

→ **Camdriniaeth yn y cartref,** 'ydi hyn yn digwydd i ti?'



Beth yw camdriniaeth yn y cartref?



Fel arfer tad, llysdad neu gariad yn brifo mam neu llysfam. Mae'n golygu un person yn ceisio cael pŵer dros rhywun arall. Efallai bod ti a dy frodyr a chworydd yn cael eu brifo hefyd. Weithiau mae'n golygu dynes yn brifo dyn.

Mae llawer o ffyrdd sut gall rhywun gael eu brifo.





Emosiynol

Mae hyn yn cynnwys rhywun yn gwneud hwyl am dy ben neu'n dweud nad wyt ti'n bwysig neu mai dy fai di ydi o; bygwth brifo neu lladd ti, aelod o dy deulu neu anifail anwes; bygwth dy ddanfon di i ffwrdd neu dy daflu di allan.



Corfforol

Mae hyn yn cynnwys cael dy gicio, dy wthio, dy guro neu dy daro.



Camdriniaeth rhywiol

Mae hyn yn cynnwys cael dy gyffwrdd mewn ffordd dwyt ti ddim yn licio, cael dy orfodi i gael rhyw, dy orfodi i edrych ar luniau rhywiol neu wyllo fideo neu unrhywbeth arall sy'n dy wneud di deimlo'n anghyfforddus.



Beth yw'r effeithiau arna ti?

Unai os wyt ti wedi ei weld, ei glywed neu wedi cael dy frifo, mi FYDD y camdriniaeth yn cael effaith arna ti.



Efallai dy fod:

- yn cael cur yn y pen
- yn drist
- ddim yn bwyta
- yn nerfus
- yn bwyta i deimlo'n well
- ofn
- yn gwlychu'r gwely
- methu canolbwyntio yn yr ysgol
- yn meddwi neu'n cymryd cyffuriau
- yn ysmegu

NID dy fai di yw hyn

Sut wyt ti'n delio ag o?

'Does 'na neb yn sylwi arna fi os nad ydw i'n achosi trwbl. Dwi wedi bwlio plant eraill. Er bod cymryd cyffuriau neu yfed alcohol dan 18 oed yn erbyn y gyfraith, dwi wedi trio nhw i anghofio am bethau. Ond dydi o ddim yn newid be sy'n digwydd gartref.

DY HAWLIAU

- Mae gen i'r hawl i fod yn fi
- Mae gen i'r hawl i beidio cael fy mriфо
- Mae gen i'r hawl i rhywun fy ngharu a gofalu amdanaf
- Mae gen i'r hawl i fod yn flin, ond ddim i frifo pobl eraill
- Mae gen i'r hawl i fy marn fy hun, i'w fynegi ac i bobl fy nghymryd o ddifri
- Mae gen i'r hawl i newid fy meddwl
- Mae gen i'r hawl i ddeud NA
- Mae gen i'r hawl i reoli fy mywyd fy hun ac i fyw mewn cymuned rhydd a didrais

Mae gynno ti'r hawliau hyn i gyd, ond gall dy ymddygiad effeithio ar hawliau pobl eraill. Dydi hyn ddim yn gyfeillgar iawn ac mae'n cael ei alw'n ymddygiad gwrth gyndeithasol.

Ydi hyn yn swnio'n gyfarwydd?



- ➔ **Wyt ti'n beio dy hun am be sy'n digwydd gartref?**
Dw'i ofn deud wrth unrhywun oherwydd dwi'n meddwl mai fy mai i ydi o ac mi fydda i mewn trwbl neu mi ga i fy mriof.
- ➔ **Wyt ti'n cadw draw o dy gartref?**
Dwi'n mynd i dre neu 'n ceisio aros ar ôl yr ysgol i gadw allan o'r ffordd.
- ➔ **Sut wyt ti'n delio hefo fo?**
Does neb yn sylwi arna fi os na dwi'n achosi trwbwl. Dwi wedi bwlio plant eraill a hyd yn oed wedi defnyddio alcohol a chyffuriau i foddï'r teimladau. Tydi o ddim yn newid beth sy'n digwydd gartref.
- ➔ **Beth fedri di wneud?**
Mae yna llawer o wahanol bobl sydd eisiau dy helpu di. Does ddim rhaid i ti ddelio hefo hyn ar ben dy hun os wyt ti'n teimlo'n flin, yn euog, ofn neu'n poeni.

Hefo pwy fedra i siarad?



Cymorth i Ferched Rhyl 01745 337104
Cymorth I Ferched Glyndwr 01745 814494

Llinell Gymorth Camdriniaeth yn y Cartref Cymru
0808 8010 800

Prosiect Pobl Ifanc Gorllewin Y Rhyl 01745 351293

NSPCC Cymru Llinell Gymorth
0800 100 2524

Childline Cymru Llinell Gymorth
0800 1111

Heddlu 999

Gwasanaeth Camddefnyddio Sylweddau Pobl Ifanc
01492 536079