



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Canllaw i ymarferwyr ar ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol

Mae apiau a phlatfformau cyfryngau cymdeithasol yn cynnig nifer o ffyrdd i bobl ifanc ac oedolion gysylltu, cydweithio, darganfod, dysgu, rhannu syniadau a newyddion, a chael eu diddanu. Mae'r canllaw hwn yn trafod sut y gallwch chi ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd gadarnhaol i'ch diogelu chi, eich dysgwyr a'ch enw da'n broffesiynol.

Mae gan bawb yr hawl i fywyd personol ar-lein, a dydych chi fel ymarferydd ddim yn wahanol. Ond, mae'n bwysig rheoli'n ofalus sut ydych chi'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn bersonol er mwyn diogelu eich preifatrwydd â'ch enw da'n broffesiynol. Dyma rai camau y gallwch chi eu cymryd.

Defnyddio gosodiadau preifatrwydd

Fe ddylech chi'n wastad ystyried yr hyn rydych chi'n ei rannu ar-lein, ond mae defnyddio gosodiadau preifatrwydd ap yn ffordd effeithiol iawn o reoli pwy sy'n gallu cysylltu a/neu eich 'dilyn' chi, a phwy sy'n gallu gweld beth rydych chi'n ei bostio am eich bywyd personol. Dylech chi ystyried y canlynol:

- gwneud pob un o'ch cyfrifon cyfryngau cymdeithasol personol yn breifat (h.y. ddim yn weladwy i ddefnyddwyr y platfform hwnnw)
- dewis llun proffil priodol a sicrhau bod lluniau eraill, fel lluniau clawr Facebook a lluniau pennawd Twitter yn briodol, gan fod y rhain yn aml yn gyhoeddus beth bynnag yw eich gosodiadau preifatrwydd
- defnyddio enw gwahanol neu amrywiad ar eich enw fel enw defnyddiwr fel ei bod yn anoddach i ddysgwyr a/neu rieni/gofalwyr ddod o hyd i'r cyfrifon a'u dilyn
- defnyddio gosodiadau preifatrwydd i reoli pwy sy'n gallu cysylltu â chi, a p'un ai ydyn nhw'n gallu eich dilyn yn awtomatig neu a oes angen iddyn nhw anfon cais atoch chi
- addasu eich gosodiadau i gadw eich lleoliad yn breifat, fel nad yw dysgwyr neu rieni/gofalwyr yn gallu dilyn lle rydych chi'n mynd yn aml (er enghraifft eich cartref, hoff fwyty, y gampfa rydych chi'n ei defnyddio, ac yn y blaen).

Cadw cyfrifon proffesiynol a phersonol ar wahân

Efallai y byddwch chi eisiau defnyddio cyfryngau cymdeithasol mewn capasiti proffesiynol, er mwyn rhwydweithio â gweithwyr proffesiynol eraill ar blatfformau fel LinkedIn, neu i ofyn cwestiynau a rhannu syniadau ag ymarferwyr eraill ar blatfformau fel Twitter. Os ydych chi'n gwneud hyn, efallai y byddai'n werth creu cyfrif proffesiynol ar wahân fel nad ydych chi'n cymysgu eich bywyd personol a'ch bywyd proffesiynol. Gallai cyfrif proffesiynol fod yn fwy amlwg na'ch cyfrifon cyfryngau cymdeithasol eraill, felly cofiwch fod unrhyw gynnwys

rydych chi'n ei bostio/rhannu ac unrhyw drafodaethau rydych chi'n eu cael yn gallu cael effaith uniongyrchol ar eich enw da'n broffesiynol, enw da eich ysgol a hyd yn oed y proffesiwn dysgu'n gyffredinol.

Creu ffiniau clir â ddysgwyr a rhieni/gofalwyr

Hyd yn oed os nad yw polisïau eich ysgol yn gofyn i chi wneud hyn, rydyn ni'n argymhell eich bod chi'n gwrthod unrhyw geisiadau ffrind/dilyn gan ddysgwyr. Mae'n hanfodol eich bod chi hefyd yn ystyried yn ofalus cyn derbyn ceisiadau ffrind neu geisiadau i ddilyn gan gyn ddysgwyr, yn enwedig os ydyn nhw o dan 18 oed, p'un ai ydyn nhw o ysgol flaenorol, wedi symud o'ch ysgol, neu eu bod bellach yn oedolion. Efallai bod brodyr a chwiorydd neu ffrindiau gan y cyn ddysgwr hwn yn eich ysgol ac fe allai eu hychwanegu olygu bod eich cynnwys yn cael ei rannu gyda chynulleidfa ehangach nag yr oeddech chi'n ei disgwyl.

Dylech chi hefyd feddwl cyn ychwanegu rhieni/gofalwyr fel cysylltiadau ar-lein – ac os ydych chi'n gwneud hyn, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod pa negeseuon y maen nhw'n gallu eu gweld. Gall y [Rhestrau gwirio](#) SWGfL hyn yn yr adran Cadw'n ddiogel ar-lein Hwb yn gallu eich helpu i reoli eich cynnwys a'ch gosodiadau preifatrwydd.

Bod yn ymwybodol o beth mae ffrindiau a theulu yn ei rannu

Ystyriwch yn ofalus beth allai gael ei rannu amdanoch chi ar-lein gan eich teulu a'ch ffrindiau. Os ydych chi'n teimlo y gallai gael effaith andwyol ar eich enw da'n broffesiynol, gofynnwch iddyn nhw dynnu'r cynnwys hwnnw, a gwnewch yn siŵr bod eich ffrindiau a'ch teulu yn gwybod bod angen iddyn nhw ofyn am eich caniatâd cyn postio cynnwys sy'n ymwneud â chi.

Dod i adnabod eich ôl troed digidol

Un ffordd o fesur eich enw da ar-lein a gwirio effeithiolrwydd eich gosodiadau preifatrwydd yw trwy chwilio am eich hun ar-lein yn rheolaidd, gan ddefnyddio chwilotwyr neu'r nodwedd chwilio ar blatfformau cyfryngau cymdeithasol. Adroddwch unrhyw gynnwys negyddol sy'n ymwneud â chi i'r platfform, cadwch dystiolaeth ohono (lle bo hynny'n briodol) a rhowch wybod i uwch dîm rheoli'r ysgol gan y byddan nhw'n gallu cynnig cymorth a chanllawiau ar sut i ddelio a'r mater.

Os oes angen cymorth arnoch, gellir cysylltu â'r Llinell Gymorth ar Ddiogelwch Ar-lein i Weithwyr Proffesiynol ar 0844 381 4772 neu helpline@saferinternet.org.uk (Saesneg yn unig). Gall y llinell gymorth roi cyngor a chefnogaeth i unrhyw ymarferwyr sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc am ystod o bryderon ynghylch diogelwch ar-lein.

Mae rhagor o wybodaeth ynglŷn â rheoli eich defnydd personol a phroffesiynol o gyfryngau cymdeithasol ar gael yn y [canllaw](#) hwn (Saesneg yn unig) gan Childnet.

Rydw i'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn fy rôl fel ymarferydd – beth sydd angen i mi ei ystyried?

Mae llawer o ysgolion yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol i gyfathrebu â rhieni/gofalwyr, llywodraethwyr a'r gymuned ehangach, ac efallai eich bod chi fel ymarferydd yn gyfrifol am rannu cynnwys yn rheolaidd. Os ydy hyn yn rhan o'ch rôl, dylech chi gofio'r canlynol:

- byddwch yn broffesiynol a chadarnhaol wrth bostio neu wrth rannu unrhyw gynnwys sy'n ymwneud â'ch ysgol neu ddysgwyr
- dilynwch bolisi cyfryngau cymdeithasol eich ysgol (os oes un yn bodoli), a chydymffurfio â pholisïau eraill yr ysgol o ran defnyddio'r rhyngrwyd a thechnoleg
- talwch sylw i unrhyw reolau ynglŷn â phwy sy'n cael defnyddio cyfrifon cyfryngau cymdeithasol yr ysgol, pryd y gellir eu defnyddio ac ar ba ddyfeisiau (gan fod yn ymwybodol y gallai defnyddio llawer o ddyfeisiau cysylltiedig olygu bod cyfrinair eich cyfrif ar bob un ohonynt)
- defnyddiwch gyfeiriad e-bost yr ysgol i gofrestru cyfrifon cyfryngau cymdeithasol yr ysgol
- gwnewch yn siŵr eich bod chi'n deall dulliau gweithredu a disgwyliadau eich ysgol o ran ymateb i negeseuon a sylwadau – cadarnhaol a negyddol – a pheidiwch byth â dadlau ar-lein, gan y bydd hyn yn gwneud y sefyllfa'n waeth.

Mae rhagor o gyngor a gwybodaeth ynglŷn â chreu strategaethau cyfryngau cymdeithasol a rheoli enw da ar-lein eich ysgol ar gael yn y [canllaw](#) hwn (Saesneg yn unig) gan LGfL.

Sut ydw i'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn y dosbarth?

Mae cyfryngau cymdeithasol yn gallu cynnig cyfleoedd dysgu arbennig. Mae eich dysgwyr yn gallu eu defnyddio i ddangos eu cynnydd, cysylltu ag arbenigwyr ac ysgolion eraill, ac ystyried eu cynulleidfa wrth rannu eu syniadau. Os ydy eich ysgol yn hyrwyddo'r defnydd o gyfryngau cymdeithasol yn y dosbarth, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwneud y canlynol:

- dilynwch bolisïau'r ysgol bob amser – er enghraifft, peidiwch byth â defnyddio cyfrifon cyfryngau cymdeithasol personol, dim ond yr apiau/lplatfform sy'n cael eu hystyried yn briodol ar gyfer yr ysgol
- byddwch yn ymwybodol o ba ddysgwyr y gellwch dynnu eu llun at ddibenion yr ysgol, a p'un ai y gallwch chi rannu enwau dysgwyr neu beidio
- ystyriwch sut y bydd pobl eraill yn ymgysylltu â'r cynnwys rydych chi'n ei rannu. Efallai y byddwch chi eisiau analluogi sylwadau er mwyn rhwystro dysgwyr rhag dod i gysylltiad ag iaith ddifriol neu negyddol.

Beth alla i wneud i gefnogi defnydd fy nysgwyr o gyfryngau cymdeithasol?

Hyd yn oed os yw eich dysgwyr o dan yr oed i greu a defnyddio cyfrifon cyfryngau cymdeithasol, maen nhw'n byw mewn byd lle mae cyfryngau cymdeithasol yn weladwy iawn ac mae'n bosib bod rhai eisoes yn defnyddio rhai apiau. Mae'n bwysig eu haddysgu am y canlynol:

- y peryglon y mae cyfryngau cymdeithasol yn gallu eu peri i'w hiechyd a'u lles meddyliol
- sut i ddatblygu strategaethau i ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol yn gadarnhaol ac yn ddiogel
- sut i gael cymorth os oes ganddyn nhw broblemau ar-lein, p'un ai ydy hynny'n golygu rhoi gwybod am gynnwys negyddol, siarad ag oedolyn y maen nhw'n ymddiried ynddyn nhw neu ddod o hyd i linellau cymorth a sefydliadau a allai eu helpu. Mae amrywiaeth o [wasanaethau cymorth](#) ar gael ar Hwb.

Fel ymarferydd, rydych chi'n gyfrifol am wybod beth yw gweithdrefnau diogelu eich ysgol a sut y mae'r rhain yn ymwneud â chyfryngau cymdeithasol a'r rhyngwyd. Os bydd dysgwr yn datgelu rhywbeth i chi, neu os ydych chi'n pryderu am eu diogelwch, dilynwch y gweithdrefnau'n gywir.

Mae'r adnoddau canlynol ar Hwb yn ddefnyddiol ar gyfer addysgu pobl ifanc ynglŷn â manteision a pheryglon defnyddio cyfryngau cymdeithasol.

Dysgwyr oed cynradd

- [Cyfryngau Cymdeithasol \(Cynradd\)](#)
- [Unigrwydd, ynysu cymdeithasol a chyfryngau cymdeithasol \(Cynradd\)](#)
- [Mynd yn fyw ar y cyfryngau cymdeithasol \(Cynradd\)](#)

Dysgwyr oed uwchradd

- [Cyfryngau Cymdeithasol \(Uwchradd\)](#)
- [Unigrwydd, ynysu cymdeithasol a chyfryngau cymdeithasol \(Uwchradd\)](#)
- [Mynd yn fyw ar y cyfryngau cymdeithasol \(Uwchradd\)](#)

I gael rhagor o wybodaeth ynglŷn â chadw dysgwyr yn ddiogel ar-lein, ewch i [Cadw'n ddiogel ar-lein ar Hwb](#) lle mae amrywiaeth o adnoddau cydnerthedd digidol ar gael yn Gymraeg a Saesneg.