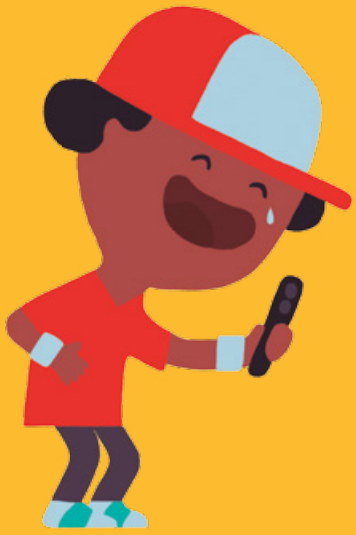
NSPCC
CYMRU | WALES

Pwyllo cyn Rhannu

Arweiniad i Rieni

Help i gadw'ch plentyn yn ddiogel ar-lein



MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO
EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

Rydym yn dweud wrth blant fod rhannu yn beth da. Ond dydy pethau ddim yr un fath ar-lein. Dyna pam ein bod yn gofyn i rieni ddysgu eu plant i Bwyllo cyn Rhannu.

Helpu i gadw plant yn ddiogel ar-lein

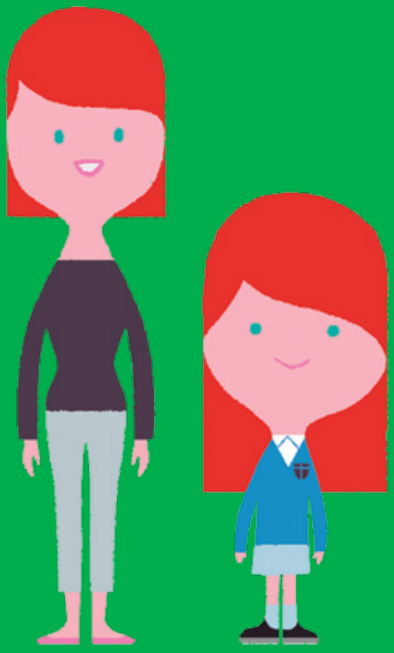
Rydym yn gwybod bod y rhyngrwyd gallu bod yn ddryswch i rai rhieni. Mae'n newid o hyd ac o hyd, ac mae'n gallu bod yn anodd cadw eich gwybodaeth yn gyfoes am y tueddiadau a'r apiau diweddaraf. Mae'n gallu bod yn arbennig o anodd i rieni plant rhwng 8 a 12 oed yn benodol. Dyma pryd mae plant yn dechrau gwneud mwy ar-lein, dod yn fwy annibynnol a defnyddio dyfeisiau gwahanol.

Felly, rydym wedi llunio'r arweiniad hwn. Pwrpas yr arweiniad yw rhoi tawelwch meddwl i chi, a sicrhau bod y wybodaeth a'r cyngor y bydd arnoch eu hangen i gadw'ch plentyn yn ddiogel ar-lein gennych. Mae'r rhyngrwyd yn lle anhygoel, felly rydym am helpu eich plentyn i gael y budd gorau posibl ohoni, a hynny mewn modd diogel.

Mae'r cyfarwyddyd yn syml iawn mewn gwirionedd – sef siarad gyda'ch plentyn, cael y teulu i gyd i gymryd rhan, a gweld beth allwch chi ei wneud.

Un o'r pethau hawsaf – a mwyaf effeithiol – y gallwch ei wneud yw siarad gyda'ch plentyn.

Siaradwch gyda'ch plentyn



Helpwch eich plentyn i feddwl am bwy sy'n gweld beth mae'n ei rannu, a chymharu hynny â'r hyn y byddai'n fodlon ei rannu mewn sefyllfaoedd eraill. Defnyddiwch enghreifftiau sy'n hawdd iddo eu deall, er enghraifft: "Fyddet ti ddim yn rhoi dy rif ffôn i rywun dwyt ti ddim yn ei adnabod ar y stryd na fyddet? Oes 'na wahaniaeth rhwng hynny a rhywun dwyt ti ddim yn ei adnabod ar-lein?"

Eglurwch sut y mae popeth mae'n ei rannu ar-lein – enw defnyddiwr, delweddau a sylwadau er enghraifft – yn creu darlun o bwy ydy o.

Ewch i **nspcc.org.uk** i gael rhagor o gyngor am sut i ddechrau sgwrs gyda'ch plentyn.

Pwyntiau i'w trafod

- Beth ydy 'gwybodaeth bersonol' a pham mae gwybodaeth o'r fath yn bwysig? (negeseuon e-bost, enw, rhif ffôn, enw'r ysgol ayyb).
- Nid yw pawb ar-lein yn dweud y gwir ynglŷn â phwy ydyn nhw – mae angen bod yn ofalus wrth rannu syniadau a theimladau â phobl nad yw rhywun ond wedi eu cyfarfod ar-lein.
- Dewis enwau defnyddwyr sydd ddim yn datgelu gwybodaeth bersonol.
- Pa ddelweddau a lluniau sy'n iawn i'w rhannu?
- Meddwl am beth rwyt ti'n ei rannu â ffrindiau. Cyn gynted ag y bydd rhywbeth ar-lein, ni ellir ei reoli.

Pethau i'w gwneud

- Chwiliwch am wefannau ac apiau rydych chi'n credu sy'n addas ac edrychwch arnyn nhw gyda'ch plentyn. Mae ein harweiniad i'r rhwydweithiau cymdeithasol y mae plant yn eu defnyddio (Net Aware) – yn lle ardderchog i ddechrau.
- Rhannwch eich sgyrsiau am Bwyllo cyn Rhannu yn ddarnau bach – bydd eich plentyn yn ei chael yn llawer haws i gymryd popeth i mewn.
- Ewch dros bwyntiau rydych wedi'u trafod o'r blaen unwaith eto i wneud yn siŵr fod eich plentyn yn deall.

Mae helpu eich plentyn i gymryd rheolaeth yn wych, ond mae yna hefyd rai pethau gwirioneddol ddefnyddiol y gallwch chi eu gwneud fel teulu.

Cael holl aelodau'r teulu i chwarae eu rhan

I ddechrau, mae'n debyg y byddai'n ddefnyddiol pe baech chi'n cytuno ymysg eich gilydd ar rai rheolau sylfaenol. Does dim rhaid i'r rheolau hyn fod yn gwbl haearnaidd. Ailedrychwch ar yr hyn rydych wedi cytuno arno yn rheolaidd, gan ystyried dymuniadau eich plentyn, ei ddatblygiad a'i aeddfedrwydd.

Cofiwch eich bod yn gallu ategu'r hyn rydych wedi penderfynu arno drwy ddefnyddio offer technegol megis dulliau rheoli a hidlo i rieni. I ddysgu mwy, ewch i nspcc.org.uk

Bydd gan bob teulu ei ffordd ei hun o ddelio â hyn – y peth pwysig ydy canfod beth sy'n gweithio orau i chi.

Pwyntiau i'w trafod

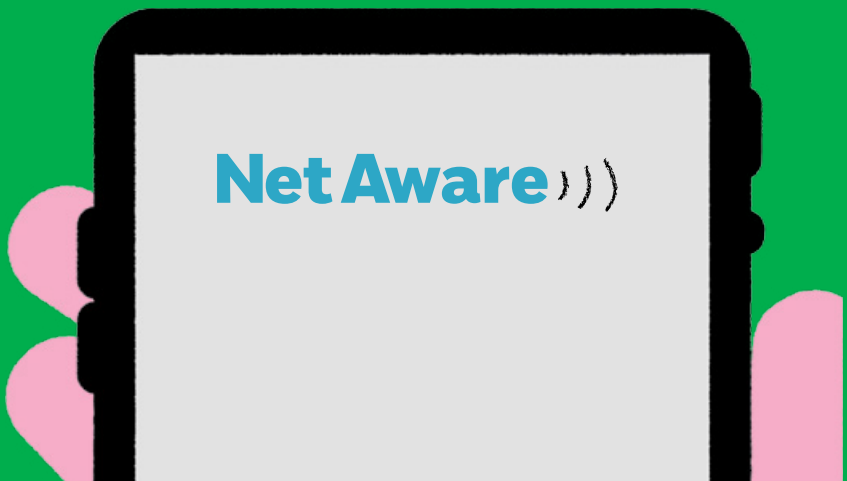
- Pa wefannau ac apiau y gellir eu defnyddio a gan bwy?
- Pa bryd y mae'n iawn – dydy hi ddim yn iawn, i ddefnyddio'r rhyngrwyd? Amser bwyd, amser gwely, yn ystod ymweliadau teuluol?
- A oes yn rhaid i'ch plant ofyn am ganiatâd i lwytho gemau ac apiau oddi ar y we, neu i wario arian ar-lein?
- Pa ddulliau rheoli y byddwch yn eu defnyddio, a phryd a sut y byddwch chi'n eu defnyddio?

Pethau i'w gwneud

- Trafodwch y peth fel teulu a gwrando ar safbwynt eich plentyn
- Gosodwch ffiniau. Mae plant iau yn ymateb yn dda i ffiniau. Maent yn deall bod rheolau'n cael eu pennu am reswm – yn aml er mwyn eu cadw nhw'n ddiogel.
- Byddwch yn gadarnhaol am fanteision y rhyngrwyd, a mabwysiadu agwedd gytbwys tuag at y mater.
- Ailedrychwch ar yr hyn rydych wedi cytuno arno yn rheolaidd. Efallai y bydd angen i'r rheolau rydych yn eu pennu un flwyddyn gael eu newid y flwyddyn ganlynol – mae'n beth da i wneud yn siŵr nad yw eich plentyn yn cael ei adael ar ôl.
- Siaradwch am osodiadau preifatrwydd, a sut y mae'r rhain yn helpu eich plentyn i gymryd yr awenau o ran pwy sy'n cael gweld yr hyn mae'n ei rannu. Bydd ein harweiniad Net Aware o gymorth yn hyn o beth.

Mae digon o bethau y gallwch chi eu gwneud fel rhiant i gadw'ch plentyn yn ddiogel ar-lein.

Mae diogelwch yn dechrau gyda chi



Mae'r byd ar-lein yn gallu ymddangos yn fyd dyrys iawn. Ond mae sawl peth y gallwch chi ei wneud er mwyn ailgydio yn yr awenau; boed hynny drwy osod yr hidlyddion diweddaraf neu drwy ymgyfarwyddo ag apiau newydd.

Gallwch hefyd helpu'ch plentyn drwy osod esiampl dda ar-lein. Efallai nad yw bob amser yn teimlo felly, ond mae eich plentyn yn sylwi ar sut rydych chi'n ymddwyn ac mae'n dilyn eich arweiniad chi. Felly mae'n bwysig eich bod yn dangos iddynt sut mae rhannu gwybodaeth yn ddiogel.

Defnyddiwch ein harweiniad Net Aware i sicrhau eich bod yn gyfarwydd â'r apiau, y gwefannau a'r gemau diweddaraf y mae eich plentyn yn eu defnyddio.

Pwyntiau i'w trafod:

- Os ydych chi'n dewis defnyddio dulliau rheoli ar gyfer rhieni, trafodwch y peth gyda'ch plentyn. Eglurwch eich bod yn defnyddio'r dulliau rheoli hyn er mwyn eu cadw'n ddiogel.
- Siaradwch gyda'ch plentyn ynglŷn â sut mae rhoi gwybod am bethau ar wefannau, a sut mae rhwystro cynnwys neu bobl os oes angen gwneud hynny.

Pethau i'w gwneud

- Meddyliwch cyn rhannu. Efallai eich bod chi'n meddwl ei fod yn ddoniol neu'n ddeniadol i rannu lluniau neu sylwadau am eich plentyn. Ond fyddai eich plentyn yn cytuno?
- Meddyliwch a yw'n dderbyniol i'ch plentyn weld yr hyn rydych chi wedi bod yn edrych arno. Cliriwch cwcis a hanes o'ch porwr, rhag ofn i'ch plentyn weld cynnwys anaddas.
- Cofiwch fod gwefannau newyddion yn gallu cynnwys pethau a allai beri gofid i'ch plentyn. Ymdriniwch â'r peth yn yr un modd ag y byddech yn trin newyddion ar y teledu ac mewn papurau newyddion.

O bryd i'w gilydd, mae pethau'n gallu mynd o chwith ar-lein. Rydym yn sylweddoli bod hyn yn gallu bod yn destun pryder, ond gallwn ni eich helpu.

Efallai bod eich plentyn wedi 'rhannu gormod' – h.y. wedi rhannu gormod o wybodaeth amdano'i hun – neu efallai bod rhywun wedi rhannu cynnwys gyda'ch plentyn y byddai'n well gennych chi na fyddai wedi'i weld. Beth bynnag sy'n digwydd, mae yna wastad rhywbeth y gallwch chi ei wneud i wella pethau.

Os aiff pethau o chwith

Camau y gallwch chi eu cymryd

- Cysurwch eich plentyn – efallai y bydd wedi cynhyrfu'n ofnadwy, a bod angen help arno i wneud synnwyr o'r hyn sydd wedi digwydd.
- Gofynnwch i'ch plentyn beth yn union sydd wedi digwydd ac os oedd rhywun arall â rhan yn y mater, gan ofalu nad ydych chi eich hun yn cynhyrfu ac nad ydych yn rhoi gormod o bwysau arno.
- Os digwydd i'ch plentyn weld rhywbeth ar-lein y mae ef yn meddwl na ddylai fod wedi'i weld, gadewch iddo wybod nad ef oedd ar fai o anghenraid – na ddylai deimlo'n euog am y peth, ac y gall bob amser drafod y peth gyda chi.

Cael cymorth ychwanegol

- Mae llawer o rwydweithiau cymdeithasol, megis Facebook a YouTube, yn darparu ffyrdd o roi gwybod am gynnwys neu ymddygiad tramgwyddus. Mae dolenni i'r tudalennau hyn ar gael yn Net Aware.
- Gall eich plentyn gysylltu a ChildLine a gofyn am help i dynnu delwedd oddi ar y rhyngrwyd. Gall ChildLine lunio adroddiad a'i roi i'r Internet Watch Foundation (IWF) ar ei ran.
- Os ydych chi'n meddwl bod eich plentyn chi, neu unrhyw blentyn arall, mewn perygl uniongyrchol oherwydd yr hyn mae wedi'i rannu neu ei weld, cysylltwch â'r heddlu neu'r NSPCC am gyngor ar 0808 800 5000.

Pethau y gall eich plentyn eu gwneud

- Trafodwch beth ddylai eich plentyn ei wneud os bydd rhywun neu rywbeth ar-lein yn ei gynhyrfu. Efallai y byddech am ddod i gytundeb ag ef ei fod yn dweud wrthych chi, neu wrth oedolyn arall y mae'r ddau ohonoch yn ymddiried ynddo, am y peth.
- Helpwch eich plentyn i archwilio'r gosodiadau preifatrwydd ar y gwefannau, yr apiau a'r gemau mae'n eu defnyddio, er mwyn gwneud yn siŵr nad yw ei wybodaeth bersonol ar gael i bawb.
- Anogwch eich plentyn i gysylltu â ChildLine os oes angen cymorth pellach arno, sef: **childline.org.uk**

!

Os ydych chi'n poeni am blentyn, gallwch gysylltu â'n llinell gymorth am gyngor ar **0808 800 5000**

Felly, dyna chi, – eich arweiniad i gadw eich plentyn yn ddiogel ar-lein. Cofiwch:

- ✓ **Siarad gyda'ch plentyn**
- ✓ **Cael holl aelodau'r teulu i chwarae eu rhan**
- ✓ **Bod diogelwch yn dechrau gyda chi**

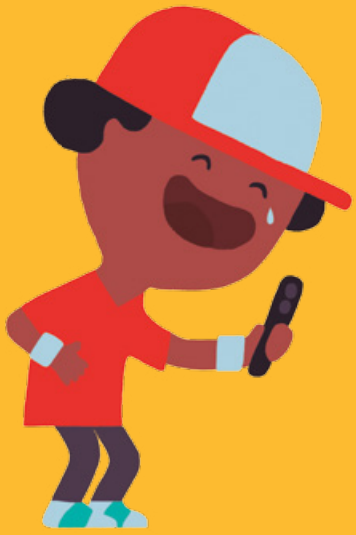
Gallwch hefyd ddefnyddio ein harweiniad Net Aware hwylus i archwilio pa wefannau, apiau a gemau sy'n addas ar gyfer eich plentyn chi. net-aware.org.uk

©NSPCC 2015. Rhif cofrestru'r elusen yng Nghymru a Lloegr 216401 ac yn yr Alban SCO37717. J20141368.

NSPCC
CYMRU | WALES

A parents' guide to being Share Aware

Helping you to keep your child safe online



MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO
EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

We tell children it's good to share, but online it's different. That's why we're asking parents to be Share Aware.

Help keep children safe online

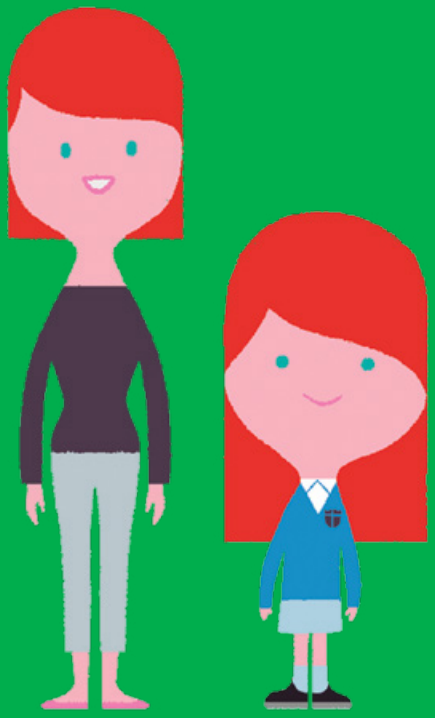
We know some parents feel confused by the internet. It's constantly changing, and it can be hard to keep up with the latest apps and trends. It can be particularly tricky for parents of children aged 8-12. That's the age when children start doing more online, becoming more independent and using different devices.

So, we've put together this guide. To reassure you, and give you the information and advice you'll need to keep your child safe online. The internet's an amazing place, so we want to help your child to get the most out of it, and to do that safely.

The guidance is actually really simple - it's all about talking to your child, getting the family involved, and finding out what you can do.

One of the easiest – and most effective – things you can do is simply talk to your child.

Talk to your child



Help your child think about who sees what they share, and compare it to what they would be happy to share offline. Use examples that are easy for them to understand: “You wouldn’t give your phone number to a stranger on the street. Is a stranger online any different?”

Explain how everything they share online – like usernames, images and comments – builds up a picture of who they are.

Visit **nspcc.org.uk** for more great advice on how to start a conversation with your child.

Talking points

- What’s ‘personal information’ and why’s it important? (Emails, name, phone number, school names etc.)
- Not everyone’s who they say they are online – be careful sharing thoughts and feelings with people you’ve only met online.
- Choose usernames that don’t reveal personal information.
- What images and photos might be OK to share?
- Think about what you share with friends. Once it’s online, it’s out of your control.

Things to do

- Find sites and apps you think are suitable and check them out with your child. Net Aware – our guide to the social networks children use – is a great place to start.
- Break your Share Aware conversations into smaller chunks – your child will find it much easier to take it all in.
- Go over points you’ve spoken about before to make sure your child understands.

Helping your child to take control is great, but there are really useful things you can do as a family too.

Get the family involved

To start with, you'll probably find it useful to agree on some ground rules together. These rules don't have to be set in stone. Regularly review what you've agreed, and take your child's wishes, development and maturity into account.

Remember that you can back up what you've decided by using technical tools like parental controls and filters. You can find out more on nspcc.org.uk

Talking points

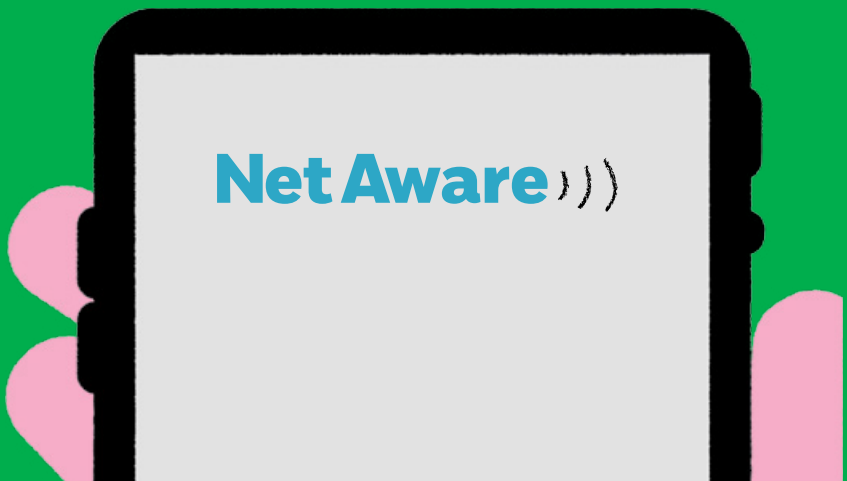
- Which sites and apps can be used and by who?
- When is it/isn't it OK to use the internet? Meal times, bedtime, family visits?
- Do your children have to ask for permission to download games, apps, or spend money online?
- What parental controls will you use, and when and how will you use them?

Things to do

- Have a healthy family debate and listen to your child's point of view.
- Set boundaries. Younger children respond well to boundaries. They understand rules are there for a reason – often to keep them safe.
- Be positive about the benefits of the internet and take a balanced approach.
- Regularly review what you've agreed. The rules set one year may need changing the next – it's good to make sure your child isn't being left behind.
- Talk about privacy settings, and how they help your child control who can see what they share. Our Net Aware tool will help.

As a parent, there's plenty you can do to keep your child safe online.

Safety starts with you



The online world can feel daunting. But there are lots of things you can do to take back control; whether it's installing the latest filters or keeping up to date with new apps.

You can also help your child by simply setting a good example online. It might not always feel like it, but your child does notice how you act and follow your lead. So it's important to show them what safe sharing looks like.

Use our Net Aware tool to stay up to date with the latest apps, websites and games your child uses.

Talking points

- If you use parental controls, talk to your child about them. Explain that you're using the controls to keep them safe.
- Talk to your child about how to report things on websites, and how to block content or people if they need to.

Things to do

- Think before you share. You might think it's endearing or funny to share pictures or comments about your child, but would they?
- Think about whether it's OK for your child to see what you've been viewing. Clear browser histories and cookies, to avoid your child seeing unsuitable content.
- Don't forget that news websites can show content that might upset your child. Take the same approach as you would with news on TV and in the papers.

From time to time things can go wrong online. We know it can be worrying, but we can help.

Your child might have 'overshared' – shared too much information about themselves – or someone might have shared some content with them that you'd rather they hadn't seen. Whatever has happened, there will always be something you can do to make it better.

If things go wrong

Steps you can take

- Reassure your child – they may be very upset, and need help to make sense of what has happened.
- Ask your child exactly what happened and if anyone else was involved, but stay calm and don't rush them.
- If your child sees something online that they think they shouldn't have seen, let them know it's not necessarily their fault – they shouldn't feel guilty, and they can always talk to you.

Getting extra support

- Many social networks, like Facebook and YouTube provide ways to report offensive content or behaviour. The links to these pages can be found on Net Aware.
- Your child can contact ChildLine and ask them to help with taking an illegal image off the internet. ChildLine can make a report to the Internet Watch Foundation (IWF) on their behalf.
- If you think your own child or any other is at immediate risk because of what they have shared or seen, contact the police or the NSPCC for advice on 0808 800 5000.

What your child can do

- Talk about what your child should do if something or someone upsets them online. You might want to agree that they tell you, or another adult you both trust.
- Help your child to check the privacy settings on the sites, apps, games and devices they use, to make sure their personal information isn't available to everyone.
- Encourage your child to contact ChildLine if they need further support: **childline.org.uk**

!

If you're worried about a child, you can contact our helpline for advice on **0808 800 5000**

So, there you have it – your guide to keeping your child safe online. Just remember:

- ✓ Talk to your child
- ✓ Get the family involved
- ✓ Safety starts with you

You can also use our handy Net Aware tool to explore what sites, apps and games are right for your child.
net-aware.org.uk

©NSPCC 2015. Registered charity England and Wales 216401 and Scotland SC037717. J20141368.