# Synnwyr Cyffredin ar Siarad Ar-lein Diogel

## Beth yw'r Mater Dan Sylw?

Mae plant wrth eu boddau yn cysylltu gydag eraill ar-lein. Mae'r mwyafrif o bobl ifanc yn siarad ar-lein gyda'u ffrindiau a theulu yn hytrach nag dieithrion. Ond fel rhiant, efallai eich bod yn poeni gallai dieithryn gyda bwriad drwg gysylltu â'ch plentyn.

"*Ymddygiad rheibus (predatory) Ar-lein*", fel adnabuwyd yn gyffredin, ydy pan fydd oedolion yn cysylltu â phlant neu bobl ifanc dros y rhyngrwyd mewn ymgais eu "*paratoi*" (grooming) ar gyfer perthnasau rhywiol amhriodol. Ond mae llawer o bobl brofiadol wedi darganfod mai'r bygythiad mwyaf realistig i bobl ifanc ar-lein ydy "*cysylltiad rhywiol ar-lein*". Golygai hyn annog rhywun i siarad am ryw, rhoi gwybodaeth rywiol bersonol, neu yrru lluniau neu fideo rhywiol. (Nid yw'n ymwneud â gofyn am ryw bob tro). Er esiampl, efallai bydd pobl ifanc yn derbyn ceisiadau neu negeseuon amhriodol gan ddieithrion neu bobl maent yn adnabod. Ond, yn groes i gred gyffredin:

- Mae pobl ifanc (13 i 17 oed) mewn mwy o risg o gysylltiad rhywiol na phlant iau
- Mae'r mwyafrif o gysylltiadau rhywiol yn dod o bobl ifanc eu hunain, neu gan oedolion ifanc (18 i 25 oed)
- Mae oedolion sydd yn cysylltu gyda phobl ifanc fel arfer yn onest am eu gwir oedran a bwriad (Subrahmanyam a Smahel, 2011).

## Pam Bod Hyn o Bwys?

Pan fydd pobl ifanc yn cael eu cyfeiliorni am beth i gadw llygaid allan amdano ar-lein, gallant ddarganfod eu hunain mewn sefyllfaoedd annymunol heb sylweddoli. Nid yw'n syndod pa mor hudol ydy'r mathau yma o berthnasau, yn enwedig i bobl ifanc sydd yn fregus yn barod. Gall canmoliaeth a sylw roi hwb i'w hunanhyder. Ac unwaith bydd pobl ifanc yn ymrwymo yn y perthnasau yma, efallai byddant yn cytuno gwneud pethau nad fyddant yn arferol oherwydd yr anghydbwysedd o bŵer rhyngddyn nhw a'r un sydd yn cysylltu â nhw. Yn aml nid ydynt yn sylweddoli eu bod yn cael eu hystwytho tan hwyrach ymlaen.

## Dywedai synnwyr cyffredin

**Trafodwch ymddygiad ar-lein cyfrifol.** Siaradwch am bethau fel pwy mae'n iawn i siarad gyda nhw a beth sy'n iawn siarad amdano. Cofiwch fod llawer o bobl ifanc yn dechrau arbrofi gyda fflyrtio a pherthnasau. Mae hyn yn normal. Ond mae yna wastad risg ynghlwm â fflyrtio ar-lein gyda dieithrion neu bobl maent yn adnabod. Gall fflyrtio arwain yn sydyn at sgyrsiau neu ofynion amhriodol. Gallai hefyd arwain at bobl ifanc i gredu eu bod mewn perthynas difrifol, rhamantus gyda rhywun nad ydych yn ei adnabod o ddifrif. Mae'r ddwy sefyllfa yn gallu gwneud i bobl ifanc deimlo'n anghyffyrddus neu wedi'u hystwytho.

**Blocio, anwybyddu, neu adael.** Mae'r mwyafrif o bobl ifanc yn gwybod sut i gael gwared ar gyswllt digroeso. Anogwch yr ymddygiad yma.


© 2014 www.commonsense.org

# Synnwyr Cyffredin ar Siarad Ar-lein Diogel

**Sicrhewch fod eich plentyn yn teimlo'n ddiogel yn dweud wrth oedolyn maent yn ymddiried ynddynt.** Os yw rhywbeth iasol neu amhriodol yn digwydd, mae pobl ifanc angen gwybod nad fyddant mewn trafferth os ydynt yn dweud wrthych chi neu oedolyn arall maent yn ymddiried ynddynt.

**Siaradwch â'ch plant am berthnasau iach.** Gallai fod yn anodd i rai pobl ifanc adnabod pan fydd eraill yn eu hystwytho, yn enwedig y bobl ifanc yna sydd eisiau arbrofi neu brofi eu bod nhw'n aeddfed. Trafodwch pa ffactorau sydd yn creu perthynas iach, a pam na ddylai pobl ifanc gyfaddawdu ar y gwerthoedd yma.

**Chwiliwch am rybuddion.** Ydy'ch plentyn chi wedi mynd i mewn i'w gragen, yn treulio oriau diddiwedd ar-lein, neu'n ymddangos fel ei fod yn cuddio rhywbeth? Mae pobl ifanc sydd yn cychwyn perthnasau ar-lein amhriodol yn aml yn dangos y rhybuddion yma. Os ydych chi'n tybio efallai bod hyn yn digwydd, gofynnwch i'ch plentyn.

### Adnoddau

Canolfan Rhyngrwyd a Chymdeithas Berkman ym Mhrifysgol Harvard. Gwella Technolegau Diogelwch ac Ar-lein Plant: Adroddiad Terfynol Cyrchlu Technegol Diogelwch y Rhyngrwyd 2008

Smith, A. "*Teens and Online Stranger Contact*." Prosiect Rhyngrwyd Pew a Bywyd Americanaidd. Hydref 14, 2007. (www.pewinternet.org/Reports/2007/A.aspx).

Subrahmanyam, K., a Smahel, D. Ieuenctid Digidol: Rôl y Cyfryngau mewn Datblygiad. 2011, Springer, Efrog Newydd.

Ybarra, M., a Mitchell, K. J. "How Risky Are Social Networking Sites? A Comparison of Places Online Where Youth Sexual Solicitation and Harassement Occurs." Paediatreg (2008). 121(2), pp. e350-e357.

Wolak, K., Mitchell, K., a Finkelhor, D. "Online Victimization of Youth: Five Years Later." 2006. Bwletin Canolfan Cenedlaethol Plant Coll ac wedi'u Hecsbloetio. (www.unh.edu/ccrc/pdf/CV138.pdf).


© 2014 www.commonsense.org