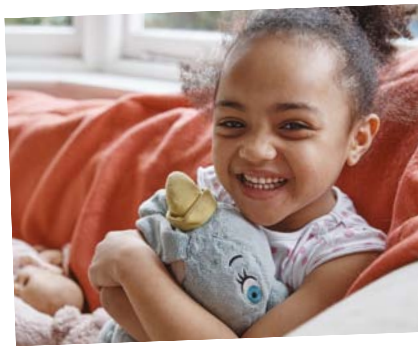
NSPCC



Gyda'n gilydd er mwyn y 5 miliwn

Gyda'ch cefnogaeth chi, gallwn newid bywydau plant

MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO

Gyda'n gilydd er mwyn y 5 miliwn

Gwyddom y gall y cymorth cywir, ar yr adeg gywir, wyrdroi bywydau. Yma yn yr NSPCC rydym wedi ymgyrchu'n ddiflino ar ran plant sydd wedi cael eu cam-drin neu eu hesgeuluso. Mae wedi cymryd blynyddoedd i argyhoeddi pobl o natur a graddfa camdriniaeth ac esgeulustod plant.

Diolch byth, mae'r broblem yn hysbys i bawb erbyn hyn, ond rydym yma i roi diwedd ar greulondeb plant, ac nid i dynnu sylw ato'n unig. Mae hynny'n golygu bod yr her nesaf yn cychwyn heddiw. Mae gormod o blant o lawer yn dal i gael eu cam-drin; yn emosiynol, yn gorfforol, yn rhywiol ac ar-lein. Ond nid oes yn rhaid i bethau fod fel hyn.

Dyna pam, yn ystod y pum mlynedd nesaf, y byddwn yn gweithio'n galetach nag erioed i wneud yn siŵr ein bod yn cyflawni mwy fyth. **Rydym eisiau gwneud 5 miliwn o blant yn fwy diogel erbyn 2021.**

Dyna 5 miliwn o blant, pob un â'u gwên unigryw, eu breuddwydion eu hunain am yr hyn maent eisiau ei wneud ar ôl iddynt dyfu. Plant y gallwn fod yno i helpu i wyrdroi eu bywydau neu i'w cadw'n ddiogel.

Rwyf yn teimlo'r fraint o gael cip ar hyn yn digwydd pan fyddaf yn siarad â gwahanol bobl sy'n gysylltiedig â'r NSPCC sy'n gweithio bob dydd i helpu plant. Ac yn awr rydym am wneud i fwy o storïau sy'n newid bywydau plant ddigwydd.

Ar y tudalennau canlynol rydym yn disgrifio sut y byddwn yn cyflawni hyn.

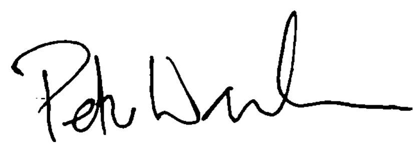
Cewch glywed sut yr ydym yn buddsoddi mewn gwasanaethau ac atebion arloesol.

Cewch weld sut yr ydym yn gweithio â mudiadau a llunwyr polisïau ledled y wlad ac yn rhannu ein gwybodaeth fel y bydd yr hyn rydym yn ei ddysgu o fudd i blant ac sy'n llawer mwy o effaith na'r hyn y gall yr NSPCC ei gyflawni ar ei ben ei hun.

A chewch ddarllen sut yr ydym wedi canfod pum maes lle byddwn yn dangos cynnydd gwirioneddol, mesuradwy yn ystod y pum mlynedd nesaf.

Yn bwysicach na dim, cewch weld bod angen eich help chi arnom i gyflawni hyn i gyd. Gallwch ein helpu i gyflawni rhywbeth rhyfeddol: cadw 5 miliwn o blant yn y DU yn fwy diogel.

Rydym yn benderfynol o ddal ati i adeiladu mudiad cryf i amddiffyn pob plentyn. Ond, gan ein bod yn dibynnu'n gyfan gwbl ar angerdd, ymroddiad, amser ac arian pobl sy'n gwneud dewis bwriadol i ymuno â ni, ac yn awr, yn fwy nag erioed, rydym yn gofyn i chi ymuno â'r mudiad hwnnw. Gyda'n gilydd, gallwn newid bywydau plant.



Peter Wanless
Prif Weithredwr

Ymunwch â ni a newidiwch fywydau 5 miliwn o blant

Yn yr NSPCC rydym yn rym pwerus ar gyfer newid. Mudiad i roi diwedd ar greulondeb i blant gydag addewid i fod yno i bob plentyn sy'n cael ei effeithio gan gamdriniaeth ac esgeulustod.

Rydym yn darparu gwasanaethau nad oes neb arall yn eu darparu. Rydym wedi datblygu dull arloesol o weithio sy'n cyfuno ymarfer, polisi ac ymchwil i gynnig y gwasanaethau mwyaf effeithiol ac i helpu cymaint o blant â phosibl.

Ac oherwydd ein hannibyniaeth a'n dibyniaeth ar haelioni'r cyhoedd i ariannu ein gwaith, mae gennym y rhyddid i ofyn cwestiynau anodd ac i weithredu bob amser er lles plant.

Rydym wedi newid cyfreithiau. Rydym wedi trawsnewid agweddau mewn cymdeithas. Rydym wedi lansio gwasanaethau sydd wedi atal camdriniaeth rhag digwydd yn y lle cyntaf ac rydym wedi helpu plant i ailadeiladu eu bywydau ar adegau pan fyddant mewn cymaint o angen amdanom.

Ond gwyddom fod angen i ni wneud cymaint mwy. Mae camdriniaeth yn dwyn eu plentyndod oddi ar blant pan ddylent fod yn hapus a diogel. Eto, ar gyfartaledd yn y DU, mae dau blentyn ym mhob dosbarth ym mhob ysgol gynradd wedi dioddef camdriniaeth neu esgeulustod.[1]

Nid oes yn rhaid i bethau fod fel hyn.

Dros y pum mlynedd nesaf rydym eisiau gwthio ymhellach, i wneud mwy ac i wneud 5 miliwn o blant yn fwy diogel.

Rydym mewn sefyllfa unigryw i wneud hyn ond bydd angen i bob unigolyn chwarae eu rhan. Mae pob diwrnod pan na weithredwn yn un diwrnod yn ormod. Mae'n ddiwrnod arall pan fydd plant yn dioddef am nad ydym wedi rhoi mesurau ar waith y gwyddom a all eu cadw'n ddiogel. Mae gennym y cyfle hwn i wneud gwahaniaeth anferthol. Ond mae angen eich cymorth chi arnom.

Mae cam-drin plant yn newid plentyndod, ond gallwn ninnau ei newid hefyd. Gyda'n gilydd gallwn wneud 5 miliwn o blant yn fwy diogel erbyn 2021. Ond, yn fwy na hynny, gwyddom y gallwn, un diwrnod, trwy weithio â'n gilydd, newid y dyfodol i bob plentyn.

1 **Radford et al** (2011) *Child abuse and neglect in the UK today*

Gyda'ch cymorth chi byddwn...

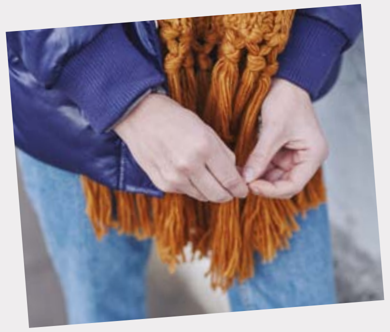
"Mae gennym gyfle unigryw i wneud rhywbeth a all newid bywydau plant. Trwy weithio â'n gilydd gallwn wneud 5 miliwn o blant yn fwy diogel. Ond rhaid i ni weithredu nawr."

Y Fonesig Esther Rantzen – *Un o Ymddiriedolwyr yr NSPCC. Sylfaenydd a Llywydd Childline*

yn gwneud yn siŵr bod camdriniaeth yn cael ei atal trwy ddarparu cymorth priodol i famau, i dadau a gofalwyr sy'n cael trafferth ymdopi

yn datblygu ac yn gweithredu dull newydd ac arloesol i atal plant rhag cael eu cam-drin yn rhywiol

yn rhoi llais i fwy o blant ac oedolion fel y gallant siarad allan yn erbyn camdriniaeth



yn gwneud yn siŵr bod y cymorth cywir ar gael ar yr adeg iawn i blant sydd ein hangen

yn gwneud plant yn ddiogel rhag camdriniaeth ar-lein

Gyda'ch cymorth chi byddwn yn gwneud yn siŵr bod camdriniaeth yn cael ei atal trwy ddarparu cymorth cywir i famau, i dadau a gofalwyr sy'n cael trafferth ymdopi

"Mi wnaeth hi fy helpu i ddeall os nad oedd rhywbeth y tu mewn i mi'n teimlo'n iawn yna dylwn siarad am y peth"

Kimberley

Pan fydd rhieni wedi'u llethu gan broblemau fel arian, caethiwed i alcohol neu gyffuriau, neu salwch meddwl, mae'n anodd iddynt roi'r cychwyn gorau i fywyd i'w plant.

Dywed ymchwil wrthym mai trais domestig, camddefnyddio sylweddau a phroblemau iechyd meddwl yw rhai o'r risgiau mwyaf sy'n gallu arwain at gam-drin ac esgeuluso plant. Ond gwyddom hefyd, hyn yn oed pan fydd teuluoedd yn mynd trwy adegau eithriadol o anodd, gyda'r cymorth cywir, gall plant ffynnu.

Felly, yn ystod y pum mlynedd nesaf byddwn yn adeiladu ar wasanaethau y gwyddom sy'n gweithio, ac yn darparu cymorth yn uniongyrchol i famau, tadau a gofalwyr, fel y gallant edrych ymlaen yn fwy gobeithiol tuag at y dyfodol.

Dyma sut y byddwn yn gwneud hynny

Helpu rhieni i ymdopi â phwysau baban newydd

Mae beichiogrwydd ac ychydig fisoedd cyntaf bywyd yn amser pwysig i deuluoedd. Ond mae hefyd yn adeg pan fyddant yn gallu teimlo straen mawr a gall rhieni ei chael yn anodd ceisio ymdopi â'r pwysau newydd o ofalu am eu baban.

Dyna pam yr ydym wedi datblygu ***Camau Bach***, ein rhaglen gynenedigol sy'n parhau ar ôl i'r baban gael ei eni i helpu rhieni i baratoi am eu rôl newydd fel gofalwyr ac i ofalu am eu baban. Mae wedi'i chynllunio i ddenu ac i ymgysylltu â rhieni 'anodd eu cyrraedd', gan gynnwys rhieni mewn carchar a rhieni o leiafrifoedd ethnig.

Mae'r canlyniadau gan rieni wedi bod yn bositif iawn. Mae'r rhaglen wedi eu helpu i gael perthynas well â'u babanod, a hynny'n ystod eu beichiogrwydd ac ar ôl eu geni. Mae hefyd wedi gwella lles emosiynol y rhieni fel eu bod yn profi beichiogrwydd positif ac iach.

Rydym yn amcangyfrif bod hyd at

1 miliwn

o blant yn byw mewn teuluoedd lle mae cyffuriau'n cael eu camddefnyddio.[2]

a bod hyd at

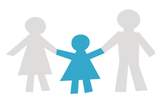
3.5 miliwn

o blant yn byw mewn teuluoedd lle mae alcohol yn cael ei gamddefnyddio.[3]

Rydym yn amcangyfrif bod dros

1.75 miliwn

o blant wedi cael eu hamlygu i drais domestig.[4]



2 **Manning, V. et al.** (2009) *New estimates of the number of children living with substance misusing parents: results from UK national household surveys*
3 **Manning, V. et al.** (2009) *New estimates of the number of children living with substance misusing parents: results from UK national household surveys*
4 Yn seiliedig ar ganfyddiadau **Radford et al** (2011) *Child abuse and neglect in the UK today*
5 **Kaley, F, Reid, V & Flynn, E** (2011) *The psychology of infant colic: a review of current research. Infant Mental Health Journal 32(5): 526-541*

Helpu rhieni a chadw babanod yn ddiogel trwy *Ymdopi â Chrïo*

Mae pob baban yn crio, ond weithiau gall hyn wneud rhiant yn ddig ac achosi niwed i'r baban. Gyda chymaint ag un o bob chwe rhiant yn cysylltu â gweithiwr iechyd proffesiynol am gyngor ynglŷn â chrio eu baban[5], roeddem yn sylweddoli ei bod yn hanfodol ein bod yn cynnig help iddynt.

Rhwng Ionawr 2012 a Medi 2015 dangoswyd ***Ymdopi â Chrïo*** i dros 57,000 o rieni mewn 24 o ysbytai ac unedau geni a 19 o safleoedd cymunedol ar hyd a lled y DU ac mae wedi gwneud gwahaniaeth gwirioneddol. Roedd rhieni a welodd y ffilm yn eu cymuned yn fwy tebygol o ymateb yn bositif tuag at grio eu baban ac roeddent yn teimlo'n ddigon hyderus i chwilio am help a chefnogaeth os oedd angen.

Helpwch ni i helpu teuluoedd sydd ag angen mawr amdanom

Trwy roi gwasanaethau hanfodol ar waith a gweithio â theuluoedd agored i niwed gallwn greu newid gwirioneddol mewn cymdeithas. Erbyn 2021 ein huchelgais yw y byddwn wedi lansio gwasanaethau newydd ac effeithiol ledled y wlad, gwasanaethau a fydd yn cynnig cymorth hanfodol i deuluoedd sy'n profi anawsterau. Ond ni allwn wneud hyn ar ein pen ein hunain.

Gallwch ein helpu i gymryd yr awenau a gwneud yn siŵr bod help ar gael yn gynnar i deuluoedd agored i niwed sydd mewn angen dirfawr am ein cymorth. Gallwch ein helpu i ddiogelu plant fel Kimberley.

Stori Kimberley

Sut y cafodd y dewrder i godi llais am ei thad

"Roeddwn yn teimlo nad oedd fy nad yn malio dim amdana i, yr unig beth oedd yn bwysig iddo oedd y cyffuriau. Felly, roeddwn yn arfer siarad â Gemma, ein lletywr, a oedd yn gweithio yn y siop drws nesaf – byddem yn siarad am beth bynnag oedd yn fy mhoeni.

"Gyda'i help hi, mi ddywedais wrth fy ysgol am fy mywyd efo fy nhad. Daeth Anna o'r NSPCC i fy ngweld a helpodd fi i ddeall os nad oedd rhywbeth y tu mewn i mi'n teimlo'n iawn yna dylwn siarad am y peth.

"Un diwrnod dywedais wrthi nad oeddwn i eisiau byw efo fy nhad o hyn ymlaen. Rwyf wedi bod yn byw efo Gemma ers dwy flynedd bellach ac rwyf yn hapus yno" *

** Mae hon yn stori wir ond mae'r enwau wedi'u newid i guddio manylion y bobl dan sylw*

Gyda'ch cymorth chi byddwn yn datblygu ac yn gweithredu dull newydd ac arloesol i atal cam-drin plant yn rhywiol

Yn ystod yr ychydig flynyddoedd diwethaf rydym wedi gweld llawer gormod o benawdau brawychus am blant yn cael eu cam-drin rhywiol. Ond nid yw cynnydd mewn ymwybyddiaeth y cyhoedd wedi arwain at y gweithredu sydd ei angen i'w atal rhag digwydd.

Gwyddom fod llawer o ffyrdd sydd wedi ennill eu plwyf i gadw plant yn ddiogel a, gyda'ch help chi, gyda'n gilydd gallwn wneud yn siŵr bod pob plentyn a rhiant yn y DU yn cael yr wybodaeth sydd ei hangen arnynt i helpu i atal cam-drin rhywiol rhag digwydd.

Dyma sut y byddwn yn gwneud hynny

Cadw plant yn ddiogel trwy ddatblygu a lansio canolfannau NSPCC ar gyfer atal cam-drin plant yn rhywiol.

Bydd y canolfannau hyn, y cyntaf o'u bath, yn helpu i gadw plant lleol yn ddiogel. Gan weithio mewn partneriaeth ag ardaloedd lleol byddant yn helpu i arloesi dull a fydd yn gweithio i atal plant rhag cael eu cam-drin yn rhywiol.

Helpu pobl ifanc i ddeall eu hymddygiad rhywiol niweidiol

Rydym yn amcangyfrif fod tua thraean y troseddau rhyw yn erbyn plant yn cael eu cyflawni gan blant eraill, ond eto nid oes strategaeth genedlaethol ar waith i roi sylw i'r mater.

Felly rydym yn gweithio'n uniongyrchol â phobl ifanc i'w hatal rhag niweidio pobl ifanc eraill yn rhywiol. Rydym wedi lansio gwasanaethau fel ***Troi'r Dudalen*** sy'n helpu plant a phobl ifanc i oresgyn teimladau sydd wedi gwneud iddynt niweidio plentyn arall yn rhywiol. Mae'n golygu y gallwn fod yno fel y gall plant ddod o hyd i ffyrdd o gefnu ar eu hymddygiad rhywiol ac i gael dyfodol positif.

Rydym yn amcangyfrif bod

1 o bob 20

plentyn yn y DU wedi cael eu cam-drin yn rhywiol.[6]

Yn 2012 roeddem yn amcangyfrif bod cost ariannol cam-drin plant yn rhywiol yn y DU hyd at

£3.2 biliwn

y flwyddyn.[7]

6 **Radford et al** (2011) *Child abuse and neglect in the UK today. Based on NSPCC research with 11-17 year-olds*
7 **Saied-Tessier, A.** (2014) *Estimating the costs of child sexual abuse in the UK*
8 **YouGov** (Mawrth 2014)

"Os na fyddwn i wedi cael ei chefnogaeth hi fyddwn i ddim ble rydw i rŵan."

Tia

Creu ffordd syml i gadw plant yn ddiogel gyda'r *Rheol Dillad Isaf*

Mae'r ***Rheol Dillad Isaf*** wedi helpu cannoedd o filoedd o rieni i ddysgu eu plant nad yw cam-drin byth yn dderbyniol. Mae'n ffordd syml i rieni sy'n eu helpu i gadw'u plant yn ddiogel rhag cam-drin rhywiol – heb ddefnyddio geiriau a all eu dychryn, na hyd yn oed sôn am ryw. Mae'n gofyn i rieni siarad ***PANTS*** i helpu plant i ddeall bod eu corff yn rhywbeth sy'n perthyn iddyn nhw a bod ganddynt yr hawl i ddweud na.

Ac mi wyddom fod y neges gofiadwy'n gweithio, gyda 63 y cant o rieni a oedd yn adnabod yr ymgyrch wedi siarad â'u plant am gadw'n ddiogel rhag cam-drin.[8] Rydym hefyd wedi ei gweld yn gweithio.

Yn 2015 cafodd dyn 60 oed ei garcharu am wyth mlynedd ar ôl cael ei ddyfarnu'n euog am bedwar achos o ymosod yn rhywiol ar ferch tair oed. Dywedodd mam y ferch wrth yr heddlu amdano ar ôl iddi ddysgu ei merch i ddefnyddio'r *Rheol Dillad Isaf* a dywedodd y ferch wrth ei mam am yr hyn oedd wedi digwydd.

Helpwch ni i atal plant rhag cael eu cam-drin yn rhywiol

Rydym yn y sefyllfa ddelfrydol i wneud gwahaniaeth gwirioneddol yn y frwydr i atal cam-drin plant yn rhywiol. Mae'n fater sydd wedi bod yn rhan ganolog o'n gwaith erioed ond rydym yn sylweddoli bod angen i ni, yn ystod y pum mlynedd nesaf, adeiladu ar yr hyn rydym wedi'i gyflawni eisoes.

Rydym am weld mwy o rieni'n dysgu'r ***Rheol Dillad Isaf*** i'w plant. Rydym eisiau sefydlu canolfannau sy'n darparu gwasanaethau uniongyrchol lle mae angen amdanynt. Ac rydym am barhau i ariannu ymchwil arloesol sy'n mynd i wreiddyn y broblem i ganfod pam mae cam-drin yn digwydd.

Dros y pum mlynedd nesaf rydym am weld mwy o achosion lle mae plant fel Tia yn dechrau teimlo'n ddiogel – ac rydym eisiau gwneud yn siŵr nad yw cam-drin o'r fath yn digwydd yn y lle cyntaf.

Stori Tia

Sut y cafodd yr help hollbwysig oedd ei angen arni i ailadeiladu ei bywyd

"Pan oeddwn yn tyfu roedd fy nhad i mewn ac allan o'r carchar. Bu newid enfawr pan oeddwn yn 13 oed. Mi gafodd ei le ei hun ac mi ddechreuais i aros yno ar benwythnosau. Dyna pryd y dechreuodd y cam-drin. Mi ddywedais wrth yr heddlu ond doedd dim digon o dystiolaeth i'w gael yn euog. Mi ddechreuais i hunan niweidio ac mi wnes drio lladd fy hun ar dri achlysur.

"Ond pan oeddwn yn 16 oed mi ddechreuais i weld cwnselydd o'r enw Angela o wasanaeth y ***Hwyluso'r Dyfodol*** yr NSPCC. Os na fyddwn i wedi cael ei chefnogaeth hi fyddwn i ddim ble rydw i rŵan." *

** Mae hon yn stori wir ond mae'r enwau wedi'u newid i guddio manylion y bobl dan sylw*

Gyda'ch cefnogaeth chi byddwn yn rhoi llais i fwy o blant ac oedolion fel y gallant godi llais yn erbyn cam-drin

Rydym yn amcangyfrif bod mwy na hanner miliwn o blant yn dioddef camdriniaeth neu esgeulustod yn y DU bob blwyddyn. Ond eto nid yw'r gwir plaen yn ddigon i wneud i sicrhau eu bod yn cael yr help y mae cymaint o'i angen arnynt.

Rhaid i hyn newid. Mae'n hanfodol ein bod yn helpu plant ac oedolion i adnabod, i ddeall ac i siarad yn erbyn camdriniaeth – a helpu oedolion i gymryd camau i amddiffyn plant cyn gynted ag y byddant yn dod i wybod amdano.

Stori Brad

Sut y llwyddodd Brad i newid bywyd plentyn

"Mi es i gartref cwsmer i osod teledu lloeren. Roedd cymaint o sbwriel yno fel y bu'n rhaid i mi glirio lle i roi fy offer i lawr. Yna, yn sydyn, dyma blentyn bach yn cerdded i'r ystafell. Roedd baw dros ei choesau noeth ac, fel tad, mi wyddwn nad oedd yn fwd ar ôl bod yn chwarae allan, ond baw wedi crynhoi dros amser.

"Roedd meddwl am y plentyn bach yn y fath lanast yn ormod. Cyn gynted ag y gadewais y tŷ mi ffoniais ***linell gymorth yr NSPCC***. Mi wnaethon nhw weithredu ar unwaith. Roedd yn gymaint o ryddhad o wybod eu bod nhw yno i helpu"

9 **Harker et al** (2013) *How safe are our children?*
10 **NSPCC** (2015) *"Always there when I need you": Childline review: what's affected children in April 2014 – March 2015*

Dyma sut y byddwn yn gwneud hynny

Ymweld â phob ysgol gynradd yn y wlad i adael i blant wybod nad yw cam-drin byth yn dderbyniol trwy ein rhaglen *Cofia ddweud. Cadwa'n ddiogel.*

Mewn dosbarth cyffredin mewn ysgolion cynradd bydd o leiaf dau blentyn wedi cael eu cam-drin neu eu hesgeuluso. Eto i gyd, nid yw llawer o blant sy'n cael eu cam-drin yn gwybod at bwy i droi. Trwy wasanaethau boreol a gweithdai rydym yn helpu plant i ddeall ac rydym yn eu dysgu sut i fynd ati i ofyn am help.

Yn 2014/15, buom yn ymweld â dros 6,000 o ysgolion cynradd, gan gyrraedd dros 400,000 o blant - i ddysgu iddynt fod modd codi llais a chadw'n ddiogel rhag cael eu cam-drin.

Am bob plentyn sy'n destun cynllun neu gofrestr amddiffyn plant, mae wyth arall wedi dioddef camdriniaeth mewn rhyw ffordd. [9]

Gweddnewid llinell *gymorth yr NSPCC* fel y gall oedolion helpu i gadw plant yn ddiogel

Yn 2014/15, cafod ***llinell gymorth yr NSPCC*** dros 150 o alwadau'r dydd gan oedolion a oedd yn poeni bod plentyn mewn perygl. Felly gwyddom fod ein llinell gymorth yn cadw llawer o blant yn ddiogel – ond gwyddom hefyd y gallwn wneud mwy. Dyna pam yr ydym am weddnewid y gwasanaeth. Mae ein gweledigaeth yn un syml – rydym am i oedolion deimlo ei fod mor reddfol i gysylltu â'n ***llinell gymorth*** os ydynt yn poeni bod plentyn mewn perygl ag ydyw i ddeialu 999 mewn argyfwng.

Ymhen pum mlynedd rydym yn anelu at ateb 230 o alwadau'r dydd ar gyfartaledd gan oedolion sy'n poeni bod plentyn mewn perygl - 50 y cant yn fwy nag yr ydym yn eu hateb ar hyn o bryd. Mae'n nod uchelgeisiol, ond gyda'ch cefnogaeth chi, mi allwn ei gyrraedd.

Roeddwn yn ddagreuol ac yn ofnus ond mi oedd gwybod ei bod hi'n fy nghredu i'n gysur mawr."

Charley

Rhoi llais i blant pan nad oes neb arall i wrando gyda *Childline*

Pob dydd o'r flwyddyn, 24 awr y dydd, mae gwasanaeth ***Childline*** yr NSPCC yno i blant a phobl ifanc sydd mewn cymaint o angen amdanom.

Fodd bynnag, rhaid i ni addasu a defnyddio'r cyfyngau y mae pobl ifanc yn eu defnyddio i gyfathrebu. Mae dwy o bob tair o'n sesiynau cwnsela'n awr yn digwydd ar-lein.[10] Mae ein sesiynau cwnsela ar-lein yn dueddol o bara'n hirach na sesiynau dros y ffôn. Mae hynny'n golygu mai dim ond tri o bob pedwar plentyn sy'n cysylltu â ni y gallwn eu hateb ar hyn o bryd.

Felly, wrth i'r gwasanaeth a nifer y plant rydym yn eu helpu barhau i dyfu, mae angen eich help chi arnom i wneud yn siŵr ein bod yno ar gyfer pob plentyn.

Gwirfoddoli i *Childline*

A fyddwch chi yno i berson ifanc fel Charley? Mae gwirfoddoli gyda ***Childline*** yn golygu bod yno pan fydd plentyn fwyaf eich angen. Gall dim ond pedair awr yr wythnos o'ch amser helpu miloedd o blant a phobl ifanc. Gallwch chi fod yr unigolyn hwnnw sy'n gweddnewid eu bywydau.
nspcc.org.uk/volunteer

Helpwch ni i atal plant rhag cael eu cam-drin yn rhywiol

Rydym eisiau gwneud yn siŵr bod ***Childline*** yn gallu ateb pob plentyn sy'n cysylltu â ni, ar-lein a dros y ffôn, fel y bydd gan blant fel Charley lais. Rydym eisiau ymweld â phob ysgol gynradd a dweud wrth blant sut y gallant godi llais a chadw'n ddiogel. Ac rydym eisiau gwneud yn siŵr bod mai ein ***llinell gymorth*** yw'r lle naturiol i fynd i bob oedolyn sy'n poeni am blentyn fel y gall mwy o bobl fel Brad helpu i drawsnewid bywydau plant.

Bydd eich help yn rhoi llais i blant ac oedolion ac yn gwneud yn siŵr bod rhywun ar gael i wrando ac i weithredu ar eu rhan.

Stori Charley

Sut y llwyddodd *Childline* i weddnewid ei bywyd

"Daeth fy llystad i fyw â ni pan oeddwn yn ddwy oed. Pan oeddwn yn bedair oed gofynnodd i mi gyflawni gweithred rywiol arno. Mi ddaliodd ati ar ôl hynny. Roeddwn yn crefu ar fy mam i'w adael.

"Pan oeddwn yn 10 oed mi wnes i geisio lladd fy hun trwy gymryd gorddos ac roeddwn yn feichiog yn 14 oed o ganlyniad i'r cam-drin, ond mi wnaethon nhw dal i mi gael erthyliad..

"Pan oeddwn yn 17 mi redais i ffwrdd ond mi ges i'r hyder i ffonio ***Childline***. Mi fues i'n siarad â menyw o'r enw Veronica. Roeddwn yn ddagreuol ac yn ofnus ond mi oedd gwybod ei bod hi'n fy nghredu i'n gysur mawr. Mi wnaeth ***Childline*** achub fy mywyd"

Gyda'ch help chi byddwn yn gwneud yn siŵr bod yr help priodol ar gael ar yr adeg iawn i blant sydd ein hangen

Mae ymchwil yn dangos yn glir bod camdriniaeth ac esgeulustod yn gallu niweidio datblygiad plentyn – a gall yr effeithiau bara ymhell i'w bywydau fel oedolion. Y newyddion da yw, mi wyddom fod darparu cymorth yn gweithio.

Er hynny, ni all llawer o blant sydd wedi cael eu cam-drin gael gafael ar y cymorth mwyaf sylfaenol. Dywed 98 y cant o weithwyr proffesiynol nad oedd digon o help therapiwtig ar gael i blant sydd wedi cael eu cam-drin. [11] Mae hyn yn gwbl annerbyniol – rhaid i ni gau'r bwlch rhwng argaeledd gwasanaethau a'r galw amdanynt.

Dyma sut y byddwn yn gwneud hynny

Helpu plant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol i wella trwy ein gwasanaeth *Agor Drws y Dyfodol*

Gall cam-drin rhywiol ddifetha bywydau. O iselder ac anhwylderau bwyta, i straen wedi trawma, gall gael effeithiau difrifol iawn.

Rydym yn gweithio â phlant i'w helpu i ddeall ac i ailadeiladu eu bywydau. Mae ***Hwyluso'r Dyfodol*** yn helpu plant i ddeall ac i droi cefn ar brofiadau'r gorffennol trwy weithgareddau fel chwarae, tynnu lluniau a phaentio, ac adrodd storïau. Canfu gwerthusiad annibynnol ei fod yn gweithio i helpu plant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol.

Dywed

98%

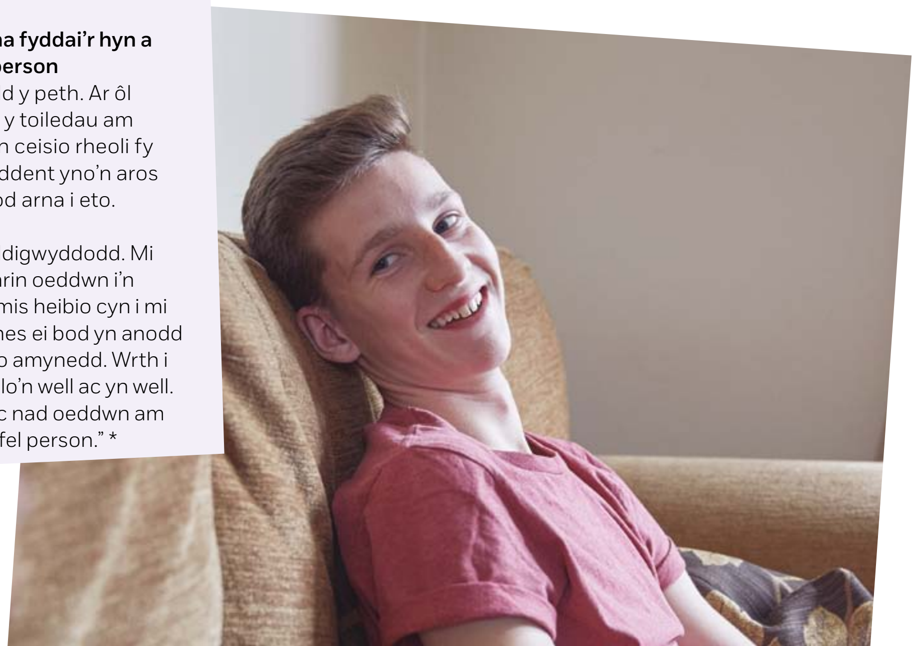
o weithwyr proffesiynol nad oes digon o gymorth therapiwtig ar gael i blant sydd wedi cael eu cam-drin. [12]

Stori Jamie

Sut, gyda help, y daeth i sylweddoli na fyddai'r hyn a ddigwyddodd iddo'n ei ddiffinio fel person

"Roeddwn yn 15 oed pan ddigwyddodd y peth. Ar ôl yr ymosodiad cyntaf mi eisteddais yn y toiledau am ryw awr heb wybod beth i'w wneud, yn ceisio rheoli fy hun. Pan benderfynais fynd allan roeddent yno'n aros amdana i ac mi wnaethon nhw ymosod arna i eto.

"Mi es i fy nghragen yn llwyr ar ôl beth ddigwyddodd. Mi wnes roi'r gorau i weld fy ffrindiau, a phrin oeddwn i'n siarad â neb nac yn bwyta. Aeth chwe mis heibio cyn i mi gael help ac roeddwn yn dal mor ddig nes ei bod yn anodd i mi siarad, ond roedd gan Sue ddigon o amynedd. Wrth i mi siarad mwy a mwy roeddwn yn teimlo'n well ac yn well. Mi helpodd fi i ddarganfod pwy ydw i ac nad oeddwn am adael i'r hyn a ddigwyddodd fy niffinio fel person." *



**Mae hon yn stori wir ond mae'r enwau wedi cael eu newid i guddio manylion yr unigolion*

"Wrth i mi siarad mwy a mwy roeddwn yn teimlo'n well ac yn well."

Jamie

Ymunwch â'n hymgyrch *Mae'n Bryd* i fynnu bod plant sydd wedi cael eu cam-drin yn cael yr help sydd ei angen arnynt i wyrdroi eu bywydau

Pob blwyddyn, mae dros hanner miliwn o blant yn cael eu cam-drin yn y DU.[13] Er hynny, mae llawer o blant yn wynebu oedi annerbyniol cyn cael gafael ar wasanaethau cymorth – ac mae eraill yn cael eu gwrthod. Mewn gormod o achosion yn y DU, nid yw'r cymorth a ddylai fod ar gael yn bodoli o gwbl.

Nid oes yn rhaid i bethau fod fel hyn. Mae gennym ddewis sut y mae bywyd plentyn yn cael ei ffurfio ar ôl iddo gael ei gam-drin. Rydym yn galw am:

- fwy o arian ar gyfer gwasanaethau cymorth
- safonau ansawdd eglur
- buddsoddi mewn ymchwil i ddatblygu ein dealltwriaeth o ba fath o therapi sy'n gweithio orau.

Mae'n bryd mynnu bod pob plentyn yn cael y cymorth sydd ei angen arno. Ymunwch â'n hymgyrch a rhannwch eich llais: nspcc.org.uk/time

Helpwch ni fel y gall bywydau plant gael ei roi'n ôl ar y trywydd cywir

Mae angen gwneud yn siŵr bod yr help cywir ar gael ar yr adeg gywir i'r plant hyn – a'i bod mor hawdd â phosibl i gael gafael ar yr help hwnnw, fel y gallwn eu helpu i gymryd y camau cyntaf tuag at roi eu bywydau'n ôl ar y trywydd cywir.

Nid yw hyn yn ddigon da. Byddwn yn defnyddio ein dylanwad i ddweud wrth y llywodraeth beth sy'n rhaid ei newid, creu mudiad a fydd yn dangos i blant ein bod yno ar eu cyfer a gwneud yn siŵr bod y cymorth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt ar gael i'w helpu i roi eu bywydau'n ôl ar y trywydd cywir. A byddwn yn adeiladu ar wasanaethau fel ***Hwyluso'r Dyfodol*** fel y gallant edrych gyda gobaith i'r dyfodol.

Gyda'ch help chi gallwn roi i blant fel Jamie y cymorth sydd ei angen arnynt i roi eu bywydau'n ôl ar y trywydd cywir.

11 Arolwg o 1,308 o weithwyr proffesiynol iechyd plant, gofal cymdeithasol ac addysg a fu'n asesu'r ddarpariaeth gyfredol o wasanaethau therapiwtig ar gyfer plant sydd wedi cael eu cam-drin a'u hesgeuluso, Tachwedd/Rhagfyr 2015, NSPCC

12 Arolwg o 1,308 o weithwyr proffesiynol iechyd plant, gofal cymdeithasol ac addysg a fu'n asesu'r ddarpariaeth gyfredol o wasanaethau therapiwtig ar gyfer plant sydd wedi cael eu cam-drin a'u hesgeuluso, Tachwedd/Rhagfyr 2015, NSPCC

13 **Harker et al** (2013) *How safe are our children?*

Gyda'ch help chi
byddwn yn gwneud yn siŵr bod plant yn ddiogel rhag cam-drin ar-lein

"Mae siarad â Childline wedi fy helpu i ddygymod â'r hyn a ddigwyddodd"

Amy-Louise

Whatsapp. Instagram. Snapchat. Mae'r byd ar-lein yn cynnig dewis diddiwedd o gyfleoedd i blant. Ond mi wyddom hefyd fod gan y rhyngrwyd ei ochr dywyll: o rannu ac edrych ar luniau o blant yn cael eu cam-drin gan oedolion, i fwlio gan blant eraill.

Dywed yr holl dystiolaeth wrthym fod angen i ni wneud mwy i helpu i gadw plant yn ddiogel ar-lein. Bu dros 3,000 o sesiynau cwnsela'r llynedd â phobl ifanc a fu'n siarad â ***Childline*** am gam-drin rhywiol ar-lein.

Ac mae'r Ganolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein yn amcangyfrif bod 50,000 o bobl yn y DU wedi edrych ar ddelweddau o blant yn cael eu cam-drin yn 2012.[14]

Rydym yn benderfynol na fyddwn hyrwyddo diogelwch ymhlith plant a rhieni'n unig ond y byddwn hefyd yn mynd i'r afael â cham-drin ar-lein ei hun ac yn arwain ar y ffyrdd gorau o'i atal.

Dyma sut y byddwn yn gwneud hynny

Helpu rhieni i ddeall y rhyngrwyd ac i gadw eu plant yn ddiogel ar-lein

Un o'r pethau y dywed rhieni sy'n eu brawychu fwyaf yw'r teimlad nad oes dim y gallant ei wneud i gadw'u plant yn ddiogel ar-lein. Mae ein hymgyrch ***Pwyllo cyn Rhannu*** yn rhoi cyngor syml, di-lol i rieni a fydd yn eu helpu i deimlo'n hyderus wrth siarad â'u plant am ddiogelwch ar-lein.

Ac mae wedi cael effaith amlwg ar rieni. Ar ôl gweld yr ymgyrch, aeth 42 y cant o rieni naill ai ati i siarad â'u plentyn ynglŷn â bod yn ddiogel ar-lein ar unwaith, neu roedd ganddynt gynlluniau i wneud hynny'n fuan.[16]

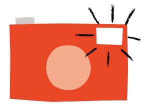
Atal cam-drin rhag digwydd ar-lein

Yn ogystal â hyrwyddo diogelwch ymhlith plant a rhieni rydym hefyd yn mynd i'r afael â cham-drin ar-lein ei hun ac yn arwain ar y ffyrdd gorau o wneud hynny. Rydym yn:

Lobio dros newid
Byddwn yn lobio dros fwy o gynnydd i gadw plant yn ddiogel rhag camdriniaeth a byddwn yn mynnu bod cwmnïau technoleg a'r llywodraeth yn rhoi mesurau rheoli effeithiol ar waith i sicrhau bod plant yn ddiogel ar-lein.

Gwyddom, pan fyddwn yn cael cefnogaeth ein cefnogwyr, pa mor gryf y gall ein llais fod. Diolch i'n hymgyrch ***Gwendid yn y Gyfraith*** – ac ymunodd dros 50,000 o bobl â ni – mae'n awr yn anghyfreithlon i oedolyn anfon neges rywiol at blentyn.[17]

Cafodd o leiaf
70,000
o ddelweddau ar-lein o gam-drin plant eu rhannu yn y DU yn 2012.[18]



14 **NSPCC** (2015) *"Always there when I need you": Childline review: what's affected children in April 2014 – March 2015.*
15 **CEOP** (2013) *Threat assessment of child sexual exploitation and abuse. Explanation: Although it is clearly not possible to establish a precise figure, CEOP estimates that there were around 50,000 individuals in the UK involved in downloading and sharing indecent images of children during 2012*
16 **YouGov** (Chwefror 2015)
17 **Tudalen ymgyrch yr NSPCC:** *nspcc.org.uk/fighting-for-childhood/campaigns/flaw-law/*
18 **CEOP** (2013) *Threat Assessment of Child Sexual Exploitation and Abuse*

Datblygu gwasanaethau i gadw plant yn ddiogel ar-lein

Byddwn yn parhau i greu pecynnau fel ***Net Aware*** a fydd yn rhoi arweiniad syml i rieni ar y rhwydweithiau cymdeithasol, yr apiau a'r gemau mwyaf poblogaidd.

Ariannu ymchwil arloesol
Rydym yn gweithio i ddod o hyd i'r ffyrdd mwyaf effeithiol o atal pobl rhag edrych ar ddelweddau o gam-drin plant, gan gynnwys ariannu ymchwil i ddod o hyd i'r ffyrdd gorau o'u hatal a datblygu gwasanaethau ar gyfer rhai sydd ar fin troseddu.

Helpwch ni i gadw plant yn ddiogel ar-lein

Cam-drin ar-lein yw'r her fwyaf newydd yn y maes amddiffyn plant ac mae gennym y pŵer i fynnu newid gwirioneddol.

Rydym yn benderfynol o roi mesurau ar waith i wneud yn siŵr bod plant yn ymwybodol o holl beryglon posibl y byd ar-lein. A byddwn hefyd yn gwneud y rhyngrwyd y lle mwy diogel i blant fel Amy-Louise trwy ddatblygu'r ffyrdd gorau o atal pobl rhag edrych ar ddelweddau ar-lein.

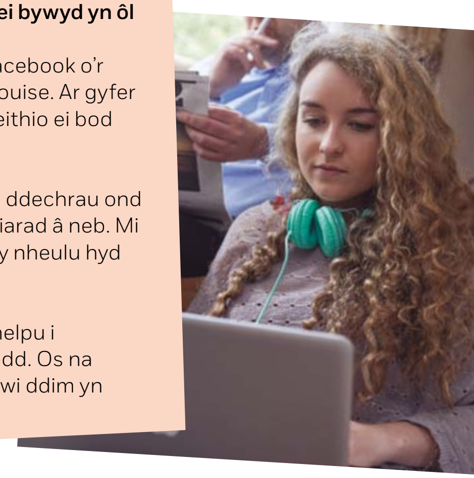
Erbyn 2021 rydym yn hyderus y bydd y DU, diolch i'n holl waith caled, yn parhau i fod y lle anoddaf yn y byd i edrych ar ddelweddau o gam-drin plant.

Stori Amy-Louise

Llwyddodd Amy-Louise i gael ei bywyd yn ôl ar y trywydd cywir
"Mi wnaethon nhw greu grŵp Facebook o'r enw 'Mi ydan ni'n casáu Amy-Louise. Ar gyfer yr holl bobl hynny oedd yn gobeithio ei bod wedi marw'n barod'.

"Roeddwn yn hapus cyn i'r bwlio ddechrau ond wedyn doeddwn i ddim eisiau siarad â neb. Mi wnes i ynysu fy hun oddi wrth fy nheulu hyd yn oed.

"Mae siarad â ***Childline*** wedi fy helpu i ddygymod â'r hyn a ddigwyddodd. Os na fyddwn i wedi gwneud hynny, dwi ddim yn credu y byddwn i'n dal yma."



Pum ffordd y gallwch ein helpu i gadw 5 miliwn o blant yn ddiogel

Rydym mewn sefyllfa unigryw i gadw plant yn ddiogel – ond bydd angen i bob unigolyn chwarae eu rhan.

Gyda'n gilydd rydym wedi newid cyfreithiau. Rydym wedi helpu plant i ailadeiladu eu bywydau. Gwyddom y gallwn wneud mwy fyth – ond ni allwn ei wneud ar ein pen ein hunain.

Dyma sut y gallwch chi helpu i wneud gwahaniaeth a all newid bywydau 5 miliwn o blant: nspcc.org.uk/fiveyears

1. Rhoi

Trwy roi dim ond £5 bob mis, gallwch chwarae rôl holl bwysig i'n helpu i fod yno i gadw 5 miliwn o blant yn ddiogel.

2. Codi arian

Beth bynnag y byddwch yn ei ddewis, unrhyw beth o gystadleuaeth goginio neu ddawnsio, byddem wrth ein bodd pe baech yn codi arian i ni i helpu ein gwaith holl bwysig.

3. Ymgyrchu

Os ydym yn gweld nad yw plant yn cael eu hamddiffyn yn y ffordd orau bosibl, rydym yn gweithredu. A thrwy rannu eich llais gallwch helpu i wneud 5 miliwn o blant yn ddiogel.

4. Gwirfoddoli

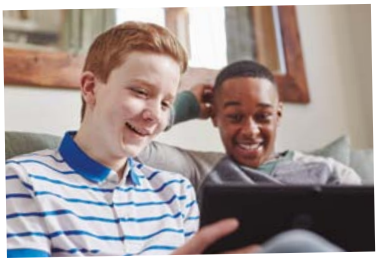
Boed chi'n rhoi eich amser i ***Childline***, neu ein ***Gwasanaeth Ysgolion*** neu mewn un o'n digwyddiadau, trwy wirfoddoli gallwch chi fod yn un o'r bobl sy'n gweddnewid.

5. Bod yn bartner â ni

A yw eich gweithle'n cefnogi elusen? Beth am weithio gyda'n gilydd i gadw 5 miliwn o blant yn ddiogel? Pam na soniwch wrthynt amdanom?

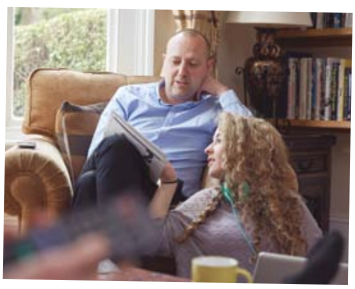
"Mi wyddom y gallwn gyflawni rhywbeth arbennig iawn i blant, sydd mewn cymaint o angen amdanom. Ond ni allwn ei wneud heb eich cefnogaeth chi, felly ymunwch â ni heddiw."

Peter Wanless – *Prif Weithredwr*



Yn yr NSPCC rydym yn llais cryf dros newid, rydym yno i gadw plant yn ddiogel rhag cael eu cam-drin a'u hesgeuluso. Yn ystod y pum mlynedd nesaf rydym am ymgyrchu'n galetach byth i wneud mwy ac i wneud 5 miliwn o blant yn fwy diogel. Ond, y gwir amdani yw, ni allwn wneud hynny heb eich cefnogaeth chi.

I ganfod sut y gallwch chi newid bywydau plant, ewch i nspcc.org.uk/fiveyears



©NSPCC 2016. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr 216401. Yr Alban SC037717.
Ffotograffiaeth gan Tom Hull a Jon Challicom. Llun gan Rosie Mckie.
Modelau a gwirfoddolwyr yw'r plant yn y lluniau. J20151504.