Diogelwch ar-lein: syniadau da

Mae mynd ar-lein yn rhan enfawr o fywydau'r rhan fwyaf o bobl ifanc, felly mae'n bwysig siarad â nhw am ddiogelwch ar-lein. Dyma ein hawgrymiadau i'ch rhoi chi ar ben ffordd.

Sgwrsiwch â nhw am yr hyn maen nhw'n hoffi ei wneud ar-lein

Y ffordd orau o ddarganfod beth mae eich plentyn yn ei wneud ar-lein yw siarad â nhw a chael sgyrsiau rheolaidd fel bod diogelwch ar-lein yn rhan o drafodaeth bob dydd. Gofynnwch gwestiynau penagored iddyn nhw fel 'Beth yw dy hoff gêm neu ap i chwarae arno?'.

- Gwrandewch ar yr hyn sydd ganddynt i'w ddweud a dangoswch ddiddordeb. Gofynnwch am gael gweld eu hoff ap neu eu hoff gyfrif YouTube neu TikTok.
- Byddwch yn siwr o ddysgu pethau newydd! Bydd hyn hefyd yn rhoi cyfle i chi sgwrsio am unrhyw osodiadau diogelwch sydd mewn lle eisoes.
- Bydd sgyrsiau rheolaidd gyda'ch plentyn yn eu hannog i ddod atoch chi os oes angen cymorth neu gyngor arnynt.

Siaradwch am bwy maen nhw mewn cysylltiad â nhw ar-lein

Mae yna lawer o wahanol ffyrdd y gall plant siarad â phobl ar-lein – apiau negeseua, ar gyfryngau cymdeithasol, a ffyrdd llai amlwg fel sgwrsio ar gemau ar-lein. Holwch eich plentyn ynglŷn â phwy maen nhw'n sgwrsio gydag ar-lein a beth maen nhw'n ei rannu gyda nhw.

- Defnyddiwch osodiadau i helpu i gyfyngu pwy all gysylltu â'ch plentyn.
- Atgoffwch eich plentyn na ddylen nhw rannu gwybodaeth bersonol â phobl nad ydyn nhw'n eu hadnabod ar-lein.
- Rhowch wybod i'ch plentyn y gallant ddod atoch chi neu oedolyn dibynadwy arall os bydd unrhyw sgwrs yn gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus.

Helpwch i reoli'r hyn y maent yn ei weld a'i wneud ar-lein

Gall rheolaethau rhieni a gosodiadau preifatrwydd eich helpu i reoli sut mae eich plentyn yn treulio amser ar-lein a'u cadw'n ddiogel.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn siarad â'ch plentyn yn gyntaf cyn gweithredu unrhyw osodiadau newydd ac eglurwch iddynt sut maen nhw'n helpu i'w cadw'n ddiogel.

- Gosodiadau dyfais – rheolwch bethau fel rhannu lleoliad, amser sgrin a phryniadau mewn-app. Mae gan y rhan fwyaf o gwmnïau technoleg a gemau dudalennau pwrpasol i'ch helpu i'w gosod.
- Gosodiadau ap neu gêm – taclau mewn-app a all helpu i gadw cyfrif eich plentyn yn breifat a rheoli gyda phwy maen nhw'n siarad. Fel arfer gallwch ddod o hyd i wybodaeth am y rhain mewn gosodiadau cyfrif neu'n uniongyrchol ar wefan y platfformau.
- Gosodiadau darparwyr symudol neu rwydwaith – helpwch i reoli mynediad pori a rhwystrwch eich plentyn rhag ymweld â safleoedd amhriodol neu lawrlwytho apiau anaddas. Cysylltwch â'ch darparwr ffonau symudol neu fand eang i gael rhagor o wybodaeth ynglyn â threfnu hyn.

Cofiwch ei bod hi'n iawn gofyn am help!

Cofiwch nad oes rhaid i chi fod yn arbenigwr diogelwch ar-lein - ein gwaith ni yw hynny! Rydym ni yma i helpu, gydag adnoddau a chyngor i'ch cefnogi chi a'ch plentyn.

Os bydd eich plentyn yn gofyn cwestiwn i chi nad ydych yn gwybod yr ateb iddo, neu'n siarad â chi am brofiad negyddol a gafodd ar-lein, dyma rai o'r pethau y gallwch eu gwneud:

- Ewch i ganolfan ddiogelwch ar-lein yr NSPCC: **nspcc.org.uk/onlinesafety**
- Ffoniwch linell gymorth yr NSPCC ar **0808 800 5000** i siarad â chynghorydd
- Gofynnwch i riant arall
- Siaradwch ag athro/athrawes eich plentyn
- Os oes angen mwy o gymorth ar eich plentyn, gallant gysylltu â Childline: **childline.org.uk**

NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

©NSPCC 2021. Elusen gofrestredig Cymru a Lloegr 216401. Yr Alban SC037717 a Jersey 384. Llun gan Shutterstock. J20211243.