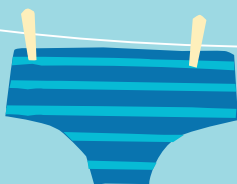
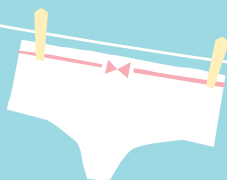


SGYRSIAU SYML I
GADW'CH PLENTYN
YN DDIOGEL
RHAG CAEL EI
GAM-DRIN

DYSGAR RHEOL
DILLAD ISAF



COFIA SIARAD PANTS!



Rydym wedi creu'r canllaw hwn gyda rhieni mewn golwg, gan eich helpu i siarad â'ch plentyn 5-11 mlwydd oed am ei gorff, a beth i'w wneud os oes rhywun yn gwneud iddo deimlo'n anghyfforddus.

nspcc.org.uk/underwear

EICH HELPU I DDOD O HYD I'R GEIRIAU CYWIR

Mae'r NSPCC yn helpu rhieni a gofalwyr i siarad â'u plant am gadw'n ddiogel. Mae'n rhan o'n gwaith i atal unrhyw blentyn rhag cael ei gam-drin. A dyna union bwrpas y canllaw hwn.

Mae sgysiau syml, fel croesi'r ffordd yn ddiogel, bwlio a delio gyda phobl ddiarth, yn bynciau rydych yn debygol o fod wedi'u trafod â'ch plentyn. Ond beth am gadw'n ddiogel rhag camdriniaeth rywiol?

Nid yw'n sgwrs mae rhieni eisiau ei chael, ond diolch byth, nid oes rhaid i hynny fod yn frawychus. I ddweud y gwir, nid oes rhaid i chi hyd yn oed grybwyll 'cam-drin rhywiol'. Gall sgysiau syml wir helpu'ch plentyn i gadw'n ddiogel, a dyna beth rydym ni – dros y tudalennau nesaf – yn mynd i'ch helpu i'w wneud.





Y RHEOL DILLAD ISAF

Mae'r Rheol Dillad Isaf yn ffordd syml o helpu i gadw plant yn ddiogel rhag cael eu cam-drin. Mae'n dysgu plant fod eu corff yn eiddo iddyn nhw, bod ganddyn nhw yr hawl i ddweud na, ac y dylen nhw ddweud wrth oedolyn os ydyn nhw'n ypset neu'n poeni.

I helpu plant i gofio'r Rheol Dillad Isaf, rydym eisiau i bawb siarad PANTS. Mae pob llinell o PANTS yn ymdrin ag elfen wahanol o'r Rheol Dillad Isaf ac yn darparu gwers syml, ond gwerthfawr, a all gadw plentyn yn ddiogel.

Eich dewis chi yw sut a phryd i siarad PANTS â'ch plentyn. Wedi'r cyfan, rydych chi yn ei adnabod yn well na neb. Byddwch yn gwybod pryd mae'n barod, a faint o fanylion y dylech eu rhoi.

Mae'r canllaw hwn yn cynnwys popeth sydd ei angen arnoch i ddechrau'r sgyrsiau hynny. Yn ogystal, mae canol y llyfryn hwn wedi'i gynllunio fel y gallwch ei dynnu allan i'w ddefnyddio gyda'ch plentyn pan fydd yr amser yn iawn.





“ GALLWCH HELPŪ I ATAL CAM-DRIN. GALL SGYRSIAU SYML WIR HELPŪ I GADW PLANT YN DDIOGEL. ”

Awgrymiadau a thechnegau

- Peidiwch ag ystyried y sgwrs fel rhywbeth sy'n digwydd unwaith yn unig. Mae'n well cael nifer o sgysiau byr yn aml. Bydd hyn yn eich helpu i gryfhau'r prif bwyntiau, ac i addasu'r neges wrth i'ch plentyn fynd yn hŷn.
- Unwaith y byddwch chi'n barod i siarad, efallai na fydd eich plentyn yn barod. Mae hynny'n berffaith iawn. Y peth pwysicaf yw peidio â gorfodi'r mater. Ni fydd gwneud mŏr a mynydd o'r mater yn helpu eich plentyn.
- Mae gwau sgysiau syml am gadw'n ddiogel i mewn i'r drefn ddyddiol yn ffordd wych o'u hatal rhag teimlo fel pregeth. Os yw'n teimlo'n llai annaturiol i'ch plentyn, bydd yn teimlo'n llai annaturiol i chi hefyd.





SIARAD PANTS

PREIFATS YN BREIFAT

Mae unrhyw beth sy'n cael ei orchuddio gan ddillad isaf yn breifat. Ni ddylai neb ofyn am gael gweld na chyffwrdd rhannau o'r corff sydd wedi'u gorchuddio gan ddillad isaf. Ni ddylai neb ofyn i'ch plentyn gyffwrdd neu edrych ar rannau o'i gorff sydd wedi'u gorchuddio gan ddillad isaf. Os bydd rhywun yn ceisio gwneud hynny, dylai eich plentyn ddweud na.

Mewn rhai sefyllfaoedd, bydd pobl – fel aelod o'r teulu yn ystod amser bath, doctor neu nyrs – angen cyffwrdd â rhannau preifat eich plentyn. Eglurwch i'ch plentyn fod hyn yn iawn, ond y dylai'r bobl hynny bob amser egluro pam, a gofyn yn gyntaf os yw hynny'n iawn.

ACHOFIA MAI DY GORFF DI YW E

Dylai eich plentyn wybod fod ei gorff yn eiddo iddo ef, ac i neb arall. Nid oes gan unrhyw un yr hawl i wneud i'ch plentyn wneud unrhyw beth gyda'i gorff sy'n gwneud iddo deimlo'n anghyfforddus. Ac os bydd rhywun yn ceisio gwneud hynny, dylai eich plentyn ddweud wrth oedolyn y mae'n ymddiried ynddo.

NA YW NA

Mae gan eich plentyn yr hawl i ddweud 'na' – hyd yn oed wrth aelod o'r teulu neu rywun mae'n ei garu. Mae hyn yn dangos i'ch plentyn mai ef sy'n rheoli ei gorff a bod ei deimladau'n cael eu parchu.

Ceir adegau lle bydd rhaid i chi wrthod dymuniadau eich plentyn er mwyn ei gadw'n ddiogel – fel pan rydych yn croesi'r ffordd – ond mae'n helpu os ydych yn egluro pam. Os yw plentyn yn teimlo ei fod yn gallu dweud na wrth ei deulu ei hun, bydd yn fwy tebygol o ddweud na wrth eraill.

“ DYLA I EICH PLENTYN WYBOD FOD EI GORFF YN EIDDO IDDO EF, AC I NEB ARALL. ”

TEIMLOŃ YPSET AM GYFRINACH?
DWEDA WRTH RYWUN TI'N
YMDDIRIED YNDDO

Helpwch eich plentyn i deimlo'n hyderus na fydd yn mynd i drwbl wrth siarad am gyfrinach sy'n ei boeni. Eglurwch y gwahaniaeth rhwng cyfrinachau 'da' a chyfrinachau 'drwg'.

Gall rhai cyfrinachau, fel parti sypreis, fod yn dda. Ond ni ddylai oedolyn byth wneud i blentyn gadw cyfrinach sy'n gwneud iddo boeni, teimlo'n drist neu deimlo'n ofnus. Yn aml, cyfrinachau yw arf gorau camdriniwr. Ymadroddion fel "ein cyfrinach fach ni ydy hon" yw ei ffordd o wneud i blentyn boeni neu fod ofn dweud.

Helpwch eich plentyn i deimlo'n glir ac yn hyderus am beth i'w rannu a phryd. Ni ddylid cadw cyfrinach i'w chyfnewid am rywbeth arall, ac ni ddylai cyfrinachau wneud i'ch plentyn deimlo'n anesmwyth. Dylai cyfrinach bob amser gael ei rhannu yn y diwedd.

SONIA WRTH RYWUN.
GALLAN NHW DY HELPU

Os yw eich plentyn yn teimlo'n drist, yn bryderus neu'n ofnus, gall siarad ag oedolyn mae'n ymddiried ynddo. Bydd y person hwn yn gwranddo arno, a gall helpu i atal beth bynnag sy'n gwneud iddo deimlo'n ypset. Atgoffwch eich plentyn nad oes bai arno ef, ac na fydd yn mynd i drwbl beth bynnag fo'r broblem.

Nid oes rhaid i'r oedolyn mae'n ymddiried ynddo fod yn aelod o'r teulu. Gall fod yn athro, yn frawd neu chwaer h n neu'n rhiant i ffrind. Gall hyd yn oed fod yn ChildLine.



DYSGA'R RHEOL DILLAD ISAF



PREIFATS
YN BREIFAT

ACHOFIA MAI DY
GORFF DI YW E

NA YW NA

TEIMLŌN YPSET AM GYFRINACH?
DWEDA WRTH RYWUN
TI'N YMDDIRIED YNDDO

SONIA WRTH RYWUN.
GALLAN NHW DY HELPŪ



ChildLine yn wasanaeth a ddarparir gan yr NSPCC.
2013391. Rhifau cofrestru'r elusen 216401 a SC037717.

NSPCC 
Dim mwy o greulondeb i blant. DIM.
Cruelty to children must stop. FULL STOP.

DYSGA'R RHEOL DILLAD ISAF

COFIA SIARAD PANTS!

PREIFATS YN BREIFAT

Mae rhannau o dy gorff sydd wedi'u gorchuddio gan ddillad isaf yn breifat. Ni ddylai neb ofyn i gael eu gweld, na'u cyffwrdd nhw. Weithiau, efallai bydd rhaid i ddoctor, nyrs neu aelod o'r teulu wneud hynny. Ond dylent bob amser egluro pam, a gofyn yn gyntaf os yw'n iawn.

Ni ddylai neb ofyn i ti gyffwrdd nac edrych ar rannau o'u corff nhw sydd wedi'u gorchuddio gan ddillad isaf.



ACHOFIA MAI DY GORFF DI YW E

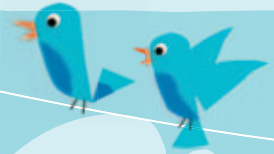
Ti biau dy gorff, a neb arall. Ni ddylai neb dy orfodi i wneud pethau sy'n gwneud i ti deimlo'n annifyr neu'n anghyfforddus. Os oes rhywun yn ceisio gwneud hynny, dyweda wrth oedolyn rwyd ti'n ymddiried ynddo.



NA YW NA

Mae gen ti'r hawl i ddweud 'na' – hyd yn oed wrth aelod o'r teulu neu rywun rwyd ti'n ei garu.

Cofia, ti sy'n rheoli dy gorff, ac mae dy deimladau di'n bwysig.



TEIMLON YPSET AM GYFRINACH? DWEDA WRTH RYWUN TI'N YMDDIRIED YNDDO

Ni ddylai cyfrinachau wneud i ti deimlo'n ypset neu'n bryderus. Os ydynt, dyweda wrth oedolyn rwyd ti'n ymddiried ynddo. Wnei di byth fynd i drwbl am rannu cyfrinach sy'n dy ypsedio di.



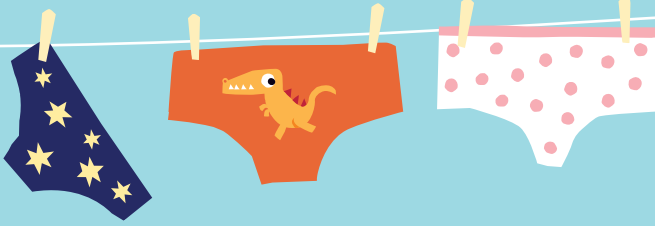
SONIA WRTH RYWUN. GALLAN NHW DY HELPŪ

Siarada am bethau sy'n gwneud i ti deimlo'n bryderus neu'n ypset. Fe wnaiff oedolyn rwyd ti'n ymddiried ynddo wrando, a bydd yn gallu helpu. Does dim rhaid iddo fod yn aelod o'r teulu. Gall fod yn athro neu'n rhiant i ffrind – neu hyd yn oed ChildLine.



ChildLine yn wasanaethu a ddarparu'r gan yr NSPCC.
2013391. Rhifau cofrestru'r elusen 216401 a SC037717.

NSPCC 
Dim mwy o greulondeb i blant. **DIM.**
Cruelty to children must stop. **FULL STOP.**



ATEBION I'CH CWESTIYNAU

Pam fod siarad PANTS yn bwysig?

Rydym yn deall bod sgysiaiu fel hyn yn gallu bod yn anodd i rieni a phlant. Dydy rhieni ddim am ddychryn nag ypsetio eu plant, ac mae rhai yn credu ei bod yn rhy fuan i drafod materion o'r fath.

A dyna pam fod y Rheol Dillad Isaf yn bwysig ac rydym yn annog rhieni a phlant i siarad PANTS – sgysiaiu syml sy'n addas i blant rhwng 5 ac 11 mlwydd oed am gadw'n ddiogel.

Yn anffodus, fel y mae straeon yn y cyfryngau yn ein hatgoffa, mae cam-drin plant yn rhywiol yn rhywbeth cyffredin. Cafodd 90 y cant o blant sydd wedi'u cam-drin yn rhywiol eu cam-drin gan rywun roeddent yn ei adnabod. Ac ni wnaeth un o bob tri o blant sydd wedi'u cam-drin yn rhywiol gan oedolyn ddweud wrth neb arall ar y pryd.*

Mae plant yn ei chael hi'n anodd siarad am eu problemau. Drwy annog plant i siarad am broblemau yn gynt, a gwranddo ar eu teimladau, gall rhieni greu diwylliant o fod yn agored sy'n cadw plant yn ddiogel rhag cael eu cam-drin.

Oni wnaiff siarad am hyn â fy mhlentyn ei ddychryn?

Rydym yn credu mewn plentyndod saff a diogel – a dyna pam fod y cyngor rydym yn ei gynnig yn ymarferol ac yn tawelu meddyliau. Nid ydym eisiau ypsetio na dychryn teuluoedd, ac yn bendant nid ydym eisiau gwneud i blant deimlo na allant dderbyn cwtsh neu sws gan oedolyn.

Mae croeso i chi ddefnyddio iaith a syniadau rydych yn gwybod y bydd eich plentyn yn eu deall, ac addasu'r sgwrs wrth i'ch plentyn fynd yn hŷn.

*Yn seiliedig ar ymchwiliad yr NSPCC gyda phlant 11-17 mlwydd oed: Radford et al (2011) Child abuse and neglect in the UK today.



“ BYDD EICH PLENTYN YN TEIMLO’N HYDERUS Y GALL DROI ATOCH PAN FYDD YN POENI. ”

Ydy hyn yn golygu fod rhaid i mi siarad â fy mhlehtyn am ryw?

Nid oes rhaid i chi siarad am ryw na chadw’n ddiogel rhag camdriniaeth rywiol nes eich bod yn teimlo fod eich plentyn yn barod. Ond os yw eich plentyn yn gofyn cwestiynau, mae wir yn gyfle gwerthfawr i siarad.

Mae’n dangos eich bod yn barod i siarad, a bydd yn helpu’ch plentyn i deimlo’n hyderus y gall droi atoch pan fydd yn poeni.

Beth os yw fy mhlehtyn yn dweud rhywbeth sy’n fy mhoeni?

Os yw eich plentyn yn dweud rhywbeth sy’n eich poeni mewn unrhyw ffordd, gofynnwch am gyngor. Siaradwch ag athro yn yr ysgol neu cysylltwch â ni ar 0808 800 5000. Rydym yma 24/7 i roi cyngor a chefnogaeth.

Os nad yw’n rhywbeth i boeni yn ei gylch, gallwch deimlo’n hyderus eich bod wedi ymchwilio i’r mater.

Cofiwch, mae’n siŵr o fod yn rhyddhad mawr i’ch plentyn allu siarad â chi. Beth bynnag rydych yn ei feddwl neu’n ei deimlo, ymatebwch gyda chariad, cefnogaeth, gonestrwydd a chysur. Nid yw’n rhywbeth i’w ofni – gallwn roi cymorth i chi a’ch helpu i symud ymlaen.





SIARADWCH Â NI

I gael gwybod mwy a chael cyngor am y Rheol Dillad Isaf, yn ogystal â thechnegau siarad a gwranddo, ewch i nspcc.org.uk/underwear

Os byddwch chi angen siarad ryw dro, cysylltwch â ni. Rydym yma 24/7. Ffoniwch ni ar 0808 800 5000 neu anfonwch neges at un o'n cwnselwyr yn nspcc.org.uk/help

Os ydych yn blentyn ac yn ei chael yn anodd siarad ag oedolyn rydych yn ymddiried ynddo, gall ChildLine eich helpu. Rydym yn rhad ac am ddim, yn barod i wrando, a gallwn eich helpu i ddod o hyd i'r geiriau cywir. Ffoniwch ni ar 0800 1111 neu ewch i'n gwefan yn childline.org.uk

Y Rheol Dillad Isaf
nspcc.org.uk/underwear

NSPCC
0808 800 5000
nspcc.org.uk/help

ChildLine
0800 1111
childline.org.uk

