

Mae Diwrnod Defnyddio'r Rhyngwrwyd yn Fwy Diogel yn gyflwynu gwybodaeth i gael sgwrs gyda phlant ynghylch defnyddio'r rhyngwrwyd mewn ffordd ddiogel, cyfrifol a chadarnhaol.

Os ydych chi'n rhiant, yn nain/mam-gu neu'n daid/tad-cu, yn ofalwr maeth, yn fodryb, yn ewythr neu'n frawd neu chwaer hyn – gallwn oll gyflawni rôl wrth rymuso plant i fwynhau eu hamser ar-lein!

Eleni, mae Canolfan Rhyngwrwyd Mwy Diogel y DU yn canolbwyntio'n arbennig ar rôl delweddau a fideos ym mywydau pobl ifanc, ac mae wedi cynnig rhai awgrymiadau er mwyn cychwyn sgwrs, i'ch helpu chi i drafod y materion hyn gyda phlant.

Ewch ati i gychwyn y sgwrs mewn ffordd gadarnhaol gyda'r cwestiynau hwyliog hyn!

1. Holwch eich plentyn yr hyn y maent yn ei hoffi fwyaf am y rhyngwrwyd a pham, megis eu hoff ap, gêm neu wefan.
2. Holwch eich plentyn a ydynt yn hoffi rhannu delweddau a fideos ar-lein, a pham. Gallech drafod eich hoff luniau teuluol.
3. Rhannwch eich hoff emoji a holwch eich plentyn pa emoji y maent yn ei hoffi fwyaf a pham. Gallech drafod a yw emojis yn ei gwneud hi'n haws cyfathrebu'r hyn yr ydych yn ei olygu.

Gallech gymryd rhan yn ein siaradau emoji Diwrnod Defnyddio'r Rhyngwrwyd yn Fwy Diogel. Trowch at www.saferinternet.org.uk/emoji-charades.

Siaradwch am brofiadau, cyfrifoldebau a therfynau pobl ifanc

1. Gofynnwch i'ch plentyn a ydynt wedi gweld pobl yn eu hysgol yn postio delweddau er mwyn bod yn greulon neu er mwyn peri embaras i rywun. Beth fyddent yn ei wneud pe baent yn gweld hyn? Pwy y byddai modd iddynt droi atynt am help?
2. Gallech ofyn a ydynt o'r farn bod pobl ifanc yn teimlo cywilydd weithiau am y lluniau y mae eu rhieni/gofalwyr yn eu postio ohonynt. Gallech drafod yr hyn y gallech ei wneud er mwyn sicrhau eu bod yn fodlon â'r delweddau ohonynt ar-lein.
3. Gofynnwch i'ch plentyn sut y gallant ddweud os yw delwedd neu fideo yn wir. Er enghraifft, efallai eu bod wedi gweld delweddau sydd wedi cael eu golygu er mwyn peri i bobl edrych yn well, neu fideos sy'n ffug. A oes modd i ni allu dweud bob amser?

Trafodwch sut y gallwn oll 'fynd ati i newid pethau' a helpu i sicrhau bod y rhyngwrwyd yn lle gwell

1. Beth allai'ch plentyn ei wneud er mwyn sicrhau bod y rhyngwrwyd yn lle gwell? A oes modd iddynt rannu delweddau a fideos sydd â neges gadarnhaol, neu a oes ganddynt sgiliau creadigol er mwyn creu eu fideos eu hunain?
2. Gofynnwch i'ch plentyn a ydynt yn gwybod ble i droi am help, ble i gael cyngor ynghylch gosodiadau preifatrwydd a diogelwch, a sut i adrodd neu atal ar y gwasanaethau y maent yn eu defnyddio.
3. Anogwch eich plentyn i gyflawni gweithredoedd digidol da er mwyn helpu eraill. Efallai y gallant ddangos i chi sut i wneud rhywbeth yn well ar-lein neu efallai bod ganddynt ffrind a fyddai'n cael budd o'u help a'u cymorth.

Am ragor o wybodaeth a chyngor, trowch at www.saferinternet.org.uk.