



Canllaw i rieni a gofalwyr am siarad â'ch plentyn neu'ch plentyn yn ei arddegau am eu perthynas â phobl ar-lein

I blant a phobl ifanc, mae'r rhyngwrwd, technoleg a'r cyfryngau cymdeithasol yn ddulliau pwerus o gysylltu. Mae'n eu galluogi i ryngweithio â'i gilydd, a gyda phobl ar draws y byd. Gall dylanwad y rhain fod yn gadarnhaol iawn, gan alluogi plant a phobl ifanc i:

- gadw mewn cysylltiad rheolaidd â'u ffrindiau, gan atgyfnerthu'r berthynas rhyngddyn nhw
- cwrdd a gwneud ffrindiau newydd sy'n rhannu diddordebau tebyg
- dysgu sgiliau newydd a chyfnewid syniadau
- rhannu barn a safbwyntiau mewn sefyllfa ddiogel a chefnogol
- teimlo synnwyr o berthyn sy'n gallu rhoi hwb i'w hunan-barch.

Ond, gall pethau fynd o'i le, ac fe all plant a phobl ifanc gael eu hunain mewn sefyllfaoedd peryglus, fel rhannu cynnwys personol iawn heb ganiatâd y perchennog neu bostio lluniau amhriodol. Mae'r canllaw hwn yn ymchwilio'r risgiau, ac yn rhoi cyngor ar sut i siarad â'ch plentyn am y risgiau hynny.

Beth yw'r risgiau o gael perthynas â phobl ar-lein?

- Gall diffyg profiad o berthynas yn y byd go-iawn wneud plant/pobl ifanc yn fwy agored i niwed mewn perthynas amhriodol ar-lein.
- Gall defnyddio byrfoddau, slang ac emojis arwain at gamgyfathrebu a chamddealltwriaeth.



- Gall rhannu gwybodaeth sy'n datgelu pwy ydyn nhw neu wybodaeth bersonol roi plant/pobl ifanc mewn perygl.
- Mae'n haws ymddwyn yn amhriodol neu gamarwain rhywun pan rydych yn 'anhysbys' ar-lein.
- Gall plant/pobl ifanc deimlo pwysau neu gael eu bwlio gan blant eraill ar gyfryngau cymdeithasol.
- Mae risg o ddod i gysylltiad â deunydd amhriodol ac/neu ymddygiad niweidiol o fewn cymuned benodol ar-lein.
- Gall plant/pobl ifanc gymharu eu hunain â sut mae eraill yn cyflwyno eu hunain ar-lein (a all fod yn gelwydd neu'n or-ddweud).

Mae'n bwysig siarad â'ch plentyn am y risgiau hyn, a chytuno ar sut i ddelio â nhw.

Sut allwch chi siarad â'ch plentyn am berthnasau ar-lein?

Penderfynwch faint rydych chi eisiau ei rannu â'ch plentyn.

- Dewiswch eich geiriau, a defnyddio eglurhad sy'n briodol i'w oedran wrth drafod y risgiau. Efallai bydd y diffiniadau canlynol yn eich helpu.
 - o Hudo a meithrin perthynas amhriodol – sefydlu cysylltiad emosiynol er mwyn ennill ymddiriedaeth y plentyn, er mwyn ei gam-drin neu ei ecsbloetio. Gall hyn fod mewn ffordd rywiol, mewn ffordd emosiynol, yn ffordd o geisio ei radicaleiddio, neu at unrhyw ddiben arall.
 - o Gorfodaeth rywiol a bygythbris rhywiol (sextortion) – blacmelio rhywun gyda chymorth delweddu sydd wedi cael eu creu gan y person ei hun er mwyn cael ffafr rywiol, arian, neu bethau eraill gan yr unigolyn.
 - o Secstio – postio ar-lein neu anfon negeseuon rhywiol, lluniau neu glipiau fideo noeth neu led-noeth, drwy unrhyw ddyfais ddigidol. Mae hefyd yn cael ei adnabod fel delweddaeth rywiol sy'n cael ei greu gan bobl ifanc.

Eglurwch sut i reoli gwybodaeth bersonol ar-lein.

- **Helpwch eich plentyn i ddeall beth yw gwybodaeth bersonol**, beth sy'n briodol i'w rannu (e.e. hoff fwyd neu ddiddordebau) a beth i fod yn ofalus iawn ohono (e.e. dyddiad geni, rhif ffôn symudol, lleoliad). Dylech eu hannog i ddefnyddio avatars, ac i gyfyngu pa wybodaeth bersonol maen nhw'n eu rhannu.
- **Pwysleisiwch y peryglon o bobl ddieithr ar-lein.** Siaradwch am gemau a gwefannau rhyngweithio cymdeithasol lle gall pobl 'ddilyn' a 'hoffi' eich plentyn. Byddwch yn glir na ddylai ychwanegu na derbyn pobl ddieithr fel 'ffrindiau' na 'dilynwyr', a helpwch ef i ddeall y canlyniadau – cadarnhaol a negyddol – o ddechrau sgysiau â ffrindiau.



- **Cytunwch ar ddisgwyliadau ar gyfer rhannu delweddau.**
 - o Dechreuwch drwy ystyried beth rydych chi'n ei rannu. Gofynnwch i'ch plentyn cyn rhannu llun ohono ar-lein.
 - o Cytunwch ar ddisgwyliadau'r teulu – a yw'n briodol i rannu delweddau o'ch plentyn mewn gwisg nofio neu ar wyliau? Gyda phwy y mae'n iawn i rannu'r delweddau hyn â nhw?
 - o Pa ddelweddau sy'n iawn i'ch plentyn eu cymryd a'u rhannu? Sicrhewch ei fod yn gwybod y dylai ofyn am ganiatâd cyn rhannu delweddau o'i ffrindiau ar-lein.
 - o Beth am ddelweddau y gall ddod ar eu traws ar-lein? Dylech ei annog i feddwl am eiliad cyn hoffi neu ychwanegu sylw ar ddelwedd.
 - o Siaradwch am sut mae delweddau personol yn gallu bod yn beryglus: delweddau eich plentyn ei hun a delweddau y gallai eu derbyn neu eu tynnu o rywun arall. Helpwch nhw i ddeall y canlyniadau o rannu lluniau 'secstio'. Mae rhagor o fanylion am hyn ar gael ar [Restr chwarae rhannu delweddau i rieni a gofalwyr](#) ar Hwb.
- **Trafod pwysau gan gyfoedion.** Siaradwch â'ch plentyn am sut i ddelio â phwysau gan gyfoedion neu gyda cheisiadau amhriodol. Er enghraifft:
 - o sut i ymateb i geisiadau am ddelweddau personol
 - o deall bod bechgyn a merched yn gofyn am ddelweddau personol, a bod angen i'r ddau wybod sut i ymateb.

Apiau cwrdd â chariad ar-lein ac apiau 'cyfeillgarwch' eraill

Mae gan apiau cwrdd â chariad fel Tinder, Bumble a Badoo gyfyngiad oedran 18+, neu mae eu telerau ac amodau yn nodi bod rhaid i'r defnyddiwr fod yn 18+ i ddefnyddio'r gwasanaeth. Mae apiau sydd wedi eu marcio i bobl 18+ yn cynnwys deunydd a chynnwys ar gyfer oedolion. Nid yw'n addas i blant a phobl ifanc fod ar yr apiau hyn. Mae ymchwil yn dangos bod pobl ifanc dan 18 yn defnyddio'r apiau hyn, er bod cyfyngiad oedran 18+ arnynt. Gall hyn achosi pryder difrifol ynglŷn â diogelwch. Rydym yn argymhell nad ydych yn gadael i'ch plentyn ddefnyddio'r apiau hyn, a'ch bod yn trafod y peryglon a'r risgiau a all ddigwydd o ganlyniad i ddefnyddio'r apiau hyn dan oed.

Mae hefyd yn werth gwybod bod apiau eraill ar gael, sydd wedi eu targedu at bobl ifanc, sy'n cynnig nodweddion a phrofiadau tebyg i apiau cwrdd â chariad. Nid ydyn nhw'n cael eu hysbysebu fel apiau cwrdd â chariad, ond maen nhw'n cael eu defnyddio er mwyn cwrdd â phobl newydd yn seiliedig ar leoliad. Maen nhw hefyd yn debyg i apiau cwrdd â chariad o ran y ffordd maen nhw'n cael eu defnyddio, e.e. sweipio i'r chwith neu i'r dde, cael eich 'paru' â defnyddwyr eraill (e.e. Skout, Taffy, Yubo neu MyLOL).

Mae rhai o'r apiau hyn yn boblogaidd â phobl ifanc, ond eto gallan nhw achosi pryderon diogelwch tebyg. Os ydych chi'n caniatáu i'ch plentyn ddefnyddio'r apiau hyn sydd wedi eu dylunio i bobl ifanc, helpwch nhw i ddeall sut i aros yn ddiogel



arnyn nhw gan ddefnyddio'r cyngor canlynol.

- Byddwch yn glir â'ch plentyn ynglŷn â'ch rheolau a'ch disgwyliadau chi ynglŷn â defnyddio'r apiau hyn.
- Helpwch eich plentyn i ddeall yr heriau o fod yn anhysbys ar-lein, lle gall pobl esgus bod yn rhywun gwahanol iawn i bwy ydyn nhw go iawn.
- Sicrhewch fod eich plentyn yn deall sut mae perthnasoedd ar-lein yn gallu bod yn gymhleth ac yn agored i beryglon sydd ddim yn bodoli yn y byd go-iawn.
- Cytunwch ar beth sy'n dderbyniol i'w bostio, a bod yn ofalus iawn wrth bostio'r pethau hynny neu wrth rannu gwybodaeth bersonol.
- Eglurwch i'ch plentyn y ffyrdd y gall y darluniau neu'r wybodaeth bersonol mae'n eu rhannu gael eu camddefnyddio gan bobl y mae'n cyfathrebu â nhw ar-lein.
- Sicrhewch ei fod yn gwybod beth i'w wneud os nad yw rhywbeth yn teimlo'n iawn.
- Siaradwch â nhw am y peryglon o hudo a meithrin perthynas amhriodol (Saesneg yn unig).
- Eglurwch i'ch plentyn y dylai ddweud wrthyh yn syth os oes rhywbeth yn digwydd ar-lein sy'n ei boeni, neu os yw wedi gwneud rhywbeth mae'n gwybod na ddylai fod wedi'i wneud, e.e. rhannu delwedd. Rhowch dawlwr meddwl iddo gan ddweud wrtho na fyddai mewn trwbwl, a'ch bod chi yno i'w helpu.
- Gallwch ddarllen mwy am y risgiau o apiau cwrdd â chariad ar-lein ar wefan [Parentzone](#) (Saesneg yn unig).

Beth os nad ydw i'n teimlo'n gyfforddus am siarad am hyn gyda fy mhientyn?

Gall deimlo fel pwnc anodd, ond mae llawer o adnoddau ar gael i'ch helpu.

- Defnyddiwch y [canllaw i rieni a gofalwyr](#) hwn ar Hwb am gyngor a syniadau ar sut i ddechrau sgwrs.
- Siaradwch am enw da ar-lein, a darllenwch rhestr wirio enw da ar-lein Childnet (Saesneg yn unig) gyda'ch plentyn.
- Rhestrwch eich disgwyliadau ynglŷn ag ymddygiad ar-lein.

Ble ga'i ragor o adnoddau?

- Mae gan Internet Matters adnoddau i rieni/gofalwyr ar secstio, hudo a meithrin perthynas amhriodol ar-lein ac apiau (Saesneg yn unig).
- Mae adnoddau Childnet yn trafod secstio, hudo a meithrin perthynas amhriodol ar-lein (Saesneg yn unig) ac yn egluro'r broblem, gan gynnwys sut i reoli'r sefyllfa a beth i'w wneud os oes rhywbeth yn digwydd.
- Mae [ThinkUknow](#) (Saesneg yn unig) yn cynnig adnoddau i blant/pobl ifanc a rhieni/gofalwyr ar sut i fod yn ddiogel ar-lein.

