

Yma i helpu i gadw'ch plant yn ddiogel ar-lein

Canllaw i gadw'n ddiogel yn y byd ar-lein - fel y gallant bori'r posibiliadau technoleg di-ddiwedd, a gwe-lywio unrhyw risgiau'n ddiogel.

O₂ | NSPCC

Let's keep kids safe online

Cadw'ch plant yn ddiogel ar-lein

Canllaw i helpu'ch plant i bori'r byd ar-lein yn hyderus.



O₂ | NSPCC

Let's keep kids safe online

©NSPCC 2019 Elusen gofrestrddig Lloegr a Chymru 216401. Yr Alban SC037717. J20191298.

Mae'r llyfryn defnyddiol hwn yn cynnig canllaw ymarferol, syml ynghylch y risgiau y gallai eich plentyn eu hwynebu ar-lein, ychydig o gyngor am yr hyn y gallwch ei wneud i'w cadw'n ddiogel, a lle y gallwch fynd am fwy o help a chefnogaeth.

Beth sydd y tu mewn

Cyflwyniad	3
Sut y gall y byd ar-lein helpu plant	4
Beth i edrych amdano ar-lein	5
Gweithio fel TÎM	6
Sut i gychwyn sgwrs	8
Sut gallai plant deimlo pan fyddwn yn siarad â nhw	9
Net Aware	12
Cytuno rheolau a ffiniau ar-lein	14
Rheoli gosodiadau a rheolyddion eich teulu trwy dechnoleg	16
Adnoddau, offer a gwasanaethau i gadw plant yn ddiogel	17
Cefnogaeth ar eich cyfer chi a'ch plant	20



Cyflwyniad



Helo, rydym yma i helpu eich plant bori posibiladau di-ben-draw'r byd ar-lein yn hyderus - a gwe-lywio unrhyw beryglon yn ddiogel.

Mae'r byd ar-lein yn lle syfrdanol. Gall ein plant chwarae, dysgu, creu a chysylltu - mae'r posibiladau'n ddi-ben-draw. Ond mae risgiau hefyd. Dyna pam rydym yma i helpu.

Gan ddod ag arbenigedd yr **NSPCC** i ddiogelu plant a gwybodaeth dechnoleg **O2** ynghyd, rydym wedi llunio'r canllaw hwn i'ch sicrhau a rhoi gwybodaeth a chyngor ymarferol. P'un ai a ydych yn arbenigwr ar-lein neu nad ydych yn siŵr lle i gychwyn, bydd yn rhoi gwybod i chi am bopeth y mae ei angen arnoch i helpu i gadw'ch plant yn ddiogel ar-lein.

Mae gennym **adnoddau rhad ac am ddim** a gwybodaeth arbenigol, cyngor pwrpasol gan **Arbenigwyr O2** naill ai mewn siop neu wrth ffonio, a'n **gwefan Net Aware**. Mae popeth yma i'ch cefnogi, ac rydym wrth eich ochr i'ch helpu chi a'ch porwyr bach digidol i gynnal y sgysiau a fydd yn helpu i adeiladu eu gwybodaeth a sicrhau eu bod yn canfod y gorau o'r byd ar-lein yn ddiogel.

“ Mae'n fyd paralel heddiw. Nid yw'n fyd gwahanol ar-lein ac yn fyd ar wahân all-lein, mae i gyd wedi ymblethu. Mae i gyd yn fywyd go iawn ac mae i gyd yn un byd. ”

Dad, cyfranogwr gweithdy

Gall y byd ar-lein helpu plant mewn sawl ffordd...

Gwyddom y gall technoleg a'r byd ar-lein helpu plant mewn sawl ffordd rhyfeddol - mae'n caniatáu iddynt ddysgu, archwilio eu hochr greadigol, a chysylltu â ffrindiau a theulu.

Chwarae

Mae pob plentyn yn chwarae - mae'n helpu gyda sgiliau datblygu a chymdeithasol. Mae hyn yr un peth ar-lein, ac mae llawer o gemau addysgol ar gael sy'n gallu hwyluso dysgu.

Creu

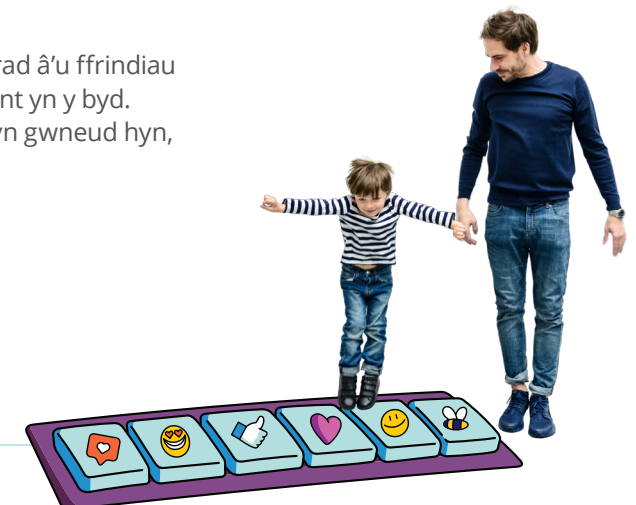
Yn union fel y creadigaethau gwych mae plant yn gwneud yn yr ysgol a'r cartref, maent wrth eu bodd yn archwilio'u hochr greadigol yn ddigidol.

Dysgu

Mae'r rhyngwrwyd yn ffynhonnell ddi-ben-draw o wybodaeth, sy'n ddefnyddiol ar gyfer gwaith cartref, prosiectau a chwilfrydedd cyffredinol.

Cysylltu

Mae cyfleoedd i blant siarad â'u ffrindiau a theulu lle bynnag y maent yn y byd. Mae plant wrth eu bodd yn gwneud hyn, yn union fel oedolion.



Beth i edrych amdano ar-lein

Gwyddom fod plant yn mwynhau'r buddion o ddefnyddio'r rhyngwyd, ond gwyddom hefyd o dro i dro, mae'n bosibl bod pryderon gennych am yr hyn maent yn ei wneud ar-lein.

1

Yr hyn a welant

Mae'n bosibl y bydd plant yn dod ar draws cynnwys amhriodol, nad yw'n addas ar gyfer eu hoedran a cham.

2

Â phwy maent yn siarad

Mae risg i blant y bydd pobl nad ydynt yn eu hadnabod yn cysylltu â nhw, neu'n esgus bod yn rhywun maent yn ei adnabod, megis aelod o'r teulu, ffrind neu blentyn arall. Gallai hyn arwain at gyfnewid cynnwys amhriodol neu drefnu cwrdd.

3

Yr hyn maent yn ei wneud

Mae'n bosibl yr anogir plant i rannu gwybodaeth neu ffotograffau personol (secstio), neu wneud sylwadau neu ddatganiadau a allai effeithio ar farn eraill amdanynt nawr, neu'n hwyrach yn eu bywyd.

Gweithio fel TÎM

Pan ddaw i'r byd ar-lein gwyddom nad oes unrhyw lyfr rheolau ac mae pob teulu a phob plentyn yn wahanol.

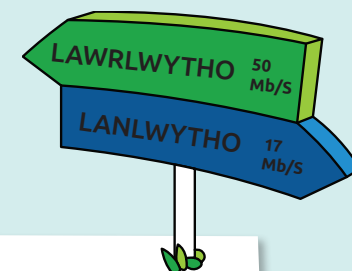
Felly rydym am i chi a'ch plant edrych arno gyda'ch gilydd, wrth Siarad fel Teulu, Pori'r byd ar-lein, Cytuno rheolau a Rheoli gosodiadau. Yn yr ychydig dudalennau nesaf, byddwn yn esbonio sut mae gwneud hyn.

Siarad

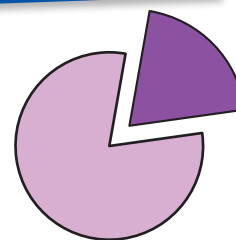
Pori

Cytuno

Rheoli



Oeddech chi'n gwybod?



Dywedodd **20%** o rieni mai eu gofid pennaf am yr hyn y mae eu plant yn ei wneud ar-lein yw na fydd eu plant yn siarad â nhw os byddant yn gweld rhywbeth ar-lein sy'n eu cynhyrfu.

Arolwg YouGov a gomisiynwyd gan yr NSPCC, Gorffennaf 2019.

Siarad

Siarad â'ch plant, yn agored ac yn rheolaidd, yw'r ffordd orau i'w helpu i gadw'n ddiogel ar-lein. I blant, mae bywyd ar-lein yn fywyd go iawn. Yn yr un modd y byddech yn gofyn iddynt am eu diwrnod, estynnwch allan i'ch plentyn i wybod yr hyn maent yn ei wneud ar-lein yn rheolaidd – **nid dim ond pan fyddwch yn gofidio.**

Sut i gychwyn sgwrs

Gwyddom y gall deimlo'n anodd cychwyn sgwrs â'ch plentyn am yr hyn y maent yn ei wneud ar-lein. Felly dyma rai ffyrdd i helpu.

1

Gofyn iddynt am yr hyn maent yn mwynhau ei wneud ar-lein a hefyd yr hyn sy'n eu poeni.

2

Siarad am bwy y gallant fod yn siarad ag ef/hi o bosibl ar-lein a'r hyn y maent yn ei rannu.

3

Sgwrsio â nhw am sut maent yn gwybod mai eu ffrindiau ar-lein yw pwy maent yn honni eu bod.

4

Trafod yr hyn fyddent yn ei wneud pe byddent yn gweld rhywbeth oedd yn eu poeni neu'n eu cynhyrfu - a ydynt yn gwybod sut i rwystro a dweud am ddefnyddwyr neu gynnwys?

Cofiwch

Bydd cynnal sgysiau'n rheolaidd, ac mewn modd nad yw'n barnu, yn helpu eich plentyn i deimlo'n gyfforddus a sicrhau, os bydd unrhyw bryderon ganddynt, byddant yn fwy tebygol i ddod i siarad â chi.

Sut gallai fy mhlentyn deimlo o bosibl pan fyddaf yn siarad â nhw?

Cofiwch feddwl am sut y gallai eich plentyn deimlo. Efallai eu bod yn poeni neu'n anghyfforddus am yr hyn a welant ar-lein.

Esboniwch eich bod yn cadw llygad ofalgar arnynt yn unig ac y gallant ddod atoch os bydd unrhyw beth yn eu poeni.

Tawelwch eu meddwl a gadewch iddynt wybod:

- bod diddordeb gennych ymhob agwedd o'u bywyd, all-lein ac ar-lein
- yr hoffech siarad am bethau maent wedi'u gweld ar-lein megis y gwefannau a'r apiau maent yn ymweld â nhw.
- os byddant wedi gweld rhywbeth amhriodol neu sy'n eu cynhyrfu, neu wedi'i anfon eu hunain, nid eu bai nhw yw'r sefyllfa ac rydych yno os bydd eich angen arnynt.



Pori

Bydd edrych ar yr hyn mae eich plentyn yn mwynhau ei wneud ar-lein gyda'ch gilydd yn peri iddynt fod yn fwy parod i siarad â chi os bydd unrhyw bryderon ganddynt. Wrth gynnwys eich hunan yn yr apiau a'r gemau maent yn hoffi defnyddio, byddwch mewn lle gwell i drafod eu hymddygiad ar-lein gyda nhw.

Net Aware

Yn edrych am wybodaeth a chyngor syml, byr ar yr apiau, gemau a gwefannau cyfryngau cymdeithasol mae eich plant yn defnyddio? Mae Net Aware yma i'ch helpu i'w cadw'n ddiogel ar-lein.

Os nad ydych yn adnabod eich Snapchat o'ch Whatsapp, neu'ch Twitter o'ch Twitch, gall Net Aware helpu.

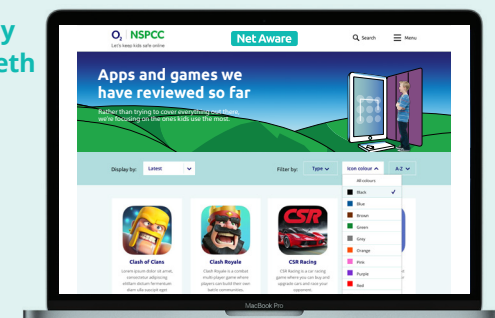
Byddwch yn dod o hyd i:

- y gosodiadau preifatrwydd a'r canllawiau diogelwch ar gyfer gwefannau ac apiau megis Facebook, Instagram, Snapchat a mwy
- yr adolygiadau mwyaf diweddar gan rieni a phlant
- syniadau technoleg arbenigol da gan Arbenigwyr O2.

Gallwch hefyd gofrestru i gael y newyddion a'r diweddariadau diweddaraf yn syth i'ch mewnlwch.

Evch i net-aware.org.uk

Ac edrychwch drwy beth o'n gwybodaeth ynghylch aros yn ddiogel ar-lein.



Cytuno

Unwaith i chi siarad am yr hyn mae eich plentyn yn ei wneud ar-lein, ac wedi pori'r apiau, gwefannau a gemau gyda'ch gilydd, byddwch mewn lle gwell i gytuno rheolau a ffiniau am yr hyn maent yn ei wneud.

Rhai pwyntiau i gytuno arnynt

1

Pa gynnwys sy'n briodol ar gyfer oedran eich plentyn?
Gemau fideo, ffilmiau, rhwydweithiau cymdeithasol?

2

Â phwy dylai eich plentyn siarad ar-lein a sut byddant yn gwybod mai eu ffrindiau yw pwy maent yn honni eu bod?

3

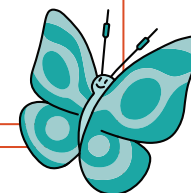
Cytuno ar yr hyn sy'n briodol neu'n amhriodol i rannu - meddylwch am yr hyn a allai fod yn wybodaeth bersonol (enw, cyfeiriad, lleoliad, ffotograffau mewn dillad ysgol).

4

Pa reolyddion rhiant fyddwch yn eu gosod a sut byddwch yn adolygu'r rhain?

5

Cytunwch pryd y bydd yn amser addas, a phryd nad yw'n amser addas i ddefnyddio eu dyfeisiau. Sut mae'r rheolau hyn yn gweithio o'r ddwy ochr? Byddwch yn esiampl i'ch plentyn. Adolygwch yr hyn rydych wedi cytuno'n rheolaidd fel eich bod chi a'ch plentyn yn cadw'n gyfredol.



Cofiwch

Mae gan bob teulu eu dull eu hun - mae'n bwysig gweithio allan yr hyn sydd orau i chi. Lle da i gychwyn yw'r templed 'cytundeb teulu' a grëwyd gennym y gallwch ddod o hyd iddo ar wefan yr NSPCC neu ar gefn y llyfryn hwn.
Ewch i nspcc.org.uk/familyagreement

Rheoli

Gall rheoli gosodiadau a rheolyddion eich teulu trwy dechnoleg hefyd helpu i gadw eich plentyn yn ddiogel ar-lein.

Gall technoleg helpu i gadw eich plentyn yn ddiogel ar-lein

Mae dau brif fath o osodiadau y gallwch eu rheoli ynghyd â'ch plentyn.

Gall **Rheolyddion rhiant** gyfyngu ar yr hyn mae eich plant yn ei weld a'r math o gynnwys y byddant yn dod ar ei draws. Mae'r rhain yn arbennig o boblogaidd gyda rhieni plant iau.

Newid y **gosodiadau preifatrwydd** ar apiau, gwefannau a gemau gan gynnwys gosodiadau lleoliad. Mae hyn yn caniatáu i chi ddewis yr hyn mae eich plentyn yn ei rannu a'r hyn mae eraill yn ei weld, megis eu lleoliad.

Cofiwch

Pan fydd plentyn yn defnyddio'r rhyngwrwd mewn tŷ ffrind neu berthynas, mae'n bosibl y gall rheolyddion rhieni a gosodiadau preifatrwydd fod yn wahanol. Dyma pam mae sgysiau rheolaidd â'ch plentyn am ddiogelwch ar-lein mor bwysig, fel eu bod yn deall pam eich bod wedi cytuno rheolau a ffiniau i'w cadw'n ddiogel ar-lein.



Yma i helpu i gadw'ch plant yn ddiogel ar-lein

Mae ein hamrywiaeth o adnoddau, offer a gwasanaethau yn ei gwneud yn hawdd.

Net Aware

Mae Net Aware yn darparu gwybodaeth a chyngor syml, byr am yr apiau, gemau a gwefannau cyfryngau cymdeithasol mae plant yn eu defnyddio i helpu i'w cadw'n ddiogel ar-lein.

Evch i net-aware.org.uk (mwy o wybodaeth ar dudalen 12).



Llinell gymorth yr NSPCC

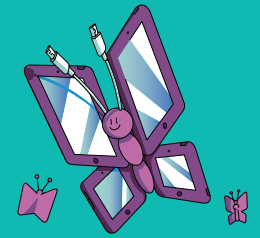
Mae llinell gymorth yr NSPCC ar agor bob dydd o'r flwyddyn ar gyfer unrhyw oedolyn sy'n poeni am blentyn. Mae ein hymarferwyr yn rhoi cyngor a chefnogaeth, yn gwrandao ar bryderon am blentyn, ac yn cynnig gwybodaeth am amddiffyn plant. Ffoniwch **0808 800 5000** yn rhad ac am ddim rhwng 8am a 10pm, ddydd Llun i ddydd Gwener, neu 9am a 6pm fros y Sul.

Llinell Cyngor Diogelwch Ar-lein

Os bydd gennych gwestiwn am reolyddion rhieni neu'n poeni am rwydwaith cymdeithasol mae eich plentyn yn ei ddefnyddio, mae cynghorwyr technegol arbenigol O2 yma i helpu. Ffoniwch O2 yn rhad ac am ddim ar **0808 800 5002** rhwng 9am a 7pm, ddydd Llun i ddydd Gwener.

Arbenigwyr O2

Gall unrhyw un dderbyn cyngor diogelwch ar-lein rhad ac am ddim gan arbenigwyr cyfeillgar O2, yn bersonol ac mewn siop. Byddant yn eich helpu gyda phopeth o osod rheolyddion rhieni i addysgu sut i wneud ffôn yn ddiogel i blentyn.



Adnoddau

Gall rhieni ac athrawon archebu amrywiaeth o adnoddau, sy'n llawn gwybodaeth a chyngor am ddiogelwch ar-lein.

Gweithdai i Rieni

Rydym yn cynnal gweithdai i rieni sy'n rhoi syniadau da ymarferol i rieni ymhob maes o ddiogelwch ar-lein mewn gweithleoedd a grwpiau cymunedol ledled y DU Dysgwch fwy wrth e-bostio parentworkshops@nspcc.org.uk

Gêm Rhieni yn erbyn Plant (Parents vs Kids)

Mae ein gêm Rhieni yn erbyn Plant yn ffordd llawn hwyl addysgol i ddysgu pwy sy'n gwybod mwy am y byd ar-lein, ac yn eich helpu i siarad â'ch plant am aros yn ddiogel ar-lein. o2.uk/PlayParentsvsKids



Dad, Cyfranogwr gweithdy

“Roedd y sesiwn yn addysgol, defnyddiol ac yn ennyn eich diddordeb. Roedd rhieni'n gallu meddwl am unrhyw broblemau a/neu brofiadau roeddent wedi cael. Nid oedd yn un-ochrog, roedd yn cynnal eich diddordeb.”



Cefnogaeth ar eich cyfer chi a'ch plant

O ymweld â Net Aware i siarad ag Arbenigwr O2, rydym wedi amlygu llawer iawn o ffyrdd yn y llyfryn hwn y gallwch helpu i gadw eich plant yn ddiogel.

Ac roeddem hefyd am ddweud wrthyhych am y gefnogaeth mae'r NSPCC yn ei chynnig i blant - o'n gwasanaeth Childline y gall pobl ifanc gysylltu ag ef am unrhyw beth sy'n eu poeni, i'n ap Zipit.

Cefnogaeth i blant

Gall plant gysylltu â Childline 24/7 wrth ffonio **0800 1111**, mynd i [childline.org.uk](https://www.childline.org.uk) neu lawrlwytho'r ap 'For Me'

P'un ai eu bod yn poeni amdanynt eu hunain neu rywun arall, gellir adrodd wrth y Ganolfan Camfanteisio ar Blant ac Amddiffyn Ar-lein (CEOP), wrth fynd i [ceop.police.uk/ceop-reporting](https://www.ceop.police.uk/ceop-reporting)

Mae'r ap **Zipit** yn grymuso pobl ifanc i ymateb i sgysrsiau nad ydynt yn dymuno eu cynnal gan ddefnyddio lluniau doniol a fideos byr; gallwch ei lawrlwytho o'r Ap neu Play stores

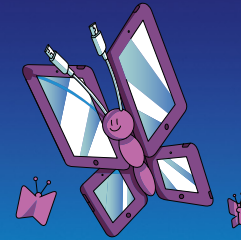


Ein cytundeb ar-lein i'r teulu

Mae creu cytundeb i'r teulu'n ffordd wych i gychwyn sgysiau am ddiogelwch ar-lein. Sicrhewch eich bod yn adolygu'r hyn a gytunoch gyda'ch gilydd yn rheolaidd er mwyn ei gadw'n gyfredol. **I gael mwy o wybodaeth ewch i Net Aware.**

O₂ | NSPCC

Let's keep kids safe online



_____ yn cytuno i:

(e.e. gwirio cyn i mi lawrlwytho ap newydd)

Llofnodwyd: _____

_____ yn cytuno i:

(e.e. gwirio gyda'm plentyn cyn i mi rhannu ffotograffau ohonynt ar-lein)

Llofnodwyd: _____

Mae'r ddau/ddwy ohonom yn cytuno i:

(E.e. siarad yn rheolaidd am yr hyn rydym yn mwynhau ei wneud ar-lein a pham, yn union fel y byddem gyda gweithgareddau all-lein)

