



Ar gyfer rhieni a gofalwyr  
ag anableddau dysgu



Sgyrsiau syml  
i gadw'ch  
plentyn yn  
ddiogel rhag  
cael ei gam-drin



DYSGAR RHEOL  
DILLAD ISAF



COFIA SIARAD PANTS!

**mencap cymru**

Llais anabledd dysgu  
The voice of learning disability

**NSPCC** 

Dim mwy o greu/ondeb i blant. DIM.  
Cruelty to children must stop. FULL STOP.



## Y Rheol Dillad Isaf

Mae'r NSPCC yn helpu rhieni a gweithwyr cefnogi i siarad â'u plant am gadw'n ddiogel.

Rhan o'n gwaith yw helpu i atal unrhyw blentyn rhag cael ei gam-drin.

Bydd y llyfryn hwn yn rhoi cyngor i chi ar sut y gallwch helpu i gadw'ch plentyn yn ddiogel rhag cael ei gam-drin yn rhywiol.





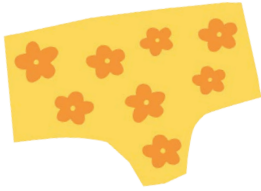
Mae'r Rheol Dillad Isaf yn ffordd syml o helpu i gadw plant yn ddiogel rhag cael eu cam-drin.

Mae'n dysgu plant fod eu corff yn eiddo iddyn nhw a bod ganddynt yr hawl i ddweud na.



Mae'n dysgu plant y dylen nhw ddweud wrth oedolyn os ydynt yn ypset neu'n poeni am rywbeth.

Mae ffordd  
hawdd i gofio'r  
Rheol Dillad Isaf.



## Cofia'r gair PANTS.

Treuliwch ychydig  
amser gyda'ch plentyn  
i'w helpu i ddysgu rhai  
rheolau syml.





Mae llythyren gyntaf pob un o'r rheolau hyn yn creu'r gair PANTS.



**Preifats yn breifat**

**A chofia mai dy gorff di yw e**

**Na yw na**

**Teimlo'n ypset am gyfrinach? Dweda wrth rywun ti'n ymddiried ynddo**

**Sonia wrth rywun. Gallan nhw dy helpu**



Gallwch ddechrau drwy gael sgwrs syml gyda'ch plentyn am gadw'n ddiogel. Gallwch roi mwy o fanylion pan fyddwch chi a'ch plentyn yn hapus.



Bydd y tudalennau nesaf yn rhoi mwy o wybodaeth i chi ynghylch sut i ddysgu eich plentyn am y Rheol Dillad Isaf.



### Mae P ar gyfer **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.



Mewn rhai sefyllfaoedd, bydd pobl fel doctor neu nyrs angen cyffwrdd â rhannau preifat eich plentyn. Fe ddylen nhw bob amser ofyn i'ch plentyn yn gyntaf.



Eglurwch i'ch plentyn fod hyn yn iawn, ond y dylai'r bobl hynny bob amser egluro pam, a gofyn cyn os yw hynny'n iawn.



Mae A ar gyfer  
**A chofia 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.



Os bydd rhywun yn  
ceisio gwneud hynny,  
dylai eich plentyn ddweud  
wrth oedolyn y mae'n  
ymddiried ynddo.

Gallai hwn fod yn weithiwr  
cefnogi, doctor, rhiant neu  
aelod o'r teulu.



Na



## Mae N ar gyfer 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.

Weithiau efallai y bydd angen i chi ddweud na wrth eich plentyn er mwyn ei gadw'n ddiogel. Bydd o gymorth os gallwch egluro pam.



Os yw plentyn yn teimlo'n hapus i ddweud na wrth ei deulu ei hun, bydd yn fwy tebygol o ddweud na wrth eraill.





Mae T ar gyfer  
**Teimlo'n ypset am  
gyfrinach? Dweda  
wrth rywun ti'n  
ymddiried ynddo**

Eglurwch i'ch plentyn  
y dylent siarad am  
bethau sy'n gwneud  
iddynt deimlo'n bryderus  
neu'n ypset.

Eglurwch y bydd oedolyn  
y maent yn ymddiried  
ynddo yn gwranddo, ac  
yn gallu helpu.

Dywedwch wrthynt  
nad oes rhaid iddo fod  
yn aelod o'r teulu. Gall  
fod yn athro neu'n rhiant  
i ffrind – neu hyd yn  
oed ChildLine.



Mae S ar gyfer  
**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. Gwnaiff y person hwn wrando, 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.

Efallai y bydd eich plentyn eisiau siarad â chi, ag athro, brawd neu chwaer hŷn neu riant i ffrind. Gall hyd yn oed fod yn ChildLine.



Dyma rai cwestiynau y gallech fod eisiau atebion iddynt. Caiff yr atebion eu hegluro ar ôl y cwestiynau.

### **Ydy hyn yn golygu fod rhaid i mi siarad â fy mhlentyn am ryw?**



Does dim rhaid i chi siarad am ryw na chadw'n ddiogel rhag camdriniaeth hyd nes y byddwch yn teimlo bod eich plentyn yn barod.

Os bydd eich plentyn yn gofyn cwestiynau am ryw, weithiau gall fod yn amser da i siarad.



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

## Beth os yw fy mhlentyn yn dweud rhywbeth sy'n fy mhoeni? ?

Os yw eich plentyn yn dweud rhywbeth sy'n eich poeni mewn unrhyw ffordd, gofynnwch am gyngor. Gallwch siarad ag unrhyw un yr ydych yn ymddiried ynddo.



Gallwch gael cyngor gan yr NSPCC ar 0808 800 5000. Rydym yma 24 awr y dydd i roi cyngor a chefnogaeth.

Os nad yw'n rhywbeth i boeni am, gallwch deimlo'n well 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 fo'ch meddyliau a'ch teimladau, nid yw'n rhywbeth i'w ofni – gallwn roi cymorth a chefnogaeth i chi.

Gallwch ganfod llawer mwy o wybodaeth a chefnogaeth ynghylch y Rheol Dillad Isaf yn [nspcc.org.uk/underwear](http://nspcc.org.uk/underwear)

---



### **Sut i gysylltu â ni am fwy o wybodaeth**

Gallwch ymweld â gwefan yr NSPCC [nspcc.org.uk/underwear](http://nspcc.org.uk/underwear)

Neu gallwch ffonio'r NSPCC ar 0808 800 5000



Gallwch hefyd ffonio Mencap Direct ar 0808 808 1111. Mae'r llinellau ar agor rhwng 9yb a 5yb, o ddydd Llun i ddydd Gwener



Gall eich plentyn alw ChildLine hefyd ar 0800 1111

Neu ymweld â gwefan ChildLine [childline.org.uk](http://childline.org.uk)



Addaswyd y fersiwn hwn o'n canllaw gwreiddiol i rieni, gyda chymorth Mencap.

© 2013 NSPCC - cedwir pob hawl. J20141025.  
Rhifau cofrestru'r elusen 216401 a SC037717.

**NSPCC**   
Dim mwy o greulondeb i blant. DIM.