Cefnogi **pobl ifanc** ar-lein

Gwybodaeth a chyngor **i rieni a gofalwyr**

Childnet International

WELSH

Y rhyngrwyd - lle ysbrydoledig a phositif

Mae'r rhyngrwyd yn adnodd anhygoel sydd yn galluogi plant a phobl ifanc i gysylltu, cyfathrebu a bod yn greadigol mewn sawl ffordd wahanol, ar amrywiaeth o ddyfeisiau. Er hynny, mae'r rhyngrwyd yn wastad yn newid, ac mae cadw'n ymwybodol o ddefnydd eich plentyn o dechnoleg yn gallu bod yn sialens. Efallai eich bod yn teimlo weithiau fel bod eich plant efo sgiliau technegol gwell nag chithau, fodd bynnag mae plant a phobl ifanc yn parhau i fod angen cyngor ac amddiffyniad pan ddaw i reoli'u bywydau ar-lein.

Bydd y materion gall eich plentyn ddod ar eu traws ar y rhyngrwyd yn amrywio yn dibynnu ar eu hoedran a'u gweithgareddau ar-lein. Rydym wedi rhoi'r potensial risgiau ar-lein yma i mewn i 4 categori.

Cynnwys:
Gall cynnwys sydd yn amhriodol i oedran, annibynadwy, neu anghyfreithlon fod ar gael i'ch plant ar-lein. Siaradwch â'ch plentyn am ba gynnwys sydd yn briodol a beth sydd yn amhriodol.

Ymddygiad:
Gall plant fod mewn perygl oherwydd ymddygiad eu hunain. Mae angen iddynt ddangos parch i bobl eraill ar-lein ac i fod yn bwyllog o roi gwybodaeth bersonol i'r bobl nad ydynt yn adnabod ar-lein, yn ogystal â bod yn ymwybodol o'r ôl-troed digidol maent yn ei adael.

Cyswllt:
Mae'n bwysig i blant sylweddoli efallai nad yw ffrindiau newydd maent wedi cyfarfod ar-lein yn pwy maen nhw'n ddweud ydynt, ac unwaith bydd ffrind yn cael ei ychwanegu i gyfrif ar-lein, efallai eich bod yn rhannu gwybodaeth bersonol gyda nhw. Yn ychwanegol i hyn, gall plant gael eu cysylltu gan fwlïod neu bobl sydd yn paratoi i bwrpas rhyw neu'n ceisio cam-drin.

Masnacheiddiwch:
Gall pobl ifanc fod yn anymwybodol o gostau cudd a hysbysebion. Anogwch eich plentyn i flocio hysbysebion naid (pop ups), e-bost sbam a'u gwneud nhw a chithau yn ymwybodol o brynu o fewn apiau ar ddyfeisiau ble'n bosib.

Mae yna gwir fanteision i gadw deialog agored â'ch plentyn am eu defnydd o'r rhyngrwyd. Ddim yn siŵr ble i gychwyn? Gall yr awgrymiadau yma ar sut i gychwyn trafodaeth helpu.

1. Gofynnwch i'ch plentyn i ddweud wrthoch chi am y gwefannau a'r apiau maent yn hoffi defnyddio a beth maen nhw'n hoffi gwneud ar-lein.

2. Gofynnwch iddynt sut maent yn aros yn ddiogel ar-lein. Pa awgrymiadau sydd ganddynt i chi, a ble dysgwyd hyn? Beth sy'n iawn a beth sydd ddim yn iawn i rannu?

3. Gofynnwch iddynt a ydynt yn gwybod ble i fynd am help, ble i ddarganfod y cyngor diogelwch, gosodiadau preifatrwydd a sut i adrodd neu flocio ar y gwasanaethau maen nhw'n defnyddio.

4. Anogwch nhw i helpu rhywun! Efallai gallent ddangos i chi sut i wneud rhywbeth gwell ar-lein neu efallai bod ganddynt ffrind fydda'n buddio o'u cymorth a chefnogaeth.

5. Meddyliwch am sut mae pawb yn defnyddio'r rhyngrwyd. Beth arall gallech chi wneud i ddefnyddio'r rhyngrwyd efo'ch gilydd? Oes yna weithgareddau gallech chi fwynhau fel teulu?

Beth allaf i wneud rŵan hyn?

- ☐ Cadw deialog agored gyda'ch plentyn a'u hannog i siarad gyda chi am eu defnydd rhyngrwyd: er esiampl pwy maen nhw'n siarad â nhw, gwasanaethau maent yn ei ddefnyddio, ac unrhyw faterion gallent fod yn wynebu.
- ☐ Creu cytundeb teuluol i sefydlu ffiniau'ch plant, a'ch disgwyliadau, pan ar y rhyngrwyd
- ☐ Rhowch strategaethau i'ch plant i ymdopi ag unrhyw gynnwys ar-lein nad ydynt yn gyffyrddus â nhw - fel diffodd y sgrin, dweud wrth oedolyn maent yn ymddiried ynddynt a defnyddio cyfleusterau adrodd ar-lein.
- ☐ Ystyried defnyddio meddalwedd hidlo i flocio cynnwys digroeso. Yn ychwanegol i hidlo, cofiwch fod trafodaeth gyda'ch plentyn, a chymryd rhan gyda'u defnydd o'r rhyngrwyd, yn ddwy ffordd effeithiol o'u haddysgu am y rhyngrwyd.
- ☐ Anogwch eich plentyn i 'feddwl cyn postio.' Mae gweithrediadau ar-lein yn gallu cael effaith, nid yn unig arnoch chi eich hun, ond ar fywydau eraill. Gall cynnwys sydd yn cael ei bostio yn breifat ar-lein gael ei rannu yn gyhoeddus gan eraill, a gallai aros ar-lein am byth.
- ☐ Deallwch y gyfraith. Efallai bod peth ymddygiad ar-lein yn torri'r gyfraith, er esiampl wrth lawrlwytho neu rannu cynnwys ag eraill. Gwnewch yn siŵr y gallwch chi awgrymu gwasanaethau cyfreithiol.
- ☐ Ymgyfarwyddwch eich hun gyda'r gosodiadau preifatrwydd a nodweddion adrodd sydd ar gael ar wefannau a gwasanaethau poblogaidd.
- ☐ Os yw'ch plentyn yn cael ei fwlio ar-lein, cadwch bob tystiolaeth sydd ar gael a bod yn ymwybodol ble i adrodd y digwyddiad, er esiampl i'r ysgol, darparwr gwasanaeth, neu'r heddlu os yw cyfraith wedi'i thorri.
- ☐ Ymgyfarwyddwch eich hun gyda'r radd oedran ar gyfer gemau ac apiau sydd yn gallu helpu dangos lefel a phriodoldeb y cynnwys. Hefyd, chwiliwch pa adolygiadau ar-lein sydd ar gael gan rieni eraill gan y gallai'r rhain fod yn ddefnyddiol.
- ☐ Creu cyfeiriad e-bost teulu gall eich plentyn ddefnyddio wrth gofrestru i gemau a gwefannau newydd ar-lein.
- ☐ Anogwch eich plant i ddefnyddio llysenwau (ble'n bosib) yn lle defnyddio'u henw llawn ar-lein, i amddiffyn gwybodaeth bersonol, a chreu cyfrineiriau cryf i bob cyfrif.
- ☐ Gosodwch BIN neu gyfrinair ar ddyfeisiau i helpu amddiffyn gwybodaeth bersonol.

SCofrestrwch am ein cylchlythyr Childnet ar **www.childnet.com**.

Helpwch sicrhau bod eich plentyn yn ymwybodol o sut i aros yn ddiogel ar-lein, wrth ddefnyddio ein Rheolau i Blant Oedran Cynradd, neu 5 Awgrym i rai yn eu Harddegau.

5 Rheol i Blant Oedran Cynradd:

S **Safe (Diogel):** Cadwa'n ddiogel ar-lein drwy fod yn ofalus i beidio rhoi gwybodaeth bersonol wrth sgwrsio neu bostio ar-lein. Mae gwybodaeth bersonol yn cynnwys dy gyfeiriad e-bost, rhif ffôn a chyfrinair.

M **Meet (Cyfarfod):** Gall cyfarfod â rhywun rwyt ti wedi cysylltu â nhw ar-lein yn unig fod yn beryglus. Paid â gwneud hyn heb ganiatâd dy rieni neu ofalwyr a hyd yn oed wedyn dim ond pan allent fod yn bresennol. Cofia bod ffrindiau ar-lein yn parhau i fod yn ddieithriaid hyd yn oed os wyt ti wedi bod yn siarad â nhw am hir.

A **Accepting (Derbyn):** Gall derbyn e-byst, negeseuon, neu agor ffeiliau, delweddau neu negeseuon testun gan bobl nad wyt ti'n adnabod neu'n ymddiried ynddynt arwain at broblemau - gallent gynnwys firws neu negeseuon cas!

R **Reliable (Dibynadwy):** Efallai bydd rhywun ar-lein yn dweud celwydd am bwy ydynt ac efallai nad yw gwybodaeth ar y rhyngrwyd yn wir. Gwiria wybodaeth bob tro drwy edrych ar wefannau eraill, mewn llyfrau, neu gyda rhywun sydd yn gwybod. Os wyt ti'n hoffi sgwrsio ar-lein mae'n well sgwrsio gyda dy ffrindiau a theulu yn y byd go iawn.

T **Tell (Dweud):** Dweud wrth riant, gofalwr neu oedolyn ti'n ymddiried ynddynt os yw rhywun, neu rywbeth, yn gwneud i ti deimlo'n anghyffyrddus neu'n achosi ti i boeni, neu os yw rhywun ti'n adnabod yn cael ei fwlio ar-lein.

5 Awgrym i rai yn eu Harddegau:

1 **Amddiffyn dy enw da ar-lein:** defnyddia'r offer sy'n cael ei ddarparu gan wasanaethau ar-lein i reoli dy olion troed digidol a 'meddwl cyn i ti bostio'. Gall cynnwys sy'n cael ei bostio ar-lein fod yno am byth a gallai cael ei rannu'n gyhoeddus gan unrhyw un.

2 **Gwybod ble i ddarganfod help:** deall sut i adrodd i ddarparwyr gwasanaeth a defnyddio offer blocio a dileu. Os yw rhywbeth yn digwydd ar-lein sydd yn dy ofidio, nid yw byth yn rhy hwyr i ti ddweud wrth rywun.

3 **Paid ildio i'r pwysau:** os wyt ti'n colli dy ataliad ti wedi colli rheolaeth; unwaith i ti bwyso i yrru rhywbeth nid oes posib ei gymryd yn ôl.

4 **Parchu'r gyfraith:** defnyddia wasanaethau dibynadwy a gwybod sut i gael mynediad cyfreithiol i'r gerddoriaeth, ffilm a theledu ti eisiau.

5 **Cydnabod dy ffynonellau:** defnyddia gynnwys dibynadwy a chofia rhoi credyd wrth ddefnyddio gwaith/syniadau pobl eraill.

Cyngor pellach ac adnoddau:

www.childnet.com
www.saferinternet.org.uk

With support from:

SOUTH WEST GRID FOR LEARNING

Copyright © 2014 Childnet International