

SchoolBeat.cymru

CYFEIRIADUR

CEFNOGAETH ac ADRODD



Cefnogaeth ac Adrodd

Yr ydym wedi llunio rhestr o wasanaethau cymorth, llinellau cymorth a phlatfformau adrodd a allai fod o ddefnydd i blant, rhieni, gofalwyr a'r rhai hynny sy'n gweithio â phlant.

Diogelwch ar-lein a lles digidol

■ **Parent Info:** Os ydych chi'n chwilio am gymorth neu gyngor am unrhyw faterion a achoswyd neu a amlygwyd gan y rhynggrwyd, mae **Parent Info**, rhiant-wasanaeth Parent Zone a'r Ganolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein - Asiantaeth Troseddau Cenedlaethol, yn llawn erthyglau defnyddiol am yr heriau a'r cyfleoedd y mae plant yn eu hwynebu ar-lein.

■ **Thinkuknow:** Mae gan wasanaeth ar-lein y Ganolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein - Asiantaeth Troseddau Cenedlaethol, **Thinkuknow**, wybodaeth a chyngor ar gyfer plant, rhieni a gofalwyr sy'n ymwneud â diogelwch ar-lein a cham-fanteisio rhywiol. Mae'r safle wedi'i strwythuro fel bod plant yn medru cael mynediad at wybodaeth sy'n addas ar gyfer eu hoed, darganfod sut i ymateb i'w problem, ac os oes angen, **cysylltu â'r Ganolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein - Asiantaeth Troseddau Cenedlaethol**. Hefyd, ceir taflenni gwaith y caiff rhieni eu defnyddio gartref gyda'u plant.

■ **Childline:** Gall unrhyw un sy'n 19 oed neu iau gysylltu â **Childline** er mwyn siarad am unrhyw broblem maen nhw'n wynebu - ar-lein neu all-lein. Fel arfer, mae'r gwasanaeth ar gael 24/7, ond oherwydd yr achos o COVID-19, mae cwnsleriaid ar gael o 9 o'r gloch y bore tan hanner nos dros y ffôn (0800 1111) neu drwy **sgwrs ar-lein un-i-un**.

Hwb yw'r platfform digidol ar gyfer dysgu ac addysgu yng Nghymru. Mae Hwb yn galluogi ei ddefnyddwyr i fanteisio ar amrywiaeth o offer ac adnoddau digidol, dwyieithog a ariennir yn ganolog. <https://hwb.gov.wales/parthau/diogelwch-ar-lein>



Iechyd Meddwl

- **Mind:** Mae'r elusen **Mind** yn cynnig cymorth am ddim ar gyfer unrhyw un sy'n dioddef materion iechyd meddwl. Os oes angen cyngor arnoch, neu os ydych chi angen cael eich cyfeirio at wasanaeth cymorth priodol, medrwch gysylltu â Mind dros y ffôn (0300 123 3393) neu drwy e-bost (info@mind.org.uk).
- **YoungMinds:** **YoungMinds** yw prif elusen iechyd meddwl y DU ar gyfer plant a phobl ifainc. Drwy ei **gwefan**, caiff pobl ifainc a'u rhieni fynediad at gyfoeth o adnoddau i'w helpu i ymateb i heriau iechyd meddwl a **chael cymorth**. Os ydych chi'n poeni am les meddyliol eich plentyn, mae ganddynt linell gymorth ar gyfer rhieni hefyd, sef 0808 802 5544, lle cewch gyngor ynghylch sut i fynd i'r afael â'r mater.
- Gwasanaeth llinell gymorth yw **Meic** i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Gallwch ddarganfod beth sy'n digwydd yn eich ardal leol neu gael help i ymdrin â sefyllfa anodd. Bydd **Meic** yn gwrandao ac yn helpu wrth roi gwybodaeth, cyngor defnyddiol a'r gefnogaeth sydd ei angen i newid pethau. www.meiccymru.org/cym/



Cam-drin a cham-fanteisio'n rhywiol ar blant

Er bod y rhan fwyaf o blant ond yn cael profiadau cadarnhaol ar-lein, weithiau, gall pethau fynd o chwith.

- Mae gwasanaeth **Riportio Cynnwys Niweidiol** yn ceisio cynnig cymorth (o fewn 72 awr) ar gyfer yr wyth math yma o niwed yn benodol: cam-drin ar-lein, bwlio neu aflonyddu, bygythiadau, dynwared, cynigion rhywiol digroeso (Ddim ar ffurf lluniau), cynnwys treisgar, cynnwys sy'n sôn am hunan-niweidio neu hunanladdiad, cynnwys pornograffig. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar wefan www.reportharmfulcontent.com.
- **Y Ganolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein - Asiantaeth Troseddu Cenedlaethol:** Os oes rhywun wedi camfanteisio'n rhywiol ar eich plentyn ar-lein, neu os ydych chi'n amau bod eich plentyn wedi'i baratoi at bwrpas rhyw, cewch adrodd am hyn wrth y Ganolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein, sy'n rhan o'r Asiantaeth Troseddu Cenedlaethol. Gallwch chi neu'ch plentyn wneud hyn drwy lenwi ffurflen fer syml ar wefan [y Ganolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein](#).
- **Sefydliad Gwylio'r Rhyngrwyd:** Sefydliad annibynnol yw'r Sefydliad Gwylio'r Rhyngrwyd sy'n gweithio i ddileu cynnwys anghyfreithlon, megis fideos a delweddau sy'n dangos plant yn cael eu cam-drin, o'r rhyngrwyd. Os fyddwch chi neu'ch plentyn yn dod ar draws unrhyw beth sy'n ymwneud â cham-drin plant a cham-fanteisio ar blant yn rhywiol ar-lein, medrwch gyflwyno adroddiad cyfrinachol a dienw i'r [Sefydliad Gwylio'r Rhyngrwyd drwy ei wefan](#).
- **Rhieni yn Erbyn Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant (PACE):** Os oes gennych gwestiynau ynghylch cam-drin plant a chamfanteisio'n rhywiol ar blant, neu os ydych chi'n amau pa un ai a ddylech chi gyflwyno adroddiad ai peidio, mae gan y sefydliad PACE lawer o [adnoddau ar gyfer rhieni a gweithwyr proffesiynol](#) sydd eisiau cael ragor o wybodaeth.
- Mae'r ymgyrch **Byw Heb Ofn** yn darparu cymorth a chynghor am gam-drin domestig neu drais rhywiol. Cefnogir y wefan â Llinell Gymorth 0808 8010 800. [Byw Heb Ofn](#)



Dibyniaeth a chamddefnyddio sylweddau

■ Y Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol:

Os ydych chi neu aelod o'ch teulu'n cael trafferth dygymod â phroblem gamblo, mae'r **Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol** ar gael 24/7 ar gyfer pawb sydd eisiau cymorth. Mae'r gwasanaeth yn gwbl gyfrinachol. Galwch 0808 8020 133 neu defnyddiwch y swyddogaeth **sgwrs fyw** er mwyn siarad â gweithiwr proffesiynol hyfforddedig sy'n medru rhoi cyngor ynghylch sut i fynd i'r afael â'r broblem.

■ **BeGambleAware:** Gwasanaeth gwybodaeth am ddim yw **BeGambleAware**. Mae ganddo **lawer o adnoddau** ar gyfer pobl sydd â phroblem gamblo, yn ogystal â'r bobl hynny sy'n agos atynt.

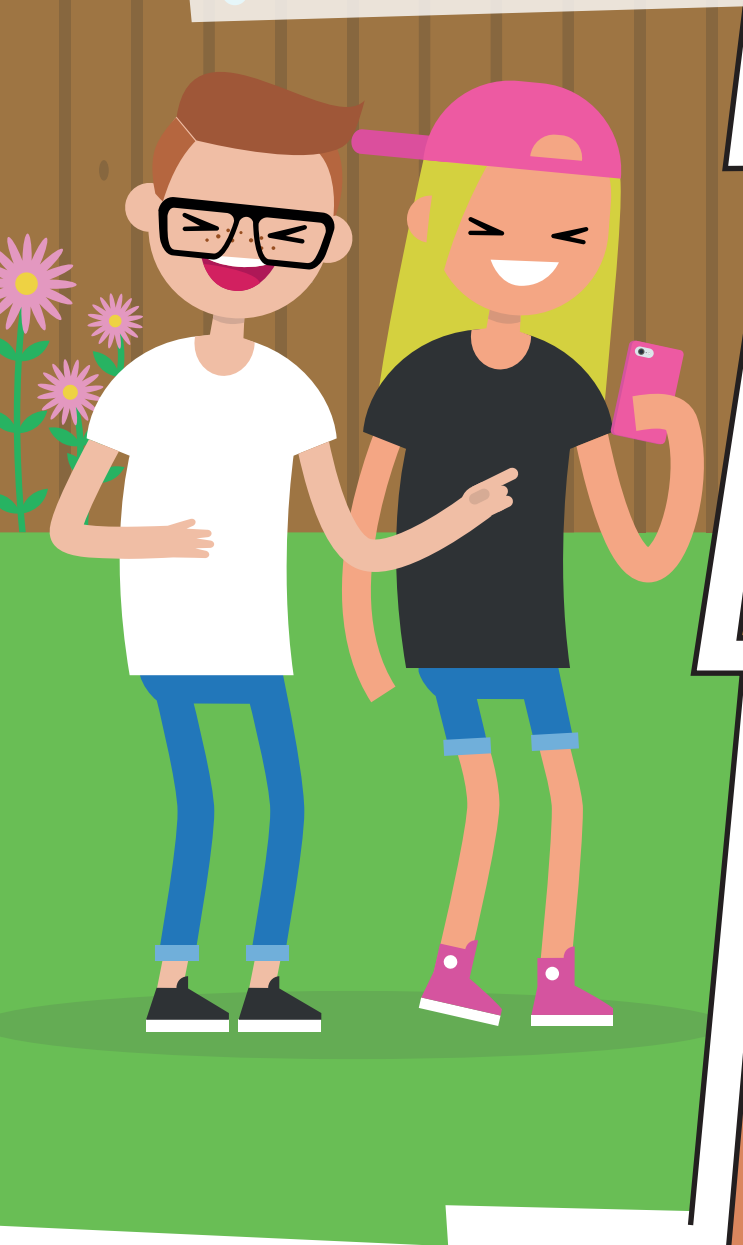
■ Llinell gymorth ddwyieithog, sydd hefyd yn rhad ac am ddim yw **DAN 24/7**, sy'n darparu un pwynt cyswllt i unrhyw un yng Nghymru sy'n dymuno cael gwybodaeth ychwanegol neu help mewn perthynas â chyffuriau neu alcohol. Gallwch ffonio DAN 24/7 ar unrhyw adeg yn ystod y dydd neu'r nos a rhoddwn help a chyngor i chi. Bydd y llinell gymorth yn cynorthwyo unigolion, eu teuluoedd, gofalmwyr a gweithwyr cymorth ym maes cyffuriau ac alcohol i fanteisio ar wasanaethau lleol a rhanbarthol priodol.

Dan24/7



Bwlio

- **Ditch the Label:** Mae Ditch the Label yn cynnig cymorth i bobl ifainc rhwng 12 a 25 oed sydd wedi profi bwlio. Cewch hyd i lawer o **erthyglau defnyddiol** ar wefan y sefydliad ynghylch sut i drechu bwlio, yn ogystal â chynghor ynghylch sut i gael help. Os nad yw'ch plentyn yn medru dod o hyd i wybodaeth ynglŷn â'i broblem benodol, gall gysylltu â **Mentoriaid Digidol** y sefydliad.



www.schoolbeat.cymru

