

Adnoddau i gefnogi siarad â'ch plentyn am gadw'n ddiogel a thyfu i fyny (Cynradd)

Tîm Ysgolion Iach Caerdydd

Mae rhieni a gofalwyr ledled Cymru yn helpu eu plant i wneud gwaith ysgol o gartref ac mae hyn wedi bod yn adeg o ddysgu i lawer ohonom! Un agwedd sydd efallai heb gael ei meddwl amdani ar y dechrau yw helpu eich plentyn i ddysgu am dyfu i fyny a diogelwch personol. Mae hyn yn arbennig o bwysig i blant ysgol gynradd oherwydd, er y bydd llawer o agweddau ar gyfeillgarwch a pherthnasoedd yn cael eu cwmpasu drwy gydol y flwyddyn ysgol, mae rhai agweddau megis glasoed a mislif ym Mlwyddyn 5 a 6 na fyddant o bosibl yn cael eu cynnwys tan dymor yr haf. Efallai na fydd pynciau fel diogelwch personol a chyffyrddiad diogel wedi'u cynnwys eto mewn dosbarthiadau Cyfnod Sylfaen neu Gyfnod Allweddol 2 is.

Bydd pob ysgol gynradd yn cyflwyno gwersi ar gyfeillgarwch, perthnasoedd a'r glasoed (tyfu i fyny) mewn ffordd sy'n ategu ffydd ac amrywiaeth ddiwylliannol cymuned yr ysgol ac i ganfod beth mae ysgol eich plentyn yn ei ddarparu drwy gydol y flwyddyn ysgol efallai y byddwch am gysylltu â'r ysgol yn uniongyrchol.

Fel teulu, chi fydd yn penderfynu beth rydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn siarad amdano gartref, ond mae awgrym ynghylch ble i ddechrau fel a ganlyn:

- **Cyfnod sylfaen (Meithrin i Flwyddyn 2)** – Diogelwch personol/cyffyrddiad diogel, cyfrinachau da/drwg, diogelwch ar-lein. Argymhellir bod rhieni/gofalwyr hefyd yn siarad â'u plentyn am yr enwau priodol ar gyfer rhannau o'r corff preifat, er mwyn helpu i gadw'r plentyn yn ddiogel.
- **Cyfnod Allweddol 2 is (Blwyddyn 3/4)** – diogelwch personol/cyffyrddiad diogel, cyfrinachau da/drwg, diogelwch ar-lein.
- **Uwch Cyfnod Allweddol 2 (blwyddyn 5/6)** – newidiadau corfforol ac emosiynol yn ystod y glasoed (tyfu i fyny), y mislif. Yn ddelfrydol ym mlwyddyn 6 dylai'r plant hefyd ddysgu'r hanfodion am genhedlu, beichiogrwydd a genedigaeth.

Isod mae rhestr o wefannau a llyfrau i'ch helpu i gael sgrysiâu gyda'ch plentyn am y pynciau hyn (*Cliciwch ar y dolenni a amlygwyd ac a danlinellwyd mewn glas*):

1) Gwefannau / Adnoddau ar-lein

Cymorth a chynghor i rieni/gofalwyr siarad am dyfu i fyny a pherthnasoedd

- [FPA](#) - Mae gan yr FPA amrywiaeth o daflenni a llyfrynau y gellir eu lawrlwytho a'u trafod â pherson ifanc. Mae adran ar gyfer Addysg Rhyw a Pherthnasoedd gyda thafenni ar gyfer ystod o oeddrannau.
- [Betty for Schools Parent Hub Blog](#) -Yn anelu at annog trafodaethau agored ac onest am y mislif gyda phobl ifanc. Mae adran blog y rhieni yn rhoi cynghor ar sut i siarad â'ch plentyn am y mislif.
- [Outspoken Education](#) yn adnodd ar-lein yn benodol ar gyfer rhieni a gofalwyr, ac mae ganddo dudalennau 'Tips by Age' ar sut i siarad yn agored gyda phlant 2-5, 6-10 ac 11-16+ oed. Mae adnoddau hefyd ar gyfer oedran 4-11 a 11-16.
- Mae [National Autistic Society](#) yn cynnig awgrymiadau a chanllawiau ar sut i siarad â phlentyn ag awtistiaeth am bynciau'n ymwneud â rhyw a pherthnasoedd. Mae gan [Autism Awareness Centre](#) erthygl sy'n trafod y mislif hefyd.

BBC Teach – Cyfnod Allweddol 2

[The Big Talk](#) - Mae'r clipiau fideo hyn yn ymwneud â phlant sy'n gofyn cwestiynau dienw a roddir gan eu cyfoedion ynghylch perthynas ac addysg rhyw i nifer o oedolion y gellir ymddiried ynddynt. Mae llawer o bynciau gwahanol wedi'u cynnwys ac efallai y byddwch yn gweld rhai ohonynt yn ddefnyddiol.

Mae'r pynciau yn cynnwys:

- Delwedd y corff
- Y glasoed

Adnoddau i gefnogi siarad â'ch plentyn am gadw'n ddiogel a thyfu i fyny (Cynradd)

Tîm Ysgolion Iach Caerdydd

- Parch
- Iechyd Rhywiol
- Diogelwch ar-lein
- Perthnasoedd iach
- Deall hunaniaethau rhywedd

Er bod y ffilmiau byrion hyn wedi'u cynllunio i athrawon eu defnyddio gyda phlant rhwng 9-12 oed, gallen nhw gael eu defnyddio gan rieni a gofalwyr er mwyn:

- paratoi ar gyfer y mathau o gwestiynau y gall eich plentyn eu gofyn a syniadau ar sut i ateb y cwestiynau hynny, neu
- gwylwch gyda'ch plentyn ac yna trafodwch unrhyw gwestiynau a allai fod ganddynt. **Edrychwch ar y fideos cyn gwyllo gyda'ch plentyn.**

Adnodd 'Tyfu i fyny' ar Hwb

Efallai y byddwch am ddefnyddio'r adnodd addysgu 'Tyfu i Fyny' dwyieithog y gellir ei ganfod ar [Hwb](#). Caiff agweddau ar yr adnodd hwn eu defnyddio mewn llawer o ysgolion cynradd yng Nghaerdydd a gellir cael mynediad atynt drwy gyfrif Hwb eich plentyn drwy deipio 'Tyfu i Fyny' yn y blwch 'chwilio' (ar ôl mewngofnodi). Mae'r pynciau wedi'u hanelu'n bennaf at flwyddyn 5 a 6, gan gynnwys agweddau fel **cyffyrddiad diogel, y glasoed, cyfnodau ac atgenhedlu**. (Syniad: Os yw'r adnodd yn dod i fyny yn Saesneg a bod angen y Gymraeg arnoch, cliciwch ar yr wyneb sy'n gwenu yn y gornel chwith uchaf).



Amaze.org

[Amaze.org](#) Adran rhieni gydag adnoddau priodol i oedran i gefnogi siarad â phlant oedran 4-9 oed ynghylch tyfu i fyny. Mae 'Amaze jr' yn cwmpasu pynciau fel **rhannau o'r corff, cadw rhannau preifat yn breifat, rhyw ac 'o ble y daw babanod'** drwy amrywiaeth o fideos cartŵn. Gwefan Americanaidd yw hi.

Diogelwch Personol a chyffyrddiad diogel

- [NSPCC PANTS](#) - Gyda chymorth Pantosorws y deinosor cyfeillgar, mae PANTS yn ffordd syml o siarad â'ch plentyn am aros yn ddiogel rhag cam-drin rhywiol. Y rheolau yw:
 - Mae'ch dillad isaf yn lle preifat
 - Cofiwch bob amser taw eich corff chi ydy e
 - Mae 'na' yn golygu 'Na'
 - Siaradwch am gyfrinachau sy'n peri gofid i chi
 - Codwch eich llais, gall rhywun helpu

Ceir canllawiau i rieni a gofalwyr maeth yn ogystal â chanllawiau ar gyfer plant, gan gynnwys y rheini sydd ag anabledau dysgu neu awtistiaeth. Mae hefyd y fideo Pantosorws a fideo sy'n defnyddio iaith arwyddion Prydain.

Sgrolwch i lawr y dudalen am adnoddau Cymraeg. Fideo Pantosorws Cymraeg ar YouTube: [Pantosorws](#)

Adnoddau i gefnogi siarad â'ch plentyn am gadw'n ddiogel a thyfu i fyny (Cynradd)

Tîm Ysgolion Iach Caerdydd

Y Glasoed a'r Mislif

- [Betty for Schools](#) – Yn bennaf, mae hon yn wefan sydd ag adnoddau i athrawon, ond maent wedi agor eu hadnoddau i rieni/gofalwyr am gyfnod cyfyngedig. Wrth gofrestru, rhowch enw/cod post ysgol eich plentyn, ac yn 'Math o Ysgol' a 'Swydd' cliciwch ar 'rhiant/gofalwr'. Mae hefyd [Betty Blog](#) a allai fod yn ddefnyddiol wrth drafod gwahanol bynciau gyda disgyblion benywaidd ym mlwyddyn 6 (neu'n uwch). Yn ogystal, mae dau [Fideo](#) o safbwynt person ifanc. Mae [Betty for Schools Parent Hub Blog](#) yn rhoi cyngor ar sut i siarad â'ch plentyn (mab / merch) am y mislif.
- [Brook](#) - ystod o adnoddau (ar gyfer ysgolion yn bennaf), gan gynnwys 'Taflen ar y Glasoed' a 'Taflen Mislif' y gellir trafod gyda'ch plentyn. Mae yna hefyd dudalennau ar wahanol bynciau y gellid edrych arnynt gyda'i gilydd neu gan y person ifanc yn unig. Mae'r rhain yn y 'Cymorth a Chyngor' - adran 'Fy Nghorff':
 - Y Mislif - [Brook Mislif](#), gan gynnwys Tudalen cwestiynau cyffredin am y mislif.
 - Glasoed [Brook Y Glasoed](#)
- [Always](#) awgrymiadau a chyngor i rieni a gofalwyr ar siarad am y mislif.

Diogelwch Ar-lein

- [Thinkuknow](#) pecynnau gweithgareddau cartref yn cynnwys gweithgareddau 15 munud syml sy'n ymwneud â'ch plentyn ar gadw'n ddiogel ar-lein. Pecynnau ar gyfer oedrannau 4-14+
- [Canllawiau'r NSPCC](#) ar siarad â'ch plentyn am ddiogelwch ar-lein
- [Canolfan Rhyngwyd Diogelach y DU](#) - Awgrymiadau diogelwch ar-lein, cyngor ac adnoddau megis ffilmiau a llyfrau stori i helpu plant a phobl ifanc i gadw'n ddiogel ar-lein. I blant 3-19 oed
- [App Own It y BBC](#) - I blant a phobl ifanc sydd â ffôn symudol i gefnogi diogelu a lles – bydd yr ap TG ei hun yn eich helpu i wneud dewisiadau call, teimlo'n fwy hyderus a chael cyngor pan fydd ei angen arnoch. Ar gael ar gyfer pob ffôn clyfar.

2) Llyfrau

Mae'r canlynol yn enghreifftiau o lyfrau sy'n gallu cefnogi sgysiau gyda'ch plentyn am dyfu i fyny. Byddem yn argymhell eich bod yn edrych ar y cynnwys yn gyntaf ac yna'n penderfynu sut y gellir defnyddio'r llyfr i ategu trafodaethau gyda'ch plentyn.

Diogelwch Personol

- *I Said No! A Kid-To-Kid Guide to Keeping Your Private Parts Private, gan Kimberley King*
- *Do You Have a Secret? gan Jennifer Moore-Malinos*
- *My Underpants Rule! Gan Kate a Rod Power*
- *My Body! What I Say Goes! Gan Jayneen Sanders*
- *No Means No! Gan Jayneen Sanders*
- *Some Secrets Should Never Be Kept gan Jayneen Sanders*

Y Glasoed (Cyfnod Allweddol 2)

- *What's happening to Me (Boys) gan Alex Frith* - canllaw manwl a sensitif i'r glasoed ymhlith bechgyn Mae'n mynd i'r afael â phynciau allweddol o newidiadau corfforol i'r trallod emosiynol gall hyn ei achosi.
- *What's Happening to Me (Girls) gan Susan Meredith* – canllaw manwl llawn gwybodaeth i'r glasoed ymhlith merched, yn trafod pynciau allweddol o newidiadau corfforol i faterion ymarferol.

Adnoddau i gefnogi siarad â'ch plentyn am gadw'n ddiogel a thyfu i fyny (Cynradd)

Tîm Ysgolion Iach Caerdydd

- *Girl Talk (Growing Up) gan Lizzie Cox* – Yn trafod pynciau o safbwynt benywaidd, gan gynnwys y glasoed, hylendid personol, perthnasau, cadw'n ddiogel ar-lein i fathau gwahanol o fwlio mewn ffordd ddoniol ac eto sensitif.
- *Girl Talk (Growing Up) gan Lizzie Cox* – Yn trafod pynciau o safbwynt benywaidd, gan gynnwys y glasoed, hylendid personol, perthnasau, cadw'n ddiogel ar-lein i fathau gwahanol o fwlio mewn ffordd ddoniol ac eto sensitif.
- *What's Happening to Tom? A book about puberty for boys and young men with autism and related conditions, gan Kate E. Reynolds*
- *What's Happening to Ellie? A book about puberty for girls and young women with autism and related conditions, gan Kate E. Reynolds*

Gobeithio y bydd y wybodaeth hon yn ddefnyddiol i chi. Os hoffech ragor o wybodaeth am beth yr hoffech iddo gael ei drafod yng ngrŵp oedran eich plentyn, argymhellwn gysylltu â'r athro dosbarth yn uniongyrchol.