

Cynnwys Firaol a Heriau Ar-lein Niweidiol

Weithiau, daw mympwyon a heriau ar-lein mewn sawl ffurf, ac maen nhw'n medru cynnwys deunydd firaol, niweidiol neu ofidus.

Dros y blynyddoedd diwethaf, yr ydym wedi gweld amryw o heriau ar-lein. Gall rhai, megis yr her bwced iâ a'r hun-lun heb golur, hyrwyddo achosion da a chodi arian ar eu cyfer. Fodd bynnag, gall heriau eraill fod yn niweidiol i blant a phobl ifainc ac oedolion sy'n cymryd rhan.



Y ffordd orau i ymateb?

Mae'n bwysig nad yw enwau a manylion yr heriau neu'r cynnwys yn cael eu rhannu'n eang. Mae'n well o lawer trafod y themâu o gwmpas yr heriau hyn gyda phlant a phobl ifainc, megis **pwysau gan gyfoedion, lles meddyliol, a bod yn ddiogel ar-lein.**

Cyngor ar gyfer ymateb i fympwyon a heriau firaol

Er mwyn helpu teuluoedd i ymateb i unrhyw heriau y gallant wynebu, yr ydym wedi rhoi cyngor at ei gilydd i'w ystyried cyn cymryd unrhyw gamau pellach.

▶ **1. Arhoswch yn ddigynnwrf a gwnewch eich gwaith ymchwil** - Pan mae plant a phobl ifainc yn sôn am heriau ar-lein, neu maen nhw'n ymddangos yn y newyddion, mae'n bwysig sicrhau eich bod chi'n aros yn ddigynnwrf a bod gennych chi'r holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch i gefnogi'ch plentyn.

▶ **2. Osgowch enwi heriau peryglus neu rai sy'n achosi pryder** - Gall rhoi enw her i blentyn arwain at ledaenu cyrhaeddiad yr her ymhellach. Hefyd, gall roi'r ffocws ar un her yn hytrach na pheryglon a chyngor a allai rymuso plentyn ym mhob agwedd o'i fywyd ar-lein.

Felly, yn hytrach na chanolbwyntio ar ddelwedd, her, ffilm neu femyn penodol, siaradwch â'ch plentyn ac anogwch ef/hi i siarad ag oedolyn mae'n ymddiried ynddo os oes unrhyw beth sy'n digwydd ar-lein yn achosi gofid, pryder neu sarhad iddo/iddi.



3. Osgowch ddangos unrhyw gynnwys sy'n achosi gofid neu fraw - Hyd yn oed os oes rhywbeth yn mynd yn firaol ar-lein, mae'n bwysig cofio nad yw'n golygu bod pob plentyn wedi ei weld neu glywed amdano. Medrwyd siarad â'ch plentyn am beryglon heriau ar-lein heb ddangos unrhyw enghreifftiau iddo/iddi neu roi manylion manwl. Anogwch eich plentyn i siarad ag oedolyn mae'n ymddiried ynddo, adrodd am gynnwys neu gyswllt sy'n achosi pryder, a'i atal.



4. Rhowch gyfle i blant siarad â chi os ydynt yn poeni - Mae'n bwysig rhoi amser a lle i'ch plentyn siarad â chi am unrhyw beth sy'n achosi pryder iddo/iddi, gan gynnwys materion ar-lein. Gall heriau ar-lein a chynnwys pryderus gyflwyno'r angen i siarad am faterion pryderus eraill, felly mae'n bwysig bod eich plentyn yn cael yr amser tawel i siarad.

5. Siaradwch â phlant am adrodd ac atal -

Mae'n bwysig rhoi strategaethau i'ch plentyn ymdrin â chyswllt neu gynnwys ar-lein sy'n ei boeni/phoeni. Gall hyn fod yn rhywbeth y mae wedi gweld neu brofi'n uniongyrchol. Mae llwyfannau fideo, gemau a chyfryngau cymdeithasol yn cynnig arfau adrodd ac atal y medrwyd annog dysgwyr i ddefnyddio. Wrth adrodd, mae'n bwysig eich bod chi'n cefnogi'ch plentyn drwy roi cymaint â phosibl o gyd-destun wrth adrodd am y neges neu'r cyfrif sy'n achosi pryder yn uniongyrchol. Medrwyd ddarganfod mwy am sut i adrodd ar **wefan Childnet** neu drwy alw heibio i Hwb a darllen canllawiau Canolfan Rhyngwyd Mwy Diogel y DU ar gyfryngau cymdeithasol.



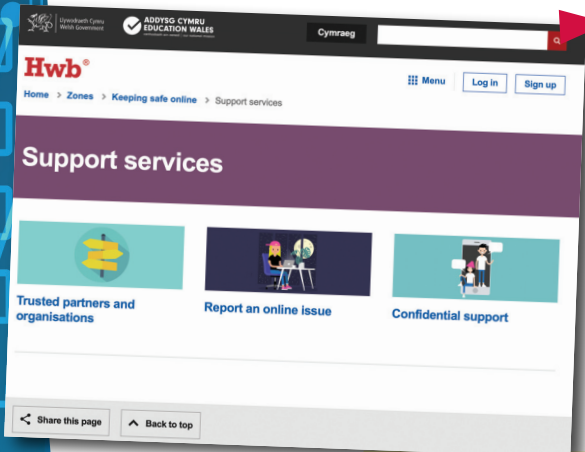
6. Siaradwch am bwysau gan gyfoedion - Un o'r materion allweddol a godwyd dros heriau ar-lein yw pwysau gan gyfoedion. Weithiau, gall plant a phobl ifainc gael eu tynnu i mewn i'r heriau hyn oherwydd dyna mae eu ffrindiau'n gwneud neu'n edrych fel pe baen nhw'n gwneud, a gall dweud 'na' ymddangos fel rhywbeth anodd iawn i'w wneud.



7. Cyfeirio at gymorth -

Mae'n bwysig sicrhau fod teuluoedd yn gwybod ble y gallant fynd am gymorth. Gall hyn fod yn sgwrs gydag ysgol eich plentyn neu edrych ar y rhestr o **wasanaethau cymorth ac adrodd** gan gynnwys llinellau cymorth ar gyfer plant a phobl ifainc a'u rhieni a'u gofalwyr ar Hwb.

Os fyddwch chi'n dod ar draws unrhyw gynnwys niweidiol, gallwch chi hefyd **adrodd amdano**.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

SchoolBeat.cymru

