



01 | Y Rheol Dillad Isaf | Sut i siarad am gadw'n ddiogel

Y RHEOL DILLAD ISAF

SUT I SIARAD AM GADW'N DDIOGEL

Rydym yn deall y gall siarad am gadw'n ddiogel rhag camdriniaeth rywiol fod yn anodd. Ond nid oes rhaid iddo fod yn anodd, edrychwch ar Y Rheol Dillad Isaf: Canllaw cryno i rieni a gofalwyr. Mae rhai pwyntiau – fod rhannau preifat yn breifat – yn weddol syml.

Ond gall eraill fod yn fwy cymhleth. Er enghraifft, beth os yw eich plentyn yn dechrau eich holi am y gwahaniaeth rhwng cyfrinachau 'da' a 'drwg'? Ar gyfer cwestiynau anodd fel hyn, mae siarad amdanynt yn helpu. Ond sut, pryd a beth y dylech ei ddweud? Dyna union bwrpas y canllaw hwn. Mae pob adran yn ymdrin â:

- Sut: codi'r pwnc a dysgu gwrando.
- Pryd: bod yn ymwybodol o gyfleoedd i siarad.
- Beth: dod o hyd i atebion i gwestiynau eich plentyn.

Gobeithio y bydd y canllaw hwn o fudd i chi, ond rydym yma bob amser os oes angen mwy o gyngor neu gefnogaeth arnoch. Ffoniwch yr NSPCC ar 0808 800 5000 neu defnyddiwch ein ffurflen ar-lein.





SUT: CODI'R PWNC A DYSQU GWRANDO

Mae rhieni a gofalwyr yn dweud wrthym yn aml ei bod yn anodd dod o hyd i'r geiriau cywir. Ond un peth sy'n gallu bod o fudd mawr i ddechrau siarad yn agored am gadw'n ddiogel, yw datblygu'ch sgiliau gwrando.

Y ddawn o wrando

Pan fydd eich plentyn yn siarad, gwrandewch yn astud. Pwyswch yn nes ato, nodiwch, a gwenwch. Mae'n dangos i'ch plentyn fod yr hyn y mae'n ei feddwl a'i deimlo yn bwysig i chi. Mae'n golygu y bydd yn fwy parod i droi atoch os yw rhywbeth wir yn ei boeni.

Gofynnwch gwestiynau i'ch plentyn. Ydy'r plentyn yn credu fod cadw cyfrinach yn iawn? Beth fyddai o'n ei wneud pe bai'n ofnus neu'n bryderus? Yna, gadewch iddo ddweud yr hyn y mae'n ei feddwl, a rhowch amser iddo ateb. Gallwch wedyn ategu ac ychwanegu at unrhyw syniadau sydd gan eich plentyn am gadw'n ddiogel, fel dweud wrth oedolyn os yw'n poeni.

Dod o hyd i'r geiriau

Mae defnyddio geiriau ac ymadroddion rydych yn gwybod y bydd eich plentyn yn eu deall yn fan cychwyn gwych. Ond peidiwch â bod ofn cyflwyno'r enwau cywir i'r rhannau o'r corff. Bydd hyn o fudd i chi fod yn eglur a dangos nad oes unrhyw beth i deimlo'n chwithig yn ei gylch. Po fwyaf agored a hamddenol rydych, y mwyaf parod fydd eich plentyn i siarad am unrhyw beth sy'n ei boeni.

Awgrymiadau a thechnegau

- Ceisiwch ddal llygad eich plentyn. Pan fydd rhywun yn cael eich holl sylw, maent yn teimlo'n fwy hyderus am fod yn agored.
- Dangoswch i'ch plentyn eich bod wedi deall yr hyn mae wedi'i ddweud, hyd yn oed os yw ond yn golygu dweud "law'n, dwi'n gweld be ti'n feddwl."
- Os nad yw eich plentyn eisiau siarad, peidiwch â gorfodi'r mater. Arhoswch am gyfle arall, rywbryd eto. Ni fydd gwneud môr a mynydd o'r mater yn helpu eich plentyn.
- Peidiwch â gweld y sgwrs fel rhywbeth sy'n digwydd unwaith yn unig. Mae'n well cael sgwrs fer yn aml gan fod hyn yn eich helpu i gryfhau'r neges ac i'w haddasu wrth i'ch plentyn fynd yn hŷn.
- Peidiwch â bod ofn cwestiynau lletchwith – dylech eu hateb cystal ag y gallwch, mewn ffordd sy'n addas i'ch plentyn.



PRYD: BOD YN YMWHYBODOL O GYFLEOEDD I SIARAD

Wrth greu y diwylliant hwnnw o siarad a gwrando, rydych yn rhoi cychwyn gwych i bethau. Mae'n well peidio trin y sgysiau hyn fel darlith, ond i ddod o hyd i ffyrdd hawdd o gael sgysiau cyfforddus, byr yn aml. Dechreuwch â rhywbeth bach, a byddwch yn onest ac yn agored gyda'ch atebion i'r cwestiynau anochel. Mae dod o hyd i'r foment iawn i siarad yn gallu helpu.

Er mwyn peidio gwneud môr a mynydd o'r mater, yn ogystal ag atal y sgysiau rhag teimlo fel rhywbeth annaturiol i'ch plentyn, gallwch gynnwys sgysiau syml am gadw'n ddiogel yn eich trefn ddyddiol.

Pan rydych yn rhedeg bath i'ch plentyn, neu'n ei helpu â phethau fel gwisgo amdano, gallech ddechrau sgwrs ynglŷn â pham fod angen i oedolyn y mae'n ymddiried ynddo ei gyffwrdd ar rai adegau.

Atgyfnerthwch y syniad fod corff eich plentyn yn eiddo i'r plentyn, ac y gall ddweud na os yw rhywun yn ceisio ei gyffwrdd.

Os ydych ar y ffordd i'r ysgol, gofynnwch i'ch plentyn at bwy y byddai'n mynd i siarad am rywbeth sy'n ei ypsetio. Os ydych yn mynd i nofio, gallech siarad am y syniad fod rhannau preifat yn breifat.

Gall y teledu wneud plant yn fwy ymwybodol o bynciau cymhleth. Efallai bod eich plentyn wedi clywed stori ar y newyddion. Neu efallai bod ei hoff opera sebon yn ymdrin â stori sensitif. Eglurwch y stori mewn ffordd y bydd eich plentyn yn ei deall, a'i annog i siarad am unrhyw beth sy'n ei ypsetio.

Beth bynnag sy'n digwydd yn ystod eich diwrnod, ceisiwch feddwl am yr adegau hynny lle mae sgwrs yn digwydd yn naturiol.

Awgrymiadau a thechnegau

- Mae siwrne car yn amser gwych i siarad â'ch plentyn. Mae mewn lleoliad cyfforddus, heb lawer o bethau i dynnu ei sylw.
- Siaradwch wrth gerdded. 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.
- Gall gwersi yn yr ysgol am berthnasau personol gynnig cyfle gwych i siarad am gadw'n ddiogel. Gofynnwch i'ch plentyn beth mae'n ei gofio - mae'n fan cychwyn da ar gyfer sgwrs fwy manwl.



BETH: DOD O HYD I ATEBION I GWESTIYNAU EICH PLENTYN

Rydym yn deall fod gwahodd cwestiynau yn golygu y bydd rhaid i chi gynnig atebion. Ond peidiwch â phoeni, nid oes rhaid i chi wybod yr holl atebion, ac nid oes rhaid i chi ei wneud ar eich pen eich hun. Peidiwch â bod ofn cwestiynau chwithig – dylech eu hateb cystall ag y gallwch, mewn ffordd sy'n addas i'ch plentyn. Bydd helpu eich plentyn i ddeall y meysydd cymhleth a'i annog i fynegi ei farn yn ei helpu i ddatblygu ei farn ei hun.

Beth sy'n iawn a beth sy'n ddrwg?

Dydy sgysiau am yr hyn sy'n iawn a'r hyn sy'n ddrwg ddim yn rhai hawdd. Hyd yn oed wrth siarad â phlant am beidio gadael i bobl gyffwrdd eu rhannau preifat, mae'n rhaid gwneud eithriadau, fel ymweliadau â'r doctor. Siaradwch am adegau pan fydd siawns y bydd rhaid i oedolyn ei gyffwrdd, gofynnwch os yw'n credu bod hynny'n iawn ai peidio, ac atgyfnerthwch y syniad fod gan eich plentyn bob amser yr hawl i ddweud na.

Gall archwilio llawer o wahanol enghreifftiau o beth sy'n iawn a beth sy'n ddrwg helpu. Er enghraifft, gall eich plentyn weld gwaith cartref yn ddiflas – ond a yw'n deall pam fod oedolion yn ei annog i'w wneud?



Awgrymiadau a thechnegau

- Mae Y Rheol Dillad Isaf: Canllaw i blant, yn ffordd ddefnyddiol iawn o gofio beth sydd angen i'ch plentyn wybod. Edrychwch ar y pwyntiau a defnyddiwch nhw i ateb cwestiynau eich plentyn. Gallwch lwytho ein hadnoddau i lawr am ddim o nspcc.org.uk
- Os yw eich plentyn yn ei chael yn anodd cyfleu rhywbeth mewn geiriau, gallai geisio ymarfer ag un o'i hoff deganau.
- Os nad ydych yn gwybod yr ateb i gwestiwn eich plentyn, mae'n iawn cyfaddef hynny - bydd yn cynyddu ffydd ac ymddiriedaeth eich plentyn ynddoch



Wrth bwy gallai eich plentyn ddweud?

Mae gwneud i'ch plentyn feddwl am yr holl bobl yn ei fywyd y gall ymddiried ynddynt yn ddefnyddiol iawn. Mae'n dangos i'ch plentyn nad oes rhaid iddo beidio â rhannu ei bryder, hyd yn oed os na all ddweud rhywbeth wrthyh chi.

Mewn undeb mae nerth. Po fwyaf ymwybodol yw eich plentyn o'r holl bobl y gall siarad â nhw, y mwyaf yw'r siawns y bydd yn dweud wrth rywun cyn gynted â phosib. Siaradwch am aelodau o'r teulu, ffrindiau agos, pobl broffesiynol neu athrawon – hyd yn oed ChildLine – sydd yno i wrando.

Os nad yw oedolyn mae'n ymddiried ynddo yn gwrando, gwnewch yn siŵr fod eich plentyn yn gwybod y dylai ddal ati nes bod rhywun yn helpu.

Os yw eich plentyn yn dweud rhywbeth wrthyh chi, mae'n siŵr o fod yn rhyddhad mawr iddo gael dweud wrth rywun. Waeth beth rydych yn feddwl a'i deimlo, ymatebwch â chariad, cefnogaeth, gonestrwydd a chysur. Nid yw'n rhywbeth i'w ofni – ac rydym ni yma i'ch cefnogi.

Dal ati wrth iddynt dyfu

Rydym yn gobeithio y bydd y canllaw hwn yn eich helpu i gael sgysiau syml fydd yn cadw eich plentyn yn ddiogel. Cofiwch ddal ati i siarad a gwrando ar eich plentyn. Wrth iddo fynd yn hŷn bydd ganddo fwy o gwestiynau a bydd yn gallu deall rhai o'r materion mewn ffyrdd gwahanol ac yn fwy manwl. Ac yn anad dim, bydd yn golygu y bydd siarad a rhannu pryderon yn dod yn rhan o fywyd eich teulu.

I gael gwybod mwy am pam ei fod yn bwysig siarad â'ch plentyn, y Rheol Dillad Isaf a ffynonellau eraill o gefnogaeth, ewch i ymweld â [nspcc.org.uk](https://www.nspcc.org.uk)

Awgrymiadau a thechnegau

- Os ydych wedi cael sgwrs â'ch plentyn am gadw'n ddiogel, dywedwch wrth oedolion eraill sy'n gofalu'n gyson am eich plentyn. Efallai y gwnaiff eich plentyn ofyn cwestiynau pellach wrth oedolion eraill, a gallant hwy atgyfnerthu'r un neges.
- Os bydd angen cymorth, cyngor neu gefnogaeth arnoch, cysylltwch â ni. Rydym yma 24/7. Ffoniwch 0800 800 5000 neu defnyddiwch ein [ffurflen ar-lein](#).
- Os ydych yn blentyn ac yn ei chael yn anodd siarad ag oedolyn rydych yn ymddiried ynddo, gall ChildLine eich helpu. Gallwch eu ffonio ar 0800 1111 – mae'n rhad ac am ddim, hyd yn oed o ffôn symudol. Mae ChildLine yn barod i wrando, ac yn gallu'ch helpu i ddod o ffôn symudol. Mae ChildLine yn barod i wrando, ac yn gallu'ch helpu i ddod o ffôn symudol.

