

Canllaw i rieni a gofalwyr ar gyfryngau cymdeithasol



Canllaw i rieni a gofalwyr ar gyfryngau cymdeithasol

Mae 'cyfryngau cymdeithasol' yn cyfeirio at y llwyfannau a'r apiau ar-lein y mae pobl yn eu defnyddio i greu rhwydweithiau cymdeithasol, rhannu cynnwys cyfryngau, sgwrsio, anfon negeseuon a chysylltu ag eraill. Gall cyfryngau cymdeithasol chwarae rhan fawr ym mywydau digidol plant a phobl ifanc – ac mae risgiau a manteision i fod wedi cysylltu ar gyfryngau cymdeithasol.

Yn ddiweddar bu llawer o sôn yn y newyddion am gwmnïau cyfryngau cymdeithasol fel Facebook a Twitter. Mae llawer o'r sylw hwnnw wedi canolbwyntio ar yr heriau y gallai cyfryngau cymdeithasol eu hachosi, yn ogystal â'r ymgyrch gan y llywodraeth ganolog i'w rheoleiddio. Efallai y byddwch wedi darllen am 'trolïo' – pan fydd pobl yn postio negeseuon ymfflamychol neu sy'n peri trallod, wedi'u llunio i achosi dicter neu i ypsetio pobl. Neu ynghylch [cwmnïau yn defnyddio data personol pobl wedi ei bostio ar gyfryngau cymdeithasol heb eu caniatâd](#) (Saesneg yn unig).

Mae ceisio deall beth sy'n digwydd ar rwydweithiau cyfryngau cymdeithasol a phenderfynu beth yw'r ffordd orau i roi arweiniad i'ch plentyn/plant ynghylch eu defnyddio yn gallu bod yn brofiad brawychus. Ond er bod llawer o'r newyddion wedi canolbwyntio ar agweddau negyddol cyfryngau cymdeithasol, mae digon o elfennau cadarnhaol hefyd.



Mae'r canllaw hwn yn esbonio rhai o'r risgiau a'r manteision o ddefnyddio rhwydweithiau cyfryngau cymdeithasol a sut i helpu plant a phobl ifanc i'w defnyddio mewn ffordd gadarnhaol.

Beth yw manteision defnyddio cyfryngau cymdeithasol?

Gall creu rhwydweithiau cymdeithasol ac ymgysylltu'n gyfrifol ar-lein alluogi eich plentyn i:

- greu a chynnal cyfeillgarwch a rhannu diddordebau gydag eraill
- bod yn greadigol a chael hwyl wrth lwytho a rhannu cynnwys
- teimlo'n gysylltiedig ag eraill mewn cymunedau lleol, cenedlaethol neu ryngwladol
- archwilio hunanfyngiant a hunaniaeth yn gadarnhaol drwy gyfrwng gwahanol lwyfannau
- datblygu ymhellach yr wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen arnynt i ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd gyfrifol.

Beth yw'r risgiau wrth ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol?

- Gall plant a phobl ifanc dan oed gofrestru ar gyfer cyfrifon cyfryngau cymdeithasol, gan dorri telerau ac amodau darparwyr. Gall hyn arwain at lwyfannau a hysbysebwy'r ar gyfryngau cymdeithasol yn casglu eu data a'u gwybodaeth breifat.
- Nid oes gan blant iau yr aeddfedrwydd bob amser i allu ymdrin â materion ar-lein.
- Gallai plant a phobl ifanc ddod i gysylltiad â chynnwys amhriodol.
- Gallai plant iau ffugio'u hoedran gan olygu bod perygl iddynt greu ffin aneglur rhwng gonestrwydd a didwylledd, ar-lein ac all-lein.
- Bydd rhai oedolion yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol mewn ymgais i [feithrin perthynas amhriodol â phlant a phobl ifanc](#).

Ble gall rhieni/gofalwyr ganfod adnoddau defnyddiol ar gyfryngau cymdeithasol?

- **Safleoedd cyfryngau cymdeithasol.** Mae cwmnïau cyfryngau cymdeithasol bellach yn darparu canolfannau diogelwch a chanllawiau i rieni/gofalwyr ar eu llwyfannau yn cynnwys cyfarwyddiadau, awgrymiadau ac adnoddau. Mae'r rhain yn cynnig adnoddau hygyrch ar gyfer plant a phobl ifanc hefyd. Mae gan Ganolfan y DU ar gyfer Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel restr o dudalennau cefnogi perthnasol [tudalennau cefnogi perthnasol](#) (Saesneg yn unig) ar eu gwefan.
- **Hwb.** Mae Canolfan y DU ar gyfer Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel wedi creu [rhestrau gwirio cyfryngau cymdeithasol](#) sydd ar gael yn ddwyieithog ar Hwb. Mae'r rhestrau gwirio hyn yn hawdd eu darllen ac yn rhoi awgrymiadau a chanllawiau ar sut i ddefnyddio nodweddion diogelwch a phreifatrwydd. Mae gan Ganolfan y DU ar gyfer Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel wybodaeth



ychwanegol ar gyfer rhieni a gofalwyr [ar gael ar eu gwefan](#) (Saesneg yn unig).

- **Gwefannau gemau.** Mae llawer o gemau ar-lein hefyd yn darparu nodweddion 'cyfryngau cymdeithasol', er enghraifft y gallu i sgwrsio ac anfon negeseuon at chwaraewyr eraill o fewn y gêm. Gall rhieni a gofalwyr ganfod canolfannau diogelwch a chanllawiau i rieni/gofalwyr ar lawer o safleoedd gemau ar-lein hefyd.

Ffyrdd o ddechrau sgwrs gyda'ch plant am gyfryngau cymdeithasol

1. Beth yw dy hoff ap cyfryngau cymdeithasol?
2. Beth wyt ti'n ei hoffi fwyaf amdano?
3. Beth yw dy hoff ap ar gyfer anfon negeseuon? Gwneud galwadau fideo?
4. Beth wyt ti'n meddwl sy'n iawn ei rannu ar-lein?
5. Beth wyt ti'n meddwl na ddylai byth gael ei rannu ar-lein?
6. Wyt ti'n gwybod y gallai ysgolion neu gyflogwyr i ti yn y dyfodol weld dy gyfrifon cyfryngau cymdeithasol?
7. Wyt ti'n gwybod sut i droi dy leoliad i ffwrdd fel na all pobl weld lle'r wyt ti?
8. Alli di feddwl am ffyrdd o ddefnyddio dy gyfrif cyfryngau cymdeithasol er daioni?
9. Wyt ti'n gwybod sut i rwystro neu adrodd yn ôl ar rywun ar-lein?
10. Wyt ti'n gwybod sut i gynnal cofnod digidol da?

I gael mwy o syniadau ar gyfer cychwyn sgwrs, ewch i [Childnet International](#) (Saesneg yn unig).

Mae'r Parth Diogelwch Ar-lein hefyd yn cynnwys canllawiau i rieni a gofalwyr ar faterion eraill yn ymwneud â [chyfryngau cymdeithasol](#).

