Helpu Plant i Bostio, Rhoi Sylwadau a Llwytho i Fyny yn Gyfrifol

Wrth i blant a phobl ifanc ddechrau rhannu cynnwys ac ymgysylltu â phobl eraill ar-lein, mae hi'n bwysig iddyn nhw ddeall yr olion maen nhw'n eu gadael ar ôl a'r hyn y gallai'r olion hynny ei ddatgelu. Gall rhieni helpu i arwain plant at greu'r math o ôl troed y byddan nhw'n falch ohono.

Tarwch olwg ar y 4 cyngor yma

1 Bod yn fodel rôl.

Cyn i chi bostio llun o'ch plentyn ar gyfryngau cymdeithasol, gofynnwch os yw hi'n iawn i chi ei rannu. Bydd hyn yn rhoi rheolaeth i'r plentyn dros ei ôl troed digidol, a byddwch chi'n dangos yr hyn rydych chi'n disgwyl iddo ei wneud gyda lluniau pobl eraill.

2 Defnyddio gosodiadau preifatrwydd.

Eisteddwch gyda'ch plant i ddangos y gosodiadau preifatrwydd rydych chi'n eu defnyddio ar eich apiau a'ch dyfeisiau. Siaradwch ynghylch pam rydych chi'n cadw gwybodaeth benodol yn breifat neu ddim ond yn ei rhannu â grŵp bach. Gofynnwch iddyn nhw pa wybodaeth maen nhw'n teimlo'n gyfforddus yn ei rhannu a pham.

3 Edrych ar y sêr.

Sgroliwch drwy gyfrif Twitter neu Instagram rhywun enwog, artist neu wleidydd. Trafodwch y ddelwedd maen nhw'n ei chyfleu ar sail yr hyn maen nhw'n ei bostio. Gofynnwch i'ch plentyn pa fath o ddelwedd y byddai'n hoffi ei chreu -- a pha fath o bethau (straeon doniol, memes gwirion, fideos o'r galon) sy'n ychwanegu neu'n tynnu oddi wrth hynny.

4 Chwilio amdanoch eich hun.

Cymerwch eich tro yn chwilio am eich enw chi ac enw eich plentyn ar beiriant chwilio a llwyfan cymdeithasol, wedyn trafodwch y canlyniadau. Ydych chi'ch dau yn gyfforddus gyda'r wybodaeth a'r delweddau sydd ar gael i bobl ddieithr? A oes unrhyw un fyddech chi ddim eisiau iddyn nhw weld y canlyniadau hynny?

Gellir ei rannu gyda phriodoledd ar gyfer defnydd anfasnachol. Ni cheir ailgymysgu.