E-Fwletin

01

GAEAF **2022**

Croeso...

i fwletin Bwrdd Diogelu Cwm Taf Morgannwg ar gyfer gaeaf 2022.

Atal ac Ymateb i Gam-drin Plant yn Rhywiol

Yn 2019, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ei **Chynllun Gweithredu Cenedlaethol Atal ac Ymateb i Gam-drin Plant yn Rhywiol.**

Mae'r Cynllun Gweithredu Cenedlaethol yma (y 'Cynllun') yn ystyried cam-drin plant yn rhywiol, camfanteisio'n rhywiol ar blant, ac ymddygiad rhywiol niweidiol a bydd yn cynorthwyo Llywodraeth Cymru i asesu gweithrediad y canllawiau statudol Gweithio Gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl – Cyfrol 7 – Diogelu Plant rhag Camfanteisio Rhywiol (dolenni isod) a'r Canllawiau Ymarfer Cymru Gyfan ar Gam-drin plant yn rhywiol ac ymddygiad rhywiol niweidiol. Mae Canllawiau Ymarfer hefyd ar gael ar **Gam-drin Ar-lein**.

- **Diogelu Plant rhag Camfanteisio Rhywiol**
- **Fersiwn hawdd i'w ddarllen**
- **Fersiwn addas i bobl ifainc**

Wedi'i gynnwys yn yr e-fwletin yma mae gwybodaeth ac adnoddau i blant a phobl ifainc, rhieni/gwarcheidwaid a gweithwyr proffesiynol, sydd wedi'u cyhoeddi yn rhan o weithredu'r Cynllun.

YN Y RHIFYN YMA

- Gweithwyr proffesiynol
- Rhieni/Gwarcheidwaid
- Plant a Phobl Ifainc
- Y Cyhoedd

Rhagor o wybodaeth:
www.ctmsb.co.uk
DiogeluCTM@rctcbc.gov.uk
@CwmTafMorgannwg SafeguardingBoard
@CTMSB1

Mae croeso i chi gyfathrebu â ni yn y Gymraeg.
You are welcome to communicate with us in Welsh.

Cwm Taf Morgannwg
Bwrdd Diogelu
Safeguarding Board

Ymddygiad Rhywiol Niweidiol

Mae canllawiau ymarfer anstatudol wedi cael eu datblygu i gefnogi'r rheiny sy'n gweithio mewn lleoliadau addysg, wrth reoli achosion o gam-drin rhwng cyfoedion yn y lleoliadau addysg. Mae'r canllawiau'n rhoi cyngor ar sicrhau, lle mae pryderon ynghylch Ymddygiad Rhywiol Niweidiol, bod modd i blant barhau i gael addysg mewn ffordd sy'n ddiogel iddyn nhw ac i ddisgyblion eraill.

I weld y 'Canllawiau ar gyfer lleoliadau addysg ar gam-drin rhywiol ymysg cyfoedion, camfanteisio ac ymddygiad rhywiol niweidiol', cliciwch ar y **ddolen** yma.

Dylid darllen y ddogfen yma ar y cyd â **Chanllaw Ymarfer Cymru Gyfan ar Ddiogelu Plant lle mae pryderon ynghylch Ymddygiad Rhywiol Niweidiol** a **Gweithdrefnau Diogelu Cymru**.

Cam-drin plant yn rhywiol

Prosiect Ymyrraeth Gynnar

Mae Stop it Now! yn darparu dau fath o ymyrraeth gynnar ar gyfer teuluoedd sy'n agored i niwed neu mewn perygl yng Nghymru. Caiff y gwaith yma ei ariannu gan Lywodraeth Cymru.

Grwpiau bach o rieni

Mae'r cyntaf ar gyfer grwpiau bach o rieni y mae gwasanaethau statudol neu wirfoddol wedi'u nodi fel rhai sydd mewn perygl neu fod angen ymyrraeth gynnar o ran atal plant rhag cael eu cam-drin neu gamfanteisio'n rhywiol.

Teuluoedd sy'n agored i niwed neu sydd mewn perygl

Mae'r ail ar gyfer ymyriadau cynnar unigol ar gyfer teuluoedd sy'n agored i niwed neu sydd mewn perygl. Er enghraifft, ble mae cam-driniaeth rywiol wedi digwydd, mae cam-drin honedig neu risg arall wedi'i nodi. Gallan nhw hefyd fod yn deuluoedd sydd wedi dod i sylw gwasanaethau lleol am resymau eraill.

Mae modd i deuluoedd neu unigolion fynychu'r rhaglenni ar sail cael eu hatgyfeirio. Am ragor o fanylion, lawrlwythwch y taflenni isod.

Lawrlwythwch y **Daflen Prosiect Ymyrraeth Gynnar Cymraeg (pdf)**.

Lawrlwythwch y **Daflen Rhaglen Grŵp Rhieni yn Amddiffyn a mwy Cymraeg (pdf)**.

Caiff y gwaith ymyrraeth gynnar yma ei ariannu gan Lywodraeth Cymru.

Mae modd i chi **gysylltu â'r garfan** am sgwrs anffurfiol am unrhyw bryderon a allai fod gyda chi am deulu neu sefyllfa cyn cael eich atgyfeirio.

Mae A17 yn hyrwyddo adnoddau ar gyfer ysgolion gyda gwybodaeth i blant ar ffyrdd diogel i leisio eu barn.

Mae posteri diogelu wedi cael eu datblygu ar gyfer ysgolion i annog plant a phobl ifainc i 'leisio eu barn'. Mae tri phoster:

- **Un ar gyfer disgyblion ysgolion cynradd**
- **Un ar gyfer plant a phobl ifainc ysgolion uwchradd**
- **Un ar gyfer staff ysgolion**

Camfanteisio'n rhywiol ar blant

Gwiriwch eich Ffordd o Feddwl

Mae Dr Sophie Hallett o Brifysgol Caerdydd wedi datblygu adnoddau a sesiynau dysgu ar-lein ar ddiogelu pobl ifainc rhag cael eu cam-drin yn rhywiol a phroblemau diogelu cysylltiedig, megis camfanteisio troseddol ar blant, masnachu plant a mynd ar goll.

Gwiriwch eich Ffordd o Feddwl – Adnoddau i ategu ymarfer diogelu gyda phobl ifanc, i'w defnyddio gan bawb sy'n gweithio gyda phobl ifainc ac yn gofalu amdanyn nhw.

Y Prosiect Gwella

Cafodd **Cynhadledd Gwella Ddigidol** ei chynnal ym mis Hydref 2020. Roedd y prosiect Gwella a'r dull gweithredu yn rhan o 'Gwella' – prosiect ymchwil ac ymarfer arloesol pedair blynedd sy'n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru, ac sy'n cael ei weithredu mewn partneriaeth rhwng Barnardo's Cymru a Phrifysgol Caerdydd.

Nod trosfwaol 'Gwella' oedd lleihau'r risg o blant a phobl ifainc sy'n agored i niwed yn profi Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant (CSE) neu'n arddangos Ymddygiad Rhywiol Niweidiol (HSB), trwy ddatblygu model atal i'w ddefnyddio mewn gofal cymdeithasol.

Roedd yr achlysur yma yn gyfle i arddangos canlyniadau'r gwaith yma a hefyd i archwilio'r heriau a manteision o ddefnyddio ymarfer sy'n ystyriol o drawma i ymarferwyr, rheolwyr ac uwch arweinwyr, fel ei gilydd.

Diogelwch ar-lein

Mae adnoddau 'Thinkuknow' ar gael yn ddwyieithog ar yr Hwb

Mae modd bwrw golwg ar gynlluniau gwersi a gweithgareddau ar gyfer disgyblion rhwng 4 a 7 oed ac 8 a 10 oed i ddatblygu gwybodaeth, sgiliau a hyder ar sut i fod yn ddiogel ar-lein, **yma**.

Byddwch yn driw i chi'ch hun ar-lein

Rydyn ni i gyd yn gallu syrthio i'r fagl o gymharu ein bywydau ni â bywydau pobl eraill. Peidiwch â gadael i'r hidlydd eich twyllo!

Ewch i dudalen **'Cadw'n ddiogel ar-lein'** ar wefan Hwb Llywodraeth Cymru i gael gwybodaeth am hunan-hyder a'r cyfryngau cymdeithasol i ymarferwyr, teuluoedd a phobl ifainc.

Adnodd blacmel ar-lein

Cefnogi pobl ifainc rhwng 15 a 18 oed i nodi nodweddion allweddol blacmel ar-lein, deall yr effaith mae'n gallu ei chael, a dysgu sut mae modd cael gafael ar gymorth. Mae modd bwrw golwg ar y cyflwyniad a'r pecyn adnoddau drwy glicio ar y **ddolen yma**.

Pecyn cymorth 'Dim ond Jôc?'

Adnoddau i gefnogi ymarferwyr i fynd i'r afael ag aflonyddu rhywiol ar-lein ymhlith cyfoedion rhwng 9 a 12 oed mewn ffordd briodol a diddorol. Mae'r pecyn yn cynnwys ffilm a thaflenni wedi'u hanelu at rieni a gwarcheidwaid. Mae modd bwrw golwg ar y pecyn cymorth **yma**.

Codi Llaw, Codi Llais

Mae'r pecyn cymorth **'Codi Llaw, Codi Llais'** hefyd ar gael yn ddwyieithog i fynd i'r afael ag achosion o aflonyddu rhywiol ar-lein ymhlith pobl ifainc rhwng 13 a 17 oed.

Cadw'n Ddiogel Ar-lein

Mae parth **'Cadw'n Ddiogel Ar-lein'** Llywodraeth Cymru wedi cael ei ddylunio a'i ddatblygu i gefnogi diogelwch ar-lein mewn addysg ledled Cymru. Mae'n darparu ystod eang o adnoddau dwyieithog cyfredol, canllawiau Llywodraeth Cymru a dolenni ar adnoddau cymorth ychwanegol ar ystod o broblemau diogelwch ar-lein.

Cam-drin plant yn rhywiol

Stop it Now!

Mae Stop it Now! wedi llunio canllaw sy'n rhoi gwybodaeth ymarferol i rieni a gwarcheidwaid am yr hyn fydd yn digwydd os bydd ymchwiliad i'w plentyn yn cael ei gam-drin yn rhywiol. Mae modd bwrw golwg ar y canllaw, **yma**.

Rhaglen Ddysgu Parents Protect

Mae gyda Stop it Now! raglen ddysgu 12 rhan am gam-drin plant yn rhywiol sydd â'r nod o ateb cwestiynau a rhoi'r wybodaeth, cyngor a chefnogaeth i rieni i'w helpu nhw i:

- ddeall risgiau posibl
- nodi arwyddion camdriniaeth bosibl mewn plant
- magu hyder i atal cam-drin
- deall pam nad yw plant yn siarad am gam-driniaeth
- gwybod ble i fynd am gymorth os oes gyda nhw bryderon

I fwrw golwg ar y rhaglen yma, cliciwch ar y ddolen **yma**.

Cadw Plant yn Ddiogel mewn Chwaraeon

Mae Uned Chwaraeon Amddiffyn Plant Cymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant (NSPCC) wedi llunio **Siarter Rhieni – Cadw Plant yn Ddiogel mewn Chwaraeon** sy'n rhoi cyngor ar sut y mae modd i rieni wirio bod eu plentyn yn mynychu gweithgaredd chwaraeon sydd â mesurau diogelu ar waith.

Yr hyn y mae angen i ni i gyd ei wybod i ddiogelu ein plant

Gyda chyllid gan Lywodraeth Cymru, mae Stop It Now!, ar y cyd â **Chymorth Lleiafrifoedd Ethnig ac Ieuenctid (EYST), Anabledd Dysgu Cymru (LDW)**, a **Stonewall Cymru**, wedi llunio nifer o daflenni i rieni, gwarcheidwaid ac aelodau eraill o'r teulu i ddarparu'r wybodaeth sydd ei hangen arnom ni i gyd i roi mesurau ataliol ar waith, nodi arwyddion rhybudd cam-drin plant yn rhywiol – ac i fagu'r hyder i wneud rhywbeth am y peth.

- Plentyn LHDTC+: **Lawrlwytho'r daflen**
- Anabledd dysgu: **Lawrlwytho'r daflen**
- Hawdd i'w Ddarllen: **Lawrlwytho'r daflen**
- Plant gydag anabledd dysgu: **Lawrlwytho'r daflen**
- Lleiafrif ethnig: **Lawrlwytho'r daflen**

Canllaw i Rieni nad ydyn nhw'n Cam-drin

Mae adnodd wedi'i ddatblygu ar gyfer rhieni/gwarcheidwaid nad ydyn nhw'n cam-drin ar y broses sy'n ymwneud ag ymchwilio i gam-drin plant yn rhywiol, camfanteisio'n rhywiol ar blant ac ymddygiad rhywiol niweidiol, y ffyrdd gorau o gefnogi plant, a pha adnoddau cymorth a chefnogaeth sydd ar gael ar gyfer rhieni/gwarcheidwaid nad ydyn nhw'n cam-drin.

Ymchwiliadau i Gam-drin Plant yn Rhywiol – Canllaw i Rieni nad ydyn nhw'n Cam-drin.

'Siaradwch am Bants'

Mae ymgyrch 'Siaradwch am Bants' yr NSPCC yn helpu plant i ddeall mai nhw sydd yn berchen ar eu cyrff nhw ac y dylen nhw ddweud wrth rywun y maen nhw'n ei ymddiried ynddo os oes unrhyw beth yn eu gwneud nhw'n anhapus neu'n gwneud iddyn nhw boeni.

Cliciwch ar y **ddolen yma** i weld a lawrlwytho'r wybodaeth am yr ymgyrch yma, gan gynnwys canllawiau i rieni a chanllawiau i blant.

SchoolBeat.org

Mae SchoolBeat.org yn wefan gan Raglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan ac mae'n cynnwys gwybodaeth i rieni ar berthnasau anniogel. **Gwybodaeth i rieni ar berthnasau anniogel**.

Camfanteisio'n rhywiol ar blant

Mae Barnardo's Cymru wedi datblygu Canllaw i Rieni a Gwarcheidwaid sy'n darparu gofal, cymorth ac amddiffyniad i blant sydd mewn perygl neu sydd wedi cael eu niweidio drwy gael eu camfanteisio'n rhywiol. Mae modd bwrw golwg ar y canllaw yma drwy glicio ar y **ddolen yma**.

Plant a Phobl Ifainc

Camfanteisio'n rhywiol ar blant

Mae fersiynau hawdd eu darllen sy'n addas i blant a phobl ifainc wedi cael eu llunio sy'n cynnwys gwybodaeth ar gadw plant yn ddiogel rhag cael eu camfanteisio'n rhywiol. Mae modd darllen y canllawiau yma drwy glicio ar y dolenni isod:

- **Cadw plant yn ddiogel rhag cael eu camfanteisio'n rhywiol – Hawdd i'w ddarllen**
- **Cadw plant yn ddiogel rhag cael eu camfanteisio'n rhywiol – Addas i blant a phobl ifainc**

Cam-drin plant yn rhywiol

Cynllun Datgelu Troseddwyr sy'n Cam-Drin Plant yn Rhywiol

Cafodd ymgyrch boster ei datblygu gan VAWDASV (trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol) ar gydberthnasau afiach i blant a rhieni/gwarcheidwaid.

- **Cydberthnasau Iach**
- **Cydberthnasau ar-lein (Cydsyniad)**
- **Cydberthnasau sy'n brifo**
- **Mynd trwy gyfnod anodd**
- **Cadw Golwg neu Ddal i fyny**

Adnoddau i blant ar yr hyn a fydd yn digwydd os ydyn nhw'n dweud wrth oedolyn eu bod yn cael eu cam-drin

Comisiynodd Llywodraeth Cymru yr NSPCC/Childline i ddatblygu gwybodaeth i blant a phobl ifainc i gefnogi datgeliad a rhoi gwybod iddyn nhw beth fydd yn digwydd os byddan nhw'n dweud wrth oedolyn eu bod wedi cael/yn cael eu cam-drin.

- **Plant sy'n iau na 12 oed**
- **Plant sy'n hŷn na 12 oed**

Diogelwch ar-lein

Mae parth 'Cadw'n Ddiogel ar-lein' Llywodraeth Cymru ag adran wybodaeth a chyngor i blant a phobl ifainc ar faterion a phryderon ar-lein. Mae modd bwrw golwg arno **yma**.

Y Cyhoedd

Ymddygiad Rhywiol Niweidiol

Mae Barnardo's Cymru wedi datblygu sesiwn dysgu ar-lein ar **ymddygiad rhywiol niweidiol**, canllaw ar gyfer ymarferwyr a gwybodaeth i rieni/gwarcheidwaid. Mae modd bwrw golwg arno **yma**.

Cam-drin plant yn rhywiol

Stop it Now! Cymru

Mae **Stop it Now! Cymru** yn brosiect er mwyn atal plant rhag cael eu cam-drin yn rhywiol. Mae'n gweithio ledled Cymru i sicrhau bod rhieni, gwarcheidwaid a gweithwyr proffesiynol yn y sefyllfa orau bosibl er mwyn amddiffyn plant rhag cael eu cam-drin a'u camfanteisio'n rhywiol.

Maen nhw'n credu bod modd atal cam-drin plant yn rhywiol a bod gyda phob oedolyn ran i'w chwarae wrth amddiffyn plant rhag niwed rhywiol. Mae modd cyflawni hyn orau pan fydd oedolion yn effro i arwyddion o gam-drin plant yn rhywiol, gan gynnwys ymwybyddiaeth o'r math o ymddygiad bydd rhywun sy'n peri risg i blant yn ei arddangos, a gwybod ble i ofyn am gymorth a chyngor.

Maen nhw'n gweithio'n agos gydag awdurdodau lleol, Byrddau Diogelu Plant Lleol, yr heddlu, Llywodraeth Cymru, y sector gwirfoddol, teuluoedd a chymunedau.

Caiff Stop It Now! Cymru ei gynnal gan yr elusen amddiffyn plant, **The Lucy Faithfull Foundation**.

Cam-drin Plant yn Rhywiol (parhad)

'Atal Cam-drin Plant yn Rhywiol – Mae'n amser i ni siarad am y peth'

Mae Stop it Now! Cymru wedi datblygu ymgyrch i godi ymwybyddiaeth o gam-drin plant yn rhywiol, gan gynnwys beth yw'r risgiau, a'r ffaith bod modd i unrhyw blentyn gael ei gam-drin yn rhywiol. Ei nod yw gwneud pobl yn effro i'r ffaith bod y sawl sy'n cyflawni trosedd yn cymryd mantais ar y ffaith bod cam-drin rhywiol yn destun tabŵ, ac yna'n cam-drin plant a'u tawelu. Golyga hynny drwy fod yn effro i'r ffaith bod modd i unrhyw blentyn gael ei gam-drin yn rhywiol, mae modd i bawb yn y gymuned helpu i gadw eu plant yn ddiogel.

Nod yr ymgyrch hefyd yw annog unigolion ledled cymunedau i siarad am gam-drin plant yn rhywiol mewn modd diogel sy'n cefnogi dioddefwyr ac i annog y cyhoedd i adrodd am unrhyw bryderon a allai fod gyda nhw bod plentyn mewn risg.

Mae taflen wybodaeth gyhoeddus wedi'i pharatoi ac mae modd bwrw golwg arni trwy glicio ar y **ddolen yma**.

Cynllun Datgelu Troseddwyr sy'n Cam-drin Plant yn Rhywiol

Mae'r Swyddfa Gartref wedi paratoi gwybodaeth am y **Cynllun Datgelu Troseddwyr sy'n Cam-drin yn Rhywiol**. Mae'n cynnwys gwybodaeth i rieni ac ymarferwyr ar y cynllun sy'n galluogi'r rheiny sy'n gofalu am bobl ifainc i gael gwybod a oes gan berson gofnod o gyflawni troseddau rhywiol tuag at blant.

SchoolBeat.Org

Mae **SchoolBeat.Org** yn wefan ddwyieithog o'r Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan sy'n darparu gwybodaeth ac adnoddau i ddisgyblion, athrawon, rhieni a phartneriaid i atgyfnerthu'r prif negeseuon sy'n cael eu cyflwyno gan ein Swyddogion Heddlu Cymunedol Ysgolion mewn ysgolion cynradd ac uwchradd, yn ogystal â mewn lleoliadau addysg amgen.

Mae'r wefan yma hefyd â gwybodaeth am y gwersi â themâu y mae'r Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan yn eu cynnig, gan gynnwys '**Stori Griff**'. Dyma wers ar gyfer disgyblion Blwyddyn 6 sydd wedi'i chynllunio i addysgu disgyblion am gam-drin a cham-fanteisio'n rhywiol ar blant.

Mae '**Lluniau Mentrus**' yn wers ar gyfer disgyblion yr ysgol uwchradd am y canlyniadau cymdeithasol ac emosiynol o 'secstio' a darganfod beth mae'r gyfraith yn ei ddweud. Mae'r wefan yn cynnwys adnoddau ar gydberthnasau iach.

Goroeswyr Cam-drin Rhywiol

Mae modd cael cymorth i wella ar ôl cael eich cam-drin ar unrhyw adeg o'ch bywyd.

Weithiau, gall gymryd amser inni ddeall ein bod ni wedi cael ein cam-drin. Weithiau, dydyn ni ddim yn barod i siarad am y peth. Mae'n gallu bod yn anodd gwybod ble i fynd am gymorth.

Mae'n brofiad normal i boeni am bwy y dylech chi siarad gydag ef a beth fydd yn digwydd.

Ond dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Mae cymorth ar gael i'ch helpu chi.

Mae croeso i chi gysylltu pan fyddwch chi'n barod – dyw hi byth yn rhy hwyr. Mae gwasanaethau i oedolion, yn ogystal ag i blant a phobl ifainc, a byddan nhw'n eich helpu chi dim ots pryd y cawsoch chi eich cam-drin.

Mae modd ichi gael rhagor o wybodaeth **yma**.

Lansio ymgyrch newydd i gefnogi goroeswyr ymosodiadau a cham-driniaeth rywiol.

Mae **animeiddiad** newydd pwerus wedi'i ryddhau yn disgrifio'r gwasanaethau a'r cymorth a ddarperir gan ganolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol (SARCs) yng Nghymru.

Mae canolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol yn cynnig cymorth ymarferol, meddygol ac emosiynol arbenigol i ddioddefwyr a goroeswyr trais rhywiol, goroeswyr ymosodiad rhywiol a cham-driniaeth, p'un a ydyn nhw'n dewis cynnwys yr heddlu ai peidio.

Os ydych chi wedi cael eich treisio'n rhywiol, wedi dioddef o ymosodiad rhywiol neu wedi cael eich cam-drin a ddim yn gwybod at bwy i droi, ewch i **cydweithrediad.gig.cymru/CAYR** i ddod o hyd i'ch canolfan atgyfeirio ymosodiad rhywiol agosaf.