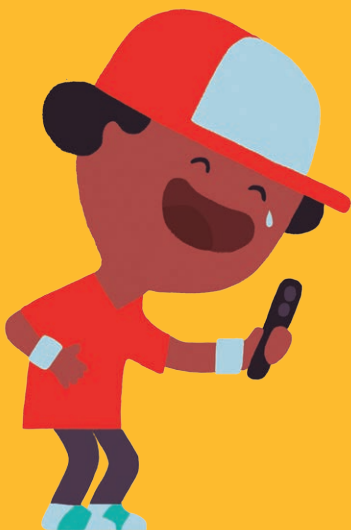


Pwyllo cyn Rhannu Arweiniad i Rieni

Help i gadw'ch plentyn yn
ddiogel ar-lein



MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO
EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

Rydym yn dweud wrth blant fod rhannu yn beth da. Ond dydy pethau ddim yr un fath ar-lein. Dyna pam ein bod yn gofyn i rieni ddysgu eu plant i Bwyllo cyn Rhannu.

Helpu i gadw plant yn ddiogel ar-lein



Rydym yn gwybod bod y rhyngrwyd gallu bod yn ddryswch i rai rhieni. Mae'n newid o hyd ac o hyd, ac mae'n gallu bod yn anodd cadw eich gwybodaeth yn gyfoes am y tueddiadau a'r apiau diweddaraf. Mae'n gallu bod yn arbennig o anodd i rieni plant rhwng 8 a 12 oed yn benodol. Dyma pryd mae plant yn dechrau gwneud mwy ar-lein, dod yn fwy annibynnol a defnyddio dyfeisiau gwahanol.

Felly, rydym wedi llunio'r arweiniad hwn. Pwrpas yr arweiniad yw rhoi tawelwch meddwl i chi, a sicrhau bod y wybodaeth a'r cyngor y bydd arnoch eu hangen i gadw'ch plentyn yn ddiogel ar-lein gennych. Mae'r rhyngrwyd yn lle anhygoel, felly rydym am helpu eich plentyn i gael y budd gorau posibl ohoni, a hynny mewn modd diogel.

Mae'r cyfarwyddyd yn syml iawn mewn gwirionedd – sef siarad gyda'ch plentyn, cael y teulu i gyd i gymryd rhan, a gweld beth allwch chi ei wneud.

Un o'r pethau hawsaf – a mwyaf
effeithiol – y gallwch ei wneud
yw siarad gyda'ch plentyn.

Siaradwch gyda'ch plentyn



Helpwch eich plentyn i feddwl am bwy sy'n gweld beth mae'n ei rannu, a chymharu hynny â'r hyn y byddai'n fodlon ei rannu mewn sefyllfaoedd eraill. Defnyddiwch enghreifftiau sy'n hawdd iddo eu deall, er enghraifft: "Fyddet ti ddim yn rhoi dy rif ffôn i rywun dwyt ti ddim yn ei adnabod ar y stryd na fyddet? Oes 'na wahaniaeth rhwng hynny a rhywun dwyt ti ddim yn ei adnabod ar-lein?"

Eglurwch sut y mae popeth mae'n ei rannu ar-lein – enw defnyddiwr, delweddau a sylwadau er enghraifft – yn creu darlun o bwy ydy o.

Ewch i nspcc.org.uk
i gael rhagor o gyngor
am sut i ddechrau sgwrs
gyda'ch plentyn.



Pwyntiau i'w trafod

- * Beth ydy 'gwybodaeth bersonol' a pham mae gwybodaeth o'r fath yn bwysig? (negeseuon e-bost, enw, rhif ffôn, enw'r ysgol ayyb).
- * Nid yw pawb ar-lein yn dweud y gwir ynglŷn â phwy ydyn nhw – mae angen bod yn ofalus wrth rannu syniadau a theimladau â phobl nad yw rhywun ond wedi eu cyfarfod ar-lein.
- * Dewis enwau defnyddwyr sydd ddim yn datgelu gwybodaeth bersonol.
- * Pa ddelweddau a lluniau sy'n iawn i'w rhannu?
- * Meddwl am beth rwyf ti'n ei rannu â ffrindiau. Cyn gynted ag y bydd rhywbeth ar-lein, ni ellir ei reoli.

Pethau i'w gwneud

- * Chwiliwch am wefannau ac apiau rydych chi'n credu sy'n addas ac edrychwch arnyn nhw gyda'ch plentyn. Mae ein harweiniad i'r rhwydweithiau cymdeithasol y mae plant yn eu defnyddio (Net Aware) – yn lle ardderchog i ddechrau.
- * Rhannwch eich sgyrsiau am Bwylo cyn Rhannu yn ddarnau bach – bydd eich plentyn yn ei chael yn llawer haws i gymryd popeth i mewn.
- * Ewch dros bwyntiau rydych wedi'u trafod o'r blaen unwaith eto i wneud yn siŵr fod eich plentyn yn deall.

Mae helpu eich plentyn i gymryd rheolaeth yn wych, ond mae yna hefyd rai pethau gwirioneddol ddefnyddiol y gallwch chi eu gwneud fel teulu.

Cael holl aelodau'r teulu i chwarae eu rhan



I ddechrau, mae'n debyg y byddai'n ddefnyddiol pe baech chi'n cytuno ymysg eich gilydd ar rai rheolau sylfaenol. Does dim rhaid i'r rheolau hyn fod yn gwbl haearnidd. Ailedrychwch ar yr hyn rydych wedi cytuno arno yn rheolaidd, gan ystyried dymuniadau eich plentyn, ei ddatblygiad a'i aeddfedrwydd.

Cofiwch eich bod yn gallu ategu'r hyn rydych wedi penderfynu arno drwy ddefnyddio offer technegol megis dulliau rheoli a hidlo i rieni. I ddysgu mwy, ewch i nspcc.org.uk

Bydd gan bob teulu ei ffordd ei hun o ddelio â hyn – y peth pwysig ydy canfod beth sy'n gweithio orau i chi.



Pwyntiau i'w trafod

- * Pa wefannau ac apiau y gellir eu defnyddio a gan bwy?
- * Pa bryd y mae'n iawn – dydy hi ddim yn iawn, i ddefnyddio'r rhyngwyd? Amser bwyd, amser gwely, yn ystod ymweliadau teuluol?
- * A oes yn rhaid i'ch plant ofyn am ganiatâd i lwytho gemau ac apiau oddi ar y we, neu i wario arian ar-lein?
- * Pa ddulliau rheoli y byddwch yn eu defnyddio, a phryd a sut y byddwch chi'n eu defnyddio?

Pethau i'w gwneud

- * Trafodwch y peth fel teulu a gwrando ar safbwynt eich plentyn
- * Gosodwch ffiniau. Mae plant iau yn ymateb yn dda i ffiniau. Maent yn deall bod rheolau'n cael eu pennu am reswm – yn aml er mwyn eu cadw nhw'n ddiogel.
- * Byddwch yn gadarnhaol am fanteision y rhyngwyd, a mabwysiadu agwedd gytbwys tuag at y mater.
- * Ailedrychwch ar yr hyn rydych wedi cytuno arno yn rheolaidd. Efallai y bydd angen i'r rheolau rydych yn eu pennu un flwyddyn gael eu newid y flwyddyn ganlynol – mae'n beth da i wneud yn siŵr nad yw eich plentyn yn cael ei adael ar ôl.
- * Siaradwch am osodiadau preifatrwydd, a sut y mae'r rhain yn helpu eich plentyn i gymryd yr awenau o ran pwy sy'n cael gweld yr hyn mae'n ei rannu. Bydd ein harweiniad Net Aware o gymorth yn hyn o beth.

Mae digon o bethau y gallwch chi
eu gwneud fel rhiant i gadw'ch
plentyn yn ddiogel ar-lein.

Mae diogelwch yn dechrau gyda chi



Net Aware)))

Mae'r byd ar-lein yn gallu ymddangos yn fyd dyrys iawn. Ond mae sawl peth y gallwch chi ei wneud er mwyn ailgydio yn yr awenau; boed hynny drwy osod yr hidlyddion diweddaraf neu drwy ymgyswrtio ag apiau newydd.

Gallwch hefyd helpu'ch plentyn drwy osod esiampl dda ar-lein. Efallai nad yw bob amser yn teimlo felly, ond mae eich plentyn yn sylwi ar sut rydych chi'n ymddwyn ac mae'n dilyn eich arweiniad chi. Felly mae'n bwysig eich bod yn dangos iddynt sut mae rhannu gwybodaeth yn ddiogel.

Defnyddiwch
ein harweiniad Net
Aware i sicrhau eich bod
yn gyfarwydd â'r apiau,
y gwefannau a'r gemau
diweddaraf y mae eich
plentyn yn eu defnyddio.



Pwyntiau i'w trafod:

- * Os ydych chi'n dewis defnyddio dulliau rheoli ar gyfer rhieni, trafodwch y peth gyda'ch plentyn. Eglurwch eich bod yn defnyddio'r dulliau rheoli hyn er mwyn eu cadw'n ddiogel.
- * Siaradwch gyda'ch plentyn ynglŷn â sut mae rhoi gwybod am bethau ar wefannau, a sut mae rhwystro cynnwys neu bobl os oes angen gwneud hynny.

Pethau i'w gwneud

- * Meddyliwch cyn rhannu. Efallai eich bod chi'n meddwl ei fod yn ddoniol neu'n ddeniadol i rannu lluniau neu sylwadau am eich plentyn. Ond fyddai eich plentyn yn cytuno?
- * Meddyliwch a yw'n dderbyniol i'ch plentyn weld yr hyn rydych chi wedi bod yn edrych arno. Cliriwch cwcis a hanes o'ch porwr, rhag ofn i'ch plentyn weld cynnwys anaddas.
- * Cofiwch fod gwefannau newyddion yn gallu cynnwys pethau a allai beri gofid i'ch plentyn. Ymdriniwch â'r peth yn yr un modd ag y byddech yn trin newyddion ar y teledu ac mewn papurau newyddion.

O bryd i'w gilydd, mae pethau'n gallu mynd o chwith ar-lein. Rydym yn sylweddoli bod hyn yn gallu bod yn destun pryder, ond gallwn ni eich helpu.

Efallai bod eich plentyn wedi 'rhannu gormod' – h.y. wedi rhannu gormod o wybodaeth amdano'i hun – neu efallai bod rhywun wedi rhannu cynnwys gyda'ch plentyn y byddai'n well gennych chi na fyddai wedi'i weld. Beth bynnag sy'n digwydd, mae yna wastad rhywbeth y gallwch chi ei wneud i wella pethau.

Os aiff pethau o chwith

Camau y gallwch chi eu cymryd

- * Cysurwch eich plentyn – efallai y bydd wedi cynhyrfu'n ofnadwy, a bod angen help arno i wneud synnwyr o'r hyn sydd wedi digwydd.
- * Gofynnwch i'ch plentyn beth yn union sydd wedi digwydd ac os oedd rhywun arall â rhan yn y mater, gan ofalu nad ydych chi eich hun yn cynhyrfu ac nad ydych yn rhoi gormod o bwysau arno.
- * Os digwydd i'ch plentyn weld rhywbeth ar-lein y mae ef yn meddwl na ddylai fod wedi'i weld, gadewch iddo wybod nad ef oedd ar fai o anghenraid – na ddylai deimlo'n euog am y peth, ac y gall bob amser drafod y peth gyda chi.

Cael cymorth ychwanegol

- * Mae llawer o rwydweithiau cymdeithasol, megis Facebook a YouTube, yn darparu ffyrdd o roi gwybod am gynnwys neu ymddygiad tramgwyddus. Mae dolenni i'r tudalennau hyn ar gael yn Net Aware.
- * Gall eich plentyn gysylltu a ChildLine a gofyn am help i dynnu delwedd oddi ar y rhyngwrwd. Gall ChildLine lunio adroddiad a'i roi i'r Internet Watch Foundation (IWF) ar ei ran.
- * Os ydych chi'n meddwl bod eich plentyn chi, neu unrhyw blentyn arall, mewn perygl uniongyrchol oherwydd yr hyn mae wedi'i rannu neu ei weld, cysylltwch â'r heddlu neu'r NSPCC am gyngor ar 0808 800 5000.

Pethau y gall eich plentyn eu gwneud

- * Trafodwch beth ddylai eich plentyn ei wneud os bydd rhywun neu rywbeth ar-lein yn ei gynhyrfu. Efallai y byddech am ddod i gytundeb ag ef ei fod yn dweud wrthyhych chi, neu wrth oedolyn arall y mae'r ddau ohonoch yn ymddiried ynddo, am y peth.
- * Helpwch eich plentyn i archwilio'r gosodiadau preifatrwydd ar y gwefannau, yr apiau a'r gemau mae'n eu defnyddio, er mwyn gwneud yn siŵr nad yw ei wybodaeth bersonol ar gael i bawb.
- * Anogwch eich plentyn i gysylltu â ChildLine os oes angen cymorth pellach arno, sef: **childline.org.uk**



Os ydych chi'n poeni am blentyn, gallwch gysylltu â'n llinell gymorth am gyngor ar
0808 800 5000

**Felly, dyna chi, – eich arweiniad
i gadw eich plentyn yn ddiogel
ar-lein. Cofiwch:**

- ✓ **Siarad gyda'ch plentyn**
- ✓ **Cael holl aelodau'r teulu
i chwarae eu rhan**
- ✓ **Bod diogelwch yn dechrau
gyda chi**

**Gallwch hefyd ddefnyddio ein
harweiniad Net Aware hwylus
i archwilio pa wefannau, apiau
a gemau sy'n addas ar
gyfer eich plentyn chi.
net-aware.org.uk**

