



Canllaw i rieni ar siarad â'ch plentyn am gadw'n ddiogel ar-lein

Canllaw i rieni a gofalwyr ar siarad â'ch plentyn am gadw'n ddiogel ar-lein

Bob diwrnod bron, mae rhieni a gofalwyr yn cael eu llethu â straeon yn y cyfryngau am niwed a pheryglon ar-lein. Mae nifer o sefydliadau ar draws y Deyrnas Unedig yn darparu cyfoeth o adnoddau'n ymwneud â diogelwch ar-lein ac, yn fwy penodol, ar ddefnyddio'r rhyngwyd, technoleg a'r cyfryngau cymdeithasol mewn ffyrdd cyfrifol a phriodol.

Gall rhieni a gofalwyr gael rhagor o fudd o'r adnoddau hyn drwy gael sgysiau agored, onest a rheolaidd am weithgareddau eu plentyn ar-lein.

Mae'r erthygl hon yn sôn am sut y gall rhieni a gofalwyr ddechrau siarad â'u plant a phobl ifanc, a sut i barhau â'r siarad.



Pwysigrwydd parhau i gael deialog agored

Mae plant yng Nghymru yn datgan yn glir [‘mae magu plant ar ei hawsaf pan mae wedi’i seilio ar gyfathrebu da.’](#) a gellir yn hawdd newid y datganiad hwn i ‘mae magu plant yn yr oes ddigidol ar ei hawsaf pan mae'n seiliedig ar gyfathrebu da’. Os ydym am fynd ati'n gadarnhaol i annog ein plant ar-lein a rhoi iddynt yr [‘hawl i fynegi’u hunain, i ddysgu ac i ddatblygu’](#), yna mae cyfathrebu da a sgysiau agored yn hanfodol ar gyfer datblygu'r sgiliau hyn. Mae gan rieni a gofalwyr hefyd yr hawl, a dyletswydd efallai i ‘osod ffiniau ynglŷn â pha ymddygiadau sy’n dderbyniol a pha rai sy’n annerbyniol ar-lein’.

Anogwch eich plant a phobl ifanc i siarad â chi

Efallai eich bod yn ei chael yn anodd cynnal sgwrs â'ch plentyn neu berson ifanc a heb syniad sut i gychwyn. Mae Childnet wedi llunio rhestr o bump o [syniadau ar gyfer cychwyn sgwrs](#) (Saesneg yn unig) sy'n dechrau gyda chwestiynau fel ‘Beth wyt ti’n mwynhau ei wneud ar-lein?’ cyn symud at gwestiynau mwy anodd fel ‘Fyddet ti’n dweud wrtha i petai unrhyw beth rhyfedd yn digwydd ar-lein?’

Awgrymiadau i gael y teulu i gadw’n ddiogel ar-lein gyda’i gilydd

Os oes gennych ddiddordeb mewn awgrymiadau penodol ar gyfer cychwyn sgwrs gyda dysgwyr cynradd, mae'r [NSPCC yn darparu cyngor sy’n briodol i oedran](#) (ar gael yn Saesneg yn unig) yn ogystal â fideos defnyddiol i'w rhannu â'ch plentyn. Mae Canolfan Defnyddio'r Rhyngwryd yn fwy Diogel hefyd yn darparu [awgrymiadau i rieni](#) (Saesneg yn unig) i gefnogi'u plant i fod yn gyfrifol wrth ddefnyddio'r rhyngwryd.

Os oes gennych ddiddordeb mewn awgrymiadau penodol ar gyfer cychwyn sgwrs gyda dysgwyr uwchradd, mae [Childnet yn darparu syniadau ar gyfer cychwyn sgwrs](#) (ar gael yn Saesneg yn unig) ar amrywiaeth o destunau anodd fel seiberfwlio, secstio a phornograffi. Mae cyngor ac awgrymiadau sy’n briodol i oedran ar gael hefyd gan [Internet Matters](#) (ar gael yn Saesneg yn unig).



Syniadau addas i deulu i gadw'r llinellau cyfathrebu ar agor:

- Cael swper heb dechnoleg neu ddiwrnod heb dechnoleg
- Cael trafodaeth ymysg y teulu ar dechnoleg - y manteision a'r peryglon
- Gofyn barn eich plant a phobl ifanc
- Creu [cytundeb i'r teulu](#) am y cyfryngau (ar gael yn Saesneg yn unig) gyda'ch gilydd ac ailymweld ag ef yn rheolaidd
- Cael y newyddion diweddaraf am ddiogelwch ar-lein sy'n effeithio arnoch chi a'ch plentyn drwy ymweld yn rheolaidd â [Pharth Diogelwch Ar-lein HWB](#).

Bydd deall sut mae plant yn mynd ar-lein, pa wefannau ac apiau maen nhw'n eu defnyddio, gyda phwy maen nhw'n chwarae neu'n sgwrsio ar-lein yn [helpu rhieni a gofalwyr i ddeall](#) lle mae angen iddynt gefnogi'u plant.

Cyfathrebu ydy'r allwedd i gefnogi'ch plant ar-lein.

