

NSPCC

SIARAD

P

A

N

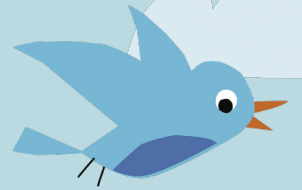
T

S

A HELPŪ I GADW
PLANT YN DDIOGEL

Cardiau sbarduno Makaton

Cardiau sbarduno y gellir eu hargraffu gan ddefnyddio symbolau ac arwyddion Makaton i helpu i gadw eich plentyn yn ddiogel rhag cael ei gam-drin.



Fe'i datblygwyd mewn
partneriaeth ag
The Makaton Charity

Mae'r pecyn hwn yn cynnwys symbolau ac arwyddion Makaton i'ch helpu i Siarad PANTS.

Mae 36 o symbolau ac arwyddion ar draws 12 tudalen y gellir eu hargraffu cefn wrth gefn ac wedi'u lamineiddio i wneud cardiau sbarduno.

CYNNWYS

Tudalen 3-8

Symbolau ac arwyddion ar gyfer rheolau PANTS

Tudalen 9-10

Symbolau ac arwyddion ar gyfer emosiynau

Tudalen 11-14

Symbolau ac arwyddion ychwanegol i'ch helpu i Siarad PANTS



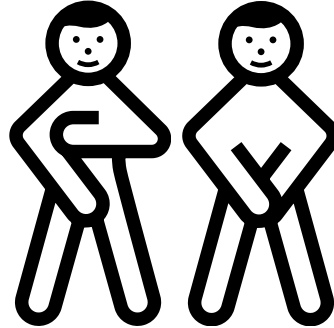
I gael rhagor o wybodaeth am Siarad PANTS gyda Makaton, ewch i nspcc.org.uk/pantsguides

Cardiau Sbarduno Makaton Rheolau PANTS

Mae'r symbolau a'r arwyddion Makaton canlynol wedi cael eu dewis i'w defnyddio fel sbardun. Gellir argraffu'r symbol a'r arwydd cefn wrth gefn; wedyn gellir eu lamineiddio a'u cysylltu â chylch er mwyn gallu cyfeirio atyn nhw'n gyflym.



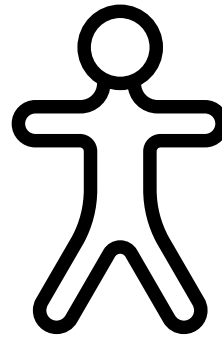
Pantosaurus



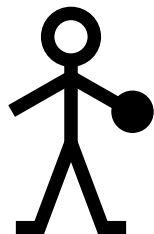
Rhannau Preifat

Preifat / Private

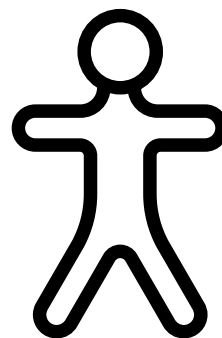
Preifat



Corff



Chi (1)



Corff

NSPCC

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



Makaton

Cardiau Sbarduno Makaton

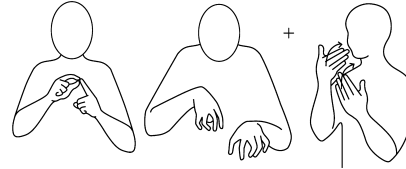
Rheolau PANTS

Mae'r symbolau a'r arwyddion Makaton canlynol wedi cael eu dewis i'w defnyddio fel sbardun. Gellir argraffu'r symbol a'r arwydd cefn wrth gefn; wedyn gellir eu lamineiddio a'u cysylltu â chylch er mwyn gallu cyfeirio atyn nhw'n gyflym.



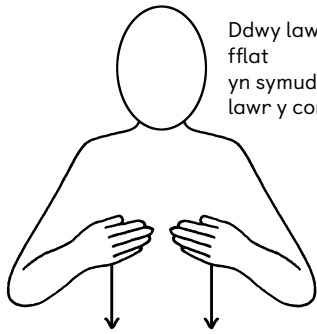
Llaw fflat dominyddol yn symud yn ddisylw i nodi rhwng coesau

Rhannau Preifat



Sillafu bys 'P'

Pantosaurus



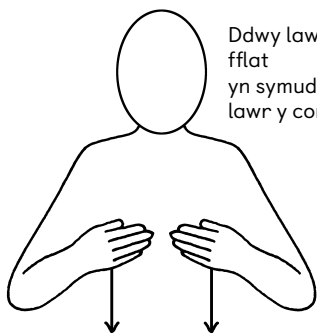
Ddwy law fflat yn symud i lawr y corff

Corff



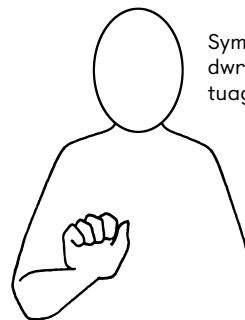
Llaw fflat gyda bawd wedi'i guddio mewn yn tapio dros y geg a'r trwyn ddwywaith

Preifat



Ddwy law fflat yn symud i lawr y corff

Corff



Symudwch eich dwrn ymlaen tuag at y person

Chi (1)

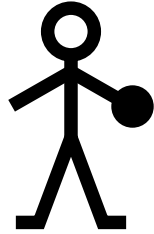
NSPCC

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

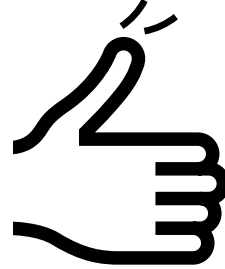
Cardiau Sbarduno Makaton

Rheolau PANTS

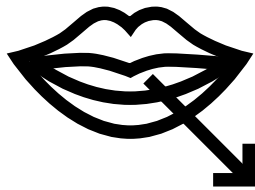
Mae'r symbolau a'r arwyddion Makaton canlynol wedi cael eu dewis i'w defnyddio fel sbardun. Gellir argraffu'r symbol a'r arwydd cefn wrth gefn; wedyn gellir eu lamineiddio a'u cysylltu â chylch er mwyn gallu cyfeirio atyn nhw'n gyflym.



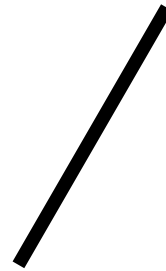
Chi (1)



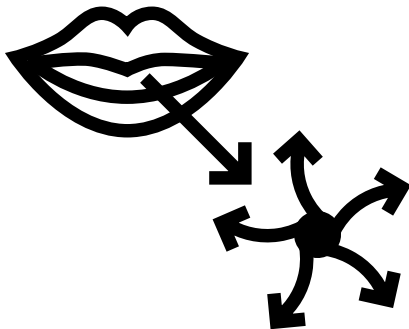
Iawn



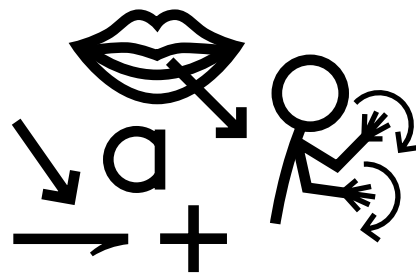
Dweud/ Siarad
(Siarad/ Sgwrsio)



Na



Siarad am



Cyfathrebu

NSPCC

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

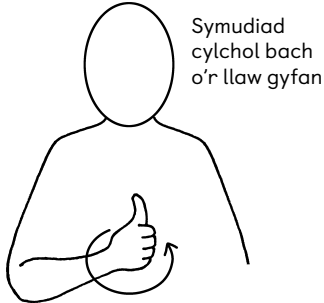


Makaton

Cardiau Sbarduno Makaton

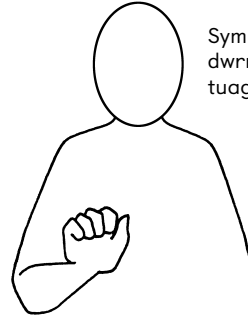
Rheolau PANTS

Mae'r symbolau a'r arwyddion Makaton canlynol wedi cael eu dewis i'w defnyddio fel sbardun. Gellir argraffu'r symbol a'r arwydd cefn wrth gefn; wedyn gellir eu lamineiddio a'u cysylltu â chylch er mwyn gallu cyfeirio atyn nhw'n gyflym.



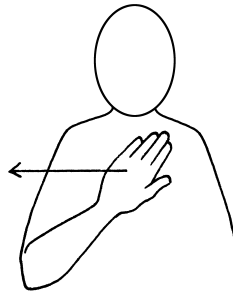
Symudiad cylchol bach o'r llaw gyfan

Iawn

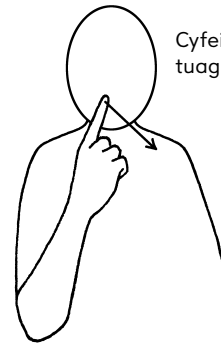


Symudwch eich dwrn ymlaen tuag at y person

Chi (1)

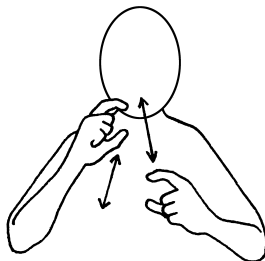


Na

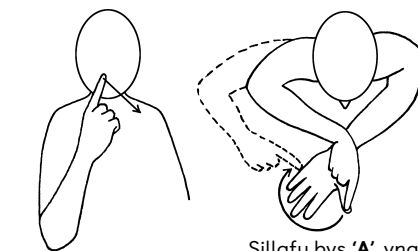


Cyfeirio'r arwydd tuag at y person

**Dweud/ Siarad
(Siarad/ Sgwrsio)**



Cyfathrebu



Cyfeirio'r arwydd tuag at y person

Sillafu bys 'A', yna cymerwch fys mynegai dominyddol dros flaenau bysedd di-dominyddol i sillafu 'T'

Siarad am

NSPCC

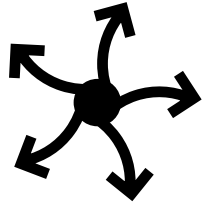
MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO
EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR



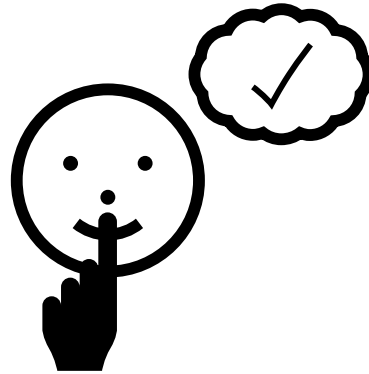
Cardiau Sbarduno Makaton

Rheolau PANTS

Mae'r symbolau a'r arwyddion Makaton canlynol wedi cael eu dewis i'w defnyddio fel sbardun. Gellir argraffu'r symbol a'r arwydd cefn wrth gefn; wedyn gellir eu lamineiddio a'u cysylltu â chylch er mwyn gallu cyfeirio atyn nhw'n gyflym.



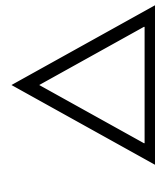
Am



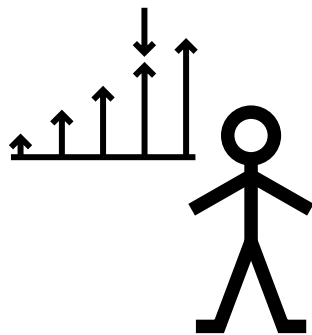
Cyfrinachau



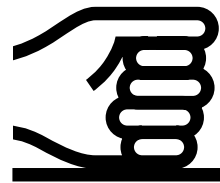
Drwg



Gallu/ Gall



Oedolion



Helpu (1)

NSPCC

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



Makaton

Cardiau Sbarduno Makaton

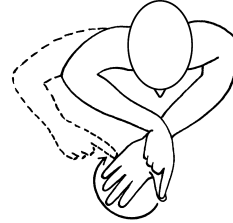
Rheolau PANTS

Mae'r symbolau a'r arwyddion Makaton canlynol wedi cael eu dewis i'w defnyddio fel sbardun. Gellir argraffu'r symbol a'r arwydd cefn wrth gefn; wedyn gellir eu lamineiddio a'u cysylltu â chylch er mwyn gallu cyfeirio atyn nhw'n gyflym.



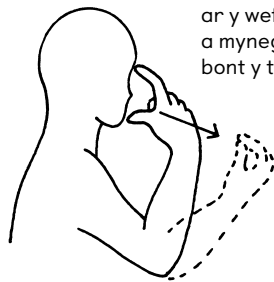
Llaw dominyddol tu ôl I'r llaw di-dominyddol, yn gwneud symudiadau bach bob yn ail o un ochr y geg I'r llall

Cyfrinachau



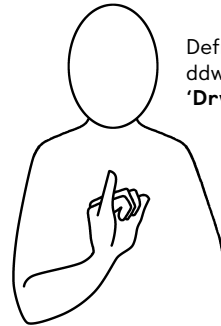
Sillafu bys 'A', yna cymerwch fys mynegai dominyddol dros flaenau bysedd di-dominyddol i sillafu 'T'

Am



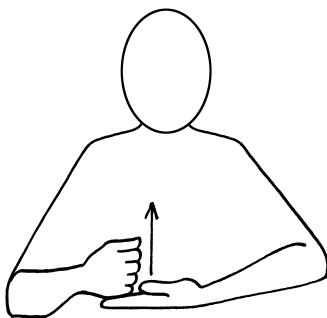
Bawd wedi'i osod ar y wefus waelod a mynegai wrth bont y trwyn

Gallu/ Gall

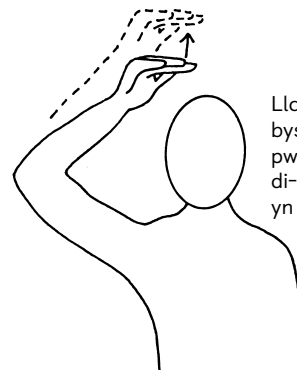


Defnyddiwch y ddwyllaw ar gyfer 'Drwg Iawn'

Drwg



Helpu (1)



Llaw wedi plygu, bysedd yn pwyntio at ochr di-dominyddol ac yn symud I fyny

Oedolion

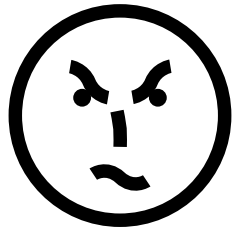
NSPCC

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

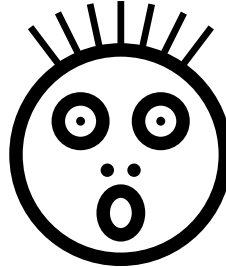
Cardiau Sbarduno Makaton

Emosiynau

Mae'r symbolau a'r arwyddion Makaton canlynol wedi cael eu dewis i'w defnyddio fel sbardun. Gellir argraffu'r symbol a'r arwydd cefn wrth gefn; wedyn gellir eu lamineiddio a'u cysylltu â chylch er mwyn gallu cyfeirio atyn nhw'n gyflym.



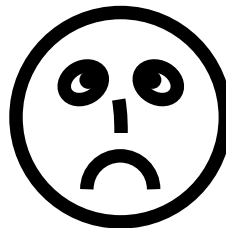
Blin



Ofnus/ Ofn



Hapus/ Bodlon



Trist/ Digalon



Ofidus



Poeni

NSPCC

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



Makaton

Cardiau Sbarduno Makaton

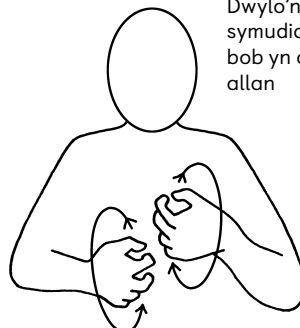
Emosiynau

Mae'r symbolau a'r arwyddion Makaton canlynol wedi cael eu dewis i'w defnyddio fel sbardun. Gellir argraffu'r symbol a'r arwydd cefn wrth gefn; wedyn gellir eu lamineiddio a'u cysylltu â chylch er mwyn gallu cyfeirio atyn nhw'n gyflym.



Dangos tensiwn yn y dwylo. Defnyddio un neu'r ddwy law fel y bo angen

Ofnus/ Ofn

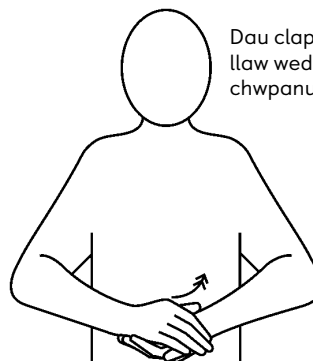


Dwylo'n gwneud symudiadau cylchol bob yn ail i fyny ac allan

Blin



Trist/ Digalon



Dau clap gyda llaw wedi'i chwpanu

Hapus/ Bodlon



Llaw dynn. Defnyddio'r ddwy law ar gyfer poeni'n arw

Poeni



Llaw gwastad yn brwshio i fyny ac ymlaen ddwywaith ar y frest

Ofidus

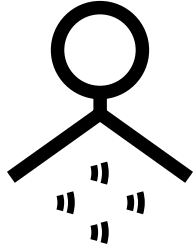
NSPCC

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



Cardiau Sbarduno Makaton Cefnogaeth ychwanegol wrth Siarad PANTS

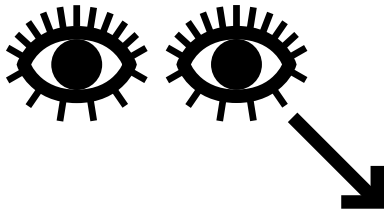
Mae'r symbolau a'r arwyddion Makaton canlynol wedi cael eu dewis i'w defnyddio fel sbardun. Gellir argraffu'r symbol a'r arwydd cefn wrth gefn; wedyn gellir eu lamineiddio a'u cysylltu â chylch er mwyn gallu cyfeirio atyn nhw'n gyflym.



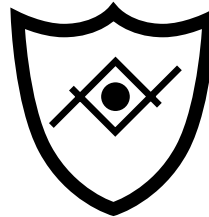
I Deimlo (emosiynau)



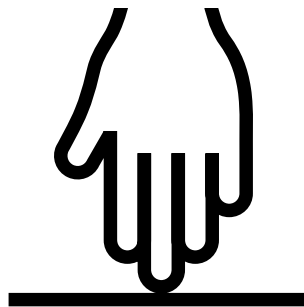
Da (1)



Edrych



Diogel / Gwarchod



I Gwffwrdd / I Deimlo



Ie

NSPCC

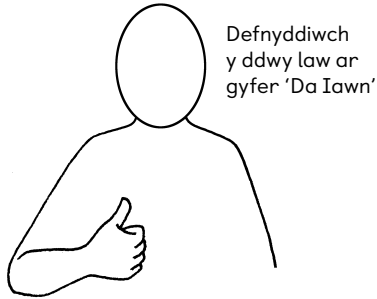
MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO
EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR



Makaton

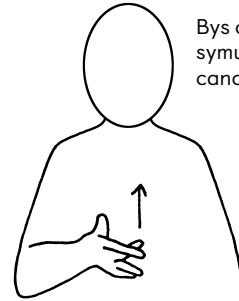
Cardiau Sbarduno Makaton Cefnogaeth ychwanegol wrth Siarad PANTS

Mae'r symbolau a'r arwyddion Makaton canlynol wedi cael eu dewis i'w defnyddio fel sbardun. Gellir argraffu'r symbol a'r arwydd cefn wrth gefn; wedyn gellir eu lamineiddio a'u cysylltu â chylch er mwyn gallu cyfeirio atyn nhw'n gyflym.



Defnyddiwch y ddwy law ar gyfer 'Da Iawn'

Da (1)



Bys canol yn symud i fyny canol y frest

I Deimlo (emosiynau)



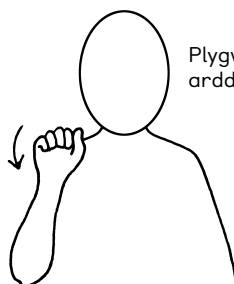
Llafn y llaw dominyddol yn gwpanu yn symud o flaenau bysedd didominyddol ar gledr law, dwylo yn symud yn ôl at ei gilydd I gyffwrdd corff

Diogel / Gwarchod



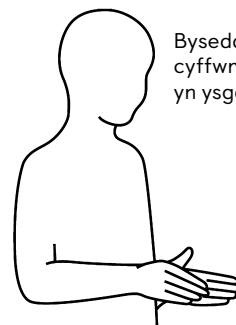
Dau fys ychydig ar wahân

Edrych



Plygwch yr arddwrn

Ie



Bysedd yn cyffwrdd chledr yn ysgafn

I Gwffwrdd / I Deimlo

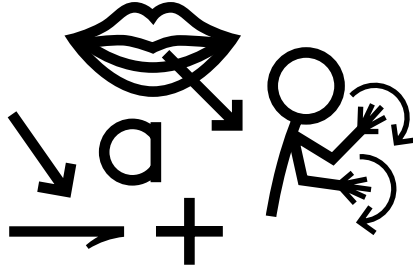
NSPCC

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

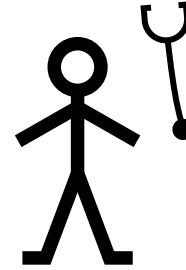


Cardiau Sbarduno Makaton Cefnogaeth ychwanegol wrth Siarad PANTS

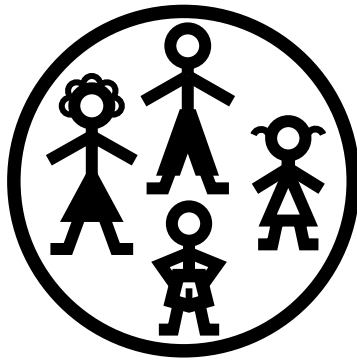
Mae'r symbolau a'r arwyddion Makaton canlynol wedi cael eu dewis i'w defnyddio fel sbardun. Gellir argraffu'r symbol a'r arwydd cefn wrth gefn; wedyn gellir eu lamineiddio a'u cysylltu â chylch er mwyn gallu cyfeirio atyn nhw'n gyflym.



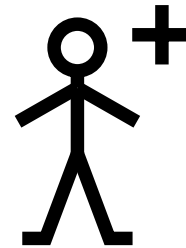
Cyfathrebu



Meddyg / Doctor



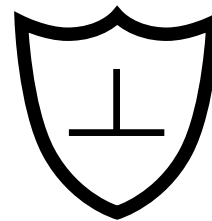
Teulu



Nyrs



Person



Ymddiried

NSPCC

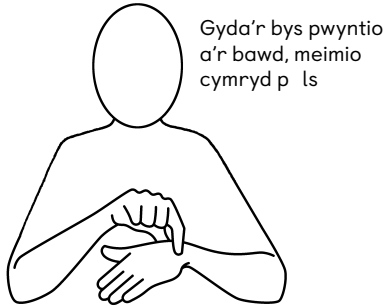
MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO
EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR



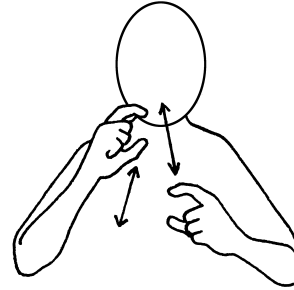
Makaton

Cardiau Sbarduno Makaton Cefnogaeth ychwanegol wrth Siarad PANTS

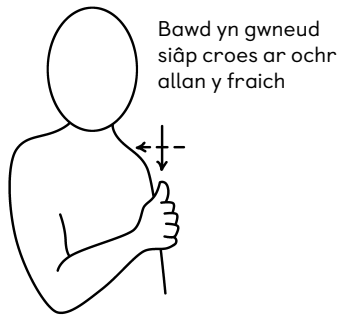
Mae'r symbolau a'r arwyddion Makaton canlynol wedi cael eu dewis i'w defnyddio fel sbardun. Gellir argraffu'r symbol a'r arwydd cefn wrth gefn; wedyn gellir eu lamineiddio a'u cysylltu â chylch er mwyn gallu cyfeirio atyn nhw'n gyflym.



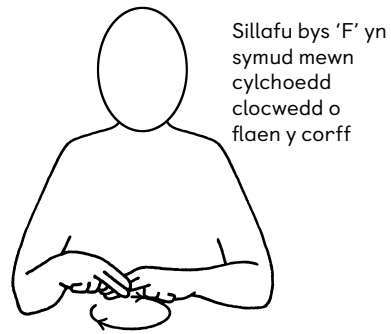
Meddyg / Doctor



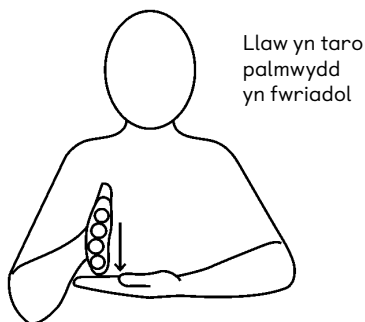
Cyfathrebu



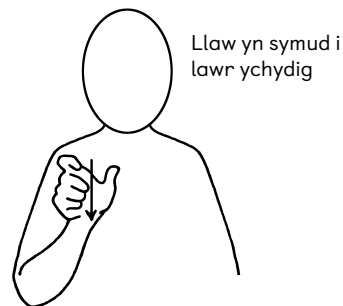
Nyrs



Teulu



Ymddiried



Person

NSPCC

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

Cael 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. Mae gennym hefyd adnoddau ar gyfer pobl ag anabledau amrywiol, megis:

- * 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**

I gael rhagor o wybodaeth am Makaton, ewch i **makaton.org**

Yn naturiol, efallai y bydd gan eich plentyn gwestiynau

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 bydd angen i chi siarad, rydyn ni yma. Ffoniwch ein llinell gymorth gyfrinachol ar **0808 800 5000** neu anfonwch e-bost at **help@nspcc.org.uk**

Os yw plentyn yn poeni am unrhyw beth, gall siarad â Childline unrhyw bryd. Mae'n darparu gwasanaeth ar-lein a llinell gymorth ddi-dâl, sydd ar gael 24 awr y dydd, i blant yn y DU.

Yn ogystal â siarad â chwnselydd, gall plant gael gafael ar wybodaeth a chefnogaeth am amrywiaeth o faterion ar y wefan.

childline.org.uk
0800 1111

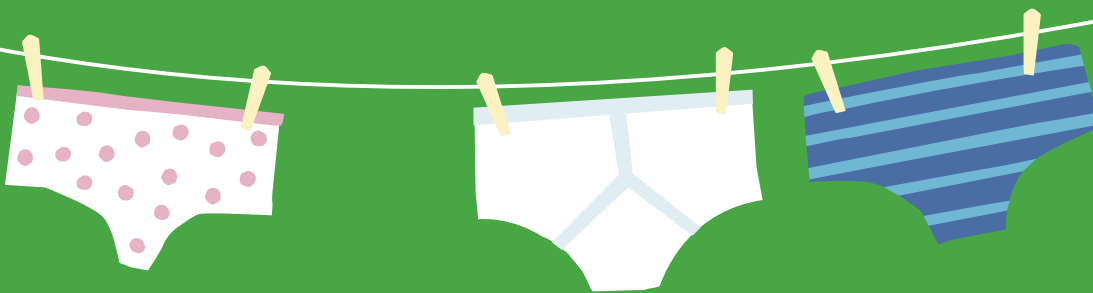
Gyda'n gilydd, gallwn atal cam-drin ac esgeulustod plant – trwy gydweithio â phobl a chymunedau i'w atal, gan drawsnewid y byd ar-lein i'w wneud yn fwy diogel i blant. Gallwn sicrhau bod gan bob plentyn le i droi am gymorth pan fydd arnyn nhw ei angen.

Rydyn ni'n ymgyrchu dros newid. Rydyn ni'n gweithio gydag ysgolion i helpu plant i ddeall beth yw cam-drin a'u cefnogi i godi eu llais. Mae Childline yma, pryd bynnag y bydd ar bobl ifanc ein hangen ni. Ac mae Llinell Gymorth yr NSPCC yn barod i ymateb i oedolion sy'n poeni am blentyn. Rydyn ni'n datblygu gwasanaethau mewn cymunedau lleol i atal cam-drin cyn iddo ddechrau, a helpu plant i wella, fel nad yw'n llywio eu dyfodol.

Ac, yn anad dim, rydyn ni'n gweithio gyda'n gilydd – oherwydd mae gan bawb ran i'w chwarae i gadw plant yn ddiogel. Bydd pob punt rydych chi'n ei chodi, pob deiseb rydych chi'n ei llofnodi a phob munud o'ch amser yn gwneud gwahaniaeth.

Gyda'n gilydd, gallwn newid bywydau plant.

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



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