

# Byd ar-lein eich plentyn

Canllaw i rieni



O<sub>2</sub> 😊 NSPCC

Let's keep kids safe online

*Mae'r llyfryn hwn yn cynnig canllawiau syml am y peryglon gallai'ch plentyn eu hwynebu ar-lein, ychydig o gyngor am beth allwch chi ei wneud i'w gadw'n ddiogel, a ble allwch chi fynd i gael mwy o help a chefnogaeth.*

## Beth sydd y tu mewn

<b>Cadw'ch plant yn ddiogel ar-lein</b>	<b>03</b>
<b>Aros yn ddiogel gyda'n gilydd</b>	<b>04</b>
- Siaradwch â nhw	04
- Gweithiwch gyda'ch gilydd	05
<b>Deall eu byd ar-lein</b>	
- Beth y mae plant yn ei weld	06
- Pwy maent yn cyfarfod ac yn rhyngweithio â hwy	08
- Pam y gallent fod mewn perygl	12
- Sut allwn ni helpu	14
<b>Os yw'ch plentyn yn pryderu</b>	<b>15</b>

© NSPCC 2015. Ffotograffiaeth gan Tom Hill a Iain Chalkson. Modelau i'w parhau y llyfrau, Eleni a gŵyrddig dig yng Nghymru a Lloegr 21/01/17 a'r Alban SC037177, 2015/1204.  
Residence UK Cyfngedig, cynnwys cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr. Cyfeirir cofrestrwyd y Prif Weithrestrwr 200 Pen Road, Boreham, SA1 4DA. Ffôn cofrestrwyd: 1753093

# Cadw'ch plant yn ddiogel ar-lein

I blant, mae ffrindiau ar-lein yn ffrindiau go iawn. Bywyd ar-lein yw bywyd go iawn. Nid oes unrhyw wahaniaeth.

Mae plant yn mynd ar-lein yn gynharach, weithiau'n ifanc iawn. Maent wrth eu bodd yn defnyddio technoleg newydd ac yn gweld y byd ar-lein fel rhywle creadigol, llawn hwyl a chyffro.

Gall fod yn her cadw i fyny â thechnoleg sy'n newid, a gall helpu i gadw'ch plant yn ddiogel ar-lein ymddangos hyd yn oed yn anoddach weithiau. Ond mae'n bwysig ateb yr her hon a'i thrin fel unrhyw dasg rhianta arall. Mae'n iawn i bryderu am ddiogelwch eich plentyn ar-lein - mae help wrth law.

Nid oes angen i chi fod yn arbenigwr ar y rhyngwrwyd. Bydd siarad â'ch plentyn yn rheolaidd, a bod yn rhan o'i fyd ar-lein, yn eich helpu i osod a datblygu ffiniau o oedran cynnar, sy'n golygu y gallwch nodi peryglon cyn iddynt ddod yn broblemau.

Ein nod yw cael pob teulu yn y DU i sgwrsio am fyd ar-lein eu plant, a'i ddeall, yn union fel y byddent yn trafod diwrnod eu plant yn yr ysgol.

**O2 ac NSPCC. Yn cydweithio gyda theuluoedd i helpu plant i aros yn ddiogel ar-lein.**



### Byd ar-lein plant – mewn rhifau\*

- Mae 90% o blant 5-15 oed ar-lein
- Mae gan 40% o blant 5-15 oed eu llechen eu hunain (15% o blant 3 – 4 oed)
- Mae gan 76% o blant 12-15 oed broffil rhwydwaith cymdeithasol (23% o blant 8-11 oed).

\*Ofcom (2015), Children and Parents: Media Use and Attitudes

# Aros yn ddiogel gyda'n gilydd

## Siaradwch â nhw

Mae plant a phobl ifanc yn mynd ar-lein i gysylltu â ffrindiau, a gwneud rhai newydd; i bori'r rhyngwyd am wybodaeth, yn enwedig os oes angen help â gwaith cartref arnynt; i sgwrsio â phlant eraill a chwarae gemau. Mae hefyd yn ffordd wych iddynt fynegi eu hunain yn greadigol, trwy rannu delweddau neu fideos. Fodd bynnag, yn ogystal â'r profiadau ar-lein cadarnhaol hyn, gellir cael peryglon hefyd.

Os hoffech wybod beth mae'ch plentyn yn ei wneud ar-lein, y peth gorau gallwch chi wneud yw siarad ag ef am hyn. Gofynnwch i'ch plentyn ddangos i chi beth yw ei hoff bethau i'w wneud ar-lein, a dangoswch ddi-ddordeb yn yr hyn mae'n ei wneud - yn union fel y byddwch yn ei wneud all-lein. Bydd hyn yn rhoi ffordd i chi ei gefnogi a'i annog wrth ddysgu beth mae'n gwybod, ac archwilio'r byd ar-lein gyda'ch gilydd.

Cofiwch fod plant yn datblygu ar wahanol gyfraddau, a bydd yr hyn maent yn ei wneud ar-lein yn amrywio ag oedran ac aeddfedrwydd. Felly mae'r peryglon maent yn eu hwynebu yn newid yn gyson – siaradwch â hwy'n gyson fel y gallwch gadw i fyny â:

- yr hyn maent yn ei weld
- pwy maent yn cyfarfod ac yn rhyngweithio â hwy
- y pethau maent yn eu gwneud.

## Gwybodaeth fewnol

I ddysgu mwy am y rhwydweithiau cymdeithasol, gwefannau ac apiau mwyaf poblogaidd y mae plant yn eu defnyddio, ewch i 'Net Aware' – canllaw syml O2 ac NSPCC i rieni. Mae'n cwmpasu dros 50 o'r apiau a gwefannau mwyaf cyffredin bydd pobl ifanc yn eu defnyddio, ac mae'n cynnwys dolenni i wybodaeth a fydd yn eich helpu chi a'ch plentyn, gan gynnwys sut i gael gwared ar gynnwys o wahanol apiau a gwefannau, rhwystro pobl ac adrodd ar gamdriniaeth.

Ewch i [net-aware.org.uk](http://net-aware.org.uk)

## Gweithiwch gyda'ch gilydd

Os hoffech i'ch teulu aros yn ddiogel ar-lein mae'n rhaid i chi weithio gyda'ch gilydd. Mae yna bethau y gallwch chi eu gwneud fel rhiant, ond gall eich plant gymryd camau hefyd i gadw eu hunain yn ddiogel a gyda'ch gilydd dylech ddefnyddio'r offer technolegol sydd ar gael i helpu.

### Beth y gallwch chi ei wneud

- Archwilio'r byd ar-lein gyda'ch plant.
- Siarad am yr hyn maent yn ei wneud ar-lein - yn gynnar ac yn aml.
- Gosod ffiniau a chytuno arnynt.

### A yw'ch plant ...

- Yn deall beth maent yn ei wneud ar-lein a'r peryglon a allai fodoli?
- Yn gwybod sut i aros yn ddiogel a ble i fynd os ydynt yn pryderu?
- Yn gwybod sut i ddefnyddio gosodiadau preifatrwydd ac offer adrodd?

### Defnyddio technoleg

- Gall mesurau rheoli gan rieni ar Wi-Fi y cartref, dyfeisiau a pheiriannau chwilio hidlo a rhwystro cynnwys.
- Mae gosodiadau preifatrwydd ar

wefannau ac apiau'n cyfyngu'r wybodaeth y gellir ei rhannu.

- Mae gosodiadau amser yn rheoli am ba mor hir a phryd mae plant ar-lein.

### Peidiwch ag anghofio

Mae yna hefyd oedolion eraill sy'n rhan o'r teulu fel teidiau a neiniau, ewythrod a modrybedd. Cofiwch eu cynnwys yn eich sgwrs am aros yn ddiogel ar-lein. Weithiau mae'n well gan blant siarad ag oedolyn mae'n ymddiried ynddo nad yw'n rhiant iddo, felly mae'n bwysig ei fod yn rhannu eich gwybodaeth a'ch dull o weithredu, ac yn deall sut mae'n gallu helpu a chefnogi eich plentyn.

# Deall eu byd ar-lein

## Beth y mae plant yn ei weld

Gall fod yn anodd cadw golwg ar yr hyn mae'ch plentyn yn ei weld ar-lein, a gwneud yn siŵr nad yw'n gweld unrhyw beth sy'n peri gofid neu nad yw'n briodol i'w oedran.

### Cynnwys amhriodol

Gallai fod yn drais; casineb hiliol; cyngor peryglus sy'n annog pethau fel anhwylderau bwyta neu hunan-niwed; gamblo neu wefannau pornograffig.

Efallai y bydd plant yn dod ar draws y cynnwys hwn trwy gamgymeriad, neu efallai y byddant yn edrych amdano oherwydd eu bod yn chwilfrydig. Gall addewidion o gynigion arbennig neu wobrau dynnu pobl ifanc i mewn hefyd. Beth bynnag yw'r sefyllfa, byddwch chi eisiau penderfynu beth yw'r ffordd orau o'u hamddiffyn rhag cael mynediad at y math hwn o gynnwys a thawelu eu meddwl os byddant yn gofidio neu'n pryderu am rywbeth maent yn ei weld ar-lein.

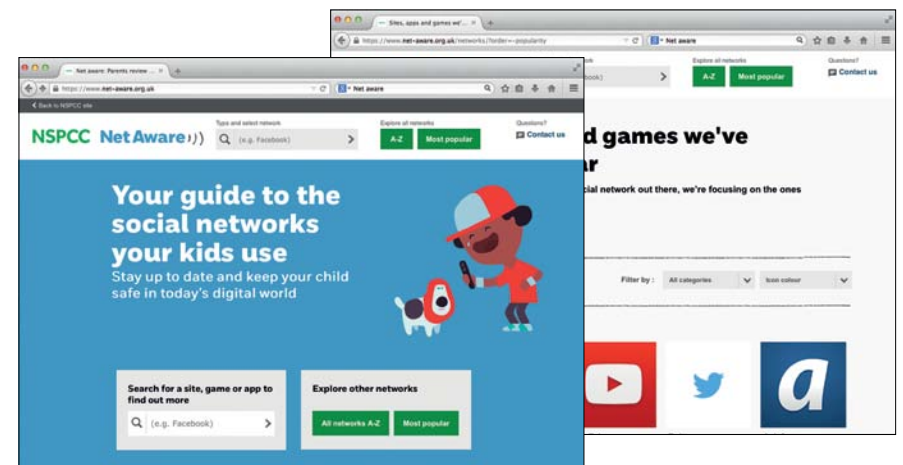
Ceisiwch daro'r cydbwysedd cywir rhwng cadw llygaid ar eich plentyn a rhoi'r annibyniaeth a rhyddid iddo archwilio. Efallai ni fydd ei gysgodi rhag y byd ar-lein yn unig yn helpu yn y tymor hir. Mae angen cyfle arno i ddysgu sut i ymddwyn ar-lein, a darganfod beth sydd ar gael.

“Rwy'n eithaf meistrolgar ar dechnoleg ond mae yna gymaint o wahanol wefannau y mae pobl ifanc yn eu defnyddio.”



## Beth y gallwch chi ei wneud

- **Gwiriwch ba apiau a gwefannau mae'n defnyddio.** Chi sy'n adnabod eich plentyn orau, felly gwiriwch fod y gwefannau, rhwydweithiau cymdeithasol a gemau mae'n defnyddio yn addas iddo. Hefyd gallwch ddarganfod mwy yn [net-aware.org.uk](http://net-aware.org.uk)
- **Siaradwch am sgoriau oedran.** Bydd gan gemau ar-lein, ffilmiau a rhai gwefannau sgôr oedran neu oedran isafswm i ymuno. Mae terfynau oed yno i gadw plant yn ddiogel. Felly ni ddylech chi deimlo dan bwysau i adael i'ch plentyn ymuno â gwefannau, neu eu defnyddio, os ydych chi'n teimlo eu bod yn rhy ifanc, hyd yn oed os oes pwysau gan gyfoedion i chwarae gemau a defnyddio gwefannau ac apiau â sgoriau hŷn. Siaradwch â'ch plentyn am ddiiben terfynau oedran
- **Gosodwch fesurau rheoli gan rieni.** Gall y rhain eich helpu i hidlo neu gyfyngu ar gynnwys ar Wi-Fi eich cartref, yn ogystal â ffonau, llechi a chonsolau gemau. I ddarganfod mwy, ewch i [internetmatters.org](http://internetmatters.org) Gallwch hefyd osod hidlyddion ar beiriannau chwilio neu ddefnyddio gosodiadau preifatrwydd gwefannau i atal plant rhag gweld hysbysebion neu gynnwys anaddas. Gwnewch yn siŵr eu bod yn gwybod sut i ddefnyddio'r offer hwn i adrodd ar gamdriniaeth. Cofiwch efallai y bydd plant hŷn yn dod o hyd i fannau gwan i fynd heibio'r mesurau rheoli hyn, felly mae'n bwysig eu hatgoffa bod y mesurau rheoli yno i'w cadw'n ddiogel.



## Pwy maent yn cyfarfod ac yn rhyngweithio â hwy

Nid yw plant yn meddwl am bobl maent wedi'u cyfarfod ar-lein trwy rwydweithio cymdeithasol a gemau ar-lein fel dieithriad, ffrindiau ar-lein ydynt yn unig. Mae hyn yn gallu eu gwneud yn agored i fwlio, cyfeillgarwch amhriodol a meithrin perthynas amhriodol ar-lein.

### Bwlio ar-lein

Yn anffodus, gall bwlio ddigwydd unrhyw le - hyd yn oed ar-lein, a gall gymryd sawl ffurf wahanol. Gallai plant dderbyn negeseuon e-bost neu destun annymunol, a gall pobl ddweud pethau cas neu sarhaus iddynt neu bostio sylwadau neu luniau creulon ar rwydweithiau cymdeithasol. Gall bwlio hefyd gynnwys gael eich rhwystro yn bwrpasol, eich anwybyddu neu eich eithrio o gemau neu safleoedd cyfryngau cymdeithasol. Yn aml ni fydd plant yn gwybod o bwy daw'r sylwadau, oherwydd gall defnyddwyr bostio pethau'n ddiennw. Gall y bwli ar-lein fod yn rhywun maent yn ei adnabod, neu gallai fod yn ddieithryn.

Mae nifer y gwefannau diennw, negeseuon testun, gwasanaethau rhannu ac apiau yn cynyddu. Gall y gwasanaethau hyn apelio at bobl ifanc oherwydd eu bod yn gadael iddynt archwilio materion yn ddiennw a gofyn cwestiynau anodd. Fodd bynnag, gall anhysbysrwydd wneud y perygl o gael eich bwlio neu gysylltiad â dieithriad yn waeth.



### Beth y gallwch chi ei wneud

- **Bod yn rhagweithiol.** Defnyddiwch gyfleoedd fel digwyddiadau newyddion neu straeon ar y teledu i gychwyn sgysiau am beth fyddai'ch plentyn yn ei wneud petai'n cael ei fwlio neu beth mae'n meddwl dylid neu ni ddylid ei ddweud ar-lein. Atgoffwch nhw y dylai ymddygiad ar-lein adlewyrchu eu hymddygiad all-lein. Anogwch nhw i feddwl cyn postio neu rannu gwybodaeth ar safleoedd diennw. Os yw'ch plentyn yn cael ei fwlio ar-lein, siaradwch â'i athro am hyn.
- **Rhwystro ac adrodd.** Anogwch eich plentyn i beidio ag ymateb neu ddial i unrhyw fath o fwlio. Yn hytrach, helpwch ef i rwystro'r bwli ac adrodd arnynt a chadw unrhyw dystiolaeth. Efallai y byddwch eisiau gysylltu â'i ysgol neu glwb ieuencid i roi gwybod iddynt am y digwyddiad, os ydych chi'n meddwl bod hyn yn briodol. Gadewch i'ch plentyn wybod eich bod yno iddo bob amser, ond os yw'n teimlo'n rhy chwithig neu ofnus i siarad, gallech chi awgrymu iddo siarad ag athro neu ffonio Childline ar **0800 1111**.

### Beth os yw fy mhleintyn yn bwlio rhywun?

Darganfyddwch a oes plant eraill yn gysylltiedig a pha ran mae'ch plentyn wedi'i chwarae. Efallai ni fydd wedi sylweddoli bod yr hyn sydd wedi digwydd yn bwlio.

Dywedwch wrtho'n glir nad yw'r ymddygiad hwn yn dderbyniol ac nid yw'r ffaith ei fod ar-lein yn golygu nad yw'n ofidus.

Helpwch ef i ddeall sut mae'r hyn mae wedi'i wneud yn teimlo. Gallech ofyn iddo sut y creda roedd y plentyn arall yn teimlo, neu sut mae'n teimlo pan fydd rhywun yn dweud pethau cas iddo.

Esboniwch fod gadael rhywun allan o grŵp neu drafodaeth ar-lein yn gallu bod yr un mor ddrwg ag ymosod arno yn uniongyrchol. Anogwch ef i ymddiheuro i'r unigolyn dan sylw a helpwch ef i gael gwared ar y cynnwys.

“Mae fy mhlant ar y trobwynt hwnnw lle mae cymdeithasu ar-lein yn dod yn ddigwyddiad dyddiol.”

## Cyfeillgarwch amhriodol a meithrin perthynas amhriodol ar-lein

Gall plant a phobl ifanc sgwrsio neu ddod yn 'ffrindiau' â phobl ar rwydweithiau cymdeithasol neu gemau ar-lein, hyd yn oed os nad ydynt yn eu hadnabod neu erioed wedi cyfarfod â hwy yn bersonol.

Meithrin perthynas amhriodol ar-lein (grooming) yw pan fydd rhywun yn adeiladu cysylltiad emosïynol â phlentyn i ennill ei ymddiriedaeth at ddibenion cam-fanteisio neu gam-drin rhywiol. Gall hyn fod yn haws ar-lein oherwydd bydd pobl yn cuddio eu hoedran, rhyw a hunaniaeth. Yn aml ni fydd plant yn ymwybodol bod perthynas amhriodol ar-lein yn cael ei feithrin, ac maent yn

meddwl eu bod yn siarad â phlentyn o'r un oed yn unig.

Ond cofiwch, gall plant fod mewn perygl o gam-drin ar-lein gan bobl maent yn eu hadnabod, yn ogystal â diethriaid.

Yn aml bydd rhieni'n ofni y bydd eu plant yn cael eu hannog i gyfarfod â 'ffrindiau' ar-lein a chael eu cam-drin. Ond gellir cam-fanteisio ar blant a'u cam-drin ar-lein hefyd, trwy eu darbwyllo neu eu gorfodi i:

- gael sgwrsiau rhywiol trwy neges destun neu ar-lein
- anfon neu bostio delweddau rhywiol di-gêl
- cymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol trwy we-gamera neu ffôn deallus.



## Beth y gallwch chi ei wneud

- **Siaradwch am gyfeillgarwch iach.** Trafodwch gyda phwy mae'n ffrindiau ar-lein, sut mae'n dewis ei ffrindiau a pha wybodaeth mae'n rhannu. Cydnabyddwch fod llawer o blant yn mwynhau sgwrsio ar-lein, ond atgoffwch nhw fod angen bod yn ofalus oherwydd nid yw pobl bob amser pwy maent yn dweud ydynt. Siaradwch â hwy am berthnasau iach a'r gwahaniaeth rhwng cyfrinachau 'da' a 'drwg'. Anogwch hwy i feddwl am ba wefannau mae'n ymweld â hwy a'r mathau o ddelweddau a sylwadau maent yn eu rhannu.
- **Anogwch hwy i ddweud wrth rywun.** Gadwch i'ch plentyn wybod ei fod yn gallu siarad â chi neu oedolyn arall y mae'n ymddiried ynddo os bydd rhywbeth ar-lein yn gwneud iddo bryderu. Gallai fod yn unrhyw beth - sgwrs rhywiol, gofyn i wneud rhywbeth sy'n gwneud iddo deimlo'n anghyfforddus, neu rywun yn mynnu cyfarfod.
- **Adroddwch arno.** Mae'r Ganolfan Cam-fanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein (CEOP) yn helpu i gadw plant yn ddiogel rhag meithrin perthynas amhriodol ar-lein a cham-fanteisio rhywiol. Gallwch ddod o hyd i'r 'botwm adrodd ar gamdriniaeth' ar nifer o wefannau neu gallwch fynd i: [ceop.police.uk/safety-centre](https://ceop.police.uk/safety-centre)

**Os oes gennych bryderon ynglŷn ag ymddygiad rhywun tuag at eich plentyn, gallwch adrodd ar hyn yn uniongyrchol i CEOP neu, mewn argyfwng, ffonio 999.**

## Siarad â phobl ifanc yn eu harddegau

Efallai y bydd pobl ifanc yn eu harddegau yn amddiffynol am eu rhywdwaith ar-lein ac maent yn fwy tebygol o siarad â phobl nad ydynt yn eu hadnabod. Dylech siarad â hwy am beth maent yn ei wneud ar-lein heb darfu gormod. Siaradwch am bwysau gan gyfoedion, yn enwedig mewn perthynas ag ymddwyn mewn ffordd rhywiol. Atgoffwch hwy fod unrhyw ddelweddau neu fideos byddant yn eu rhannu allan o'u rheolaeth unwaith y byddant yn eu hanfon. Os byddant eisiau cyfarfod â 'ffrind ar-lein' yn bersonol, gofynnwch iddynt ddweud wrthyh chi, neu oedolyn arall mae'n ymddiried ynddo a chytunwch ar ffordd ddiogel o wneud hyn y tro cyntaf maent yn cynllunio cyfarfod. Gwnewch yn siŵr ei fod yn gwybod ble i fynd os byddant yn bryderus.

**“Mae'n anochel y bydd fy mhlant yn cael eu cyfrifon cyfryngau cymdeithasol eu hunain, ond mae'n bwysig sut rwy'n rheoli a sut rwy'n eu paratoi.”**

## Pam y gallent fod mewn perygl

Gall plant roi eu hunain mewn perygl trwy eu hymddygiad eu hunain. Gallant rannu gormod o wybodaeth bersonol, treulio gormod o amser ar-lein neu hyd yn oed mynd i ddyledion mawr trwy beidio â sylweddoli eu bod yn gwario arian.

### Rhannu gormod o wybodaeth bersonol neu luniau

Mae llawer o blant yn defnyddio gwefannau rhwydweithiau cymdeithasol – maent yn postio proffiliau, yn rhannu lluniau a chynnwys, yn gwneud sylwadau, ac yn dod o hyd i ffrindiau. Gall mesurau rheoli preifatrwydd gyfyngu pwy sy'n gallu gweld eu manylion. Ond pan fyddant yn cysylltu â rhywun fel 'ffrind', efallai y bydd gan yr unigolyn hwnnw fynediad at ei wybodaeth bersonol. Maent hefyd yn gallu dangos eu lleoliad trwy dagio ffotograffau, sy'n gallu golygu bod pobl yn gallu darganfod lle maent yn byw, yn cymdeithasu neu'n mynd i'r ysgol. Efallai y byddant yn datgelu manylion personol ar ddamwain fel eu rhif ffôn neu gyfeiriad, a hefyd ceir perygl y gallai eu hunaniaeth gael ei dwyn.

“Rwy'n siarad â'm plentyn drwy'r amser am bwysigrwydd aros yn ddiogel ar-lein a phwysigrwydd gosodiadau preifatrwydd, peidio â rhannu ei leoliad a manylion personol”



### Beth y gallwch chi ei wneud

- Mae'r NSPCC wedi datblygu **'Pwylllo cyn Rhannu'** i helpu rhieni i wneud dewisiadau deallus ynglŷn â'r apiau a gwefannau rhwydweithiau cymdeithasol mae eu plant yn eu defnyddio. Ochr yn ochr â'r wybodaeth ar eu gwefan, gallwch lawrlwytho canllaw â chynghorion am sut i Bwylllo cyn Rhannu a siarad â'ch plentyn am aros yn ddiogel ar-lein. Ewch i [nspcc.org.uk/shareaware](https://www.nspcc.org.uk/shareaware).

## Gorddefnydd

Mae yna bryder parhaus bod plant yn treulio gormod o amser ar-lein, yn enwedig os oes ganddynt ddyfais symudol. Er bod y byd ar-lein yn gallu bod yn dda i fywydau cymdeithasol plant, gall hefyd eu hatal rhag siarad â phobl wyneb yn wyneb, gan achosi iddynt fod yn rhy ynghlwm â'u dyfais, a datblygu ymlyniadau afiach â'r byd ar-lein. Ceir pryderon ynglŷn â sut mae hyn yn effeithio ar batrymau cysgu a chanolbwyntio plant, ac effaith y byd ar-lein ar iechyd a lles cyffredinol.

### Beth y gallwch chi ei wneud

- **Cytuno ar reolau a ffiniau.** Y peth pwysicaf yw cael y cydbwysedd cywir o weithgareddau. Cytunwch ar ba amseroedd gall eich plentyn fynd ar-lein, ac esboniwch pam eich bod ym meddwl ei bod yn bwysig bod ef yn gwneud amrywiaeth o weithgareddau. Gallwch hefyd ddefnyddio offer technegol i'ch helpu i atgyfnerthu amseroedd ar-lein. Mae gan lawer o wefannau amseryddion y gallwch eu gosod, neu gallwch osod hyn ar y cyfrifiadur, ffôn symudol neu lechen.
- **Bod yn fodel rôl dda.** Cofiwch feddwl am eich ymddygiad ar-lein eich hun i osod esiampl dda. Efallai ni fydd bob amser yn teimlo felly, ond bydd eich plentyn yn sylwi sut rydych yn gweithredu ac yn dilyn eich arweiniad. Trafodwch eich cytundeb teuluol, cadwch ato, ac atgoffwch bawb pam ei fod yn bwysig.

## Mynd i ddyledion

Mae llawer o gemau ar-lein am ddim ond yn cynnig y cyfle i brynu eitemau fel bywydau ychwanegol neu lefelau newydd. Mae rhai apiau yn codi arnoch i agor lefelau newydd, cael mwy o ategolion neu arian yn yr ap, fel perllau. Mae gan wefannau gamblo fesurau caeth i wneud yn siŵr bod eu defnyddwyr yn oedolion, ond gallai pobl ifanc gael eu denu gan gynigion a gwobrau ar wefannau gemau, gan arwain at filiau mawr heb sylweddoli.



### Beth y gallwch chi ei wneud

- **Gwybod beth yw eu terfynau.** Deallwch fod pris cynnwys digidol, lawrlwythiadau ac eitemau a brynir mewn apiau yn rhan bwysig o reoli'r defnydd o dechnoleg. Gwnwch yn siŵr bod eich plentyn yn gwybod beth yw terfynau eu credyd neu becyn ffôn symudol a'u bod yn deall am ffioedd ychwanegol. Gwnwch yn siŵr eu bod yn ymwybodol bod rhai apiau'n cynnig gwerthu pethau ychwanegol, fel mynediad at lefelau gêm newydd neu ategolion, yn enwedig apiau a oedd am ddim i'w lawrlwytho.
- **Diogelwch cyfrinair.** Gallwch reoli gwariant ar bethau a brynir yn yr ap trwy eu diffodd yn llwyr neu ofyn am gyfrinair bob tro. Bydd hyn yn golygu ni fydd plant iau'n gallu lawrlwytho apiau heb eich caniatâd. Hefyd ceir offer i helpu i fonitro ac olrhain pethau a brynir yn yr ap. Bydd eich darparwr yn gallu eich helpu â hyn ac mewn rhai achosion bydd yn ad-dalu rhieni pan fydd pethau'n mynd o chwith.

## Sut allwn ni helpu

Mae O2 ac NSPCC eisiau helpu eich plant i fwynhau'r gorau o'r byd digidol yn ddiogel ac yn hyderus. I helpu rydym wedi rhoi llawer o wybodaeth ddefnyddiol ar ein gwefan **o2.co.uk/nspcc**. Neu os byddai'n well gennych chi siarad â rhywun, ffoniwch ein llinell gymorth diogelwch ar-lein ar **0808 800 5002**. Mae'r llinellau ar agor rhwng 9yb a 7yh dydd Llun i ddydd Gwener a rhwng 10yb a 6yh ar benwythnosau a bydd yn rhad ac am ddim.

Mae **Net Aware NSPCC** yn cynnig gwybodaeth am yr apiau mwyaf cyffredin y bydd pobl ifanc yn eu defnyddio. **net-aware.org.uk**

Mae **Pwyllwch cyn Rhannu NSPCC** yn cynnig syniadau am ffyrdd o gychwyn sgysiau y gallwch eu defnyddio â'ch plant a chyngor am aros yn ddiogel ar-lein. **nspcc.org.uk/shareaware**

**ThinkuKnow ar gyfer rhieni** – cyngor ar gyfer rhieni o raglen addysg ThinkuKnow CEOP. **thinkuknow.co.uk/parents**

Mae gan **Ganolfan Safer Internet** y DU fwy o gyngor a chanllawiau ar gyfer pobl ifanc a rhieni am aros yn ddiogel ar-lein ac mae ar gael o **saferinternet.org**

Mae **linell gymorth yr NSPCC** ar agor 24 awr y dydd, yn barod i roi cymorth a chyngor i unrhyw oedolion sy'n pryderu am blentyn. Ffoniwch **0800 800 5000**, ewch i **nspcc.org.uk/help** ebost **help@nspcc.org.uk**

## Os yw'ch plentyn yn pryderu

Siaradwch â'ch plentyn am beth i'w wneud os bydd yn gweld cynnwys sy'n achosi iddo bryderu neu ofidio. Gadewch iddo wybod ei fod yn gallu siarad â chi, neu oedolyn arall y mae'n ymddiried ynddo, heb fynd i drwbl os bydd yn dod ar draws rhywbeth sy'n achosi iddo bryderu.

Os bydd eich plentyn yn gweld neu'n gwneud rhywbeth, neu'n cyfarfod â rhywun ar-lein sy'n achosi pryder iddo, bydd yn chwilio am eich cefnogaeth. Ceisiwch beidio â gor-ymateb os bydd yn dweud wrthyh chi fod rhywbeth wedi digwydd iddo.

- Pwysleiswch ei fod wedi gwneud penderfyniad da trwy rannu ei bryderon.
- Caniatewch iddo rannu'r hyn mae eisiau ei rannu â chi. Ceisiwch wrando yn hytrach na gofyn llawer o gwestiynau i ddechrau.

- Cynigiwch gymorth emosiynol, a rhowch wybod iddo y byddwch chi'n helpu.
- Gadewch iddo wybod beth yw'r camau nesaf byddwch yn eu cymryd, fel adrodd arno, cael mynediad at help a chefnogaeth, a ffonio llinell gymorth yr NSPCC i gael cyngor pellach.

### Beth bynnag bo'r pryder

Mae Childline yma i blant 24/7. Gallant ffonio **0800 1111** neu fynd i **Childline.org.uk**





**I blant, mae ffrindiau ar-lein yn ffrindiau go iawn. Bywyd ar-lein yw bywyd go iawn. Nid oes unrhyw wahaniaeth.**

Gall y ganllaw hon eich helpu i ddeall bywyd ar-lein eich plentyn, a'u cadw'n ddiogel.

I gael cyngor a chymorth o ran sefydlu mesurau rheoli rhieni, addasu gosodiadau preifatrwydd, deall rhwydweithiau cymdeithasol a mwy, ewch i

**[nspcc.org.uk/onlinesafety](https://www.nspcc.org.uk/onlinesafety)**  
neu ffoniwch **0808 800 5002**