

Canllawiau E-Ddiogelwch i Rieni

Mae rhwydweithio cymdeithasol yn hynod o boblogaidd. Mae llawer o bobl ifanc yn soffistigedig yn y ffordd y maent yn defnyddio apiau a gwefannau cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio ystod o ddyfeisiau gan gynnwys ffonau smart, tabledi, a gemau consol.

Ond mae rhai risgiau i'r cyfryngau cymdeithasol, fel pob math o gyfathrebu cyhoeddus. Nid yw'r holl risgiau hyn yn troi'n broblemau. Trwy helpu'ch plentyn i ddeall beth yw'r risgiau, gallwch chi chwarae rhan fawr wrth eu hatal rhag troi'n broblemau.



1. Deall y risgiau

Beth allen nhw ei weld neu ei wneud:

- Gweld neu rannu cynnwys treisgar, rhywiol a phornograffig
- Gwybodaeth anghywir neu anwir a safbwyntiau eithafol
- Hyrwyddo ymddygiad niweidiol gan gynnwys hunan-niweidio, anorecsia a hunanladdiau
- Gor-rannu gwybodaeth bersonol
- Cymryd rhan weithredol neu anfwriadol mewn bwlio neu ymddygiad niweidiol

Gyda phwy y gallen nhw gwrdd:

- Pobl a allai eu bwlio neu eu dychryn
- Pobl yn sefyll y tu ôl i broffiliau ffug ar gyfer gwneud drygioni, meithrin perthynas amhriodol a grwmio
- Pobl allai ddefnyddio blacmel
- Pobl allai ddwyn hunaniaeth a hacio



Sut y gallai hyn effeithio arnyn nhw:

- Ofn peidio cael eu cynnwys gan arwain at ddefnydd gormodol o dechnoleg neu or-ddweud
- Poeni am bethau maen nhw wedi'u gweld a bod yn ansicr ynglŷn â beth i'w wneud
- Teimlo o dan bwysau i ymddwyn yn fwy peryglus
- Datblygu delfrydau afrealistig o ran delwedd y corff a rhyw
- Creu enw i'w hun ar-lein a allai greu problemau iddynt yn y dyfodol



2. Awgrymiadau i helpu i leihau'r risgiau y gallai eich plentyn eu hwynebu

- Mae'n arfer dda i apiau a gwefannau roi cyngor diogelwch. Edrychwch ar nodweddion diogelwch a phreifatrwydd yr apiau y mae eich plentyn yn eu defnyddio. Peidiwch â digaloni trwy gredu bod eich plentyn yn gwybod mwy na chi: mae'r offer mewn gwirionedd yn eithaf hawdd i'w rheoli. Rydym wedi rhoi rhestrau gwirio diogelwch rhai o'r apiau mwyaf poblogaidd ar wefan yr ysgol.
- Gofynnwch i'ch plentyn ddangos i chi pa apiau cyfryngau cymdeithasol maen nhw'n eu defnyddio a beth maen nhw'n hoffi amdany'n nhw. Siaradwch am sut maen nhw'n eu defnyddio a beth sy'n eu gwneud mor ddeniadol.
- Cofiwch, mae hefyd yn bosibl i blant gyrchu'r rhyngwyd trwy eu ffonau symudol a dyfeisiau eraill (e.e. Nintendo Wii, Xbox, teledu clyfar).
- Esboniwch sut y gallwch ddefnyddio gosodiadau preifatrwydd i sicrhau mai dim ond ffrindiau sy'n gallu gweld y proffil. Ni ddylai proffiliau fyth fod yn gyhoeddus. Cofiwch y bydd y mwyafrif o rwydweithiau cymdeithasol yn cael eu gosod fel "Cyhoeddus" nes eu bod yn cael eu newid i breifat.
- Gwiriwch a yw unrhyw un o'u aps wedi galluogi 'geo-location', sydd yn golygu y byddan nhw'n rhannu eu lleoliad yn anfwriadol
- Dangoswch iddyn nhw sut i riportio sylwadau sarhaus neu flocio pobl

- Gwiriwch osodiadau 'tagio' fel nad yw hunaniaeth eich plentyn yn cael ei datgelu pan fydd eraill yn postio neu'n rhannu lluniau ar-lein.
- Siaradwch â nhw am gael caniatâd pobl cyn rhannu lluniau
- Mae'n hawdd i bobl eraill rannu delweddau sy'n cael eu rhannu ar-lein ar lwyfannau fel Snapchat. Mae'n amhosibl cael y delweddau hyn yn ôl.
- Esboniwch i'ch plentyn ei bod hi'n bosibl darganfod gwybodaeth am unrhyw negeseuon a anfonwyd, gan gynnwys y dyddiad ac union leoliad y ddyfais yr anfonwyd y neges ohoni. Mae gan bob un ohonom ôl troed digidol parhaol.
- Helpwch eich plentyn i ddeall pa wybodaeth ddylai fod yn breifat, er enghraifft cyfeiriad cartref, enw ysgol, rhif ffôn ac ati.
- Anogwch eich plentyn i ddod i siarad â chi os ydyn nhw'n gweld unrhyw beth sy'n eu cynhyrfu
- Anogwch eich plentyn i ddefnyddio technoleg mewn ystafell deulu cymaint â phosibl, lle gallwch chi fonitro eu defnydd

3. Siaradwch â nhw

Ni all plant gael eu hamddiffyn yn llwyr, hyd yn oed gan y rheolaethau preifatrwydd gorau. Felly mae'n bwysig parhau i siarad â'ch plentyn am oblygiadau cyfryngau cymdeithasol.

Anogwch eich plentyn i drafod unrhyw bryderon sydd ganddo/ganddi neu os ydyn nhw'n dod ar draws unrhyw beth sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n anghyfforddus. Mae gan lawer o apiau fotwm "Riportio cynnwys neu ymddygiad amhriodol".



Anogwch eich plentyn i feddwl yn ofalus am y ffordd y mae ef, ac eraill yn ymddwyn ar-lein, a sut y gallent ddelio â sefyllfaoedd anodd. Trafodwch y canlynol gyda nhw:

- Efallai nad yw pobl bob amser yn dweud y gwir wrth ddweud pwy ydyn nhw ar-lein: sut y gall hyn greu problemau?
- Pam ei bod yn annoeth cwrdd ag unrhyw un yn y byd go iawn nad ydych erioed wedi cwrdd ag ef ar-lein?
- Mae pobl yn cyflwyno'u hunain yn wahanol ar-lein - ydyn nhw wir yn edrych felly? A ydyn nhw bob amser yn cael amser da?
- Byddwch yn ymwybodol y gall sgriniau arwain pobl i ddweud pethau na fyddent yn eu dweud wrth wyneb rhywun.
- Sut mae bod yn ffrind da ac yn berson hoffus ar-lein?
- Sut allwch chi gymryd cam yn ôl a gwneud eich penderfyniadau eich hun?

4. Cyngor cyffredinol

- Gosod ffiniau clir gyda'ch plentyn. Efallai yr hoffech ystyried cytundeb teulu ar gyfer diogelwch ar-lein, fel:

<https://www.childnet.com/ufiles/Online-safety-agreement.pdf>

<http://www.safekids.com/family-contract-for-online-safety/>

- Mae gan y mwyafrif o gemau gyfyngiad oedran. Mae yna hefyd gyfyngiad oedran o leiaf 13 oed ar gyfer y mwyafrif o apiau rhwydwaith cymdeithasol. Rydym wedi llunio rhestr o'r apiau mwyaf poblogaidd a'u cyfyngiadau oedran isod.
- Mae'n annerbyniol i rieni / disgyblion wneud sylwadau amhriodol am yr ysgol, staff neu gymuned yr ysgol ar unrhyw wefannau rhwydwaith ar-lein e.e. Facebook. Nid oes gan yr ysgol reolaeth dros dudalen Facebook Rhieni ac nid oes gennym fynediad iddi. Os oes gennych unrhyw bryderon, defnyddiwch y sianeli priodol i drafod gyda ni.
- Os oes achos o seiberfwlio, cysylltwch â'r ysgol fel man cychwyn.
- Os oes gennych unrhyw bryderon neu gwestiynau, cysylltwch â'r ysgol.



Gallwch ddarganfod mwy am sut mae plant yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol, yr apiau maen nhw'n eu defnyddio, y risgiau maen nhw'n eu hwynebu, sut i ddefnyddio gosodiadau preifatrwydd, a chynghor ac awgrymiadau ar sut i siarad â'ch plant yn y llefydd canlynol:

www.childnet.com/sns

www.internetmatters.org

www.nspcc.org.uk/onlinesafety

www.parentzone.org.uk

www.askaboutgames.com

<https://www.ceop.police.uk/safety-centre/>

<https://www.thinkuknow.co.uk/>

<https://www.getsafeonline.org/>

<https://www.bullying.co.uk/>

<https://wisekids.org.uk/wk/>

<https://www.common sense media.org/>

<https://www.saferkid.com/app-reviews-for-parents>

<https://www.cps.gov.uk/legal-guidance/social-media-guidelines-prosecuting-cases-involving-communications-sent-social-media>

5. Am ragor o wybodaeth...



6. Cyfyngiadau oedran gwefannau cymdeithasol

