

Parents Protect!

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

Rheolau CLYFAR i Rieni a Gofalwyr

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

Mae cam-drin plant yn rhywiol yn rhywbeth y byddai'n well gan oedolion beidio â meddwl a siarad amdano - ond y ffordd orau o amddiffyn plant rhag niwed yw i oedolion wneud hynny yn union! Drwy beidio bod ag ofn siarad am y pethau hyn, gyda'n gilydd a'n plant, mae'n llawer haws i ni ddeall y camau y gallwn ni eu cymryd i gadw ein plant mor ddiogel â phosib. Does dim rheolau cwbl bendant am hyn, ond dyma rai awgrymiadau am bethau i feddwl amdany'n nhw a sut mae dechrau'r sgysiau pwysig yma gyda'ch teulu a'ch ffrindiau.

Rheolau CLYFAR

i rieni a gofalwyr

Cyfrinachedd Mae cam-drin rhywiol yn ffynnu wrth i gyfrinachau gael eu cadw. Mae plant yn ei chael yn anodd iawn dweud wrth unrhyw un eu bod yn cael eu cam-drin gan oedolyn neu blentyn arall. Siarad gyda'ch plentyn a gwranddo arno yw'r ffordd orau o atal.

Cofiwch fonitro eich plentyn am arwyddion nad yw'n hapus. Byddwch yn effro i rybuddion ei fod yn cael ei gam-drin o bosib.

Sylw Rhaid i chi fod yn ymwybodol o bwy sy'n rhoi sylw i'ch plant a phwy yw eu ffrindiau nhw. Peidiwch ag anwybyddu unrhyw anesmwythyd rydych chi'n ei deimlo am bobl sy'n dangos diddordeb yn eich plentyn.

Cofiwch barchu dymuniadau eich plentyn os nad yw eisiau bod gyda rhywun neu aros yn rhywle. Ewch ati i drafod gyda'ch plentyn pam mae'n teimlo fel hyn.

Cofiwch siarad yn agored gyda'ch plentyn am gadw'n ddiogel. Os bydd eich plentyn yn rhannu pryder gyda chi, cofiwch wrando heb gynhyrfu a rhoi digon o sicrwydd iddo.



Pryderus am blentyn neu ymddygiad oedolyn arall? Ffoniwch
0808 1000 900 am wybodaeth, cyngor a chefnogaeth gyfrinachol