

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

**DYSGAR RHEOL  
DILLAD ISAF**



**COFIA SIARAD PANTS!**

**NSPCC**

**MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO  
EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR**



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/pants](https://nspcc.org.uk/pants)

## 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 eisïau i bawb siarad PANTS. Mae pob llinell o PANTS yn ymdrin ag elfen wahanol o'r Rheol Dillad Isaf ac yn darparu gwrs 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 sgysïau 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 helpu i atal cam-drin. Gall sgysïau syml wir helpu 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 sgysïau 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 môr a mynydd o'r mater yn helpu eich plentyn.
- Mae gwau sgysïau 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.

Dylai eich plentyn wybod fod ei goff yn eiddo iddo ef, ac i neb arall.

## TEIMLO'N YPSET AM GYFRINACH? DWEDA WRTH RYWUN TŪN 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 HELPŪ

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 gwrandao 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 hyn neu'n rhiant i ffrind. Gall hyd yn oed fod yn Childline.





# Atebion i'ch cwestiynau

## **Pam fod siarad PANTS yn bwysig?**

Rydym yn deall bod sgysiaau 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 – sgysiaau 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.



## **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 mhlentyn 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 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. 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.



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



# Siarad i 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/pants](https://nspcc.org.uk/pants)

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 cwmselwyr yn [nspcc.org.uk/help](https://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](https://childline.org.uk)



**Y Rheol Dillad Isaf**  
[nspcc.org.uk/pants](https://nspcc.org.uk/pants)

**NSPCC**  
0808 800 5000  
[nspcc.org.uk/help](https://nspcc.org.uk/help)

**Childline**  
0800 1111  
[childline.org.uk](https://childline.org.uk)

