



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Canllaw i'r teulu ar siarad am rannu lluniau a fideos

Cyflwyniad

Boed yn Instagram neu Snapchat, YouTube neu TikTok, mae'r cyfryngau cymdeithasol yn mynd yn fwy a mwy gweledol. Mae mwy nag erioed o luniau, fideos, memynnau a GIFs yn cael eu rhannu ar-lein ac ar apiau. Mae'n debygol iawn bod y bobl yn eich teulu chi, yn enwedig y plant a'r bobl ifanc, yn gweld cynnwys gweledol ar eu cyfrifiaduron neu eu ffonau bob diwrnod – ac y bydd arny'n nhw eisiau creu a rhannu'r cynnwys fel pawb arall.

Mae'r canllaw hwn yn egluro'r agweddau cadarnhaol ar rannu lluniau a fideos a pham y mae pobl yn gwneud hyn. Mae hefyd yn ymdrin â'r risgiau posibl ac yn cynnwys cyngor ynglŷn â sut i helpu plant a phobl ifanc i ddefnyddio cynnwys gweledol mewn ffordd ddiogel a chadarnhaol.

Beth yw'r agweddau cadarnhaol ar rannu lluniau a fideos?

Mae llawer o bethau da am rannu lluniau a fideos ar-lein. Un o'r rhain yw'r ffordd y mae'n ein helpu i gynnal ein perthnasoedd gyda theulu a ffrindiau, a themlo'n rhan o 'gymuned' ar-lein. Mae'r rhesymau eraill yn cynnwys gallu:

- rhannu cynnwys sy'n cynnig adloniant neu'n gwneud i rywun feddwl
- cyrraedd gwahanol gynulleidfaedd a phobl ar hyd a lled y byd, a rhai sy'n rhannu'r un diddordebau o bosibl
- cynyddu ymwybyddiaeth o achos neu stori newyddion.

Pam y mae pobl yn rhannu lluniau a fideos ohonyn nhw eu hunain, yn fwyaf arbennig?

Cofiwch, does dim rhaid i bobl rannu neu ailbostio lluniau neu fideos ohonyn nhw eu hunain – gallen nhw fodloni ar rannu cynnwys maen nhw'n ei weld ar gyfrifon cyfryngau cymdeithasol pobl eraill. Er hyn, mae llawer o bobl yn hoffi rhannu lluniau a fideos ohonyn nhw eu hunain er mwyn:

- rhannu atgofion, profiadau a ffyrdd o fyw
- cael eu gweld neu gael mwy o 'ddilynwyr' (a chael pobl i hoffi/gweld/gwneud sylwadau), sy'n aml yn gwneud iddyn nhw deimlo bod eu teimladau'n cael eu cydnabod fel rhai 'dilys'
- mynegi eu hunain a diffinio eu hunaniaeth

- rhoi hwb i'w hyder neu gael cymeradwyaeth gan eu cyfoedion neu bobl maen nhw'n eu hedmygu, er enghraifft dylanwadwyr
- addysgu neu hysbysu pobl eraill am achos maen nhw'n credu'n gryf ynddo
- hysbysebu cynnyrch, gwasanaeth neu frand os ydyn nhw'n ceisio dylanwadu ar bobl eraill drwy gael mwy o ddilynwyr, neu fwy a mwy y dyddiau hyn, yn achos rhai plant hŷn yn eu harddegau, os oes ganddyn nhw fusnes.

Beth yw 'darlledu'n fyw' a pham y mae pobl yn ei wneud?

Mae darlledu'n fyw yn wahanol iawn i rannu lluniau a fideos sydd wedi'u golygu'n barod. Mae'n ymwneud â darlledu fideo byw i gynulleidfa dros y rhyngwrdd, ac mae'n boblogaidd iawn ymhlith 'dylanwadwyr' neu rai sy'n ceisio cael nifer fawr o ddilynwyr. Fodd bynnag, gall unrhyw un ffrydio'n fyw – y cyfan sydd ei angen yw dyfais â chysylltiad rhyngwrdd ac ap sy'n caniatáu i chi ddarlledu. Mae rhai pobl yn ei hoffi oherwydd:

- gan nad yw'r fideo wedi cael ei olygu, gall deimlo'n fwy 'real' i'r gwylwyr
- gall y person sy'n ffrydio'n fyw ymateb i sylwadau neu gwestiynau mewn amser real, gan ymgysylltu â mwy o bobl
- gall fod yn ffordd effeithiol o dynnu sylw at ddigwyddiad arbennig neu rywbeth gwahanol i'r arfer.

Beth yw'r risgiau sy'n gysylltiedig â rhannu lluniau a fideos?

Mae elfen o risg i **unrhyw un** sy'n rhannu lluniau neu fideos ar-lein, ond mae'n arbennig o bwysig bod yn ymwybodol o'r risgiau i blant a phobl ifanc dan 18 oed. Mae'r rhain yn cynnwys:

- **rhannu gwybodaeth bersonol yn anfwriadol** – mae lluniau a fideos yn dangos rhyw unigolyn, ac yn rhoi syniad o'i oed. Gallan nhw hefyd ddatgelu manylion eraill, er enghraifft ble mae'n byw neu'n gweithio (er enghraifft, os yw eich plentyn yn postio llun yn ei wisg ysgol, mae'n rhoi cliwiau ynglŷn â ble mae'n astudio)

- **rhannu lleoliad yn anfwriadol** – gallai data yn dangos lleoliad rhywun gael eu storio yn y llun neu'r fideo pan mae'n cael ei bostio, sy'n golygu y gall pobl weld ble mae'r unigolyn
- **cyswllt gan bobl eraill** – gall pobl rannu lluniau a fideos un-i-un ac mewn grwpiau bach. Ond os oes gan berson broffil cyhoeddus y gall pob defnyddiwr ei weld, gall yr hyn mae'n ei rannu ysgogi sylwadau/ymateb dieisiau, neu hyd yn oed gyswllt gan ddieithriaid
- **anfon lluniau o noethni** – mae rhannu lluniau noeth a hanner noeth, neu 'secstio', yn golygu rhannu delweddau neu fideos noeth neu hanner noeth ohonoch chi eich hun neu rywun arall. Yn achos plant a phobl ifanc mae nifer o resymau a ffactorau cymhellol y tu ôl i'r ymddygiad hwn. Mewn rhai sefyllfaoedd, gall plant a phobl ifanc feithrin perthynas amhriodol ar-lein neu gael eu gorfodi i anfon lluniau noeth neu hanner-noeth, sy'n fath camdriniol o rannu delweddau.

Gall delweddau noeth neu hanner noeth hefyd gael eu rhannu o fewn perthynas gydsyniol. Weithiau mae'n digwydd o ganlyniad i bwysau gan rywun arall (er enghraifft, partner neu ffrindiau yn herio), neu oherwydd eu bod yn chwilfrydig ynglŷn â rhyw a pherthnasoedd. Gall hyn hefyd olygu eu bod yn agored i risgiau, yn enwedig os yw'r ddelwedd yn cael ei rhannu'n fwy eang, sy'n cynnwys embaras, bwlio a pherygl o flacmel a gorfodaeth a chamfanteisio arnynt yn rhywiol.

Mae'n anghyfreithlon i unrhyw un dan 18 oed greu, bod ym meddiant neu rannu delweddau/fideos o noethni, sy'n golygu ei bod hi'n gymhleth ymdrin ag achosion o'r fath. Mae [Canllaw i deuluoedd ar siarad am secstio](#) a'r ffilm fer hon, [Beth am siarad am secstio](#), yn rhoi gwybodaeth bellach ar y mater hwn.

- **torri rheolau hawlfraint** – gall rhannu lluniau a fideos sy'n eiddo i bobl eraill (yn enwedig cynrychiadau masnachol fel ffilmiau, sioeau teledu a darlledwyr chwaraeon, yn ogystal ag artistiaid) heb eu caniatâd dorri cyfraith hawlfraint. Mae'n bosibl y bydd llawer o blatfformau cyfryngau cymdeithasol a safleoedd rhannu fideos yn tynnu cynnwys sy'n torri rheolau hawlfraint i lawr yn awtomatig, neu gall perchennog y cynnwys ofyn i ddefnyddiwr dynnu cynnwys sy'n torri'r rheolau oddi ar ei gyfrif.

Mae'n bwysig cofio hefyd, unwaith y bydd fideo neu lun wedi'i bostio ar y rhyngwyd, y bydd hi'n hawdd iawn i rywun ei gopïo neu ei rannu. Gall hyn olygu ei bod hi'n anodd iawn dileu cynnwys gweledol. Mae ffactorau risg eraill y mae angen eu hystyried yn cynnwys:

- **enw da rhywun ar-lein** – gallai pobl feirniadu pethau maen nhw'n eu gweld ar gyfrif cyfryngau cymdeithasol rhywun, yn enwedig os yw'r cynnwys neu'r sylwadau a wneir yn cael eu gweld fel rhai negyddol. Gall pethau sy'n cael eu postio i gael 'sbort', neu'n ddifeddwl, achosi niwed difrifol i enw da rhywun yn y tymor byr neu'r tymor hir
- **camddealltwriaeth/ystumio negeseuon** – weithiau gall lluniau fod yn gamarweiniol, a gall pobl eu camddeall. Mae'n hawdd hefyd i bobl eraill gopïo a golygu lluniau er mwyn newid y neges maen nhw'n ei chyfleu
- **mae pobl yn golygu'r cynnwys** ar eu cyfrifon cyfryngau cymdeithasol, felly cofiwch y gallai'r sefyllfa go iawn fod yn wahanol iawn. Mae'n bosibl nad yw lluniau, fideos a ffrydiau byw yn adlewyrchu gwybodaeth gywir, neu beth yn union y mae rhywun wedi ei ddweud neu ei wneud.

Sut alla i siarad gyda fy mhleintyn am rannu lluniau a fideos?

Mae'n bwysig eich bod yn siarad gyda'ch plentyn am y pwnc hwn, hyd yn oed os nad yw eich plentyn yn edrych ar gynnwys gweledol ar-lein yn rheolaidd. Gallech ddefnyddio'r pwyntiau bwled isod i'ch helpu i ddechrau'r sgwrs, a chofiwch fod yn bwylllog a phwyso a mesur y sefyllfa'n ofalus.

- **Meddyliwch cyn postio rhywbeth** – anogwch eich plentyn i ystyried beth fydd yn digwydd ar ôl iddo ef neu hi rannu llun/fideo. Atgoffwch eich plentyn y gallai rhywun arall wneud copi a'i rannu yn rhywle arall ar-lein, neu olygu copi i newid beth mae'n ei ddangos.
- **Sut mae ymddygiad eich plentyn yn effeithio ar bobl eraill?** – a yw eich plentyn yn ymddwyn mewn ffordd gadarnhaol ar-lein ac yn parchu pobl eraill? Ynteu a yw'n postio cynnwys a allai gael ei ystyried yn amhriodol, yn annymunol neu'n gas? Dylai plant fod yn ymwybodol o

sut y gall yr hyn maen nhw'n ei wneud effeithio ar bobl eraill, gan gynnwys effaith bosibl y lluniau a'r fideos maen nhw'n eu rhannu.

- **Datblygu enw da cadarnhaol ar-lein** – anogwch eich plentyn i ddefnyddio'r rhyngwrdd fel llwyfan i arddangos ei sgiliau a'i rinweddau. Mae lluniau a fideos yn gyfle i arddangos talentau artistig a chreadigol, sgiliau ffotograffiaeth, campau ym maes chwaraeon, a hobiau, diddordebau neu brofiadau eraill. Wrth i bobl ifanc symud o ysgol i addysg bellach neu waith, mae'n bosibl y bydd darpar gyflogwyr neu brifysgolion yn chwilio amdany'n nhw ar-lein. Mae postio cynnwys cadarnhaol yn ffordd dda o sicrhau bod yr argraff gyntaf a gaiff pobl eraill yn un dda.
- **Siaradwch am bwysau cyfoedion** – gall pobl dynnu lluniau a ffilmio fideos a'u rhannu ar y cyfryngau cymdeithasol ar unwaith, a dyma un o'r pethau sy'n apelio at bobl. Fodd bynnag, weithiau mae plant a phobl ifanc yn canfod eu hunain mewn sefyllfaoedd cymdeithasol sydd efallai'n rhoi pwysau arny'n nhw i dynnu ac anfon llun/fideo (er enghraifft, fel 'her') ac mae'n anodd dweud na. Siaradwch gyda'ch plentyn am strategaethau y gallai eu defnyddio er mwyn rheoli'r sefyllfaoedd anodd hyn mewn ffordd gadarnhaol.
- **Dysgwch eich plentyn i ddangos parch** – atgoffwch eich plentyn y dylai ofyn am ganiatâd cyn rhannu lluniau a fideos o bobl eraill. Dylai hefyd barchu penderfyniadau pobl eraill, yn enwedig os ydyn nhw'n dweud na. Mae mwy o wybodaeth am ganiatâd i'w gweld yn yr adnoddau a restrir isod.
- **Meddyliwch am eich arferion rhannu chi** – fel rhiant/gofalwr, ydych chi'n rhoi esiampl dda? Ydych chi'n gofyn am ganiatâd wrth rannu lluniau/fideos o'ch plentyn, yn enwedig os gallen nhw effeithio ar ei enw da neu ddatgelu ei wybodaeth bersonol? Mae bob amser yn werth modelu'r ymddygiad y byddech yn hoffi ei weld yn eich plentyn, fel bod eich plant yn tyfu ac yn datblygu gan wybod bod y ffiniau iach hyn yn normal.

Sut alla i helpu fy mhentyn i rannu lluniau a fideos yn ddiogel?

Yn ogystal â siarad gyda'ch plentyn, mae nifer o bethau ymarferol y gallwch eu gwneud er mwyn sicrhau bod eich plentyn yn defnyddio cynnwys gweledol ar gyfryngau cymdeithasol a'r rhyngwyd ehangach yn ddiogel.

- **Gwirio ei osodiadau preifatrwydd** – defnyddiwch y rhain i reoli pwy all weld lluniau a fideos eich plentyn. Mae rhestrau gwirio ar gyfer defnyddio gosodiadau preifatrwydd a gosodiadau cyfrifon ar wasanaethau poblogaidd i'w gweld yn [Cadw'n Ddiogel Ar-lein](#).
- **Meddylwch pa wybodaeth bersonol sy'n cael ei rhannu** – weithiau gall lluniau, fideos a ffrydiau byw ddatgelu mwy o wybodaeth bersonol nag a fwriadwyd. Anogwch eich plentyn i edrych yn ofalus ar ei lun/fideo cyn ei rannu er mwyn gwneud yn siŵr ei fod yn fodlon â'r hyn mae'n ei ddangos, a hefyd gyda phwy y bydd yn ei rannu.
- **Edrychwch ar y gosodiadau canfod lleoliad a geotagiau** – gwnewch yn siŵr eich bod chi a'ch plentyn yn gwybod sut i ddod o hyd i'r opsiynau hyn yn yr apiau y mae'n eu defnyddio, yn ogystal â'r gosodiadau camera ar ei ddyfais. Mae diffodd y rhain yn ffordd dda o sicrhau nad ydych yn rhannu manylion lleoliad ar-lein.
- **Helpwch eich plentyn i flocio ac adrodd** – atgoffwch eich plentyn, os bydd yn gweld unrhyw beth sy'n peri tramgwydd neu ofid iddo ar-lein, neu os yw'n poeni am ymddygiad rhywun arall, y dylai roi gwybod am gynnwys neu'r defnyddiwr hwnnw i'r platfform a'r gwasanaeth dwyieithog [Riportio Cynnwys Niweidiol](#). Anogwch eich plentyn bob amser i ddweud wrth oedolyn cyfrifol os oes rhywbeth ar-lein yn ei boeni neu'n peri gofid iddo.

I gael rhagor o adnoddau a gwybodaeth am rannu lluniau a fideos ar-lein ewch i:

- Hwb – Rhestr chwarae [Rhannu delweddau](#)
- Hwb – [Canllaw i rieni a gofalwyr am rannu gwybodaeth a delweddau ar-lein](#)
- Hwb – [Canllawiau diogelwch ar-lein](#) i rieni a gofalwyr
- Canolfan Rhyngrwyd Mwy Diogel y DU – [Adnoddau Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2019](#)
- O2/NSPCC – [A Parents' guide to being Share Aware](#) (Saesneg yn unig)

Help a chefnogaeth:

[Meic](#) – Gwasanaeth llinell gymorth dwyieithog cyfrinachol, dienw a di-dâl sydd ar gael i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru.

[Childline](#) (Saesneg yn unig) – Gwasanaeth cyfrinachol, preifat a di-dâl sydd ar gael i unrhyw un dan 19 oed yn y DU. Beth bynnag sy'n poeni'r plentyn neu'r person ifanc, maen nhw yno i wrando.

[NSPCC](#) (Saesneg yn unig) – Mae'r NSPCC yn elusen genedlaethol sy'n gweithio er mwyn amddiffyn plant ac atal camdriniaeth, ac mae'n cynnig llinell gymorth bwrpasol â chwyselwyr proffesiynol.

[CEOP](#) (Saesneg yn unig) – Ar wefan y Ganolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein gallwch adrodd unrhyw bryderon am gam-drin rhywiol ar-lein yn ddiogel.

[Riportio Cynnwys Niweidiol](#) – Canolfan adrodd genedlaethol sydd wedi'i chynllunio er mwyn helpu pawb i roi gwybod am gynnwys niweidiol maen nhw'n ei weld ar-lein.