

Cefndir:

Thema Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel eleni yw 'gadewch i ni greu rhyngrwyd gwell gyda'n gilydd'. Mae'n bwysig bod rhieni'n gysylltiedig ac yn wybodus, i sicrhau y gall eu plant wneud y mwyaf o'r rhyngrwyd. Mae Childnet, fel rhan o *UK Safer Internet Centre*, wedi creu cyflwyniad i rieni, cychwynwyr sgysiau i rieni, llythyr i rieni i'w anfon adref, poster i hyrwyddo'r sesiwn i rieni, taflen wybodaeth i rieni gyda dolenni defnyddiol ac, wrth gwrs, y sgript hon, i'w gwneud hi mor hawdd â phosibl i chi gynnal sesiwn i rieni yn eich ysgol/sefydliad chi ar gyfer Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel.

Hefyd, mae taflen Childnet, 'Cefnogi Pobl Ifanc Ar-lein', wedi'i chynnwys, sy'n ymdrin â'r un meysydd â'r cyflwyniad. Mae'n hawdd i'w hargraffu ac mae ar gael mewn 11 o ieithoedd eraill hefyd:

www.childnet.com/resources/supporting-young-people-online

***Pethau i'w hargraffu cyn cyflwyno'r sesiwn hon:** Taflen wybodaeth i rieni, taflen 'Cefnogi Pobl Ifanc Ar-lein', cychwynwyr sgysiau.

Sgript:**Cyflwyniad – Sleid 1**

Mae'r rhyngrwyd yn adnodd rhyfeddol sy'n galluogi plant a phobl ifanc i gysylltu, cyfathrebu a bod yn greadigol mewn nifer o ffyrdd gwahanol, ar amrywiaeth o ddyfeisiau. Fodd bynnag, mae'r rhyngrwyd yn newid yn barhaus, a gall gwybod y diweddaraf am ddefnydd eich plentyn o dechnoleg fod yn her. Efallai eich bod chi'n teimlo weithiau bod gan eich plant sgiliau technegol gwell na chi, fodd bynnag, mae angen cyngor a diogelwch ar blant a phobl ifanc o ran rheoli eu bywydau ar-lein a defnyddio'r rhyngrwyd yn gadarnhaol ac yn ddiogel. Heddiw, gobeithiaf roi trosolwg i chi o rai o'r risgiau y gall eich plentyn ddod ar eu traws ar-lein. Bydd cyngor ymarferol i ddilyn hyn, a fydd yn gwneud i chi feddwl am sut y gallwch chi gynorthwyo eich plentyn i wneud y mwyaf o'r rhyngrwyd. Rydym ni wedi grwpio risgiau ar-lein posibl mewn 4 categori.

Ymddygiad - Sleid 2

Mae angen i blant fod yn ymwybodol o'r effaith y gall eu gweithgarwch ar-lein ei chael arnyn nhw ac ar bobl eraill, a'r olion traed digidol y maen nhw'n eu creu ar y rhyngrwyd. Gall yr olion traed hyn gael eu canfod yn gadarnhaol neu'n negyddol gan bobl sy'n edrych ar y cynnwys, ac i bobl ifanc, gall hyn gael effaith tymor hwy ar eu henw da ar-lein, eu lles a'u gobeithion o ran gyrfa. Dylech annog eich plant i ymddwyn yn dda ar-lein a dangos parch at bobl eraill, fel y byddai disgwyl iddyn nhw ei wneud all-lein.

Mae'n hawdd teimlo'n anhysbys ar-lein ac mae'n bwysig bod plant yn ymwybodol o bwy sy'n gallu gweld, ac efallai rhannu, y wybodaeth y maen nhw wedi'i phostio. Wrth ddefnyddio'r rhyngrwyd, mae'n bwysig cadw gwybodaeth bersonol yn ddiogel a pheidio â'i rhannu â phobl ddieithr. Os yw eich plentyn yn defnyddio gwasanaethau sy'n cynnwys gosodiadau preifatrwydd, yna dylech eu cynorthwyo nhw i roi'r rhain ar waith i sicrhau bod ganddyn nhw fwy o reolaeth dros bwy all weld eu negeseuon, eu lluniau ac unrhyw gynnwys arall y maen nhw'n ei bostio ar-lein. Trafodwch gyda'ch plentyn bwysigrwydd rhoi gwybod am sgysiau, negeseuon, delweddau ac ymddygiadau amhriodol, a sut gallan nhw wneud hyn. Dylech eu hatgoffa nhw y gallan nhw ddweud wrth oedolyn bob amser, os oes rhywbeth ar-lein yn eu pryderu nhw neu wedi'u cynhyrfu nhw.

Cynnwys – Sleid 3

Mae rhywfaint o gynnwys ar-lein yn anaddas ar gyfer plant. Mae rhywfaint o gynnwys yn cael ei ddarparu ar gyfer oedolion, fel gwefannau pornograffig a gwefannau gamblo. Gall cynnwys arall fod yn sarhaus neu'n niweidiol, fel cynnwys sy'n mynegi safbwyntiau eithafol neu sy'n hyrwyddo ymddygiad niweidiol. Gall plant a phobl ifanc gael mynediad at, a gweld y cynnwys hwn trwy rwydweithiau cymdeithasol, gemau ar-lein, blogiau a gwefannau. Mae opsiynau hidlo y gellir eu actifadu ar gysylltiadau band eang cartref a rheolaethau ar ddyfeisiau unigol a all gyfyngu ar y cynnwys y gall plant ei ddarganfod ar-lein. Gall y rhain fod yn offer defnyddiol i'ch teulu, ond mae'n bwysig trafod gyda'ch plant beth y gallan nhw ei weld ar-lein hefyd. Mae manylion ar sut i actifadu rheolaethau rhieni a hidlo ar safle *UK Safer Internet Centre*. **(ar daflen wybodaeth i rieni – adran 3)**

Mae'n bwysig i blant ystyried dibynadwydd deunydd ar-lein a bod yn ymwybodol efallai nad yw'n wir neu wedi cael ei ysgrifennu â rhagfarn. Dylech annog eich plentyn i feddwl yn feirniadol am beth maen nhw wedi'i ddarllen ar-lein a gwirio sawl gwefan wrth chwilio am wybodaeth. Gall fod canlyniadau cyfreithiol i ddefnyddio neu lawrlwytho deunydd â hawlfraint, heb geisio caniatâd yr awdur. I ddarganfod mwy am y gyfraith a lawrlwytho ffilmiau, cerddoriaeth a rhaglenni teledu, cymerwch gipolwg ar ganllaw Childnet ar lawrlwytho **(ar daflen wybodaeth i rieni – adran 3)**.

Cyswllt – Sleid 4

Mae'n bwysig bod plant yn sylweddoli efallai nad yw'r ffrindiau y maen nhw'n eu gwneud ar-lein y bobl y maen nhw'n dweud yr ydyn nhw, ac ar ôl ychwanegu ffrind at gyfrif ar-lein, efallai eich bod yn rhannu eich gwybodaeth bersonol gyda nhw. Mae adolygu rhestr ffrindiau/dilynwyr yn rheolaidd a dileu cysylltiadau dieisiau yn gam defnyddiol. Gall gosodiadau preifatrwydd ar-lein hefyd ganiatáu i chi addasu'r wybodaeth y mae pob ffrind yn gallu cael mynediad ati, a thrwy'r ddolen 'Offer Diogelwch' **ar daflen wybodaeth i rieni – adran 3**, gallwch ddarganfod sut i wneud hyn ar gyfer gwasanaethau amrywiol.

Os ydych yn pryderu bod eich plentyn yn, neu wedi bod, yn destun cyswllt rhywiol amhriodol, neu fod rhywun arall wedi ceisio cysylltu ag ef neu hi, mae'n hanfodol eich bod chi'n rhoi gwybod i'r heddlu am hyn trwy'r Ganolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein **(ar daflen wybodaeth i rieni – adran 4)**. Os yw'ch plentyn yn dioddef seibrfwlio, mae modd rhoi gwybod am hyn ar-lein ac all-lein. Dylech atgoffa eich plentyn y dylai gadw'r holl negeseuon, lluniau ac unrhyw gynnwys arall y mae'n ei dderbyn, fel tystiolaeth, ac ni ddylai ddial yn erbyn sylwadau maleisus a wneir tuag ato ar-lein. Atgyfnerthwch gyda'ch plentyn bwysigrwydd dweud wrth oedolyn y mae'n ei ymddiried os oes rhywun yn ei fwlio neu'n gwneud iddo deimlo'n anghyfforddus, neu os yw un o'i ffrindiau'n cael ei fwlio ar-lein.

Masnacheiddio – Sleid 5

Gall cynlluniau hysbysebu a marchnata effeithio ar breifatrwydd a mwynhad pobl ifanc ar-lein weithiau, a all olygu hefyd y byddant weithiau'n gwario arian ar-lein yn anfwriadol, er enghraifft, o fewn apiau ffonau clyfar neu lechi. Anogwch eich plant i gadw eu gwybodaeth bersonol yn breifat; gallech awgrymu defnyddio cyfeiriad e-bost teuluol wrth lenwi ffurflenni ar-lein, a bydd hyn yn golygu y byddant yn osgoi cael eu boddi gan negeseuon e-bost sbam a sothach. Dysgwch sut i rwystro negeseuon naid. Mae'r rhain ymlaen yn ddiofyn gan y rhan fwyaf o borwyr gwe ond gwiriwch y porwr rydych chi a'ch teulu'n ei ddefnyddio. Ydych chi wedi clywed y straeon yn y newyddion yn ddiweddar am blant yn cael biliau enfawr o ganlyniad i brynu arian neu gemau mewn gêm? I osgoi hyn rhag digwydd, yn enwedig gyda phlant iau, dysgwch sut i droi'r gallu i brynu mewn apiau i ffwrdd, neu ei gyfyngu, ar ddyfeisiau. Os nad ydych yn siwr ynghylch sut i wneud hyn, gallwch edrych ar Canllaw ar Dechnoleg i Rieni *UK Safer Internet Centre* **(ar daflen wybodaeth i rieni – adran 3)**.

Ar ôl trafod y risgiau posibl, mae'n bwysig cofio bod y rhyngwrwyd yn offeryn cadarnhaol iawn sy'n gwneud ein bywydau llawer yn haws. Gall fod yn fyd brawychus, a gall fod yn hynod anodd gwybod ble i ddechrau, felly mae *UK Safer Internet Centre* wedi llunio rhestr wirio o'r camau syml y gallwch eu cymryd i'ch helpu i gynorthwyo eich plentyn ar-lein.

[Efallai na fyddwch eisiau trafod y rhain i gyd gan fod pob un ohonynt yn ymddangos ar y daflen 'Cefnogi Pobl Ifanc Ar-lein'. Gallwch wastad ddewis canolbwyntio ar rai ohonynt.]

- Mae manteision gwirioneddol i gynnal sgwrs agored gyda'ch plentyn am eu defnydd o'r rhyngwrwyd, a'u hannog i siarad â chi am eu hamser ar-lein; er enghraifft, gyda phwy y maen nhw'n siarad, pa wasanaethau y maen nhw'n eu defnyddio ac unrhyw broblemau y gallan nhw fod yn eu cael.
- Lluniwch gytundeb teuluol i sefydlu terfynau eich plant a'ch disgwyliadau, pan maen nhw ar y rhyngwrwyd. Rhwng strategaethau i'ch plentyn i fynd i'r afael ag unrhyw gynnwys ar-lein nad yw ef neu hi'n gyfforddus ag ef - fel troi'r sgrin i ffwrdd, dweud wrth oedolyn y mae'n ymddiried ynddo a defnyddio cyfleusterau adrodd ar-lein.
- Ystyriwch ddefnyddio meddalwedd hidlo i atal cynnwys dieisiau. Yn ogystal â hidlo, cofiwch fod trafod gyda'ch plentyn a bod yn rhan o'u defnydd o'r rhyngwrwyd yn ffyrdd effeithiol o'u haddysgu ynglŷn â'r rhyngwrwyd.
- Anogwch eich plant i 'feddwl cyn postio neges.' Gall gweithrediadau ar-lein effeithio nid yn unig arnoch chi, ond ar fywydau pobl eraill hefyd. Gall cynnwys sy'n cael ei bostio'n breifat gael ei rannu'n gyhoeddus gan bobl eraill, a gall fod ar-lein am byth.
- Mae angen i chi ddeall y gyfraith. Gall rhai ymddygiadau ar-lein dorri'r gyfraith, er enghraifft, pan rydych yn lawrlwytho neu'n rhannu cynnwys gyda phobl eraill. Mae angen i chi allu argymhell gwasanaethau cyfreithiol.
- Ymgylfarwyddwch â'r gosodiadau preifatrwydd a'r nodweddion adrodd sydd ar gael ar safleoedd a gwasanaethau poblogaidd.
- Os yw'ch plentyn yn cael ei fwlio ar-lein, cadwch bob tystiolaeth sydd ar gael a sicrhewch eich bod yn gwybod ble i adrodd am y digwyddiad, er enghraifft, i'r ysgol, darparwr gwasanaeth, neu'r heddlu os torrwyd y gyfraith.
- Ymgylfarwyddwch â chyfraddiadau oedran gemau ac apiau, a all helpu i ddangos lefel ac addasrwydd y cynnwys. Hefyd, edrychwch a oes adolygiadau ar-lein ar gael gan rieni eraill, gan y gall y rhain fod yn ddefnyddiol.
- Anogwch eich plant i ddiogelu eu gwybodaeth bersonol, a chreu cyfrineiriau cryf ar gyfer pob cyfrif.

Sleid Olaf

Diolch am wrando! I gael y wybodaeth ddiweddaraf a dysgu mwy, gallwch ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i gadw mewn cysylltiad â *UK Safer Internet Centre* neu gallwch anfon neges e-bost at *Childnet* yn uniongyrchol.