

NSPCC



SIARAD



CANLLAW
I RIENI

**Sgwrs syml i helpu i gadw eich plentyn
yn ddiogel rhag camdriniaeth rywiol**

MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO



Mae Siarad PANTS yma i'ch helpu i gael sgwrs syml ond pwysig gyda'ch plentyn i helpu i'w gadw'n ddiogel rhag camdriniaeth rywiol. O P i S, mae pob llythyren yn rhoi neges syml ond gwerthfawr sy'n gallu helpu plant i ddeall bod eu corff yn eiddo iddyn nhw, ac y dylen nhw ddweud wrth rywun maen nhw'n ymddiried ynddo os oes unrhyw beth yn gwneud iddyn nhw deimlo'n ypset neu'n bryderus. Mae'n siŵr eich bod chi eisoes wedi trafod pethau fel croesi'r ffordd yn ddiogel. Gall cael y sgwrs hon deimlo'r un mor naturiol, a bod yr un mor hawdd.

Mae mwy na 1.5 miliwn o rieni a gofalwyr wedi **siarad PANTS** yn barod, ac rydyn ni eisiau i bob teulu gael y sgwrs syml, ond hanfodol yma.

Gall siarad yn rheolaidd â phlant am y negeseuon pwysig hyn wneud gwahaniaeth mawr.



PAM
SIARAD
PANTS?



Sgwrs bwysig i'w chael

Wrth gwrs, nid yw unrhyw riant byth eisiau meddwl y bydd cam-drin rhywiol yn effeithio ar eu plentyn. Ond dyna'n union pam ei bod hi'n hanfodol eich bod yn cael y sgwrs hon. Rydyn ni hefyd yn deall y gallai siarad am y pwnc hwn deimlo'n anodd. Ond does dim rhaid iddo. Crëwyd Siarad PANTS yn benodol – gyda help rhieni a gweithwyr proffesiynol – i wneud yn siŵr bod y sgysiau hyn yn hawdd ac yn briodol i blant mor ifanc â thair oed.

Dydy Siarad PANTS byth yn sôn am ryw

Rydyn ni'n gwybod y gallech chi deimlo bod eich plentyn yn rhy ifanc i siarad am ryw. A dyna pam dydy Siarad PANTS byth yn sôn amdano. Mae ein negeseuon i blant yn ymarferol, yn tawelu'r meddwl ac yn briodol i'w hoedran. Mae'r negeseuon hyn yn helpu plant i ddeall fod eu corff yn

eiddo iddyn nhw a bod ganddynt yr hawl i ddweud na. Caiff y plant eu hannog i ddweud wrth oedolyn diogel maen nhw'n ymddiried ynddo os yw rhywbeth yn digwydd sy'n gwneud iddynt deimlo'n bryderus neu'n ypset. Maen nhw hefyd yn gadael i blant wybod os bydd rhywbeth yn digwydd sy'n gwneud iddyn nhw deimlo felly, nad eu bai nhw yw hyn byth. Mae'n siŵr eich bod chi eisoes wedi trafod pethau fel croesi'r ffordd yn ddiogel. Gall cael y sgwrs hon deimlo'r un mor naturiol, a bod yr un mor hawdd.

Dydyn ni byth yn defnyddio geiriau sy'n codi ofn

Mae Siarad PANTS yn ymwneud â defnyddio iaith syml sy'n addas i blant i roi'r hyder a'r wybodaeth i'ch plentyn ddeall beth sy'n iawn a beth sydd ddim.

“Dwi wir yn credu y dylai siarad PANTS fod yr un mor bwysig â siarad am sut i groesi'r ffordd.”

Rhiant merch chwech oed





BETH YW RHEOLAU PANTS?

Rydych chi'n barod i ddysgu'r pum rheol PANTS i'ch plentyn. Byddwn yn eich arwain drwy bob llythyren yn y gair PANTS er mwyn i chi wybod beth i'w ddweud am bob un.

Gallwch ddechrau drwy gael sgwrs syml gyda'ch plentyn am gadw'n ddiogel – ac yna mynd i fwy o fanylion pan fydd y ddau ohonoch yn barod.

**Nawr mae'n amser
Siarad PANTS.**

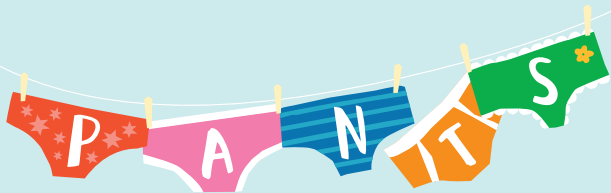
PREIFATS
YN BREIFAT

ACHOFIA MAI DY
GORFF DI YW E

NA YW NA

TEIMLO'N YPSET AM GYFRINACH?
DYWEDA WRTH RYWUN
TI'N YMDDIRIED YNDDO

SONIA WRTH RYWUN.
GALLAN NHW DY HELPŪ



Preifats yn breifat

Byddwch yn glir gyda'ch plentyn bod eich dillad isaf yn cuddio'r rhannau preifat, a beth mae 'preifat' yn ei olygu. Mae'n syniad da defnyddio'r enwau cywir ar gyfer rhannau o'r corff os ydych chi'n gyfforddus yn gwneud hynny. Esboniwch iddyn nhw na ddylai neb ofyn am gael gweld na chyffwrdd eu rhannau preifat, na gofyn iddyn nhw edrych ar rannau preifat rhywun arall, na'u cyffwrdd. Weithiau, efallai y bydd yn rhaid i ddoctor, nyrs neu aelod o'r teulu wneud hynny. Eglurwch fod hyn yn iawn, ond y dylai'r bobl hynny bob amser egluro pam, a gofyn yn gyntaf os yw hynny'n iawn.

Naywna

Gwnewch yn siŵr fod eich plentyn yn deall bod ganddo'r hawl i ddweud 'Na' i rywun yn ei gyffwrdd heb ganiatâd – hyd yn oed wrth aelod o'r teulu neu rywun mae'n ei garu.

Eich plentyn sy'n rheoli ei gorff ei hun ac ni ddylai neb byth ei orfodi i wneud pethau sy'n gwneud iddo deimlo'n anghyfforddus.

Achofia mai dy gorff di yw e

Gadewch i'ch plentyn wybod mae nhw biau eu coff eu hunain nid yw'n eiddo i neb arall. Does gan neb yr hawl i wneud iddo wneud unrhyw beth sy'n gwneud iddo deimlo'n anghyfforddus. Os yw rhywun yn gwneud iddo wneud rhywbeth, nid nhw sydd ar fai byth, hyd yn oed os yw'r sawl sydd wedi gwneud iddo deimlo'n anghyfforddus wedi dweud wrtho mai nhw sydd ar fai. Os bydd rhywun yn gofyn am gael gweld neu'n ceisio ei gyffwrdd o dan ei ddillad isaf, dylai geisio dweud na a dweud wrth oedolyn diogel mae'n ymddiried ynddo. Gall fod yn aelod o'r teulu, yn athro, yn weithiwr cymorth neu'n feddyg.



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

Eglurwch y gwahaniaeth rhwng cyfrinachau 'da' a 'drwg'. Mae cyfrinachau drwg yn gwneud i chi deimlo'n drist, yn bryderus neu'n ofnus, ond gall cyfrinachau da fod yn bethau fel parti annisgwyl neu arnreghion i bobl eraill sy'n gwneud i chi deimlo'n gyffrous. Dylai unrhyw gyfrinach bob amser gael ei rhannu yn y diwedd. Eglurwch i'ch plentyn y dylai bob amser siarad am bethau sy'n gwneud iddo deimlo'n bryderus, gan gynnwys cyfrinachau. Ac na ddylai fynd i drwbl am siarad, hyd yn oed os yw rhywun wedi dweud y bydd. Os yw rhywbeth wedi digwydd sy'n gwneud iddo deimlo'n anghyfforddus, nid e sydd ar fai byth. Eglurwch yn glir iawn i'ch plentyn nad plant sydd ar fai byth pan fydd pobl eraill yn gwneud iddyn nhw deimlo'n anghyfforddus.

Sonia wrth rywun. Gallan nhw dy helpu

Dywedwch wrth eich plentyn ei bod bob amser yn syniad da siarad ag oedolyn diogel mae'n ymddiried ynddo am unrhyw beth sy'n ei wneud yn drist, yn bryderus neu'n ofnus, er mwyn iddo allu helpu. A does dim rhaid iddo fod yn aelod o'r teulu. Gall fod yn athro neu'n rhiant i ffrind.

Er enghraifft, rhowch sicrwydd iddynt, beth bynnag sydd wedi digwydd, nad eu bai nhw yw hyn ac na fydd byth yn mynd i drwbl am ddweud.

Gall hefyd ffonio Childline ar **0800 1111** a bydd rhywun cyfeillgar yn helpu.





PRYD YW'R AMSER GORAU?



Dod o hyd i'r adeg iawn

Mae pob teulu'n wahanol a gall pryd a ble rydych chi'n cael y sgysiau hyn ddibynnu ar oedran eich plentyn neu ba mor aeddfed ydyn nhw – mae'n ymwneud â beth bynnag sy'n teimlo'n naturiol i chi a nhw.

Ydych chi'n chwilio am adeg dda i ddechrau'r sgysiau? Dyma ychydig o enghreifftiau mae rhieni eraill wedi dweud wrthym sydd wedi gweithio iddyn nhw:

* Pan fyddwch chi'n rhedeg bath eich plentyn, neu'n eu helpu gyda phethau fel gwisgo amdanynt.

* Mae siwrnai car yn amser gwych i siarad.

* Boed ar y ffordd adref o'r ysgol, neu ar y ffordd i'r siopau ar y penwythnos, byddwch yn teimlo'n fwy cyfforddus wrth i chi gerdded a siarad gyda'ch gilydd.

* Mae mynd i nofio yn amser gwych i siarad am y syniad bod yr hyn sydd wedi'i orchuddio gan eich pants a'ch dillad nofio yn breifat.

* Os ydyn nhw wedi cael gwers am berthnasoedd personol neu Siarad PANTS yn yr ysgol, gofynnwch iddyn nhw beth maen nhw'n ei gofio pan fyddan nhw'n dod adref.

* Gall canu ein cân gyda chymorth ein dinosor cyfeillgar Pantosaurus helpu i greu'r foment iawn (mae rhagor o wybodaeth ar dudalen 10).

* Os yw ei hoff raglen deledu'n delio â stori sensitif, dylech ei annog i siarad am unrhyw beth sy'n ei ypsetio.



SUT YDW I'N DOD O HYD I'R GEIRIAU CYWIR?



Sut mae dechrau arni

Eich dewis chi bob amser yw sut a phryd i siarad PANTS gyda'ch plentyn. Wedi'r cyfan, rydych chi'n eu hadnabod yn well na neb.

Pan fyddwch chi'n gyfforddus â'r holl negeseuon (tudalennau 4-6), mae ein hadnoddau'n ei gwneud hi'n hawdd dechrau siarad PANTS, a hynny gyda chymorth ein dinosor cyfeillgar Pantosaurus. Drwy gemau, caneuon a gweithgareddau maen nhw'n cyflwyno'r prif negeseuon mewn ffyrdd hwyliog a diddorol. A gallwch chi ddechrau heddiw...

Mae ein hadnoddau yma i helpu

Gall eich plant **Ganu gyda Pantosaurus** – mae ein fideo yn gyflwyniad byr i negeseuon allweddol PANTS. Gallwch ddarllen ein llyfr stori ‘Pantosaurus and the Power of PANTS’ gyda’ch plentyn.

Mae ar gael yn

nspcc.org.uk/shop a bydd yr holl elw yn cefnogi ein gwaith hanfodol, gan frwydro dros bob plentynod.

Mae hefyd **Playtime with Pantosaurus** – ar-lein, ar dabled neu ffôn, mae’r gêm am ddim hon yn gadael i blant chwarae pêl-fasged a deifio wrth ddysgu rheolau PANTS.

I gael gwybod mwy ewch i **nspcc.org.uk/pants**

Mae gennym hefyd amrywiaeth enfawr o gynnyrch eraill PANTS. Mae hyn yn cynnwys ategolion lliwgar ar gyfer mynd yn ôl i’r ysgol, llyfrau lliwio a phe cyn gweithgareddau PANTS sy’n cynnwys llawer o ffyrdd hwyliog o gofio’r rheolau!

Archebwch eich un chi yn **nspcc.org.uk/shop**



YR HYN MAE RHIENI'N EI DDWEUD AM PANTS

Ers i ni lansio PANTS rydyn ni wedi siarad â llawer o rieni sydd wedi cael y sgwrs...



Defnyddiais nofio fel cyfle ardderchog i gael sgwrs gyda fy merch sy'n chwech oed. Dechreuais gyda chwestiwn ynghylch pam mae dillad nofio bechgyn yn wahanol i rai genethod, ac arweiniodd hyn at sgwrs am breifatrwydd. Fe roddodd fan cychwyn da iawn i mi allu cyflwyno pwnc sensitif yn hawdd iawn.

Mam Katherine





MAE
1.5 MILIWN
O RIENI WEDI SIARAD PANTS
YN BAROD FELLY RYDYN NI'N
GWYBOD EI FOD YN HELPŪ



Roedd yn brofiad grymusol iawn cael y negeseuon clir hyn i'w defnyddio gyda fy mhlentyn sy'n bump oed. Roedd yn deall beth roeddwn i'n ei ddweud wrtho – ac fe wnaeth i mi chwerthin un diwrnod ar ôl ysgol pan safodd i fyny a dweud yn falch “Dwi'n gwybod bod yr hyn sydd yn fy mhants yn breifat a dwi wedi dweud wrth fy athro am hyn!”

Mam Sam



Petai'r hyn na ellir ei ddychmygu'n digwydd a bod rhywun yn gwthio ffiniau corfforol gyda fy merch, a fyddai hi'n gwybod beth i'w wneud? A fyddai hi'n dweud wrtha i? A fyddai hi hyd yn oed yn gwybod ei fod yn anghywir? Roeddwn i'n teimlo mor falch ar ôl cael y sgwrs ac yn falch nad oeddwn i wedi codi ofn arni, ond fy mod wedi cymryd cam pwysig i'w helpu i gadw'n ddiogel. Dyna pam rydw i eisïau i bob rhiant siarad PANTS.

Mam Mabel





Drwy ddechrau siarad PANTS gyda'ch plentyn, rydych chi'n cymryd camau pwysig iawn i helpu i'w cadw'n ddiogel. Dylech deimlo'n falch am wneud rhywbeth rhyfeddol.

Ond cofiwch nad sgwrs sy'n digwydd unwaith yn unig yw hon. Mae'n well cael y sgysiau hyn yn aml a'u haddasu wrth i'ch plentyn fynd yn hŷn – bydd hyn yn helpu i atgyfnerthu'r negeseuon a gwneud yn siŵr eu bod yn eu cofio. Dewiswch yr adegau sy'n teimlo'n naturiol i chi.



Cael y canllaw PANTS sy'n iawn i chi

Mae gennym ystod o ganllawiau PANTS eraill ar gyfer rhieni, gofalwyr a phlant, gan gynnwys canllawiau mewn nifer o ieithoedd gwahanol a chanllawiau i bobl ag anabledd.

- * Canllaw i ofalwyr maeth
- * Canllaw i rieni ag anabledd dysgu
- * Canllaw i rieni plant ag awtistiaeth
- * Ffilm i blant byddar

Mae'r rhain ar gael yn nspcc.org.uk/pantsguides

Efallai y bydd gan eich plentyn gwestiynau yn naturiol

Ond peidiwch â phoeni – gallwn eich helpu i'w hateb. Mae llawer mwy o wybodaeth a chymorth am siarad PANTS ar gael yn nspcc.org.uk/pants

Siaradwch â ni

Os oes gennych chi unrhyw bryderon am blentyn, cysylltwch â Llinell Gymorth yr NSPCC ar unwaith.

Bydd arbenigwyr amddiffyn plant penodol yr NSPCC yn gallu rhoi cyngor a chymorth. Gallwch anfon e-bost help@nspcc.org.uk neu ffoniwch **0808 800 5000**

Sut mae ymateb os bydd eich plentyn yn sôn am gam-drin wrthyh

Os bydd plentyn yn dweud wrthyh am rywbeth sydd wedi digwydd iddo ar ôl siarad PANTS, gallai fod yn anodd iawn i'r ddau ohonoch, ac efallai na fyddwch yn gwybod beth i'w wneud nesaf. Mae gennym gyngor i'ch helpu chi i gymryd y camau nesaf: nspcc.org.uk/whattodo

NSPCC

Gyda'n gilydd gallwn helpu plant sydd wedi cael eu cam-drin i ailadeiladu eu bywydau. Gyda'n gilydd gallwn amddiffyn plant sy'n wynebu risg. A gyda'n gilydd, gallwn ganfod y ffyrdd gorau o atal achosion o gam-drin plant rhag digwydd yn y lle cyntaf.

Rydyn ni'n newid y gyfraith. Rydyn ni'n ymweld ag ysgolion ar draws y wlad, yn helpu plant i ddeall beth yw camdriniaeth. A thrwy ein gwasanaeth Childline, rydyn ni'n rhoi llais i bobl ifanc pan nad oes neb arall yn gwranddo.

Ond dim ond gyda'ch cefnogaeth chi mae hyn i gyd yn bosib. Bydd pob punt rydych chi'n ei chodi, pob deiseb rydych chi'n ei llofnodi a phob munud o'ch amser yn helpu i wneud yn siŵr ein bod ni'n gallu brwydro dros bob plentyndod.

[nspcc.org.uk](https://www.nspcc.org.uk)

© NSPCC 2023. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr 216401, yr Alban SC037717 a Jersey 384. Lluniau gan Jamie Nash. J20230094.

MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO

NSPCC Childline: 0800 1111

NSPCC Childline: 0800 1111