DIOGELWCH DIGIDOL YN YSTOD COVID-19:
DIOGELU RHAG DYLANWADAU NIWEIDIOL AR-LEIN

- Mae effaith COVID-19 yn golygu y bydd y rhan fwyaf ohonom gartref am gyfnod maith ac yn debygol o dreulio mwy o amser ar-lein.

- Mae'r byd ar-lein yn angenrheidiol i lawer o blant gael mynediad at waith ysgol ac mae'n cynnig manteision anferth, ac mae ein galluogi i gadw cysylltiad gyda theulu a ffrindiau yn un o'r rhai pennaf ohonynt yn ystod y cyfnod hwn. Ond, gall llawer o rieni deimlo yn bryderus am y cynnwys y mae eu plant yn cael mynediad ato.

- Er ei fod yn brin, mae risg y bydd mwy o weithgarwch ar-lein a theimladau o straen a bod yn ynysig gael eu camddefnyddio gan ddylanwadau negyddol a rhai sy'n meithrin perthynas amhriodol ar-lein i dargedu plant bregus a phobl ifanc yn uniongyrchol.

- Bydd dealltwriaeth o ddiogelwch digidol yn helpu rhieni a gofalwyr i ddiogelu eu hanwyliaid rhag niweidiau amrywiol, boed hynny'n gam-fanteisio'n rhywiol ar blant, twyll, neu ddylanwadau eithafol sy'n ceisio radicaleiddio pobl fregus.

- Gall eithafwyr ddefnyddio'r pandemig COVID-19 i hyrwyddo safbwyntiau llawn casineb, er enghraifft trwy ddamcaniaethau am gynllwyniau sy'n beio grŵp penodol am y feirws, neu trwy ledaenu camwybodaeth am ymatebion y grwpiau hyn iddo.

Pa gamau allaf i eu cymryd i gadw fy mhlentyn yn ddiogel ar-lein?

- Os ydych wedi lawrlwytho apiau newydd neu brynu technoleg newydd i helpu i gadw cysylltiad yn y cyfnod hwn, cofiwch adolygu ac addasu gosodiadau preifatrwydd a diogelwch os byddwch chi neu eich plentyn yn ymuno â gwasanaeth ar-lein newydd.

- Mae'r Llywodraeth wedi annog Darparwyr Gwasanaethau Rhyngrwyd i adael i rieni hidlo cynnwys yn rhwydd er mwyn i chi allu rheoli'r hyn y gall eich plentyn ei weld ar-lein.

- Gallwch droi hidlenni sy'n gyfeillgar i deuluoedd ymlaen er mwyn helpu i atal cynnwys nad yw'n addas i oedran ifanc gael ei agor ar ddyfeisiadau yn eich cartref.
    - Mae Canolfan Rhyngrwyd Ddiogelach y Deyrnas Unedig yn rhoi cyfarwyddyd ar sut i wneud hyn.
    - Mae Internet Matters hefyd wedi darparu canllawiau cam wrth gam ar sut i sefydlu dulliau rheoli i rieni.

- Cynhwysir rhagor o wybodaeth yn yr adran 'Rhagor o Adnoddau'.

Beth yw'r arwyddion y gallai rhywun fod yn cam-fanteisio ar fy mhlentyn ar-lein?

- Mae cam-fanteisio ar-lein yn aml yn anodd ei adnabod oherwydd mae'n fater cymhleth. Pan ddaw'n fater o gael eich tynnu i mewn i syniadau eithafol ar-lein, weithiau mae arwyddion clir, mewn achosion eraill mae'r newidiadau yn llai amlwg.

- Er y gall rhai o'r nodweddion yma fod yn eithaf cyffredin ymhlith rhai yn eu harddegau, gyda'i gilydd gallant fod yn ddangosyddion bod ar eich plentyn angen help:
    - Archwilio gwefannau, fforymau sgwrsio a llwyfannau newydd ac anarferol. Gall dylanwadau niweidiol wthio unigolion tuag at lwyfannau sydd yn fwy anhysbys.
    - Ymuno â grwpiau newydd neu gyfrinachol ers yr hunanynysu.
    - Siarad â ffrindiau newydd neu fod yn gelgar am sgyrsiau wrth chwarae gemau ar-lein neu mewn fforymau.
    - Dymuniad cryf i geisio ystyr, hunaniaeth a diben newydd.
    - Defnyddio ieithwedd na fyddech yn disgwyl iddo/iddi ei gwybod.
    - Gwylio, rhannu neu greu ffilmiau ar-lein yn gysylltiedig â chasineb crefyddol, gwleidyddol neu hiliol.
    - Mynd yn gynyddol gecrus neu wrthod gwrando ar safbwyntiau gwahanol.

A ddylwn fod yn bryderus bod rhywun annwyl i mi yn dioddef cam-fanteisio ar-lein?

- Dim ond arwyddion yw'r uchod y gallai fod angen help, ond chi sy'n adnabod eich plentyn orau a bydd arnoch eisiau siarad â'ch plentyn yn gyntaf. Holwch y plentyn a gofyn beth mae'n nhw'n ei wylio, gyda phwy y mae'n nhw'n siarad a sut y mae'n nhw'n teimlo. Gall hyn deimlo'n anodd, ond dyma rai awgrymiadau i'ch helpu:

    - Gwrandwch yn ofalus ar eu pryderon a'u hofnau. Cewch rai awgrymiadau defnyddiol yma.
    - Ceisiwch osgoi esboniadau y gellid eu dehongli fel rhai gwrthwynebus, sy'n bychanu neu sy'n codi ofn.
    - Mae cyngor a chefnogaeth ar gael i'w helpu i ddeall COVID-19.
    - Os yw'n ei chael yn anodd ymdopi â phrofedigaeth a galar - mae cyngor ar gael yma.

Pa help sydd ar gael os yw fy mhlentyn yn dioddef cam-fanteisio ar-lein?

- Mae'n bwysig diogelu anwyliaid rhag amrywiaeth o niweidiau ar-lein, boed hynny'n gam-fanteisio'n rhywiol ar blant, twyll, neu ddylanwadau eithafol sy'n ceisio radicaleiddio pobl fregus.

- Os ydych yn bryderus y gall eich plentyn fod mewn perygl o gael ei radicaleiddio, mae help ar gael i sicrhau ei fod/ei bod yn cael y gefnogaeth y mae arno/arni ei hangen i symud oddi wrth ddylanwadau niweidiol.

- Mae athrawon, ymarferwyr gofal iechyd, gweithwyr cymdeithasol, yr heddlu, elusennau, seicolegwyr ac arweinwyr crefyddol yn gweithio gyda'i gilydd i

ddiogelu'r rhai sy'n agored i gael eu radicaleiddio trwy raglen ddiogelu a elwir yn Prevent.

- Mae Prevent yn diogelu pobl rhag cael eu tynnu i mewn i eithafiaeth llawn casineb – beth bynnag yw'r syniadaeth. Mae'n gweithio mewn modd tebyg i brosesau diogelu a gynlluniwyd i ddiogelu pobl rhag gangiau, cam-drin cyffuriau, a cham-fanteisio corfforol a rhywiol.

- Mae derbyn cefnogaeth trwy Prevent yn wirfoddol, cyfrinachol ac nid yw'n gosb droseddol o unrhyw fath. Ni fydd yn ymddangos mewn unrhyw wiriadau nac yn cael effaith negyddol ar ddyfodol unigolyn mewn unrhyw fodd.

- Mae'r math o gymorth sydd ar gael yn eang iawn, a gall gynnwys help ag addysg neu gyngor gyrfaoedd, ymdrin â phroblemau iechyd meddwl neu emosiynol, neu hyfforddiant diogelwch digidol i rieni; mae'r cyfan yn dibynnu ar anghenion yr unigolyn.

- Gyda'r help arbenigol hwn, mae pobl fregus ledled y wlad wedi symud oddi wrth gefnogi eithafiaeth llawn casineb, gan eu galluogi i fyw bywydau mwy sefydlog a boddhaus.

Sut allaf gael mynediad at gymorth a chyngor i rywun sy'n annwyl i mi sy'n cael ei radicaleiddio?

- Yn yr un modd â swyddogaethau diogelu eraill, mae Prevent yn dal i weithredu yn ystod yr amser hwn ac mae yma i gefnogi teuluoedd pan fydd arnynt angen.

- Os ydych yn bryderus bod rywun annwyl i chi yn cael ei radicaleiddio, gallwch ffonio'r heddlu ar 101 a chael cyngor neu rannu pryder er mwyn iddynt gael cymorth diogelu. Fel arall, gallwch gysylltu â thîm diogelu eich awdurdod lleol am help.

- Ni fydd cysylltu â'r awdurdodau yn cael yr unigolyn i drafferth os na fydd trosedd wedi ei chyflawni. Bydd yr awdurdod lleol neu'r heddlu yn trafod eich pryderon, yn awgrymu sut y gallant helpu orau ac yn rhoi mynediad at gymorth a chyngor perthnasol.

- Os ydych yn meddwl bod rhywun mewn perygl mawr, neu os byddwch yn gweld neu glywed rhywbeth a all fod yn gysylltiedig â therfysgaeth, ymddiriedwch yn eich greddf a ffoniwch 999 neu'r Llinell Gymorth Gwrthderfysgaeth ar 0800 789 321.

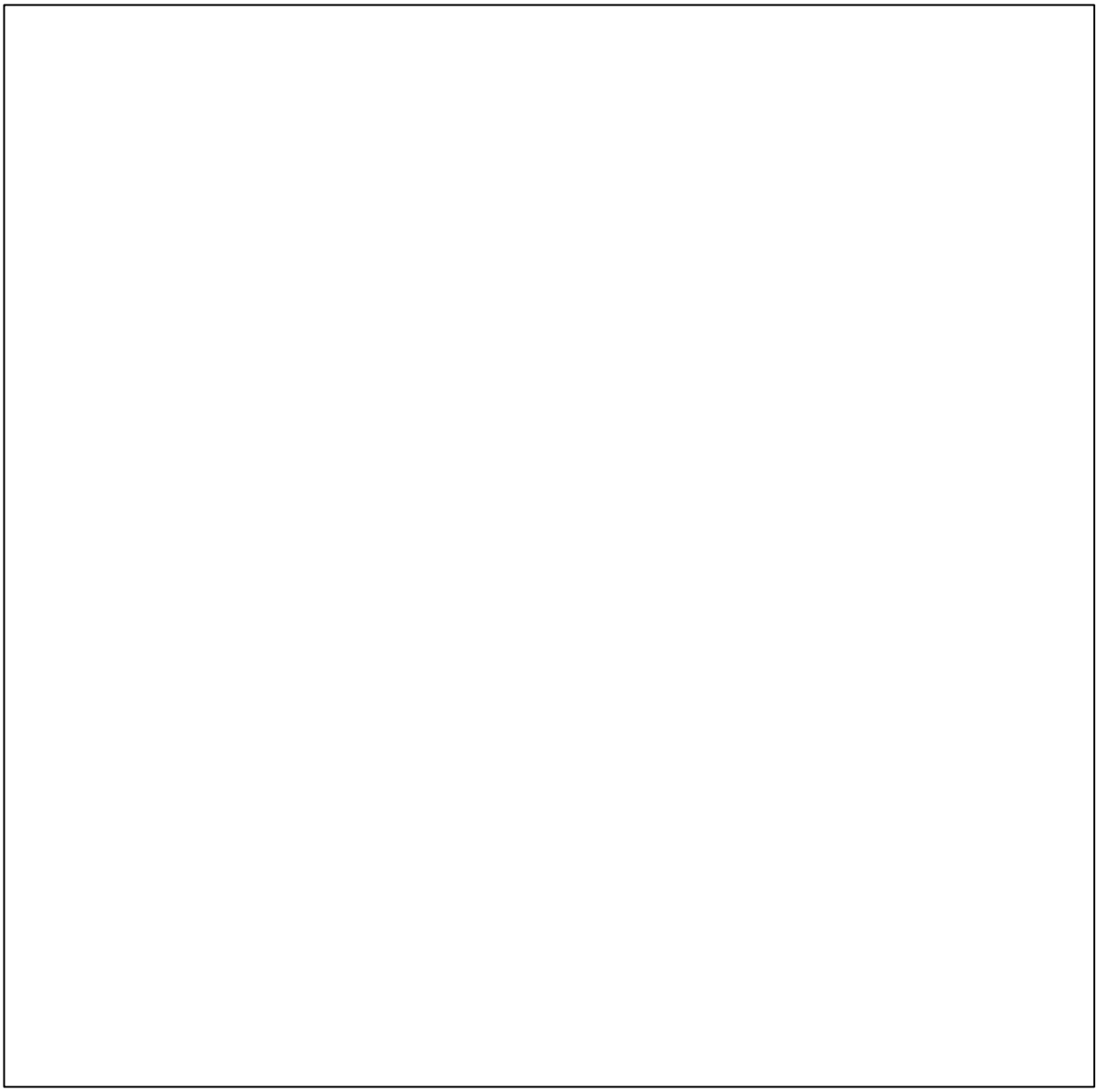
Rwyf wedi gweld cynnwys llawn casineb ar-lein a allai achosi niwed. Beth ddylwn ei wneud?

- Mae Prevent yn gweithredu yn gadarn i fynd i'r afael â radicaleiddio ar-lein ac i wrthwynebu'r syniadaeth sy'n cael ei hyrwyddo gan eithafwyr. Mae hyn yn cynnwys dileu deunydd yn gysylltiedig â therfysgaeth a gweithredu i atal cyfrifon y rhai sy'n bwydo'r safbwyntiau hyn.

- Gall unrhyw aelod o'r cyhoedd roi adroddiad am gynnwys terfysgol y bydd yn dod o hyd iddo ar-lein trwy'r offeryn atgyfeirio GOV.UK. Mae'r ymgyrch Action Counters Terrorism yn rhoi mwy o wybodaeth am hyn.

Adnoddau pellach

Mae adnoddau ar gael i'ch helpu i ddeall a diogelu eich plentyn rhag gwahanol niweidiau ar-lein.

- Mae Hyb Rhieni Educate Against Hate yn rhoi adnoddau a chyngor y llywodraeth i rieni a gofalwyr ar gadw pobl ifanc yn ddiogel rhag eithafiaeth.
- Mae Let's Talk About It yn rhoi cefnogaeth i rieni a gofalwyr i gadw plant yn ddiogel rhag cael eu radicaleiddio ar-lein.
- Mae gan yr UK Safer Internet Centre ganllawiau am y gosodiadau preifatrwydd, dulliau rheoli i rieni a nodweddion diogelwch rhyngrwyd y prif ddarparwyr gwasanaeth rhyngrwyd.
- Mae Parent Zone yn gweithio gyda Prevent i roi cyngor diogelwch digidol i rieni.
- Mae Thinkuknow yn rhoi adnoddau i rieni a gofalwyr i helpu i gadw plant yn ddiogel ar-lein.
- Datblygodd Childnet gyfarwyddyd i rieni a gofalwyr i ddechrau sgwrs am ddiogelwch ar-lein a chadw rhai dan bump yn ddiogel ar-lein.
- Mae Parent Info yn rhoi cymorth digidol a chyfarwyddyd i rieni a gofalwyr gan arbenigwyr a sefydliadau amlwg
- Cynlluniwyd cyfarwyddyd yr NSPCC i rieni a gofalwyr i helpu i gadw plant yn ddiogel ar-lein. Mae eu gwefan Net Aware a gynhyrchwyd mewn cydweithrediad ag O2, yn rhoi gwybodaeth benodol am ddiogelwch ynghylch apiau a gwefannau poblogaidd.
- Gall Childline roi cyngor a chymorth os yw eich plentyn yn bryderus, trwy ddeialu 0800 1111 neu lawrlwytho'r ap 'For Me'.
- Mae'r rhestr hon o adnoddau addysg ar-lein ar gyfer addysgu gartref yn cynnwys adnoddau i gefnogi lles meddyliol eich plentyn.

Cysylltiadau Lleol a Gwybodaeth