



Parents Protect!

Gyda'n gilydd gallwn atal cam-drin plant yn rhywiol

Rheolau CLYFAR i Oedolion eu Rhannu gyda Phlant

Helpu i amddiffyn eich plentyn
rhag cam-drin rhywiol

www.parentsprotect.co.uk

Parents Protect!

Gyda'n gilydd gallwn atal cam-drin plant yn rhywiol

Rheolau CLYFAR

i oedolion eu rhannu gyda phlant

Wrth ddelio gyda phlant, does dim rheolau cwbl bendant byth. Mae gallu plentyn i ddeall rheolau diogelwch a'u rhoi ar waith yn dibynnu ar nifer o bethau, gan gynnwys beth yw oedran y plentyn, sut mae'r plentyn wedi cael ei addysgu neu hyd yn oed pa mor hyderus yw'r plentyn. Er mwyn helpu plentyn i ddysgu cyfres o reolau, mae'n bwysig mynd drwyddyn nhw ac esbonio pam rydych chi eisiau i'r plentyn eu cofio. Does dim 'un maint yn ffitio pawb' ond dyma ambell awgrym.

Cyfrinachau Mae'r rhain yn gallu bod yn hwyl, ond os ydyn nhw'n ein gwneud ni'n drist neu'n ddryslyd, mae'n syniad da sôn amdany'n nhw wrth Mam neu Dad neu rywun arall rydych chi'n ymddiried ynddo.

Ffrindiau Ewch â rhywun gyda chi pan rydych chi'n mynd i rywle ac arhoswch gyda'ch gilydd.

Cofiwch wneud hyn bob amser Dweud wrth eich rhieni, gofalwr neu rywun arall rydych chi'n ymddiried ynddo i ble rydych chi'n mynd, gyda phwy rydych chi a phryd fyddwch chi'n ôl.

Cofiwch barchu eich corff a chofio ei fod yn breifat. Does gan neb hawl i gyffwrdd eich manau preifat (y rhai dan eich gwisg nofio).

Cofiwch ddweud wrth eich rhieni, gofalwr neu rywun arall rydych chi'n gallu ymddiried ynddo os oes rhywun neu rywbeth yn gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus neu'n ofnus.