



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!

NSPCC

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



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.



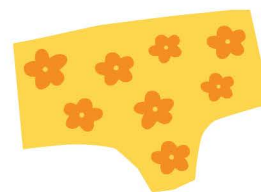
Bydd y llyfryn hwn yn rhoi cyngor i chi ar sut y gallwch helpu i gadw'ch plentyn yn ddiogel rhag cael ei gam-drin yn rhywiol.



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.



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 gwrando, 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 hyn 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.



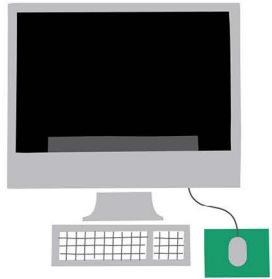
Gallwch gael cyngor gan yr NSPCC ar [0808 800 5000](tel:08088005000). Rydym yma 24 awr y dydd i roi cyngor a chefnogaeth.

Os nad yw'n rhywbeth i boeni am, gallwch deimlo'n well eich bod wedi ymchwilio i'r mater.



Cofiwch, mae'n siwr 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/pants



Sut i gysylltu â ni am fwy o wybodaeth

Gallwch ymweld â gwefan yr NSPCC nspcc.org.uk

Neu gallwch ffonio'r NSPCC ar [0808 800 5000](tel:08088005000)



Gallwch hefyd ffonio Mencap Direct ar [0808 808 1111](tel:08088081111). Mae'r llinellau ar agor rhwng 9yb a 5yb, o ddydd Llun i ddydd Gwener



Gall eich plentyn alw Childline hefyd ar [0800 1111](tel:08001111)

Neu ymweld â gwefan Childline childline.org.uk





Addaswyd y fersiwn hwn o'n canllaw gwreiddiol
i blani cydlynio gyda MENCAP.

©2013 NSPCC – cedwir pob hawl. Elusgem
gofrestredig yng Nghymru a Lloegr 216401.
Yr Alban SC037717. Darluniwyd gan Jamie Nash.
J20171046.

mencap cymru
Llais anabledd dysgu
The voice of learning disability