

mae gennyt ti'r

HAWL

i fod yn

DDIOGEL

childline

AR-LEIN, AR Y FFÔN, UNRHYW BRYD
ONLINE, ON THE PHONE, ANYTIME

childline.org.uk | 0800 1111



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government





DY HAWLIAU

MAE GAN BAWB HAWLIAU

MAE GAN BOB PERSON IFANC HAWL I DEIMLO'N
DDIOGEL GARTREF, I DDERBYN GOFAL AC I GAEL EI
DRIN YN DEG.

BETH YW CAM-DRIN?

Gall camdriniaeth fod yn unrhyw beth y mae person arall yn ei wneud sy'n dy frifo, neu sy'n dy wneud yn ofnus neu'n ypset. Gall hefyd fod pan nad yw dy riant neu ofalwr yn gofalu amdanat ti. Dydy cam-drin byth yn IAWN ac nid ti sydd ar fai.

Gall camdriniaeth gynnwys:

- **Cam-drin corfforol** – Cael dy frifo neu dy anafu'n gorfforol gan rywun arall
- **Cam-drin rhywiol** – Cael dy orfodi, dy dwyllo neu bwysau arnat i gymryd rhan mewn rhywbeth rhywiol
- **Cam-drin emosiynol** – Cael dy fychanu, dy anwybyddu neu gael dy wneud i deimlo'n wael amdanat ti dy hun bob amser
- **Esgeulustod** – Pan nad yw dy anghenion yn cael eu diwallu, fel dillad sy'n ffitio, bwyd neu le i fyw neu pan nad yw rhywun yn gofalu amdanat ti
- **Cam-drin mewn perthynas** – Pan fydd rhywun yn brifo neu'n rheoli rhywun y mae mewn perthynas ag ef, gelwir hyn weithiau'n gam-drin domestig

Gallai camdriniaeth ddigwydd unwaith, neu lawer gwaith. Nid yw bob amser yn hawdd dweud ai cam-drin yw rhywbeth, ond hyd yn oed os nad ydych yn siŵr, mae'n bwysig gofyn am help.



WEITHIAU FYDDI DI DDIM YN GWYBOD DY FOD YN CAEL DY GAM-DRIN

Weithiau gall person sydd yn dy gam-drin wneud i ti deimlo eu bod yn poeni amdanat ti. Efallai y byddan nhw'n meithrin perthynas â thi i roi pwysau arnat ti i wneud pethau na fyddet ti fel arfer yn eu gwneud neu bethau sy'n gwneud i ti deimlo'n anghyfforddus.

Gall hyn ddigwydd i unrhyw un. Efallai y byddi di'n teimlo y byddi'n mynd i drwbl os byddi di'n dweud wrth unrhyw un am yr hyn sy'n digwydd neu efallai y byddi di'n poeni y byddi di'n cael rhywun mae gennyf ti feddwl mawr ohono i drwbl. Weithiau, mae pobl yn mynd i sefyllfaoedd sy'n teimlo'n anodd IAWN iddyn nhw ddod ohonynt nhw ond dydy hi byth yn rhy hwyr i ofyn am help.

Os yw rhywun yn ceisio rhoi pwysau arnat ti, efallai y bydden nhw'n:

- Dweud wrthyf ti na fydd neb yn dy gredu
- Gwneud i ti deimlo'n ynysig neu deimlo na allu ymddiried mewn pobl eraill
- Dweud wrthyf ti y byddi'n mynd i drwbl
- Gwneud i ti deimlo mai ti sydd ar fai am bethau
- Dy fygwth neu'n dweud wrthyf ti y byddi di'n cael dy frifo os byddi'n dweud wrth rywun

Mae'n help mawr siarad â phobl y tu allan i'r hyn sy'n digwydd i gael cyngor. Gall siarad ag oedolyn rwyf ti'n ymddiried ynddo dy helpu i weld beth yw dy opsiynau, i allu rheoli'r sefyllfa unwaith eto, a dy gadw'n ddiogel.



FFYRDD O GAEL CYMORTH

P'un ai a wyt ti'n poeni am rywbeth sydd wedi digwydd, dy iechyd meddwl neu unrhyw beth arall, gall siarad â rhywun rwyd ti'n ymddiried ynddo fod yn gymorth mawr. Mae'n well peidio â chadw cyfrinachau:



SIARAD AG OEDOLYN RWYT TI'N YMDDIRIED YNDDO

Gall siarad am bethau dy helpu i weld pethau'n wahanol, cael syniadau am sut i ymdopi a dod o hyd i ffyrdd o newid pethau yn dy fywyd. Beth bynnag sy'n digwydd, rwyd ti'n haeddu cefnogaeth. Gallet ti siarad â dy rieni, gofalwyr, athro neu rywun arall rwyd ti'n teimlo'n ddiogel gyda nhw. Weithiau, mae gennym oedolion yn ein bywyd rydym yn ymddiried ynddyn nhw ond sy'n ein brifo. Mae'n bwysig siarad ag oedolyn rwyd ti'n ymddiried ynddo nad yw'n dy frifo.

DWEUD WRTH CHILDLINE

Mae Childline yn wasanaeth cyfrinachol rhad ac am ddim i gefnogi unrhyw un o dan 19 oed. Mae gennym lawer o wybodaeth a chynghor, a galli siarad â chwnselydd am unrhyw beth ar-lein neu drwy ffonio **0800 1111** am ddim

DWEUD WRTH MEIC

Meic yw'r gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Yma, cei wybod beth sy'n digwydd yn dy ardal di neu gael help gyda rhywbeth sy'n digwydd yn dy fywyd. Siarada â Meic yn meiccymru.org neu drwy ffonio **0808 80 23456**



A FYDD RHYWUN YN FY NGHREDU?

Dywedir wrth lawer o bobl ifanc na fydd neb yn eu credu os byddan nhw'n siarad am yr hyn sydd wedi digwydd, ond nid yw hyn yn wir.

Bydd pobl fel gweithwyr cymdeithasol, athrawon, meddygon, nyrsys a swyddogion yr heddlu yn gwrandao arnoch chi bob amser. Os ydyn nhw'n credu dy fod ti neu blentyn arall yn dioddef yn awr, yn y gorffennol neu yn y dyfodol, eu dyletswydd gyfreithiol yng Nghymru yw rhoi gwybod am hynny.

Dydy cael dy frifo neu dy gam-drin byth yn fai arnat ti, ac mae gennyt ti'r hawl i gael dy warchod a'th gadw'n ddiogel rhag cael dy gam-drin. Mae hyn yn golygu os byddi di'n dweud wrth rywun fel athro, byddan nhw eisiau dy helpu di ac mae ganddyn nhw ddyletswydd i dy gadw'n ddiogel.

BETH FYDD YN DIGWYDD OS BYDDAF YN DWEUD WRTH RYWUN?

Efallai fod gennyt ti lawer o gwestiynau am beth fydd yn digwydd nesaf – paid â bod ofn gofyn. Os nad oes gan y person yr atebion ar unwaith, cei ofyn iddo ddod o hyd i'r atebion i ti, a dylai gynnig gwneud hyn. Os nad wyt ti'n deall beth sy'n digwydd neu beth mae rhywun yn ei ddweud wrthy ti, rho wybod iddyn nhw a gofyn iddyn nhw esbonio pethau wrthy ti.

Os bydd rhywun rwyt yn dweud wrthyn nhw yn poeni am dy ddiogelwch, efallai y byddan nhw eisiau i ti siarad â gweithiwr cymdeithasol neu'r heddlu.

Gall siarad â phobl fel gweithwyr cymdeithasol neu'r heddlu ymddangos yn rhywbeth brawychus weithiau - ond maen nhw yno i dy helpu. Efallai y byddan nhw eisiau dy gyfweld i gael gwybod mwy, neu efallai y bydd gweithiwr cymdeithasol am weithio gyda thi a dy deulu i'ch cadw chi i gyd yn ddiogel.

Mae gennyt ti bob amser hawl i ddweud beth rwyt ti am ei weld yn digwydd, a chael rhywun i siarad ar dy ran ac i dy helpu.





CYFRINACHEDD

Os wyt ti'n poeni am gyfrinachedd a beth sy'n gallu cael ei gadw'n breifat, cei ofyn i rywun am hyn cyn dweud unrhyw beth wrthyn nhw. Mae gan y rhan fwyaf o weithwyr proffesiynol gyfrifoldeb i ddweud wrthyd ti beth fydden nhw'n ei drosglwyddo i rywun arall.

Os ydyn nhw'n poeni am dy ddiogelwch, rhaid i rai oedolion ddweud wrth rywun arall. Fel hyn, byddan nhw'n gallu dy helpu yn y ffordd orau.

Mae siarad â Childline yn gyfrinachol, mae rhagor o wybodaeth am siarad â Childline ar gael yn:

childline.org.uk

Gall siarad dy helpu i dy gadw'n ddiogel ac mae'n bwysig dy fod yn dweud wrth oedolyn rwyt ti'n ymddiried ynddo er mwyn i bobl allu dy helpu.