

Ewch ati i newid pethau: Dewch ynghyd er mwyn cael rhyngwrdd gwell Gwybodaeth am y Cefndir

Thema Diwrnod Defnyddio'r Rhyngwrdd yn Fwy Diogel eleni yw 'Ewch ati i newid pethau: Dewch ynghyd er mwyn cael rhyngwrdd gwell' a'r is-thema yw 'Grym Delwedd', gan ganolbwyntio ar y ffyrdd y mae pobl ifanc yn defnyddio delweddau a fideos i gyfathrebu. Mae'n bwysig hysbysu ac ymgysylltu â rhieni hefyd er mwyn sicrhau bod eu plant yn manteisio i'r eithaf ar y rhyngwrdd. Fel rhan o Ganolfan Rhyngwrdd Mwy Diogel y DU, mae Childnet wedi creu cyflwyniad i rieni, awgrymiadau cychwyn sgwrs i rieni, llythyr i'w anfon gartref i rieni, poster i hyrwyddo'r sesiwn i rieni, taflen wybodaeth i rieni sy'n cynnwys dolenni defnyddiol, ac wrth gwrs, y sgript hwn, er mwyn ei gwneud mor hawdd ag y bo modd i chi gynnal sesiwn i rieni yn eich ysgol/sefydliad chi ar gyfer Diwrnod Defnyddio'r Rhyngwrdd yn Fwy Diogel.

Mae'n cynnwys taflen gan Childnet hefyd, sef 'Cynorthwyo Pobl Ifanc Ar-lein', sy'n cynnwys y meysydd ag y mae'r cyflwyniad yn ymwneud â nhw. Mae modd argraffu hwn yn hawdd ac mae ar gael mewn 12 iaith ychwanegol yma hefyd: www.childnet.com/resources/supporting-young-people-online.

***Pethau i'w hargraffu cyn cyflwyno'r sesiwn hon:** Taflen wybodaeth i rieni, taflen 'Cynorthwyo Pobl Ifanc Ar-lein', awgrymiadau Cychwyn sgwrs.

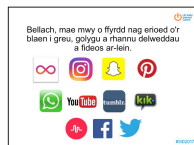
**Sylwer:* Mae'r cyflwyniad hwn yn ystyried nifer o wahanol risgiau ar-lein, gan gynnwys secstio. Gan ddibynnu ar gynulleidfa'r rhieni/gofalwyr yr ydych yn rhoi'r cyflwyniad iddynt, efallai y byddwch yn dymuno diwygio'r sleidiau hyn er mwyn canolbwyntio ar y risgiau mwyaf perthnasol i'ch ysgol/leoliad chi.



Sleid 1

Mae Canolfan Rhyngwrdd Mwy Diogel y DU yn gyfrifol am redeg Diwrnod Defnyddio'r Rhyngwrdd yn Fwy Diogel yn y DU a'r thema eleni yw 'Ewch ati i newid pethau: Dewch ynghyd er mwyn cael rhyngwrdd gwell'. Dewiswyd y thema hon fel neges sy'n grymuso holl ddefnyddwyr y rhyngwrdd a phobl ifanc i ddefnyddio'r rhyngwrdd mewn ffordd gadarnhaol a diogel, gan ystyried eraill a'u parchu.

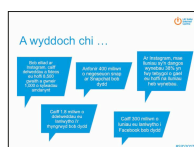
Yr is-thema ar gyfer y DU yw 'Grym Delwedd', gan ganolbwyntio ar y ffyrdd yr ydym yn defnyddio delweddau a fideos ar-lein er mwyn cyfathrebu a rhannu negeseuon, er mwyn diddanu ac er mwyn dysgu. Gall delweddau rymuso pobl ifanc i ddatblygu eu henw da ar-lein, i ledaenu negeseuon cadarnhaol ac i gyfathrebu mewn ffordd barchus. Fodd bynnag, mae gan yr hyn y maent yn ei weld ar-lein y potensial i effeithio ar bobl ifanc mewn ffordd negyddol; mae'r cyflwyniad hwn yn archwilio rhai o'r risgiau hynny, gan geisio rhoi cyngor ymarferol ynghylch sut y gallwch chi gynorthwyo'ch plentyn i fod yn ddiogel ac yn gadarnhaol ar-lein.



Sleid 2

Mae'r rhyngwrdd yn adnodd anhygoel sy'n galluogi plant a phobl ifanc i gysylltu, i gyfathrebu ac i fod yn greadigol mewn nifer o wahanol ffyrdd, ar amrediad o ddyfeisiau. Fodd bynnag, mae'r rhyngwrdd wastad yn newid ac mae bod yn ymwybodol o'r defnydd diweddaraf a wneir gan eich plant o dechnoleg yn gallu bod yn her. Weithiau, efallai y byddwch yn teimlo bod gan eich plant sgiliau technegol gwell nag y mae gennych chi, fodd bynnag, mae angen cyngor a diogelwch ar bobl ifanc o hyd wrth iddynt reoli eu bywydau ar-lein ac wrth ddefnyddio'r rhyngwrdd mewn ffordd gadarnhaol a diogel.

Mae'n dod yn fwyfwy cyffredin i blant a phobl ifanc gyfathrebu ar-lein gan ddefnyddio lluniau a fideos. Mae nifer o rwydweithiau cymdeithasol, apiau a gwasanaethau newydd wedi dod yn boblogaidd ymhlith pobl ifanc dros y blynyddoedd diwethaf oherwydd y ffordd hawdd y maent yn galluogi defnyddwyr i greu, golygu a rhannu eu lluniau a'u fideos.



Sleid 3

Dyma rai ystadegau er mwyn rhoi rhyw syniad o boblogrwydd greu a rhannu delweddau:

- Ar Instagram, mae delweddau a fideos yn cael eu hoffi 8,500 gwaith yr eiliad a gwneir 1,000 o sylwadau yr eiliad amdanynt
- Caiff 1.8 miliwn o ddelweddau eu lanlwytho i'r rhyngwrdd bob dydd
- Anfonir 400 miliwn o negeseuon snap (lluniau) ar Snapchat bob dydd
- Ar Instagram, mae lluniau sy'n dangos wyneb 38% yn fwy tebygol o gael eu 'hoffi' na lluniau heb wyneb.
- Caiff 300 miliwn o luniau eu lanlwytho i Facebook bob dydd



Sleid 4

Ceir nifer o wahanol resymau a chymhelliant pam bod pobl yn creu ac yn rhannu eu lluniau a'u fideos ar-lein.

Gallent fod yn gwneud hynny er mwyn cofnodi digwyddiadau a rhannu atgofion o bethau sydd wedi digwydd iddyn nhw, eu teulu neu eu ffrindiau. Mae nodwedd 'Ar y Diwrnod Hwn' Facebook yn atgoffa defnyddwyr o'r hyn y maent wedi'i bostio ar Facebook yn y gorffennol, ac mae'n eu hannog i rannu'r atgof unwaith eto gyda ffrindiau.

I rai defnyddwyr, mae lluniau a fideos yn ffordd o gael sylw; gallai hyn fod trwy ddenu sylwadau, ffrindiau, dilynwyr neu bod pobl yn eu 'hoffi'. Mae'r sylw a geir yn amrywio gan ddibynnu ar yr hyn sydd wedi cael ei bostio neu ei rannu, ac mae'r cymhellion er mwyn sicrhau'r sylw hwn yn gallu amrywio hefyd e.e. i enwogion, gallai denu'r sylw cywir gryfhau delwedd eu brand nhw. I rai defnyddwyr, mae'n gyfle i hysbysebu cynnyrch neu wasanaeth. I eraill, gallai fod yn gyfle i godi ymwybyddiaeth o fater neu safbwynt penodol.

Beth bynnag fo'r cymhelliant, gall denu sylw ar-lein gael effaith ar hwyl a lles unigolyn. Mae ganddo'r potensial i roi hwb i hyder neu i roi'r teimlad i rywun bod eraill ar-lein yn eu parchu nhw neu eu safbwyntiau. Fodd bynnag, mae modd i hyn effeithio ar rywun os bydd pobl yn gwneud sylwadau negyddol am eu delweddau, os bydd y delweddau'n datgelu gormod o wybodaeth bersonol neu os byddant yn cael effaith negyddol ar enw da rhywun.



Sleid 5

Mae delweddau a fideos a rennir ar-lein yn cynnwys llawer iawn o wybodaeth sy'n gallu effeithio ar bobl ifanc mewn nifer o ffyrdd. Gall rhannu lluniau ar-lein fod yn brofiad hynod o gadarnhaol a grymusol i blant a phobl ifanc, ond mae'n bwysig eu bod yn ymwybodol o'r risgiau posibl sy'n dod o rannu delweddau ar-lein; yn enwedig delweddau o'u hunain fel hun-luniau.

Mae trafod y risgiau hyn gyda'ch plentyn, sut y maent yn eu rheoli a'r hyn i'w wneud os ydynt yn gofidio yn allweddol er mwyn eu cynorthwyo i wneud dewisiadau cadarnhaol ac i fod yn ddiogel ar-lein.

Gall rhannu llun ar-lein arwain at y risgiau canlynol:

- **Y stori** – Mae'r ymadrodd 'Mae llun yn paentio mil o eiriau' yn wir iawn am luniau a rennir ar-lein. Dylai pobl ifanc fod yn ymwybodol, er eu bod nhw'n gwybod y straeon y tu ôl i'r delweddau y byddant yn eu rhannu ar-lein, nid yw pawb arall yn eu gwybod. Gall hyn arwain at gamddeall neu gamddechongli pethau.
- **Y neges** – Mae delweddau'n ffordd bwerus iawn o gyfleu negeseuon, syniadau a meddyliau. Unwaith eto, mae modd i eraill gamddeall neu herio'r rhain ar-lein. Gallai delwedd neu femyn sy'n rhannu jôc fod yn ddoniol iawn i'r unigolyn a wnaeth ei greu neu ei rannu, ond efallai na fydd eraill yn ei werthfawrogi, ac fe allent fod o'r farn ei fod yn rhywbeth sarhaus. Mae modd golygu neu newid lluniau er mwyn newid eu hystyr; ac fe allai hyn arwain at lun doniol yn newid i fod yn llun sarhaus.

Gellir defnyddio lluniau hefyd i hysbysebu cynnyrch neu wasanaeth, hyrwyddo neu gymeradwyo ymddygiad penodol neu ddewis o ran ffordd o fyw.

- **Enw da ar-lein** – Gall ymddygiad pobl ifanc yn y lluniau y maent yn eu tynnu ac yn eu rhannu ar-lein, a'r sylwadau y byddant yn eu gwneud am luniau eraill ar gyfryngau cymdeithasol, gael eu gweld gan eraill, ac yn gyhoeddus weithiau gan bawb sy'n defnyddio'r rhyngwrdd. Mae modd i'r hyn y maent yn ei wneud gael ei ystyried fel rhywbeth cadarnhaol neu negyddol, gan ddibynnu ar y ddelwedd a'r cyd-destun. Gall delweddau cadarnhaol helpu i feithrin enw da; gall argraffiadau negyddol ddinistrio enw da. Anogwch eich plentyn i ddangos eu hochr orau ar-lein trwy ystyried sut y bydd pobl eraill ar-lein yn gweld eu delwedd.
- **Pwysau** – Gellir defnyddio delweddau i roi pwysau ar eraill i ymddwyn mewn ffordd benodol neu i bortreadu cymryd risgiau fel rhywbeth cyffrous. I bobl ifanc, mae'r pwysau hwn gan gymheiriaid neu eraill yn gallu bod yn anodd i'w reoli; gallai methu cymryd rhan neu ymateb i'r her a roddwyd gan eraill arwain at eu heithrio o grwpiau ar-lein neu i fod yn destun sylwadau negyddol a beirniadaeth.
- **Gwybodaeth bersonol** – Gall llun o berson ifanc yn eu gwisg ysgol gyfleu swm aruthrol o wybodaeth megis cyfeiriad eu hysgol, eu hymddangosiad, eu rhyw a'u hoedran posibl. Gall cefndiroedd lluniau gynnig cliwiau eraill hefyd ynghylch ble y mae person ifanc neu ble y maent yn aml yn mynd.
- **Data am y lleoliad** – Yn ogystal, mae modd i luniau a dynnir ar y rhan fwyaf o ffonau clyfar, llechi a chamerau digidol mwy newydd gipio gwybodaeth am ble a phryd y tynnwyd y llun. Caiff y wybodaeth hon ei storio yn y ddelwedd a'r enw am hyn yw geo-dagio. Gan ddefnyddio meddalwedd, mae modd tynnu'r manylion am y lleoliad o lun, gan roi'r union gyfesurynnau i ddefnyddiwr o'r man lle y tynnwyd y llun.

Mae modd datgelu lleoliadau wrth bostio delwedd ar-lein hefyd, os yw'r safle/gwasanaeth yn caniatáu i chi gynnwys lleoliad gyda'r llun.

Gall y ddau yma ddarparu gwybodaeth ychwanegol am symudiadau person ifanc all-lein, gan ddarparu digon o fanylion i rywun allu dod o hyd iddynt a chysylltu â nhw all-lein hefyd.

- **Cyswllt gan eraill** – Mae postio llun neu ddelwedd yn annog pobl arall i roi adborth. Gallai hyn fod trwy 'hoffi'r' llun, ei rannu, postio sylw neu anfon neges. Gan ddibynnu ar y ddelwedd a gaiff ei phostio, gall y sylwadau a wneir amrywio. Bydd pobl yn postio rhai delweddau er mwyn cael ymateb (cadarnhaol neu negyddol) a chaiff rhai eu postio heb ystyried y canlyniadau posibl. Gallai delwedd gael ei rhannu gyda grŵp bach o ffrindiau y mae rhywun yn ymddiried ynddynt ar-lein, neu'n gyhoeddus gyda chymuned ar-lein fawr. Gallai hyn arwain at sylwadau a chyswllt nas dymunir gan ddieithriaid.
- **Realiti neu ffantasi** – Mae'n hawdd iawn torri, golygu ac addasu delweddau ar-lein cyn eu rhannu, fel bod y ddelwedd derfynol yn dangos rhywbeth gwahanol i'r un wreiddiol. Gallai'r rhain fod yn fân wahaniaethau neu'n newidiadau mawr iawn sy'n newid ystyr y ddelwedd hefyd. Efallai y bydd rhai lluniau wedi cael eu trefnu er mwyn dangos digwyddiad na ddigwyddodd mewn gwirionedd, neu eu golygu er mwyn portreadu rhywbeth a fyddai'n amhosibl yn y byd go iawn ...



Sleid 6

**Mae'r sleid hon yn newid i ddangos y ddelwedd lawn ar ôl symud y sleid yn ei blaen.*

A yw popeth yr ydych yn ei weld ar-lein yn wir? Yn eich barn chi, beth sy'n digwydd yn y llun hwn?

(Symudwch y sleid yn ei blaen)

Fel y gwelwn, weithiau, mae mwy yn digwydd na'r hyn y cawn ni ei weld ar-lein! Mae'n bwysig annog pobl ifanc i feddwl mewn ffordd feirniadol am yr hyn y maent yn ei weld ar-lein, er mwyn eu helpu i adnabod achosion pan fydd rhywbeth yn gamarweiniol neu pan allai rhywbeth fod yn ceisio newid eu safbwyntiau.



Sleid 7

Mae'n hawdd iawn defnyddio hidlwyr ac apiau sy'n gallu golygu lluniau ac mae modd iddynt newid delweddau mewn ffordd ddramatig. Mae'r llun gwreiddiol ar yr ochr chwith ac mae'r fersiwn wedi'i olygu ar yr ochr dde. Pa newidiadau allwch chi eu gweld?

(Gallai'r atebion gynnwys:

- *Colur*
- *Hidlydd*
- *Siâp yr aelïau*
- *Siâp y wyneb, yr esgyrn bochau a'r ên*
- *Maint a lliw y llygaid*
- *Prydwedd a chroen mwy esmwyth)*

Mae'n bwysig bod pobl ifanc yn ystyried nid yn unig sut y gallai lluniau gael eu newid, ond hefyd, yr effaith y gall y lluniau hyn ei chael ar eu lles a'u hunan-barch. Mae cyfryngau cymdeithasol yn cynnig y cyfle i nifer o bobl (gan gynnwys enwogion) i bortreadu eu hunain mewn ffordd afrealistig. I bobl ifanc sy'n gweld nifer fawr o ddelweddau wedi'u creu a'u golygu mewn ffordd ofalus ar-lein, ceir y potensial y byddant yn teimlo'n llai hapus neu bodlon gyda'u hymddangosiad neu eu profiadau eu hunain, neu y byddant yn colli hyder yn eu hunain.

Canfu Arolwg Agweddau Merched 2016 a gynhaliwyd gan Girlguiding bod 37% o ferched 11-21 oed yn cymharu eu hunain ag enwogion y rhan fwyaf o'r amser neu'n aml.

Canfu'r un arolwg bod 15% o ferched 7-19 oed a dros hanner (54%) y merched 11-16 oed yn aml yn teimlo nad ydynt yn ddigon prydferth.



Sleid 8

Mae'r ddwy sleid nesaf yn cynnig cyngor ymarferol a chatau y mae modd i chi eu cymryd i gynorthwyo'ch plentyn gyda'r materion a godwyd hyd yn hyn. Gosodwyd y cyngor mewn tri chategori; Cynnwys (yr hyn yr ydym yn ei weld ar-lein), Ymddygiad (sut yr ydym yn ymddwyn ar-lein) a Chyswilt (sut y gallai eraill gyfathrebu â ni).

Cynnwys:

- **Trafodaeth** – Siaradwch â'ch plentyn am yr hyn y maent yn ei weld ac yn ei brofi ar-lein; beth maent yn ei hoffi? A oes pethau y maent yn eu gweld nad ydynt yn eu hoffi? Mae'r daflen Cychwyn Sgwrs yn cynnwys rhai syniadau ynghylch sut i gychwyn sgwrs am y mater hwn.
- **Dylech eu hatgoffa bod modd iddynt siarad â chi neu oedolyn arall y maent yn ymddiried ynddynt os byddant fyth yn gweld unrhyw beth ar-lein sy'n eu drysu, sy'n peri gofid iddynt neu sy'n eu pryderu.**
- **Meddwl mewn ffordd feirniadol** – Anogwch eich plentyn i fod yn ddysgwr ac yn rhywun sy'n meddwl mewn ffordd feirniadol ar-lein. Ni ddylent dderbyn unrhyw wybodaeth neu ddelweddau fel ag y maent, a dylent ystyried pwy rannodd y ddelwedd a'r neges yr oeddent yn ceisio'i rhannu.
- **Meddwl am deimladau** – Atgoffwch eich plentyn ei bod yn iawn cael barn a theimlo pethau am yr hyn y maent yn ei weld ar-lein. Fodd bynnag, os ydynt yn gweld pethau sy'n peri iddynt deimlo'n waeth yn hytrach nag yn well, dylent siarad â rhywun (oedolyn y maent yn ymddiried ynddynt yn ddelfrydol) am y ffordd yr oedd wedi peri iddynt deimlo. I blant hyn, efallai y bydd yn well ganddynt siarad â ffrind gorau yn gyntaf, felly anogwch eich plentyn i fod yn ffrind cadarnhaol a chefnogol hefyd.

Ymddygiad:

- **Meddylwch cyn i chi bostio** – Atgoffwch eich plentyn y gallai eraill weld yr hyn y maent yn ei bostio a'i rannu ar-lein, a'u bod nhw'n gyfrifol am yr hyn y maent yn ei bostio. Ar ôl lanlwytho rhywbeth neu rannu rhywbeth ar-lein, rydych chi'n colli rheolaeth drosto ac mae'n hawdd iawn i rywun gopïo neu dynnu sgrin lun o ddelwedd neu sylw. Hyd yn oed ar ôl i chi ddileu'r ddelwedd wreiddiol, gallai'r copi hwnnw fod ar-lein o hyd, ac mae'n gallu effeithio ar sut y mae pobl arall yn teimlo ac yn ymateb.

- **Sut mae eu hymddygiad yn effeithio ar eraill?** – A yw person ifanc yn postio mewn ffordd gadarnhaol a pharchus, neu a ydynt yn postio neu'n rhannu unrhyw beth a allai gael ei ystyried fel rhywbeth amhriodol, sarhaus neu gas? Dylai pobl ifanc fod yn ymwybodol o'r ffordd y gall eu geiriau a'u gweithredoedd effeithio ar eraill ar-lein.
- **Datblygu enw da ar-lein** – Anogwch eich plentyn i ddefnyddio'r rhyngwrdd fel llwyfan er mwyn arddangos eu sgiliau a'u rhinweddau. Mae delweddau'n cynnig cyfle gwyb i ddangos talentau artistig a chreadigol, sgiliau ffotograffiaeth, cyflawniadau ym maes chwaraeon, a hobiau, diddordebau neu brofiadau eraill mewn ffordd gyhoeddus. Wrth i blant symud ymlaen o'r ysgol i addysg bellach neu fyd gwaith, mae'n arfer cyffredin i ddarpar gyflogwyr neu swyddogion derbyn prifysgolion chwilio am bobl ifanc ar-lein er mwyn gweld pa fath o enw da sydd ganddynt. Mae postio cynnwys cadarnhaol yn ffordd wych o sicrhau y bydd eraill yn cael argraff gyntaf dda.
- **Gosodiadau preifatrwydd** – Mae defnyddio offerynnau a gosodiadau preifatrwydd ar rwydweithiau cymdeithasol yn ffordd dda o reoli'r sawl sy'n gallu gweld yr hyn yr ydych yn ei bostio ac yn ei rannu ar-lein. Mae modd gweld canllawiau ar ffurf rhestrau gwirio ynghylch defnyddio'r gosodiadau hyn ar Facebook, Twitter, Instagram a Snapchat trwy droi at wefan Canolfan Rhyngwrdd Mwy Diogel y DU.



Sleid 9

Cyswllt:

- **Ffrindiau a dilynwyr** – Trafodwch bwysigrwydd dewis pwy sy'n cael eu dilyn neu eu hychwanegu fel ffrind ar gyfryngau cymdeithasol a gemau gyda'ch plentyn. Efallai y bydd rhai pobl ifanc yn ceisio casglu cymaint o ddilynwyr ag y bo modd, ac mae hyn yn gallu arwain at rannu delweddau gyda chynulleidfawr fawr o bobl, gan gynnwys dieithriaid. Mae cadw rhestrau cyswllt o bobl y maent yn ymddiried ynddynt yn ffordd dda o sicrhau na chaiff eu lluniau eu gweld yn ehangach.
- **Gofalu am wybodaeth bersonol** – Mae angen i bobl ifanc gydnabod pwysigrwydd gofalu am eu gwybodaeth ar-lein trwy feddwl cyn iddynt rannu llun, a defnyddio gosodiadau preifatrwydd er mwyn rheoli'r sawl a fydd yn ei weld.
- **Pam y gallai rhywun gysylltu** – Yn aml, bydd rhannu lluniau a fideos ar-lein yn gallu arwain at sylwadau a chyswllt gan eraill, gan gynnwys dieithriaid, felly anogwch eich plentyn i ystyried y cymhelliant y tu ôl i'r neges. A oes rhywun wedi gwneud sylw am eu llun er mwyn dweud rhywbeth cadarnhaol mewn ffordd ddidwyll, neu a ydynt yn cysylltu er mwyn ceisio sicrhau eu hymddiriedaeth?

- **Gosodiadau geo-dagio a geo-leoli** – Ymchwiliwch i'r gosodiadau lleoliad mewn apiau ac ar ddyfeisiau sy'n caniatáu i chi atal ap rhag rhannu lleoliad wrth lanlwytho neu bostio. Yn aml, gwelir gosodiadau geo-dagio yng ngosodiadau'r camera ar ddyfais symudol.
- **Adrodd ac atal** – Atgoffwch eich plentyn, os byddant yn gweld unrhyw beth sarhaus neu unrhyw beth sy'n peri gofid ar-lein, y dylent adrodd y cynnwys neu'r defnyddiwr hwnnw i'r gwasanaeth. Dylai pobl ifanc ddweud wrth oedolyn y maent yn ymddiried ynddynt bob amser os byddant yn gofidio am unrhyw beth ar-lein sydd wedi peri pryder neu ofid iddynt.

Os ydych chi'n amau bod plentyn neu berson ifanc wedi bod yn destun cyswllt rhywiol amhriodol gan unigolyn arall, mae'n hanfodol eich bod yn ei adrodd i'r heddlu neu i CEOP Uned Reoli yr Asiantaeth Droseddu Genedlaethol (www.ceop.police.uk)



Sleid 10

Risg bellach sy'n gysylltiedig â rhannu delweddau ar-lein yw 'secstio'; sydd fel arfer yn golygu tynnu llun noeth neu o natur rhywiol o'ch hun a'i rhannu gyda rhywun arall.

Gall yr ymddygiad hwn ddigwydd oherwydd bod person ifanc yn archwilio rhywioldeb, neu oherwydd eu bod dan bwysau gan bartner neu gymheiriaid i dynnu delweddau neu i gael delweddau o rywun arall.

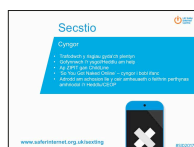
Canfu astudiaeth a gynhaliwyd yn 2016 gan NSPCC a Chomisiynydd Plant Lloegr bod 1 o bob 7 o bobl ifanc wedi datgelu eu bod wedi creu delwedd noeth neu hanner noeth o'u hunain, a bod ychydig dros hanner y rheiny wedi rhannu'r ddelwedd honno gydag eraill ar-lein.

Mae nifer o risgiau'n gysylltiedig â'r ymddygiad hwn:

- **Y Gyfraith** – Os bydd rhywun dan 18 oed yn creu, yn dosbarthu neu ym meddiant delwedd/fideo anweddus o blentyn, mae hyn yn anghyfreithlon dan **y Ddeddf Amddiffyn Plant (1978) yng Nghymru a Lloegr / Deddf Amddiffyn Plant ac Atal Troseddau Rhywiol (Yr Alban) 2005 / y Gorchymyn Amddiffyn Plant (1978) yng Ngogledd Iwerddon.** (*dewiswch yr un priodol*)
- **Heddlu y DU** – Dywedodd cyn Gymdeithas Prif Swyddogion yr Heddlu (ACPO) ar gyfer Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon na ddylai pobl ifanc sy'n secstio wynebu erlyniad am eu trosedd gyntaf, ond y bydd ymchwiliad yn cael ei gynnal o'r sefyllfa er mwyn sicrhau nad yw'r bobl ifanc dan sylw mewn perygl. Adolygir ad-droseddwy ac achosion mwy eithafol mewn ffordd wahanol, ond gyda ffocws o hyd ar osgoi erlyniad oni bai bod hynny'n hollol angenrheidiol. Fodd bynnag, bydd ymchwiliad yn golygu y bydd angen cyfweld pobl ifanc ac eraill a fu'n gysylltiedig â'r digwyddiad, ac ymafael yn nyfeisiau sy'n cynnwys y cynnwys anweddus, ac mae hyn yn gallu bod yn brofiad sy'n peri gofid mawr i'r bobl ifanc dan sylw.



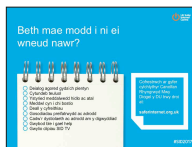
- **Niwed Emosiynol a Seicolegol** – Os rhannwyd y ddelwedd gydag eraill ar-lein, gall hyn arwain at ofid mawr i berson ifanc am y sawl sydd wedi'i gweld, ble y mae wedi cael ei rhannu, a'r sylwadau a wnaethpwyd gan ddefnyddwyr ar-lein eraill. Gan bod modd rhannu delweddau'n hawdd ar-lein, ceir potensial y bydd delweddau'n aros ar-lein am gyfnod hir mewn nifer o leoliadau, ac mae hyn yn peri cryn ofid hefyd.
- **Niwed i enw da** – Oherwydd y gallai'r ddelwedd fod yn bodoli mewn sawl man ar-lein, mae ganddi'r potensial i gael effaith negyddol ar enw da person ifanc os bydd eraill yn ei gweld (e.e. ffrindiau, teulu, defnyddwyr ar-lein). I bobl ifanc hŷn yn eu harddegau, os bydd y ddelwedd yn cael ei chysylltu â chanlyniad chwiliad pan fydd rhywun yn teipio eu henw ar chwilotwr fel Google, gallai pobl arall ei gweld yn y dyfodol e.e. swyddogion derbyn prifysgolion neu ddarpar gyflogwyr.
- **Dylanwadu/gorelwa ar rywun ar-lein** – Efallai y bydd defnyddwyr ar-lein eraill yn gwneud copi o ddelwedd er mwyn blacmelio person ifanc neu er mwyn gorelwa arnynt neu er mwyn rhoi pwysau arnynt i ddarparu delweddau/fideos pellach.



Sleid 11

Cyngor:

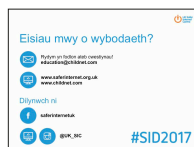
- Mae'n bwysig trafod y risgiau hyn gyda'ch plentyn er mwyn eu helpu i fod yn ymwybodol o'r hyn sy'n gallu digwydd, ac i werthfawrogi'r ffaith bod yr ymddygiad hwn yn rhywbeth i'w drafod fel rhan o addysg rhyw a pherthnasoedd, caniatâd a phwysau gan gymheiriaid; nid diogelwch ar-lein yn unig.
- Os oes gennych chi bryderon bod plentyn wedi creu a rhannu'r mathau hyn o ddelweddau, mae'n bwysig eich bod yn gweithredu ac yn cysylltu ag ysgol eich plentyn am help. Mae gan ysgolion berthnasoedd cryf gyda heddluoedd lleol a gwasanaethau eraill sy'n darparu cymorth ychwanegol er mwyn diogelu plant.
- Gall pobl ifanc lawrlwytho ap Zipit gan Childline ar gyfer ffonau clyfar iPhone, Android a Blackberry, er mwyn helpu i ddelio â cheisiadau nas dymunir am ddelweddau secstio. Mae'r ap yn caniatáu iddynt i anfon memyn (llun) doniol a baratowyd ymlaen llaw yn ôl, ac mae hyn yn anfon arwydd clir yn ôl nad ydynt yn fodlon bod yn rhan o'r ymddygiad hwn. Gall defnyddio hiwmor er mwyn bychanu'r ceisiadau hyn fod yn effeithiol hefyd wrth ddelio â'r sefyllfa.
- Os byddwch yn amau bod plentyn neu berson ifanc wedi cael eu cymell gan oedolyn ar-lein i greu ac anfon delweddau anwedus o'u hunain, dylid adrodd hyn i'r Heddlu neu i CEOP (www.ceop.police.uk) hefyd.



Sleid 12

(Efallai na fyddwch yn dymuno trafod y rhain i gyd gan eu bod oll yn ymddangos ar daflen 'Cynorthwyo Pobl Ifanc Ar-lein'. Mae modd i chi ddewis rhai i ganolbwyntio arnynt bob amser.)

- Ceir manteision go iawn i'r cam o gynnal deialog agored gyda'ch plentyn ynghylch eu defnydd o'r rhyngwrdd, a dylech eu hannog i drafod eu hamser ar-lein gyda chi; er enghraifft, y sawl y maent yn siarad â nhw, pa wasanaethau y maent yn eu defnyddio, ac unrhyw faterion y gallent fod yn eu cael.
- Ewch ati i greu cytundeb teuluol er mwyn pennu terfynau'ch plentyn, a'ch disgwyliadau chi, pan fyddant ar y rhyngwrdd. Rhwng strategaethau i'ch plant er mwyn iddynt ddelio ag unrhyw gynnwys ar-lein nad ydynt yn teimlo'n gyffyrddus ag ef – megis diffodd y sgrin, dweud wrth oedolyn y maent yn ymddiried ynddynt a defnyddio cyfleusterau adrodd ar-lein. Mae modd lawrlwytho templed cytundeb a chanllaw o www.childnet.com/have-a-conversation
- Ystyriwch ddefnyddio meddalwedd hidlo er mwyn atal cynnwys nas dymunir. Yn ogystal â hidlo, cofiwch bod cael trafodaeth â'ch plentyn a chael cyswllt â'u defnydd o'r rhyngwrdd yn ffyrdd effeithiol o'u haddysgu am y rhyngwrdd.
- Anogwch eich plant i 'feddwl cyn postio.' Gall gweithredoedd ar-lein effeithio ar eich bywyd chi ac ar fywydau eraill. Mae modd i eraill rannu cynnwys sy'n cael ei bostio mewn ffordd breifat ar-lein, ac fe allai aros ar-lein am byth.
- Deallwch y gyfraith. Efallai bod rhai mathau o ymddygiad ar-lein yn torri'r gyfraith, er enghraifft pan fydd sylwadau ar-lein yn bygwth neu'n cymell atgasedd.
- Ymglyfarwyddwch â'r gosodiadau preifatrwydd a'r nodweddion adrodd sydd ar gael ar wefannau a gwasanaethau poblogaidd.
- Os yw'ch plentyn yn cael ei fwlio ar-lein, cadwch yr holl dystiolaeth sydd ar gael a byddwch yn ymwybodol o'r man lle y mae angen i chi adrodd am y digwyddiad, er enghraifft yr ysgol, darparwr y gwasanaeth, neu'r heddlu os torrwyd y gyfraith.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod sut i gael help gan ddarparwyr gwasanaeth, ysgol eich plentyn neu sefydliadau eraill os oes gennych chi bryderon am blentyn.
- Gwylwch glipiau teledu Diwrnod Defnyddio'r Rhyngwrdd yn Fwy Diogel (SID TV) am ragor o gyngor, sef www.saferinternetday.org.uk



Sleid 13

Diolch am wrando! I gael y wybodaeth ddiweddaraf ac i gael gwybod mwy, gallwch ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol i ddilyn neu i gysylltu â Chanolfan Rhyngwrdd Mwy Diogel y DU neu gallwch anfon e-bost at Childnet yn uniongyrchol.