Cyngor ar ymateb i heriau a chynnwys feirysol niweidiol

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae heriau feirysol niweidiol ar-lein sy'n ymwneud â hunan-niweidio a hunanladdiad wedi achosi pryder ar raddfa fawr. Gall yr heriau hyn gynnwys disgrifiadau manwl neu ddulliau o hunan-niweidio neu gynnwys graffig sy'n portreadu hunan-niweidio a hunanladdiad.

Mae gan y cynnwys hwn y potensial i achosi niwed difrifol os tynnir sylw ato.

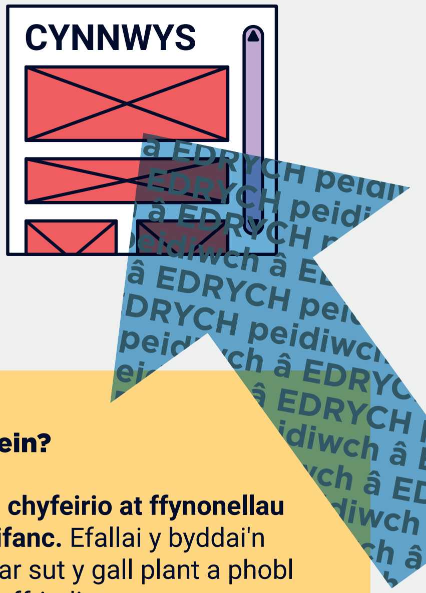
Cyfyngwch ar y lledaeniad[1]. Mae'n bosibl mai eich greddf gyntaf fydd rhannu'r cynnwys neu rybuddio yn ei gylch ond gall hyn gynyddu chwilfrydedd yn anfwriadol gan achosi i fwy o blant a phobl ifanc chwilio am y cynnwys niweidiol[2].

Rhaid ystyried yn ofalus cyn cyhoeddi neu rannu unrhyw rybuddion penodol â'r cyhoedd er mwyn osgoi tynnu mwy o sylw at gynnwys niweidiol ar-lein.

Cyngor i deuluoedd ac ymarferwyr

Mae'n bwysig siarad â phlant a phobl ifanc am sut mae cadw'n ddiogel ar-lein. Fodd bynnag, mae'n well osgoi enwi gemau neu heriau ar-lein penodol.

Os byddwch yn cael rhybuddion am unrhyw gynnwys ar-lein sy'n ymwneud â hunan-niweidio a hunanladdiad, **meddyliwch yn ofalus am yr hyn yr ydych yn ei rannu.** Dylech osgoi tynnu sylw at y cynnwys a'i hysbysebu'n anfwriadol i blant a phobl ifanc.



Beth i'w wneud os byddwch yn dod yn ymwybodol o gynnwys niweidiol ar-lein?

- **Siaradwch â phlant a phobl ifanc am eu gweithgareddau ar-lein.** Gadewch iddynt rannu'r hyn y maent yn ei chwarae neu'n edrych arno, yn hytrach na'u holi am y cynnwys niweidiol, a allai ennyn eu diddordeb ynddo.
- **Dylech osgoi rhannu cynnwys ar-lein â phlant a phobl ifanc os gallai beri gofid iddynt.** Os ydynt yn mynegi pryder neu ofid ynghylch cynnwys ar-lein, mae'n bwysig gwrando arnynt a chynnig cymorth. Dylech roi strategaethau ymarferol iddynt ar gyfer rheoli cynnwys niweidiol fel; diffodd y sgrin a dod i siarad â chi.
- **Rhowch wybod am unrhyw gynnwys sy'n peri pryder i chi.** Defnyddiwch y gwasanaeth Riportio Cynnwys Niweidiol i gael cyngor a chymorth. Mae gan y Samariaid gyngor ynghylch rhoi gwybod am gynnwys sy'n eich poeni.
- **Darparwch wybodaeth a chyfeirio at ffynonellau cymorth i blant a phobl ifanc.** Efallai y byddai'n ddefnyddiol rhoi cyngor ar sut y gall plant a phobl ifanc helpu eu hunain a'u ffrindiau.
- **Cysylltwch â thîm niwed ar-lein y Samariaid** yn onlineharms@samaritans.org am gyngor i weithwyr proffesiynol sydd â phryderon am gynnwys sy'n ymwneud â hunanladdiad a hunan-niweidio ac ewch i wefan y Samariaid i gael arweiniad ar drafod hunanladdiad yn ddiogel ar-lein.
- **Darllenwch ganllawiau Llywodraeth Cymru** *'Ymateb i faterion hunan-niweidio a theimladau hunanladdol ymhlith pobl ifanc'* i gefnogi ymarferwyr a gweithwyr proffesiynol.
- **Ewch i dudalen Cadw'n Ddiogel Ar-lein Hwb** i gael cyngor, adnoddau a chefnogaeth ynghylch amrywiaeth o faterion ar-lein.

Lluniwyd mewn partneriaeth rhwng UK Council for Internet Safety, Samaritans Samariaid, SWGfL Safe, Secure, Online, Hwb

[1] Online Safety Alerts - Think Before You Scare (swgfl.org.uk)

[2] Prof A Phippen and Prof E Bond (2019) Digital Ghost Stories; Impact, Risks and Reasons | SWGfL