

**NSPCC**



**TRAFOD**



**CANLLAW**

**I RIENI**

**Sgyrsiau syml i helpu i gadw'ch plant  
yn ddiogel rhag cael eu cam-drin**

**MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO**

EICH  
ENW CHI

Mae'r canllaw hwn yn perthyn i



a



ENW'CH  
PLENTYN



## 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 â'ch plant. Ond ydych chi wedi trafod â'ch plant sut mae bod yn ddiogel rhag cam-drin rhywiol? Gwyddom nad oes unrhyw riant eisiau cael y sgwrs hon, ond rydym ni'n credu y gall deimlo'r un mor naturiol – ac yr un modd hawdd – â'r sgwrs am fod yn ddiogel wrth groesi'r ffordd.

**Trafod PANTS** – dyna rydym ni'n galw hynny. Mae pob llythyren yn cynrychioli neges bwysig i blant mor ifanc â phedair oed er mwyn helpu i'w cadw'n ddiogel.

Dyna pam rydym eisiau i bob riant **drafod PANTS** – oherwydd rydym yn gwybod bod trafod y negeseuon pwysig hyn yn rheolaidd â phlant wir yn gallu helpu i'w cadw'n ddiogel.



PAM MAE  
ANGEN TRAFOD  
PANTS?



### **Mae hi'n sgwrs bwysig**

Rydym yn gwybod beth sydd ar eich meddwl: dydy hyn ddim yn berthnasol i fy mhlentyn i. Wrth gwrs, does dim un rhiant eisiau meddwl y bydd ei blentyn yn cael ei gam-drin yn rhywiol. Ond dyna'n union pam mae'n hollbwysig i chi gael y sgwrs hon – i helpu i gadw'ch plentyn yn ddiogel.

Rydym hefyd yn deall ei bod yn anodd iawn trafod y pwnc yma o bosib. Ond does dim rhaid iddo fod yn anodd. Mae'r ymgyrch PANTS wedi cael ei chreu yn benodol – gyda help rhieni a gweithwyr proffesiynol – i wneud yn siŵr bod y sgysiau hyn mor hawdd a phriodol â phosib i blant mor ifanc â phedair oed.

### **Dydy'r ymgyrch PANTS byth yn sôn am ryw**

Gwyddom eich bod yn teimlo o bosib bod eich plentyn yn rhy ifanc i drafod rhyw. A dyna pam nad ydy PANTS byth yn crybwyll hynny. Nid dysgu am ryw ac o ble mae babis yn dod ydy'r nod, ond rhannu negeseuon ymarferol sy'n cynnig sicrwydd er mwyn bod yn ddiogel.

### **Dydyn ni byth yn defnyddio geiriau sy'n codi ofn**

Y peth olaf rydym ni eisiau ei wneud ydy ypsedio neu ddychryn eich plentyn. Y nod wrth drafod PANTS ydy defnyddio iaith syml sy'n addas ar gyfer plant, er mwyn sicrhau bod gan eich plentyn ddigon o hyder a gwybodaeth i fod yn ddiogel.

-----  
“Rydw i wir yn teimlo y dylai fod yr un mor bwysig trafod PANTS â thrafod sut mae croesi'r ffordd.”

*Rhiant merch chwe mlwydd oed*



### **Dod o hyd i'r amser iawn**

Mae pob teulu'n wahanol, ac mae'n bosib bod pryd a ble y dylech chi gael y sgysiau yma'n dibynnu ar ba mor aeddfed ydy'ch plant neu ar eu hoedran – beth bynnag sy'n teimlo'n naturiol i chi ac i'ch plant.

Ydych chi'n ceisio meddwl am amser da i ddechrau'r sgysiau? Dyma rywfaint o enghreifftiau gan rieni eraill:



**PRYD  
YDY'R AMSER  
IAWN**

\* Pan fyddwch chi'n rhedeg bath i'ch plentyn, neu'n ei helpu gyda phethau fel gwisgo neu roi hufen ar ei groen.

\* Mae teithiau yn y car yn amser grêt i siarad.

\* Boed hynny ar y ffordd adref o'r ysgol, neu wrth gerdded i'r siop ar benwythnos, byddwch chi'n teimlo'n fwy cyfforddus wrth fynd am dro a sgwrsio â'ch gilydd.

\* Mae mynd i nofio yn gyfle gwych i drafod y syniad o'r hyn sy'n cael ei guddio gan eich dillad isaf, a bod eich dillad nofio yn breifat.

\* Os ydy'ch plentyn wedi cael gwers am berthnasoedd personol yn yr ysgol, gofynnwch iddo beth mae'n ei gofio ar ôl cyrraedd adref.

\* Mae canu ein cân gyda help ein deinosor cyfeillgar, Pantosorws, yn gallu helpu i greu'r foment iawn (mae mwy o wybodaeth ar gael ar dudalen 6).

\* Os ydy hoff raglen deledu eich plentyn yn rhoi sylw i stori sensitif, dylech ei annog i sôn am unrhyw beth sy'n ei ypsetio.



# SUT MAE DOD O HYD I'R GEIRIAU IAWN?

## Sut mae dechrau arni

Chi sydd i benderfynu bob amser sut a phryd i drafod PANTS â'ch plentyn. Wedi'r cyfan, rydych chi yn ei adnabod yn well na neb.

Pan fyddwch chi'n teimlo'n gyfforddus â'r holl negeseuon (tudalennau 8-9), bydd hi'n hawdd i chi ddechrau trafod PANTS gyda'n cyfres o weithgareddau sy'n 'torri'r garw'. A bydd ein deinosor cyfeillgar, Pantosorws, wrth law i'ch helpu gyda hyn i gyd. Mae'r gemau, y caneuon a'r gweithgareddau'n cyflwyno'r prif negeseuon mewn ffordd hwyliog a difyr. Ac fe allwch chi ddechrau heddiw...

## Gweithgareddau torri'r garw!

Rhannwch ein **taflen i blant**. Cofiwch gael hwyl wrth ddysgu'r rheolau!

Gall eich plant **ganu gyda Pantosorws** – mae'r gân yn gyflwyniad cofiadwy i brif negeseuon PANTS.

Mae gêm ar gael hefyd, sef **Playtime with Pantosaurus**. Gall eich plant chwarae'r gêm ar-lein hon am ddim ar ddyfais tabled neu ffôn, a chwarae pêl-fasged a deifio wrth ddysgu'r rheolau PANTS (Saesneg yn unig).

Gallwch weld y gweithgareddau hwyliog hyn i dorri'r garw yn [nspcc.org.uk/pants](http://nspcc.org.uk/pants)



Hoffech chi gael ffordd wych o gofio'r rheolau? Mae'r **pecyn Pantosorws i blant** yn cynnwys amryw o weithgareddau difyr, sticeri, arwydd drws a llyfrnod (Saesneg yn unig). Gallwch archebu eich pecyn chi yn [nspcc.org.uk/shop](http://nspcc.org.uk/shop)



## Nawr mae'n bryd trafod PANTS

Felly rydych chi'n gwybod am ein gweithgareddau i dorri'r garw, ac wedi penderfynu pryd i ddechrau'r sgwrs â'ch plentyn.

Rydych chi'n barod nawr i ddechrau dysgu pum rheol PANTS i'ch plentyn. Fe wnawn ni edrych ar bob llythyren yn y gair PANTS, er mwyn i chi wybod beth i'w ddweud am bob un.

Gallwch ddechrau drwy gael sgwrs syml â'ch plentyn am gadw'n ddiogel – ac yna gallwch roi mwy o fanylion pan fyddwch chi a'ch plentyn yn barod.

**P**REIFATS  
YN BREIFAT

**A**CHOFIA MAI DY  
GORFF DI YW E

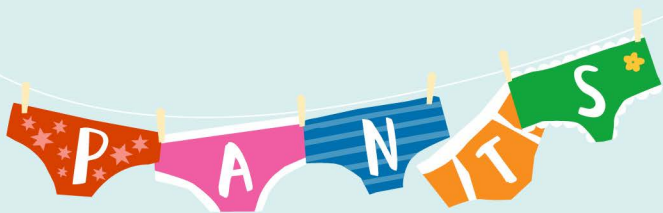
**N**A YW NA

**T**EIMLO'N YPSET AM GYFRINACH?  
DYWEDA WRTH RYWUN  
TI'N YMDDIRIED YNDDO

**S**ONIA WRTH RYWUN.  
GALLAN NHW DY HELPŪ



**BETH  
YDY'R RHEOLAU  
PANTS?**



## **P**reifats yn breifat

Dywedwch yn glir wrth eich plentyn bod eich dillad isaf yn cuddio'ch manau preifat, a beth mae 'preifat' yn ei olygu.

Eglurwch wrtho na ddylai neb ofyn am gael gweld na chyffwrdd â'i fannau preifat, na gofyn iddo edrych ar fannau preifat neb arall na chyffwrdd â nhw.

Weithiau, efallai y bydd yn rhaid i feddyg, nyrs neu aelod o'r teulu wneud hynny.

Eglurwch wrth eich plentyn bod hyn yn iawn, ond y dylai'r bobl hynny bob amser egluro pam, a gofyn yn gyntaf os ydy hynny'n iawn.

## **A**chofia mai dy gorff di yw e

Dywedwch wrth eich plentyn mai ef sydd piau'i gorff, a neb arall. Does gan neb hawl i'w orfodi i wneud dim byd sy'n gwneud iddo deimlo'n anghyfforddus.

Os bydd rhywun yn gofyn am gael gweld yr hyn sydd o dan ei ddillad isaf, neu'n ceisio cyffwrdd â'r fan honno, mae'n rhaid iddo ddweud 'Na' – a dweud wrth oedolyn mae'n ymddiried ynddo. Aelod o'r teulu efallai, neu athro, gweithiwr cymorth neu feddyg.

## **N**aywna

Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn deall bod ganddo hawl i ddweud 'Na' os nad yw am gael ei gyffwrdd mewn rhyw ffordd – hyd yn oed wrth aelod o'r teulu neu rywun mae'n ei adnabod neu'n ei garu.

Dywedwch wrth eich plentyn mai ef sy'n rheoli ei gorff, ac na ddylai neb byth ddweud wrtho am wneud pethau sy'n gwneud iddo deimlo'n anghyfforddus.



## **T**eimlo'n ypset am gyfrinach? Dyweda wrth rywun ti'n ymddiried ynddo

Eglurwch wrth eich plentyn y dylai bob amser drafod pethau sy'n ei boeni – ac na fydd yn mynd i drwbl am sôn am hynny.

Eglurwch y gwahaniaeth rhwng cyfrinachau 'da' a chyfrinachau 'drwg'. Mae cyfrinachau drwg yn gwneud i chi deimlo'n drist, yn gwneud i chi boeni neu'n eich dychryn, ac mae cyfrinachau da yn gallu bod yn bethau fel parti syrpreis neu anrhegion i bobl eraill sy'n gwneud i chi deimlo'n gyffrous.

Dylai pob cyfrinach bob amser gael ei rhannu yn y diwedd.

## **S**onia wrth rywun. Gallan nhw dy helpu

Dywedwch wrth eich plentyn ei bod bob amser yn syniad da dweud wrth oedolyn mae'n ymddiried ynddo am unrhyw beth sy'n gwneud iddo deimlo'n drist, sy'n ei boeni neu'n ei ddychryn, 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.

Cofiwch sicrhau eich plentyn nad oes bai arno ef ac na fydd byth yn mynd i drwbl am ddweud wrth rywun, beth bynnag fo'r broblem.

Fe all hefyd ffonio Childline ar 0800 1111, a bydd rhywun cyfeillgar yno i'w helpu.



# BARN RHIENI AM YR YMGYRCH PANTS

Ers i ni lansio PANTS, rydym wedi siarad â nifer o rieni sydd wedi cael y sgwrs...



Fe wnes i ddefnyddio nofio fel cyfle gwych i gael sgwrs â'm merch chwe mlwydd oed. Fe ddechreuais gyda chwestiwn ynghylch pam mae dillad nofio bechgyn yn wahanol i rai merched, ac fe arweiniodd hyn at sgwrs ynghylch preifatrwydd. Roedd yn fan cychwyn da i gyflwyno pwnc sensitif yn rhwydd iawn.

**Mam Katherine**





MAE DROS  
**400,000**

O BOBL WEDI BOD YN  
TRAFOD PANTS YN BAROD,  
FELLY RYDYM YN GWYBOD  
EI FOD WIR YN HELPU



Petai'r hyn na ellir mo'i ddychmygu yn digwydd a bod rhywun yn gwthio ffiniau corfforol gyda fy merch, fyddai hi'n gwybod beth i'w wneud? Fyddai hi'n dweud wrtha i? Fyddai hi hyd yn oed yn gwybod bod hynny ddim yn iawn?

Roeddwn i'n teimlo mor falch ar ôl i ni gael y sgwrs ac yn dawelwch fy meddwl nad oeddwn i wedi codi ofn arni na llygru'i meddwl hi mewn rhyw ffordd, a fy mod i wedi cymryd cam pwysig i helpu i'w chadw'n ddiogel. Dyna pam rydw i eisiau i bob rhiant drafod PANTS.

**Mam Mabel**



Roedd cael y sgysiaiu clir yma i'w defnyddio gyda fy mhlentyn pum mlwydd oe yn gwneud i mi deimlo'n gi ac yn hyderus. Roedd yn deall yr hyn roeddwn i'n ei ddweud wrtho – yn wir, fe wnaeth i mi chwerthin un diwrnod ar ôl ysgol pan safodd ar ei draed a datgai gyda balchder, "Dwi'n gwybod bod yr hyn sydd o dan fy mhants i yn breifat, a dwi wedi dweud hynny wrth fy athrawes!"

**Mam Sam**





**Drwy ddechrau trafod PANTS â'ch plentyn, rydych chi'n cymryd camau hynod bwysig i helpu i'w gadw'n ddiogel. Dylech deimlo'n falch eich bod yn gwneud rhywbeth anhygoel.**

Ond cofiwch nad sgwrs unwaith yn unig ydy hon. Gorau oll os gallwch chi gael y sgwrsiau hyn yn aml a'u haddasu wrth i'ch plentyn fynd yn hŷn – bydd yn helpu i atgyfnerthu'r negeseuon a gwneud yn siŵr ei fod yn eu cofio. Cofiwch ddewis y foment sy'n teimlo'n naturiol i chi.



## **Cael y canllaw PANTS sy'n addas i chi**

Mae gennym amrywiaeth o ganllawiau PANTS eraill i rieni, gofawyr a phlant, gan gynnwys canllawiau mewn nifer o ieithoedd gwahanol a chanllawiau i bobl ag anabledd (Saesneg un unig).

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

**Mae'r rhain ar gael yn [nspcc.org.uk/pants](https://nspcc.org.uk/pants)**

## **Mae'n naturiol y bydd gan eich plentyn rai cwestiynau o bosib**

Ond peidiwch â phoeni – gallwn eich helpu i'w hateb. Gallwch gael llawer mwy o wybodaeth a chefnogaeth wrth drafod PANTS yn [nspcc.org.uk/pants](https://nspcc.org.uk/pants)

## **Siaradwch â ni**

Os byddwch chi angen siarad ryw bryd, rydym ni yma bob awr o'r dydd. Ffoniwch ni ar 0808 800 5000 neu anfonwch e-bost at [help@nspcc.org.uk](mailto:help@nspcc.org.uk)

# NSPCC

Gyda'n gilydd, gallwn helpu plant sydd wedi cael eu cam-drin i ailadeiladu eu bywyd. Gyda'n gilydd, gallwn amddiffyn plant sydd mewn perygl. A, gyda'n gilydd, gallwn ddod o hyd i'r ffyrdd gorau o sicrhau na fydd plant byth yn cael eu cam-drin.

Ond, er mwyn i hyn fod yn bosib, mae'n rhaid i ni gael eich help chi. Bydd pob punt y byddwch chi'n ei chodi, pob deiseb y byddwch chi'n ei llofnodi a phob munud o'ch amser yn helpu i wneud yn siŵr ein bod yn gallu brwydro dros bob plentyndod.

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



Y Gymdeithas Genedlaethol er Axl Creulondeb i Blant.  
©NSPCC 2017. Elusen gofrestrddig yng Nghymru a Lloegr 216401.  
Yr Alban SC037717. J20171066. Lluniau gan Jamie Nash.

**MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO**