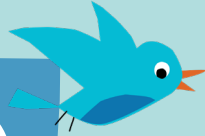


NSPCC

CANLLAW

SIARAD



AR GYFER

RHIENI A GOFALWYR
PLANT SY'N DDEFNYDDIO

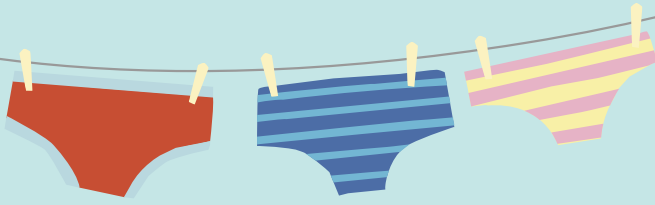
MAKATON

**Sgyrsiau syml gan ddefnyddio
symbolau ac arwyddion Makaton
i helpu i gadw eich plentyn yn
ddiogel rhag cael ei gam-drin**

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



Makaton



Mae pob un ohonom eisiau cadw ein plant yn ddiogel

Mae'n siŵr eich bod chi eisoes wedi trafod pethau fel croesi'r ffordd yn ddiogel. Gall sgwrs â'ch plentyn i'w helpu i gadw'n ddiogel rhag cam-drin rhywiol fod yr un mor hawdd.

Rydyn ni'n gwybod ei fod yn sgwrs nad oes unrhyw riant eisiau ei chael, ond gyda Siarad PANTS rydyn ni'n credu y gall deimlo yr un mor naturiol, a bod yr un mor syml â'r sgwrs ar ddiogelwch ar y ffyrdd.

Rydyn ni'n ei alw'n Siarad PANTS. Mae pob un o'r pum rheol PANTS yn rhoi neges syml ond gwerthfawr a all helpu i gadw plant mor ifanc â phedair oed yn ddiogel.

Dyna pam rydyn ni eisiau i bob riant Siarad PANTS – oherwydd rydyn ni'n gwybod bod siarad yn rheolaidd â phlant am y negeseuon hyn yn gallu eu helpu i gadw'n ddiogel.

Addaswyd y canllaw hwn i rieni o'n fersiwn gwreiddiol, gyda chymorth Elusen Makaton. Mae geiriad y pum rheol PANTS wedi cael ei addasu i'w gwneud yn haws i blant sy'n defnyddio Makaton Siarad PANTS.

Beth yw Makaton?

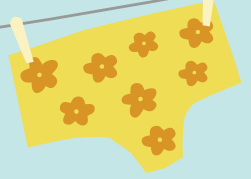
Mae Makaton yn rhaglen iaith unigryw sy'n defnyddio symbolau, arwyddion a llais i alluogi pobl i gyfathrebu. Mae'n cefnogi'r gwaith o ddatblygu sgiliau cyfathrebu hanfodol fel canolbwytio, gwranddo, dealltwriaeth, yn ogystal â chofio a threfnu iaith a mynegiant.



Mae Makaton yn defnyddio arwyddion, gyda lleferydd, mewn trefn geiriau llafar. Mae hyn yn helpu i roi cliwiau ychwanegol am yr hyn mae rhywun yn ei ddweud. Mae defnyddio arwyddion yn gallu helpu pobl sydd heb leferydd neu nad yw eu lleferydd yn glir. Mae defnyddio symbolau yn gallu helpu pobl sydd â nam ar eu lleferydd a'r rheini sy'n methu arwyddo, neu'n well ganddyn nhw beidio ag arwyddo.

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

Ewch i **nspcc.org.uk /pantsguides** i lwytho cardiau sbarduno y gellir eu hargraffu, gyda symbolau ac arwyddion Makaton i helpu eich plentyn i Siarad PANTS.



PAM
SIARAD
PANTS?



Sgwrs bwysig

Rydyn ni'n gwybod efallai eich bod chi'n meddwl 'does dim angen hyn ar fy mhlentyn i' – does yr un rhiant eisiau meddwl y bydd cam-drin rhywiol yn effeithio ar eu plentyn. Ond mae Siarad PANTS yn syml, yn hwyl ac yn bwysig. Gall Siarad PANTS helpu i rymuso plant i ddeall beth yw cam-drin a sut y gallan nhw siarad amdano, heb roi unrhyw gyfrifoldeb arnyn nhw. Dydy cam-drin byth yn fai ar blentyn ac mae Siarad PANTS yn un ffordd y gallwn ni helpu i gadw plant yn ddiogel. Rydyn ni hefyd yn deall y gallai siarad am y pwnc hwn deimlo'n frawychus, ond does dim rhaid iddo fod felly.

Crëwyd PANTS gyda help rhieni a gweithwyr proffesiynol. Mae wedi cael ei wneud yn benodol i wneud yn siŵr bod y sgysiau hyn mor hawdd a phriodol â phosibl i blant mor ifanc â phedair oed.

Dydy 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 nad yw PANTS byth yn sôn amdano. Mae'n rhoi negeseuon ymarferol sy'n tawelu'r meddwl i helpu i gadw plant yn ddiogel.

Dydyn ni byth yn defnyddio geiriau sy'n codi ofn

Y peth olaf rydyn ni am ei wneud yw ypsetio neu godi ofn ar eich plentyn. Mae Siarad PANTS yn ymwneud â defnyddio iaith syml sy'n addas i blant i roi'r hyder a'r wybodaeth i'ch plentyn er mwyn ei gadw'n ddiogel.

“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



PRYD YW'R AMSER GORAU?

Dod o hyd i'r adeg iawn

Eich dewis chi yw sut a phryd i Siarad PANTS gyda'ch plentyn. Wedi'r cyfan, rydych chi'n eu hadnabod yn well na neb. Byddwch yn gwybod pryd maen nhw'n barod a faint o fanylion y mae angen i chi eu cynnwys.



Awgrymiadau a thechnegau

* **Gwneud iaith yn rhywbeth gweladwy**

Gallai darparu cardiau symbol neu ymarfer arwyddion penodol helpu eich plentyn i wybod sut i gyfleu ei byrderon.

Mae cardiau symbol Siarad PANTS ar gael i'w llwytho i lawr yn nspcc.org.uk/pantsguides

Gallech ddefnyddio'r rhain ochr yn ochr â chardiau symbol eraill i helpu eich plentyn i gyfleu ei feddyliau a'i deimladau.

Meddylwch am gadw cardiau symbol mewn manau hawdd eu cyrraedd, fel mewn pecyn cyfathrebu neu ar ddrws yr oergell. Gallech hefyd annog eich plentyn i ddefnyddio cerdyn sbarduno Pantosorws fel ffordd o roi gwybod i chi ei fod eisiau siarad am rhywbeth.

* **Siarad am gysyniadau newydd**

Efallai y bydd angen i chi egluro ystyr rhai geiriau a chysyniadau i helpu eich plentyn i ddeall. Byddwch yn glir ynghylch ystyr 'preifat', helpwch eich plentyn i adnabod cyfrinachau da a drwg, a thrafodwch gwahanol emosiynau.

* **Gofynnwch gwestiynau i wneud yn siŵr bod eich plentyn yn deall**

Weithiau gall plentyn roi'r argraff ei fod wedi deall rhywbeth pan nad yw wedi gwneud hynny. Mae'n bwysig gwneud yn siŵr ei fod wedi deall rhywbeth go iawn mewn ffordd sy'n briodol i lefel ei ddealltwriaeth, er enghraifft defnyddio lluniau i ategu geiriau.

* **Gwrando o ddifri**

Defnyddiwch ffyrdd sy'n briodol i'ch plentyn, i ddangos eich bod yn gwrando ac yn dangos diddordeb. Er enghraifft, gallech ailadrodd eu geiriau

iddyn nhw i ategu'r hyn maen nhw wedi'i ddweud a dangos eich bod wedi eu clywed a'u deall. Mae dangos i'ch plentyn bod yr hyn sydd ar ei feddwl a sut mae'n teimlo yn bwysig i chi. Yna bydd yn fwy tebygol o ddod atoch chi os oes rhywbeth yn ei boeni.

* **Siarad yn agored ac yn onest**

Os ydych chi'n siarad yn onest a hamddenol, bydd eich plentyn yn fwy hyderus ac yn fwy cyfforddus yn siarad â chi. Po fwyaf agored ydych chi, y mwyaf parod fydd eich plentyn i siarad am unrhyw beth sy'n ei boeni.

* **Gofynnwch i'ch plentyn pwy mae'n teimlo y gall ymddiried ynddyn nhw**

Helpwch eich plentyn feddwl am yr holl bobl yn ei fywyd y gall ymddiried ynddyn nhw. Gellid gwneud hyn drwy ddefnyddio symbolau, lluniau neu ffotograffau. Mae'n dangos i'ch plentyn bod pobl eraill y gallai siarad â nhw, hyd yn oed os na all ddweud

rhywbeth wrthyhych chi, ac na ddylai byth orfod cadw rhywbeth sy'n ei boeni i'w hun.

* **Trosglwyddo'r neges i bob eraill**

Rhowch wybod i unrhyw oedolyn arall sy'n gofalu am eich plentyn yn rheolaidd eich bod wedi siarad am reolau PANTS. Bydd hyn yn helpu'r oedolion eraill i atgyfnerthu'r un negeseuon.

* **Siarad yn gryno ac yn aml**

Ni ddylai sgysiau am gadw'n ddiogel fod yn rhywbeth sy'n digwydd unwaith yn unig. Mae'n llawer gwell cael sgysiau byr ac yn aml. Bydd hyn yn eich helpu i atgyfnerthu'r prif bwyntiau, ac i addasu'r neges wrth i'ch plentyn fynd yn hŷn.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi siarad am reolau PANTS ar adegau penodol yn ystod y dydd, fel wrth baratoi ar gyfer amser bath, wrth wisgo, neu efallai wrth baratoi i fynd i nofio.

Nawr, mae'n amser Siarad PANTS

Felly, rydych chi'n gwybod am ein hawgrymiadau a'n technegau, ac rydych chi wedi ystyried pryd i ddechrau'r sgwrs gyda'ch plentyn.

Nawr rydych chi'n barod i ddysgu'r pum rheol PANTS* i'ch plentyn. Byddwn yn eich arwain drwy'r pum rheol er mwyn i chi wybod beth i'w ddweud am bob un.

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

- 1 MAE RHANNAU PREIFAT YN BREIFAT
- 2 EICH CORFF CHI YW EICH CORFF CHI
- 3 MAE'N IAWN DWEUD NA
- 4 SIARAD AM GYFRINACHAU DRWG
- 5 GALL OEDOLION HELPŪ



BETH YW
RHEOLAU
PANTS?

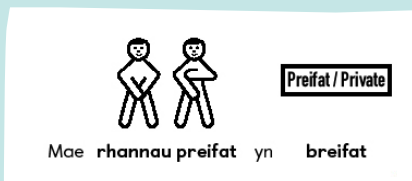
*Addaswyd y canllaw hwn i rieni o'n fersiwn gwreiddiol, gyda chymorth Elusen Makaton. Mae geiriad y pum rheol PANTS wedi cael ei addasu i'w gwneud yn haws i blant sy'n defnyddio Makaton Siarad PANTS. Yn yr adnoddau Siarad PANTS gwreiddiol, caiff y rheolau eu geirio fel hyn: **P** Preifats yn breifat **A** Chofia mai dy gorff di yw e **N** Na yw na **T** Teimlo'n ypset am gyfrinach? Dyweda wrth rywun ti'n ymddiried ynddo **S** Sonia wrth rywun. Gallan nhw dy helpu.

1 Mae rhannau preifat yn breifat

Byddwch yn glir gyda'ch plentyn bod dillad isaf yn cuddio'r rhannau preifat, a beth mae 'preifat' yn ei olygu.

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 bydd 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.

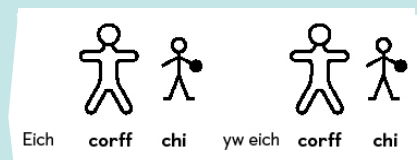


2 Eich corff chi yw eich corff chi

Gadewch i'ch plentyn wybod mai ef biau ei gorff, a neb arall. Does gan neb yr hawl i wneud i'ch plentyn wneud unrhyw beth gyda'i gorff sy'n gwneud iddo deimlo'n anghyfforddus.

Os bydd rhywun yn gofyn am gael gweld neu'n ceisio eu cyffwrdd o dan eu dillad isaf, gallan nhw ddweud wrth oedolyn y maen nhw'n ymddiried ynddo.

Efallai y bydd angen i chi ystyried beth mae teimlo'n anghyfforddus yn ei olygu, a helpu eich plentyn i adnabod oedolion rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw.



3 Mae'n iawn dweud na

Mae gan eich plentyn yr hawl i ddweud 'na' i rywun yn ei gyffwrdd heb ganiatâd – hyd yn oed 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.



4 Siarad am gyfrinachau drwg

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 brynu anrhegion i bobl eraill sy'n gwneud i chi deimlo'n gyffrous.

Dylai unrhyw gyfrinach bob amser gael ei rhannu yn y diwedd.

Esboniwch i'ch plentyn y dylai bob amser siarad am bethau sy'n gwneud iddo boeni – ac na fydd ei rannu'n ei roi mewn trwbl.

Efallai y byddai'n well gan eich plentyn ddefnyddio'r gair 'cyfathrebu' yn hytrach na 'siarad' a gallwch ddod o hyd i'r ddau opsiwn yn y pecyn cardiau sbarduno.



Siarad am gyfrinachau drwg

5 Gall oedolion helpu

Dywedwch wrth eich plentyn ei bod bob amser yn syniad da siarad ag oedolyn y mae'n ymddiried ynddo, am unrhyw beth sy'n ei wneud yn drist, yn bryderus neu'n ofnus, er mwyn iddo allu helpu.

Rhowch sicrwydd iddyn nhw, beth bynnag fo'r broblem, nad eu bai nhw yw hyn ac na fyddan nhw byth yn mynd i drwbl am ddweud eu dweud.

Nid oes rhaid i'r oedolyn mae'n ymddiried ynddo fod yn aelod o'r teulu. Gall fod yn athro neu'n rhiant i ffrind. Gall hyd yn oed fod yn Childline.



Gall oedolion helpu

Mae'r canllaw i blant a chardiau fflach symbolau ar gael yn [nspcc.org/pantsguides](https://www.nspcc.org/pantsguides)

DA IAWN!

Drwy ddechrau Siarad PANTS gyda'ch plentyn, rydych chi'n cymryd camau pwysig iawn i helpu i'w gadw'n ddiogel.

Ond cofiwch nad sgwrs sy'n digwydd unwaith yn unig mo hon. Mae'n well cael y sgwrsiau 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 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

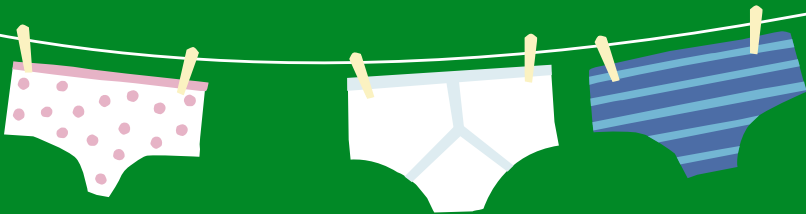
NSPCC

Gyda'n gilydd, gallwn roi terfyn ar gam-drin ac esgeuluso plant – trwy gydweithio â phobl a chymunedau a 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 ei angen arnyn nhw.

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



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

©NSPCC 2022. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr 216401. Yr Alban SC037717 a Jersey 384. Fe'i datblygwyd mewn partneriaeth ag The Makaton Charity. Mae holl symbolau ac arwyddion Makaton dan hawlfraint ©The Makaton Charity 2022. Mae nod geiriau a logo Pantosorws yn nodau masnach cofrestredig yr NSPCC. Cedwir pob hawl. Lluniau gan Jamie Nash. J20211129.