin plant yn aml yn fedrus iawn wrth adeiladu ymddiriedaeth, gyda'r plentyn a gyda'u rhieni, eu gofalwyr, a'u ffrindiau. Gall cam-drini ddigwydd am flynyddoedd gyda neb yn ymwybodol ohono. Gall y rhyngrwyd hefyd ddarparu cyfleoedd i bobl gysylltu â phlant er mwyn paratoi plentyn am gam-drin - ar-lein ac all-lein.

Fel arfer mae llawer o gyfrinachedd yn ymwneud â cham-drin plant yn rhywiol, ac yn aml bydd plant yn teimlo na fydd yn gallu dweud wrth unrhyw un am y cam-drin pan yw'n digwydd.[1]Dyma pam mae'n bwysig i'r oedolion o amgylch plentyn fod yn ymwybodol o arwyddion a dangosyddion cam-drin plant yn rhywiol a sut i gadw plant yn ddiogel.

Mae'r rhan fwyaf o bobl eisiau amddiffyn plant rhag cam-drin o'r fath. Nid yw cydnabod ymddygiad camdriniol rhywiol bob amser yn hawdd oherwydd efallai nad ydym yn gwybod am yr hyn yr ydym yn chwilio amdano, a gall fod yn anodd credu y gallai rhywun yr ydym yn ei garu neu'n ymddiried ynddo ymddwyn yn gamdriniol . Weithiau mae ein hamheuon mor bryderus fel ein bod yn eu gwthio nhw allan o'n meddyliau.

Efallai eich bod yn poeni am rywun sydd â chysylltiad (gallai hyn fod ar-lein, all-lein neu'r ddau) gyda'ch plentyn neu bentyn sy'n agos atoch, ac mae'n bwysig eich bod yn gwybod beth yw'r camau cywir i'w cymryd i godi eich pryderon ac i gymryd y mesurau priodol i gadw'r plentyn hwnnw'n ddiogel.

Nod y canllawiau hyn yw rhoi gwybodaeth ymarferol i chi i'ch helpu i ddeall sut mae camdrinwyr a chamdrinwyr posibl yn gweithredu, sut y gallwch nodi arwyddion paratoi perthynas amhriodol a cham-drin plant yn rhywiol, a beth y gallwch ei wneud i helpu i amddiffyn eich plentyn neu blentyn sy'n agos atoch rhag niwed.

[1] Ymchwiliad Annibynnol Cam-drin Plant yn Rhywiol (2022). 'Dangosfwrdd Mehefin 2016-Hydref 2021'. *Prosiect Gwirionedd y Ymchwiliad Annibynnol Cam-drin Plant yn Rhywiol.* Ar gael yn: www.iicsa.org.uk/key-documents/31164/view/truth-project-dashboard-final-2022.pdf.

Beth yw cam-drin plant yn rhywiol?

Mae cam-drin plant yn rhywiol yn cynnwys gorfodi neu ddenu plentyn neu berson ifanc i gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol. Gall y gweithgareddau gynnwys cyswllt corfforol, gweithgareddau di-gyswllt, neu ddigwydd ar-lein.

Mae gweithgarwch cyswllt yn cynnwys:

- ymosodiad trwy dreiddio, rhoi gwrthrychau neu rannau o'r corff y tu mewn i geg neu gorff y plentyn;
- mastyrbio, gan annog plentyn i gyffwrdd ei hun yn rhywiol;
- cusanu;
- rhwbio; a
- chyffwrdd y tu allan i ddillad.

Mae gweithgarwch di-gyswllt yn cynnwys:

- dangos delweddau rhywiol i blentyn;
- datgelu organau cenhedlu oedolyn i blentyn yn fwriadol;
- tynnu delweddau anweddus o blentyn;
- annog plentyn i dynnu delweddau anweddus ac amhriodol ohono ef ei hun neu eraill;
- annog plant i ymddwyn mewn ffyrdd rhywiol amhriodol; a
- paratoi plentyn i gael ei g/cham-drin.

Cam-drin plant yn rhywiol ar-lein

Gall cam-drin rhywiol ddigwydd ar-lein, a gellir defnyddio technoleg i hwyluso cam-drin all-lein. Gall troseddwyr rhywiol â hplant ddefnyddio'r we mewn nifer o ffyrdd i gam-drin plant, gan gynnwys:

- cysylltu â phlant a defnyddio'r rhyngrwyd i'w paratoi i bwrpas rhyw;
- annog plant i anfon delweddau anweddus neu gyflawni gweithredoedd rhywiol drwy we-gamera;
- trefnu i gwrdd â phlentyn yn bersonol i'w cam-drin; a
- lawrlwytho, gwylio a/neu rannu delweddau anweddus o blant â phobl eraill ar-lein.

Pwy sy'n cam-drin plant yn rhywiol?

Mae mwy na dwy ran o dair o blant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol yn adnabod eu cam-driniwr.[2]Mae hyn yn golygu bod camdrinwyr rhywiol yn debygol o fod yn bobl rydym yn eu hadnabod ac fe allai fod yn bobl yr ydym yn eu hoffi. Bydd rhai cam-drinwyr yn chwilio am waith neu waith gwirfoddol sy'n dod â nhw i gysylltiad â phlant. Bydd rhai pobl sy'n cam-drin yn dal swyddi ymddiriedaeth a all helpu i argyhoeddi pobl eraill eu bod y tu hwnt i amheuon, sy'n ei gwneud yn anodd i bobl godi eu pryderon. Mae pobl sy'n cam-drin plant ar-lein yn fedrus wrth feithrin perthnasoedd â phlant yn gyflym, felly mae'n bosib y bydd plant yn teimlo eu bod yn 'eu hadnabod' ac yn ymddiried ynddynt.

Er ei bod yn fwy cyffredin clywed am gamdrinwyr gwryw, mae menywod hefyd yn gallu cam-drin plant yn rhywiol. Mae rhai pobl ifanc hefyd yn gallu cam-drin plant eraill yn rhywiol. Mae hwn yn fater arbennig o anodd i ddelio ag ef, yn rhannol oherwydd ei bod yn anodd i ni feddwl am blant yn gwneud pethau o'r fath, ond hefyd oherwydd nad yw bob amser yn hawdd dweud y gwahaniaeth rhwng ymddygiad rhywiol arferol ac ymddygiad rhywiol niweidiol. Ceir gwybodaeth am ddatblygiad rhywiol plant ar Gwefan yr NSPCC: www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/sex-relationships/sexual-behaviour-children/

Daw'r camdrinwyr o bob dosbarth, cefndir hiliol a chrefyddol, a chyfeiriadedd rhywiol. Mae gan rai pobl sy'n cam-drin plant berthynas rywiol ag oedolion ac nid oes ganddynt ddiddordeb rhywiol mewn plant yn unig.

[2] Comisiynydd Plant (2015). 'Amddiffyn plant rhag niwed: Asesiad beirniadol o gam-drin plant yn rhywiol yn rhwydwaith y teulu yn Lloegr a'r blaenoriaethau i weithredu'. Ar gael yn: www.childrenscommissioner.gov.uk/wp-content/uploads/2017/06/Protecting-children-from-harm-full-report.pdf.

Sut mae cam-drin yn digwydd?

Drwy gyrchu plentyn: Mae pobl sy'n cam-drin plant yn aml yn meithrin perthynas â'r plentyn a'r oedolion gofalgar sydd am eu gwarchod. Mae llawer yn dda am wneud "ffrindiau" gyda phlant a gyda'r rhai sy'n agos atyn nhw.

Gall rhai fod yn ffrindiau i rieni sy'n wynebu anawsterau neu sydd ar eu pennau eu hunain. Gallant gynnig gwarchod neu gynnig cymorth gyda gofal plant a chyfrifoldebau eraill. Mae rhai yn chwilio am swyddi dibynadwy yn y gymuned sy'n eu rhoi mewn cysylltiad â phlant, gan ymgymryd â rolau ym maes gofal plant, ysgolion, grwpiau plant, a thimau chwaraeon.

Mae rhai'n ymweld â llefydd fel arcêdau, meysydd chwarae, parciau, baddonau nofio ac o amgylch ysgolion lle maen nhw'n gallu dod i adnabod plant. Mae rhai'n defnyddio'r rhyngrwyd i gysylltu â phlant, gan gynnwys drwy ystafelloedd sgwrsio, gwefannau rhwydweithio cymdeithasol, safleoedd gemau rhyngweithiol, a gwefannau eraill a fforymau ar-lein y mae plant yn eu defnyddio. Mae cipio plant yn brin iawn ac yn ffurfio lleiafrif bach iawn o'r holl droseddau a adroddir.

Boed ar-lein neu all-lein, bydd pobl sy'n cam-drin plant yn manteisio ar unrhyw fregusrwydd y gallai plentyn (ac, mewn rhai achosion, eu teulu neu ofalwr) eu cael.

Drwy dawelu'r plentyn: Unwaith y bydd y rhai sy'n cam-drin wedi cyrchu plentyn, byddant yn aml yn dechrau paratoi nid yn unig y plentyn i bwrpas rhyw ond hefyd yr oedolion o gwmpas y plentyn hwnnw er mwyn ei gwneud yn anodd iawn i'r plentyn naill ai ddweud wrth rywun am y gam-drin neu i oedolyn eu hamau.

Mae rhoi anrhegion, annog plentyn i gadw cyfrinachau, gwneud bygythiadau, blacmel, datblygu perthynas "arbennig", a seboni i gyd yn dechnegau paratoi i bwrpas rhyw sy'n cael eu defnyddio gan gam-drinwyr, gan gynnwys y rhai sy'n paratoi plant ar-lein.

Efallai y byddan nhw'n gwneud i'r plentyn ofni cael ei frifo'n gorfforol, ond yn fwy arferol mae'r bygythiad yn ymwneud â'r hyn a allai ddigwydd os ydyn nhw'n dweud wrth rywun beth sy'n digwydd: er enghraifft, y teulu'n chwalu neu'r cam-driniwr yn mynd i'r carchar, neudim ond y byddan nhw'n mynd i drafferthion eu hunain. Er mwyn cadw'r gyfrinach am gam-drin, bydd y cam-driniwr yn aml yn chwarae ar ofn, embaras, neu euogrwydd y plentyn am yr hyn sy'n digwydd, efallai'n eu hargyhoeddi na fydd neb yn eu credu os ydyn nhw'n dweud wrth rywun. Weithiau bydd y cam-driniwr yn gwneud i'r plentyn gredu ei fod ef neu hi wedi mwynhau'r cam-drini ac wedi bod am iddo ddigwydd. Efallai na fydd gan blant ifanc neu anabl iawn neu'r rhai sydd ag anghenion addysgol arbennig y geiriau na'r modd o gyfathrebu i roi gwybod i bobl beth sy'n digwydd. Efallai y bydd rhesymau eraill pam fod plentyn yn aros yn dawel a heb ddweud.

Os yw plentyn yn cael ei baratoi ar-lein, efallai y bydd pwysau ychwanegol y bydd cam-driniwr yn ei ddwyn, fel bygythiadau y bydd eu gwybodaeth, cyfrinachau neu ddelweddau'n cael eu rhannu dros y we a gyda'u ffrindiau neu eu rhieni.

Nodi arwyddion cam-drin

Mae plant yn dangos i ni'n aml iawn yn hytrach na dweud wrthym fod rhywbeth yn eu gofidio. Gall fod llawer o resymau dros newidiadau yn eu hymddygiad ond, os ydym yn sylwi ar arwyddion cyffredin, fe allai fod yn amser galw am gymorth neu gyngor. Gall rhai plant ddangos llawer o ddangosyddion o gam-drin, tra efallai na fydd rhai yn dangos unrhyw un, felly mae'n bwysig cadw meddwl agored bob amser. Mae rhai o'r arwyddion y gallech sylwi arnynt yn cynnwys (ond heb fod wedi'u cyfyngu i):

- gweithredu mewn ffordd rywiol amhriodol gyda theganau, gwrthrychau, anifeiliaid, neu blant eraill;
- defnyddio iaith amhriodol, rhywioledig;
- hunllefau a phroblemau cysgu;
- dod yn encilgar neu'n ymlynol iawn;
- mae personoliaeth yn newid neu'n ymddangos yn ansicr yn sydyn;
- llithro'n ôl i ymddygiadau iau, e.e., gwlyu'r gwely neu sugno bawd;
- ofn newydd neu anesboniadwy o lefydd neu bobl arbennig;
- gwrthod/osgoi agosatrwydd neu agosrwydd;
- gwrthsefyll neu fynd yn ofidus gyda gofal personol (e.e., newid cewynnau) neu ddadwisgo ar amser bath/amser gwely, ar gyfer nofio, ac ati;
- ffrwydradau o ddicter;
- cam-drin sylweddau neu hunan-niweidio;
- newidiadau mewn arferion bwyta;
- newidiadau mewn arferion hylendid personol;
- arwyddion corfforol, fel doluriau neu gleisiau anesboniadwy o gwmpas yr organau cenhedlu, heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, neu feichiogrwydd;
- dod yn gyfrinachol;
- cynnydd mewn defnydd o neu gyfrinachedd o amgylch eu defnydd o'r rhyngrwyd;
- derbyn anrhegion nad ydynt yn fodlon eu hesbonio

Nid yw'r rhestr hon yn gynhwysfawr o bell ffordd, gan y gall plant arddangos arwyddion gwahanol.Gallwch ddysgu rhagor am arwyddion a dangosyddion cam-drin ar wefan y Ganolfan Arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol: www.csacentre.org.uk/knowledge-in-practice/practice-improvement/signs-indicators-template

Beth i gadw llygad amdano yn y rhai sydd o amgylch plant

Gall fod achos pryder ynghylch ymddygiad oedolyn neu berson ifanc os ydyn nhw'n:

- mynnu anwyldeb corfforol fel cusanu, cofleidio, neu ymgodymu, hyd yn oed pan fo'r plentyn yn amlwg ddim yn ei ddymuno;
- bod â diddordeb amlwg yn natblygiad rhywiol plentyn neu berson ifanc yn ei arddegau;
- mynnu amser ar ei ben ei hun gyda phlentyn heb unrhyw ymyrraeth;
- treulio'r rhan fwyaf o'u hamser hamdden gyda phlant a heb fawr o ddiddordeb mewn treulio amser gyda phobl eu hoedran eu hunain;
- cynnig yn rheolaidd i warchod plant am ddim neu fynd â phlant ar deithiau dros nos ar eu hunain;
- prynu anrhegion drud i blant neu roi arian iddyn nhw am ddim rheswm amlwg;
- cerdded i mewn yn aml ar blant/pobl ifanc yn eu harddegau yn yr ystafell ymolchi;
- gwrthod caniatáu digon o breifatrwydd i blentyn neu i wneud eu penderfyniadau eu hunain ar faterion personol;
- trin plentyn penodol fel ffefryn, gan wneud iddo deimlo'n "arbennig" o'i gymharu ag eraill yn y teulu; a/neu
- ceisio torri ar draws y berthynas rhwng y plentyn a rhiant/gofalwr (e.e., drwy eu tanseilio, eu rbychanu neu "gymryd drosodd" rôl y rhieni).

Nid yw'r rhestr hon yn gynhwysfawr o bell ffordd, gan y gall rhai cam-drinwyr arddangos ymddygiadau gwahanol. Os oes gennych bryderon am ymddygiad rhywun tuag at blentyn, mae'n bwysig nad ydych yn eu hanwybyddu.Ceir rhagor o wybodaeth ar gyfer oedolion sy'n poeni am yr ymddygiad rhywiol tuag at blant pobl y maent yn eu hadnabod yn www.stopitnow.org.uk

Sut i gadw plant yn ddiogel

Y peth pwysicaf y gallwch ei wneud yw bod yn wyliadwrus o amgylch y rhai sydd â mynediad at eich plentyn neu i'ch plant, yn y byd ar-lein ac all-lein, a chadw deialog agored â'ch plentyn, gan y bydd hyn yn ei helpu i ddweud wrthych chi os yw'n poeni am unrhyw beth sy'n digwydd neu sydd wedi digwydd iddo.

Siaradwch â'ch plentyn a gwrando ar beth sydd ganddo i'w ddweud a gwybod beth mae'n ei wneud, i ble mae'n mynd a gyda phwy mae'n siarad, gan gynnwys pan fydd ar y we. Mae pobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol yn dibynnu ar gyfrinachedd.

Gall cael sgyrsiau rheolaidd am berthnasoedd, rhyw, a chaniatâd mewn ffordd sy'n briodol i oedran gyda'ch plentyn helpu i'w hamddiffyn rhag cam-drin rhywiol. Ceisiwch osgoi unrhyw ddatganiadau dramatig "mae angen i ni siarad" - meddyliwch am gyfnod pan mae'r ddau ohonoch chi'n gyfforddus, a gallwch godi'r pwnc yn naturiol, fel gwylio'r teledu neu ar daith gerdded.Gofynnwch am eu bywydau a dysgu am eu harferion ar-lein ac all-lein. Defnyddiwch gwestiynau agored na ellir eu hateb gydag "ie" neu "na". Mae'n bwysig ceisio peidio â rhuthro i farn negyddol am yr hyn mae'ch plentyn yn ei ddweud.Cofiwch, rydych chi am i'ch plentyn wybod y gall ddweud wrthych beth sy'n digwydd.Mae rhagor o wybodaeth am sut i fynd i'r afael â'r sgyrsiau hyn i'w cael ar wefan y Ganolfan Arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol: www.csacentre.org.uk/knowledge-in-practice/practice-improvement/communicating-with-children-guide/

Anogwch eich plentyn i beidio â chadw cyfrinachau – ni ddylai oedolion ofyn i blant gadw cyfrinachau a dylent bob amser deimlo eu bod yn gallu dweud wrth rywun os gofynnwyd iddo gadw cyfrinach, gyda'r ddealltwriaeth na fydden nhw wedyn yn mynd i drafferth am wneud hynny.

Po fwyaf anodd yw hi i'r rhai sy'n cam-drin ddod rhwng plant a rhieni neu ofalwyr, mwyaf y bydd y plant yn cael eu gwarchod.Gallwch helpu eich plentyn i adnabod rhywun arall y gall siarad ag ef os yw'n poeni am siarad â chi, fel ffrind, aelod o'r teulu, neu aelod o staff yr ysgol.

Rhannwch eich gwybodaeth a'ch profiad o berthnasoedd. Er enghraifft, weithiau mae pobl yn ymddangos yn neis ar y dechrau ac yna maen nhw'n troi allan i fod yn wael. Rhowch wybod iddyn nhw eich bod chi'n gwybod hyn, eu bod nhw'n gallu siarad â chi amdano, ac na fyddwch chi'n mynd i banic na'u cosbi os ydyn nhw'n gwneud hynny.

Dangos i blant ei bod yn iawn i ddweud "na". Mae angen i ni addysgu plant pan mae'n iawn i ddweud "na", a ddylen ni ddim mynnu eu bod nhw'n gwneud rhywbeth nad ydyn nhw am ei wneud; er enghraifft, pan nad ydynt am chwarae neu gael eu

gogleisio, eu cofleidio, neu eu cusanu. Rydym hefyd angen eu helpu i ddeall pa ymddygiad sy'n annerbyniol neu'n amhriodol, ac y dylent ddweud wrthym neu oedolyn arall y gellir ymddiried ynddo os yw rhywun yn ymddwyn mewn ffordd sy'n eu poeni.Weithiau mae'r cam-driniwr yn aelod agos o'r teulu.

Helpwch eich plentyn i ddeall bod dieithriaid ar-lein yn dal yn ddieithriaid a bod angen iddo gadw ei wybodaeth bersonol yn breifat.Helpwch nhw i ddatblygu amheuaeth iach a yw pobl yr hyn maent yn ei ddweud.Helpwch nhw i ddeall nad yw'n ddiogel cwrdd â rhywun wyneb yn wyneb y gwnaethon nhw gyfarfod ar-lein am y tro cyntaf ac, os yw rhywun yn gofyn iddyn nhw gyfarfod, dylent ddweud wrth oedolyn dibynadwy. Mae'r Ganolfan Rhyngrwyd Fwy Diogel wedi cyhoeddi canllawiau ar sut i gadw'n ddiogel ar y we, gan gynnwys gwybodaeth am sut i reoli mynediad plant at dechnoleg: www.saferinternet.org.uk

Nid yn unig y mae addysgu plant yn rhywbeth y mae angen i ni ei wneud i'w cadw'n ddiogel. Cymerwch ragofalon synhwyrol wrth ddewis gofal plant neu weithgareddau y tu allan i'r ysgol a chanfod cymaint â phosibl am warchodwyr a'r rhai sy'n cynnal grwpiau, dosbarthiadau, neu diwtora. Peidiwch â gadael plant gydag unrhyw un y mae gennych amheuon amdanynt. Os yw plentyn yn anhapus am gael gofal gan oedolyn penodol, siaradwch â'r plentyn am y rhesymau dros hyn.

Mae pethau y gallwn ni i gyd eu gwneud i atal cam-drin plant yn rhywiol. Weithiau mae gan berson y tu allan i deulu agos y plentyn farn gliriach o'r hyn sy'n digwydd na'r rhai sy'n ymwneud yn agosach. Yn fwy na dim, os ydych chi'n poeni bod gan rywun rydych chi'n ei adnabod ddiddordeb rhywiol mewn plentyn, gofynnwch am gymorth gan yr heddlu, gwasanaethau plant neu gan yr asiantaethau y manylir arnynt isod.

Ble i fynd i gael help

Mae gan yr heddlu a gwasanaethau plant drefniadau cydweithio ar gyfer ymateb i amheuaeth o gam-drin plant yn rhywiol. Bydd rhywun yn siarad â chi am eich pryderon ac efallai y bydd yn gofyn am fanylion fel bod modd ymchwilio ymhellach i'r sefyllfa. Mae swyddogion heddlu a gweithwyr cymdeithasol yn brofiadol iawn yn y gwaith hwn a byddant yn delio'n sensitif â'r plentyn a'r teulu.

Os ydych yn poeni am ymddygiad unigolyn tuag at blentyn y mae ganddo fynediad uniongyrchol ato, gallwch fynd at yr heddlu i gael gwybodaeth am yr unigolyn hwnnw drwy'r Cynllun Datgelu Troseddwyr Rhyw â Phlant, a elwir hefyd yn "Ddeddf Sarah".Os oes unrhyw wybodaeth yn cael ei chadw ar yr unigolyn hwnnw sy'n codi pryderon am eu haddasrwydd i fod o amgylch plant, gall yr heddlu naill ai ddatgelu'r wybodaeth honno i rieni, gofalwyr, neu warcheidwaid y plentyn hwnnw, a/neu eu helpu i weithredu mesurau i amddiffyn y plentyn hwnnw rhag cam-drin posibl.Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am y cynllun yma: www.gov.uk/police-check-someone-involved-with-child

Os ydych yn poeni am ymddygiad rhywun tuag at blentyn, gallwch gysylltu â:

1. Heddlu Lleol

Os yw plentyn mewn perygl uniongyrchol, ffoniwch 999.Am gymorth nad yw'n ymwneud ag argyfwng, gallwch ymweld â'ch gorsaf heddlu leol yn bersonol, mynd i wefan eich llu lleol, neu ffonio 101.Gallwch ddod o hyd i wefan eich heddlu lleol yma: www.police.uk/pu/contact-the-police/uk-police-forces

2. Gwasanaethau Plant

Gallwch hefyd gysylltu â'ch tîm gofal cymdeithasol plant lleol yn www.gov.uk/report-child-abuse-to-local-council Mae'r manylion cyswllt hefyd ar gael yn eich cyfeirlyfr ffôn lleol.

3. Cysylltu â'r NSPCC Llinell Gymorth Amddiffyn Plant - 0808 800 5000

Yr NSPCC yw prif elusen y DU sy'n ymroddedig i atal cam-drin plant. Gallwch gysylltu â'u llinell gymorth amddiffyn plant ar 0808 800 5000 neu drwy e-bost yn help@nspcc.org.uk (neu talk@nspcc.org.uk os ydych chi'n e-bostio o Ogledd Iwerddon).Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: www.nspcc.org.uk

4. Stopiwch hi Nawr! Llinell Gymorth y DU ac Iwerddon - 0808 1000 900

Llinell gymorth gyfrinachol yw hon ar gyfer oedolion sy'n poeni am ymddygiad rhywiol pobl y maen nhw'n eu hadnabod tuag at blant, gan gynnwys rhieni a gofalwyr sy'n poeni am ymddygiad rhywiol eu plant. Mae'r llinell gymorth hefyd yn ymgysylltu â'r rhai sy'n poeni am eu meddyliau rhywiol eu hunain neu eu hymddygiad tuag at blant, yn ogystal â gyda gweithwyr proffesiynol sydd angen help gydag achosion anodd. Mae'r Llinell Gymorth yn gweithredu rhwng 9 am a 9pm o ddydd Llun i ddydd Iau ac o 9 am-5pm ar ddydd Gwener.Maen nhw hefyd yn cynnig gwasanaeth sgwrsio ac e-bost ar-lein.Ceir rhagor o wybodaeth hefyd ar www.stopitnow.org.uk a www.parentsprotect.co.uk

Cyngor a chymorth pellach

- Parents Protect - Mae Parents Protect yn helpu rhieni a gofalwyr i amddiffyn plant rhag cam-drin a chamfanteisio rhywiol drwy ddarparu adnoddau diogelwch plant.www.parentsprotect.co.uk

- CEOP – Asiantaeth gorfodi'r gyfraith yw'r Gorchymyn Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein (CEOP) i helpu i gadw plant a phobl ifanc yn ddiogel rhag cam-drin rhywiol a pharatoi i bwrpas rhyw ar-lein. www.ceop.police.uk/safety-centre

- Thinkuknow - Yn darparu gwybodaeth i rieni a gofalwyr sy'n pryderu am gam-drin plant yn rhywiol, yn ogystal ag adnoddau diogelwch ar-lein ar gyfer plant sy'n briodol i'w hoedran. www.thinkuknow.co.uk/parents

- Barnardo's – Mae Barnardo's yn cefnogi plant a phobl ifanc sydd wedi profi cam-drin rhywiol, i'w gwneud yn ddiogel a'u helpu i wella. www.barnardos.org.uk

- Stop Abuse Together - Mae'r wefan hon yn cynnwys gwybodaeth a dolenni i unrhyw un sy'n poeni am gam-drin plant yn rhywiol.www.stopabusetogether.campaign.gov.uk

- Sefydliad Marie Collins – Y Mae Sefydliad Marie Collins yn elusen sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda phlant, pobl ifanc a theuluoedd i alluogi eu hadferiad yn dilyn cam-drin rhywiol yn ymwneud â thechnoleg.www.mariecollinsfoundation.org.uk

- Mae UK Safer Internet Centre wedi cyhoeddi canllawiau helaeth ar sut i gadw'n ddiogel ar y we. Mae ganddyn nhw gyngor i blant, rhieni, ac athrawon. www.saferinternet.org.uk

- Childline - Gall plant a phobl ifanc gysylltu â Childline ar unrhyw adeg ddydd neu nos i siarad â rhywun am eu pryderon. www.childline.org.uk