

Chwarae eich rhan i gael rhynggrwyd gwell

Gwybodaeth gefndir

Thema eleni ar gyfer Diwrnod Defnyddio'r Rhynggrwyd yn Fwy Diogel yw 'Chwarae eich rhan i gael rhynggrwyd gwell'. Mae'n bwysig bod rhieni hefyd yn cymryd rhan ac yn cael gwybodaeth i sicrhau bod eu plant yn gallu manteisio i'r eithaf ar y rhynggrwyd. Mae Childnet, fel rhan o UK Safer Internet Centre, wedi creu cyflwyniad i rieni, dulliau dechrau sgwrs i rieni, llythyr i'w anfon adref i rieni, poster i hyrwyddo'r sesiwn i rieni, taflen wybodaeth i rieni gyda dolenni defnyddiol ac, wrth gwrs, y sgript hwn, fel ei bod hi mor hawdd â phosibl i chi gynnal sesiwn i rieni yn eich ysgol/mudiad ar gyfer Diwrnod Defnyddio'r Rhynggrwyd yn Fwy Diogel.

Wedi'i chynnwys hefyd y mae taflen Childnet 'Cefnogi Pobl Ifanc Ar-lein' sy'n rhoi sylw i'r un meysydd â'r cyflwyniad, sy'n gallu cael ei hargraffu'n hawdd ac sydd ar gael hefyd mewn 12 iaith ychwanegol yma: www.childnet.com/resources/supporting-young-people-online

***Pethau i'w hargraffu cyn cyflwyno'r sesiwn hon:** Taflen wybodaeth i rieni, Dalen 'Cefnogi Pobl Ifanc Ar-lein', Dulliau dechrau sgwrs.

Sleid 1

Mae'r rhynggrwyd yn adnodd gwych sy'n galluogi plant a phobl ifanc i gysylltu, cyfathrebu a bod yn greadigol mewn sawl ffordd wahanol, ar amrywiaeth o ddyfeisiadau. Fodd bynnag, mae'r rhynggrwyd yn newid drwy'r amser, a gall cadw i fyny â defnydd eich plant ar dechnoleg fod yn her. Ambell waith, byddwch yn teimlo bod gan eich plant sgiliau technegol gwell na chi, ond mae o hyd angen amddiffyn a chynghori plant a phobl ifanc ynghylch rheoli eu bywyd ar-lein a defnyddio'r rhynggrwyd yn gadarnhaol ac yn ddiogel. Heddiw, rwy'n gobeithio rhoi golwg i chi o rai o'r risgiau gallai eich plentyn ddod ar eu traws pan fydd ar-lein. Yn dilyn hyn, bydd rhywfaint o gyngor ymarferol i'ch annog i feddwl sut gallwch chi gynorthwyo'ch plentyn i gael y mwyaf o'r rhynggrwyd. Rydym wedi grwpio risgiau posibl ar-lein yn 4 categori.

Sleid 2

Mae angen i blant fod yn ymwybodol o'r effaith y gall eu gweithgarwch ar-lein ei chael arny'n nhw eu hunain ac ar bobl eraill, a'r olion troed digidol y maen nhw'n eu creu ar y rhynggrwyd. Gall pobl sy'n edrych ar y cynnwys ystyried yr olion troed hyn yn gadarnhaol neu'n negyddol ac, i bobl ifanc, gallai hyn gael effaith dymor hwy ar eu henw da ar-lein, eu lles a'u gobaith am yrfa yn y dyfodol. Dylech annog eu plant i wneud eu gorau ar-lein a dangos parch tuag at eraill fel y byddai disgwyl iddyn nhw wneud pan nad ydyn nhw ar-lein.

Mae'n hawdd teimlo'n anhysbys ar-lein ac mae'n bwysig bod plant yn gwybod pwy sy'n gallu gweld ac, efallai rhannu, y wybodaeth maen nhw wedi'i rhoi ar-lein. Wrth ddefnyddio'r rhynggrwyd, mae'n bwysig cadw gwybodaeth bersonol yn ddiogel ac ystyried pwy maen nhw'n rhannu gwybodaeth â nhw yn ofalus. Os yw eich plentyn yn defnyddio gwasanaethau sy'n cynnwys gosodiadau preifatrwydd, yna helpwch nhw i roi'r rhain ar waith i sicrhau bod ganddynt fwy o reolaeth dros bwy all weld eu negeseuon, eu ffotograffau a chynnwys arall a osodir ar-lein. Trafodwch bwysigrwydd rhoi gwybod am sgysiau, negeseuon, delweddau ac ymddygiad amhriodol gyda'ch plentyn, a sut mae rhoi gwybod am bethau fel hyn. Atgoffwch y plentyn y gall bob amser ddweud wrth oedolyn os bydd rhywbeth ar-lein wedi'i bryderu neu ei gythryblu.

Sleid 3

Nid yw peth cynnwys ar-lein yn addas i blant. Mae rhywfaint o gynnwys wedi'i anelu at oedolion, fel gwefannau pornograffig a gwefannau hapchwarae. Gall cynnwys arall fod yn greulon neu'n niweidiol, fel cynnwys yn mynegi safbwyntiau eithafol neu'n hybu ymddygiad niweidiol.

Sleid 3 parhad

Mae'n bosibl y bydd plant yn gallu mynd at y cynnwys hwn a'i weld trwy rwydweithiau cymdeithasol, gemau ar-lein, apiau, blogiau a gwefannau. Mae'n bosibl rhoi opsiynau hidlo ar waith ar gysylltiadau band eang y cartref ac mae dulliau rheoli ar ddyfeisiadau unigol sy'n gallu cyfyngu ar y cynnwys y gall plant ei ddarganfod ar-lein. Gallai'r rhain fod yn adnoddau defnyddiol i'ch teulu, ond mae'n bwysig hefyd eich bod yn trafod y pethau y gallai eich plant eu gweld ar-lein gyda nhw. Mae manylion am sut i weithredu dulliau rheoli gan rieni a hidlo i'w gweld ar wefan UK Safer Internet Centre. **(adran 4 ar y daflen wybodaeth i rieni)**

Mae'n bwysig bod plant yn ystyried pa mor ddibynadwy yw deunydd ar-lein a chofio efallai nad yw'n wir neu ei fod yn cael ei ysgrifennu gyda thuedd. Anogwch eich plentyn i feddwl yn feirniadol am yr hyn y mae'n ei ddarllen ar-lein ac i edrych ar nifer o wefannau wrth chwilio am wybodaeth.

Gall defnyddio neu lawrlwytho cynnwys sydd dan hawlfraint, heb ofyn caniatâd yr awdur, arwain at ganlyniadau cyfreithiol. I ddysgu rhagor am y gyfraith a lawrlwytho ffilmiau, cerddoriaeth neu raglenni teledu, darllenwch ganllaw Childnet i lawrlwytho **(adran 4 ar y daflen wybodaeth i rieni)**.

Sleid 4

Mae'n bwysig bod plant yn sylweddoli efallai nad yw ffrindiau newydd maen nhw'n eu gwneud ar-lein pwy ydyn nhw mewn gwirionedd, a phan fydd ffrind wedi'i ychwanegu at gyfrif ar-lein, fe allent fod yn rhannu eu gwybodaeth bersonol gyda'r ffrind. Mae adolygu rhestri ffrindiau/dilynwyr yn rheolaidd a dileu cysylltiadau diangen yn ddefnyddiol. Hefyd, gallai gosodiadau preifatrwydd ar-lein ganiatáu i chi addasu'r wybodaeth mae pob ffrind yn gallu ei gweld a thrwy'r ddolen i 'Offer Diogelwch' yn adran 4 y daflen wybodaeth i rieni, cewch wybod sut i wneud hyn ar amrywiol wasanaethau.

Atgoffwch eich plentyn y dylai bob amser ddweud wrthoch chi neu oedolyn arall y gall ymddiried ynddo os bydd byth yn cael unrhyw negeseuon gan ddefnyddwyr eraill sy'n ceisio'i orfodi neu ei berswadio i wneud unrhyw beth sy'n gwneud iddo deimlo'n bryderus neu'n annifyr. Os oes gennych unrhyw bryderon bod eich plentyn yn destun, neu wedi bod yn destun, cyswllt rhywiol amhriodol gan rywun arall, mae'n hanfodol eich bod chi'n rhoi gwybod i'r heddlu am hyn trwy'r Ganolfan Cam-fanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein **(adran 5 ar y daflen wybodaeth i rieni)**.

Os bydd eich plentyn wedi dioddef seiber-fwlio, gallwch roi gwybod am hyn ar-lein ac all-lein. Atgoffwch eich plentyn y dylai gadw pob neges, ffotograff a chynnwys arall a dderbyniodd gan eu bod yn dystiolaeth, ac na ddylai byth geisio dial ar y sawl a wnaeth sylwadau maleisus tuag ato ar-lein. Pwysleisiwch i'ch plentyn pa mor bwysig yw hi ei fod yn rhoi gwybod i oedolyn y gall ymddiried ynddo os bydd rhywun yn ei fwlio neu'n gwneud iddo deimlo'n annifyr, neu os bydd un o'i ffrindiau'n cael ei fwlio ar-lein.

Os oes gennych amser, gallwch ddangos rhai o'r ffilmiau a grëwyd ar gyfer Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2016 i amlygu'r cyfreithiau sy'n ymwneud ag ymddygiad ar-lein, yn enwedig ar iaith sy'n ennyn casineb, yn ogystal â phrofiadau pobl sydd wedi cael eu cam-drin ar-lein ar sail eu crefydd, eu hanghenion arbennig neu eu hanabledd:
<http://www.saferinternet.org.uk/safer-internet-day/2016/sid-tv>.

Sleid 5

Ambell waith, mae hysbysebion a chynlluniau marchnata yn gallu effeithio ar breifatrwydd a mwynhad pobl ifanc ar-lein, a gall y rhain hefyd arwain yn anfwriadol at wario arian ar-lein, er enghraifft trwy apiau ffonau clyfar neu lechi. Anogwch eich plant i gadw'u gwybodaeth bersonol yn breifat; gallech awgrymu defnyddio cyfeiriad e-bost teuluol wrth lenwi ffurflenni ar-lein, a fydd yn golygu eu bod yn osgoi cael eu boddi gan negeseuon e-bost sbam a sothach. Dysgwch sut i rwystro ffenestri naid, gan fod y rhan fwyaf o borwyr gwe yn troi'r rhain ymlaen yn ddiofyn erbyn hyn, ond gallwch gadarnhau hynny ar y porwr rydych chi a'ch teulu yn ei ddefnyddio.

Mae'n siŵr eich bod chi wedi clywed adroddiadau newyddion yn y gorffennol am blant yn achosi dyledion enfawr o ganlyniad i brynu darnau arian neu emau mewn gêm? I osgoi hyn, yn enwedig yn achos plant iau, archwiliwch yr opsiynau i ddiffodd neu gyfyngu ar y gallu i brynu o fewn apiau ar ddyfeisiadau. Os nad ydych chi'n siŵr sut i wneud hyn, gallwch fynd at Ganllaw Rhieni i Dechnoleg UK Safer Internet Centre (**adran 4 ar y daflen wybodaeth i rieni**).

Ar ôl sôn am y risgiau posibl, mae'n bwysig cofio bod y rhyngwrdd yn adnodd cadarnhaol iawn sy'n gwneud bywyd yn haws o lawer i ni. Gall fod yn ddigon i ddychryn, a gall gwybod ble i ddechrau fod yn anodd, felly mae UK Safer Internet Centre wedi creu rhestr wirio o gamau syml i chi eu cymryd i helpu i gefnogi eich plentyn ar-lein.

Sleid 6

(Efallai na fyddwch eisiau trafod pob un o'r rhain gan eu bod oll yn ymddangos ar y ddalen 'Cefnogi Pobl Ifanc Ar-lein'. Mae croeso i chi ddewis ambell un i ganolbwyntio arno.)

- Mae manteision gwirioneddol i gynnal deialog agored gyda'ch plentyn am ei ddefnydd ar y rhyngwrdd; anogwch eich plentyn i siarad â chi am ei amser ar-lein, er enghraifft gyda phwy mae'n siarad, pa wasanaethau mae'n eu defnyddio ac unrhyw broblemau posibl mae'n eu cael.
- Crëwch gytundeb teuluol i sefydlu ffiniau eich plentyn a'ch disgwyliadau chi pan fydd eich plentyn ar-lein. Rhwng strategaethau i'ch plentyn ddelio ag unrhyw gynnwys ar-lein nad yw'n gyfforddus ag ef – fel diffodd y sgrin, dweud wrth oedolyn y gall ymddiried ynddo a defnyddio adnoddau adrodd ar-lein. Gall canllaw a chytundeb enghreifftiol gael eu lawrlwytho o www.childnet.com/have-a-conversation.
- Ystyriwch ddefnyddio meddalwedd hidlo i flocio cynnwys diangen. Yn ogystal â hidlo, cofiwch fod trafod â'ch plentyn ac ymddiddori yn ei ddefnydd ar y rhyngwrdd yn ffyrdd effeithiol o'i addysgu am y rhyngwrdd.
- Anogwch eich plentyn i 'feddwl cyn teipio'. Gall gweithredoedd ar-lein effeithio nid yn unig arnoch chi'ch hun ond ar fywydau pobl eraill. Gall cynnwys wedi'i bostio'n breifat ar-lein gael ei rannu'n gyhoeddus gan bobl eraill, a gall aros ar-lein am byth.
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n deall y gyfraith. Gallai rhywfaint o ymddygiad ar-lein dorri'r gyfraith, er enghraifft pan fydd sylwadau ar-lein yn bygwth neu'n annog casineb.
- Ymglyfarwyddwch â'r gosodiadau preifatrwydd a'r nodweddion adrodd sydd ar gael ar safleoedd a gwasanaethau poblogaidd.
- Os bydd eich plentyn yn cael ei fwlio ar-lein, cadwch bob tystiolaeth sydd ar gael a gwybod i bwy y dylid rhoi gwybod am y digwyddiad, er enghraifft yr ysgol, darparwr y gwasanaeth, neu'r heddlu os yw'r gyfraith wedi'i thorri.
- Ewch ati i ymglyfarwyddo â'r argymhellion oedran ar gyfer gemau ac apiau, a all helpu i awgrymu lefel ac addasrwydd y cynnwys. Hefyd, edrychwch i weld a oes adolygiadau ar-lein ar gael gan rieni eraill oherwydd gall y rhain fod yn ddefnyddiol.
- Anogwch eich plant i ddiogelu'u gwybodaeth bersonol a chreu cyfrineiriau cadarn ar gyfer pob cyfrif.

Sleid 7

Diolch am wrando! I wybod y diweddaraf a dysgu rhagor, gallwch ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol i ddilyn neu gysylltu â UK Safer Internet Centre neu gallwch anfon e-bost yn syth at Childnet.



Mae Pecynnau Addysg Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel 2016 gan UK Safer Internet Centre wedi'u trwyddedu o dan drwydded ryngwladol [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).