



Fy nghynllun diogelwch i

Os bydd angen i mi siarad
gyda rhywun

**I gael help mewn
argyfwng, ffonia 999**

**Oes unrhyw bethau eraill y galla
i eu gwneud mewn argyfwng?**

Fe alla i siarad gyda...

Fe all hwn fod yn unigolyn dibynadwy, neu'n gyswllt defnyddiol, fel gwasanaeth ar-lein.

Sut allet ti ddweud wrthyn nhw nad wyt ti'n teimlo'n ddiogel? Fe allet ti ddefnyddio emojis, geiriau cod, neu luniau neu ymadroddion syml rydych chi'ch dau wedi cytuno arnyn nhw.

Fy arwyddion rhybudd i (sbardunau)

Mae'n fwy anodd i mi fod yn ddiogel...

Beth sy'n ei gwneud hi'n fwy anodd i ti fod yn ddiogel? Efallai mai llefydd, pethau, pobl neu brofiadau fydd y rhain.

Y pethau dwi'n meddwl amdanyn nhw...

Pa fath o feddyliau rwyt ti'n sylwi arnyn nhw pan nad wyt ti'n teimlo'n ddiogel?

Dwi'n teimlo...

Pa emosiynau a theimladau corfforol rwyt ti'n sylwi arnyn nhw pan nad wyt ti'n teimlo'n ddiogel? Ceisia ddefnyddio geiriau fel **dig**, **crynedig** neu ar **bigau'r drain**.

Dwi'n dechrau...

Beth wyt ti'n dechrau'i wneud pan nad wyt ti'n teimlo'n ddiogel? Efallai y bydd pobl eraill yn gallu sylwi ar y pethau hyn hefyd.

Sut alla i helpu fy hun?

Sut alla i wneud y gofod o fy nghwmpas i'n fwy diogel?

Er enghraifft, bod o amgylch pobl eraill, bod ar fy mhen fy hun, neu fynd i rywle arall. Neu efallai gael gwared ar bethau sy'n gallu gwneud i ti deimlo'n llai diogel neu sy'n achosi niwed.

Pa bethau eraill y galla i geisio'u gwneud i fod yn ddiogel neu i ofalu am fy lles?

Er enghraifft, hunanofal, gwrando ar gerddoriaeth, neu ddweud pethau caredig neu gadarnhaol wrthyt ti dy hun. Rho gynnig ar bethau bach, y byddi di'n gallu eu cyflawni, i gychwyn.

Pam ydw i eisiau bod yn ddiogel?

Gwna restr o'r holl resymau pan rwyt ti eisiau bod yn ddiogel. Fe all di roi unrhyw reswm dan haul. Does dim byd yn rhy fach na rhy fawr.

Ceisid feddwl am dy hoff bethau, pobl rwyt ti'n eu caru, neu rywbeth rwyt ti'n edrych ymlaen at ei wneud, fel cael profiad newydd.