Cadw eich hun yn ddiogel ar-lein

Ffynnu

YN Y RHIFYN HWN

GWEITHREDOEDD YN FWY NA GEIRIAU
Y manylion am ffrydio byw

Cyfryngau cymdeithasol a fi
Sam yn trafod TikTok, canfod eich criw ac osgoi troliau

FY MYWYD AR-LEIN
Y da, y drwg a'r diolwg

Fe ofynnoch, fe atebom
Matt yn ôl i ddatrys eich problemau

BETH AM FOD YN FFRINDIAU?
Awgrymau da ar gyfer gwneud ffrindiau'n DDIOGEL ar-lein

The Fostering Network

Y manylion llawn...

BETH SY'N DIGWYDD?

Neu'n fwy priodol ar gyfer y rhifyn yma, WhatsApp?

Helo a chroeso i'r rhifyn diweddaraf o Thrive, yn ymroddedig i'ch cadw'n hapus a diogel yn eich bywydau ar-lein prysur.

Fe wyddom fod y rhyngrwyd yn nodwedd arbennig o fywyd pob dydd – yn eich cadw'n agos at eich ffrindiau a theulu, yn dod â hud cerddoriaeth a ffilmiau a chlipiau YouTube doniol i chi, yn gadael i chi siopa a phrynu gemau, rhannu lluniau a fideos, a llawer mwy.

Ond, yn anffodus, allwch chi ddim ymddiried ym mhawb fyddwch chi'n cwrdd â nhw ar-lein, ac weithiau mae'r rhyngwyd yn le ble gallech deimlo dan fygythiad, eich cellweirio, aflonyddu neu fychanu. Rydyn ni'n sôn am secstio, ffrydio byw a seiberfwlio.

Yn y rhifyn hwn, byddwn yn sgwrsio â'r arbenigwyr ac yn ateb eich problemau, gan ddod â'r cyngor gorau posibl i chi i sicrhau'ch bod yn rhydd i fwynhau eich bywyd ar-lein, heb unrhyw drafferthion.

Diolch am ddarllen – tan tro nesaf!

Ffynnu xxx

YN Y RHIFYN HWN O *Ffynnu*...

Dweud eich dweud Beth mae bod ar-lein yn ei olygu i chi? 3

Colli'ch ffordd ar y rhyngrwyd Sut allwch CHI fod yn ddiogel ar-lein? 4

Fy mywyd ar-lein Y da, y drwg a'r diolwg. 6

Cyfryngau cymdeithasol a fi Sam, 15, yn trafod TikTok, canfod eich criw ac osgoi troliau. 7

O seiberfwlio i waharddiadau ffôn Mae Matt wrth law i'ch helpu i ddatrys eich gofidiau ar-lein. 8

Beth am fod yn ffrindiau? Awgrymau da ar gyfer gwneud ffrindiau'n DDIOGEL ar-lein. 10

Diolch o galon i...

Shout Out Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuenctid Cenedlaethol Caerffili; Fairwater Bright Sparks; Ysgol Uwchradd yr Eglwys Newydd, Caerdydd a Voices from Care Cymru. Rydych chi i gyd yn byw gyda'r realiti o faethu, o un diwrnod i'r llall. Heb eich cyfraniadau, fyddai dim modd i ni greu'r cylchgrawn yma. Diolch!

The Fostering Network

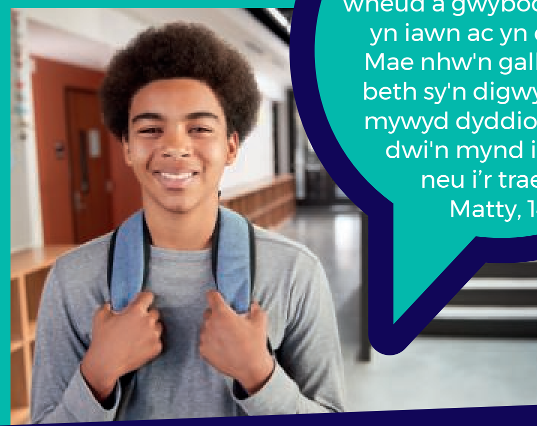
Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Cysylltu

Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru
33 Heol y Gadeirlan, Caerdydd CF11 9HB
029 2044 0940
Golygydd: Maria Boffey
maria.boffey@fostering.net

Delweddau: diignat / iStock / Getty Images Plus; MachineHeadz /iStock / Getty Images Plus; monkeybusinessimages / iStock / Getty Images Plus; Sladic / iStock / Getty Images Plus; Wavebreakmedia / iStock / Getty Images Plus; Tetiana Soares / iStock / Getty Images Plus; amazingmikael / iStock / Getty Images Plus; vinnstock / iStock / Getty Images Plus; Daisy-Daisy / iStock / Getty Images Plus; OlegShvydiuk / iStock / Getty Images Plus; Prostock-Studio / iStock / Getty Images Plus; denozy / iStock / Getty Images Plus; Betul Aktas / iStock / Getty Images Plus; Kerkez / iStock / Getty Images Plus; dusanpetkovic / iStock / Getty Images Plus; MachineHeadz / iStock / Getty Images Plus; Motortion / iStock / Getty Images Plus

'Mae'n boen pan fyddwch chi'n mynd i fyw yng nghartref rhywun arall ac mae nhw'n eich trin fel petaech chi'r un oed â'u plant. Y diffyg ymddiriedaeth sydd waethaf i mi – mae'n golygu nad ydw i'n gallu cadw mewn cysylltiad gyda fy ffrindiau a mam ar-lein.' Simon, 15



'Mae'n ffordd dda i deulu a ffrindiau weld beth ydych chi'n wneud a gwybod eich bod yn iawn ac yn ddiogel. Mae nhw'n gallu gweld beth sy'n digwydd yn fy mywyd dyddiol, fel pan dwi'n mynd i fowlio neu i'r traeth.' Matty, 14

Dweud eich dweud

Beth mae bod ar-lein yn ei olygu i chi? Pobl ifanc wedi eu maethu yn trafod uchafbwyntiau ac isafbwyntiau eu bywydau digidol

'Pan fydda i'n cael galwad fideo gyda fy nheulu, dwi'n teimlo'n well wedyn. Os ydych chi mewn gofal, mae'n ffordd hawdd i gadw mewn cysylltiad gyda ffrindiau a theulu – dwi'n hoffi gweld eu hwynebau a gwybod sut mae nhw'n dod ymlaen. Weithiau mae'n haws siarad gyda rhywun trwy sgrin na go iawn.' Anya, 13

'Mae dipyn o fy ffrindiau yn rhannu lluniau o'u teuluoedd hapus, llon a'u bywydau anhygoel ac alla i ddim peidio teimlo'n genfigennus weithiau.' Sofia, 12

'Dwi ddim yn gallu gweld fy mam, ond gyda fy nghamera fideo dwi'n gallu gweld mam, fy mrodyr a chwiorydd i fyny yng ngogledd Lloegr. Mae'n gwneud i mi deimlo nad oes yna bellter rhyngom ni pan dwi'n eu gweld i gyd ar fideo. 'Freddie, 14

'Roeddwn i eisiau sgwrsio gyda fy mrawd mawr, ond fe gymerodd fy mam maeth fy ffôn, oedd braidd yn llym. Fe wnaeth fy ngweithiwr cymdeithasol gael sgwrs gyda hi a dyma ni'n sefydlu ambell reol, fel gadael fy ffôn i lawr y grisiau dros nos a dim ond sgwrsio gyda fy mrawd ar amserau penodol.' Tom, 15

Sut allwch chi fod yn ddiogel ar-lein?

Colli'ch ffordd ar y rhyngrwyd

Mae'r rhyngwyd yn dda ar gyfer nifer o bethau – y clipiau YouTube yna o bobl yn gwneud castiau doniol, ffrydio eich hoff fandiau, cadw mewn cysylltiad, a llawer mwy. Ond yn anffodus, nid hwyl a sbri yw'r cyfan. Mae'n bwysig gwybod sut i gadw rheolaeth ar bethau ar-lein a chadw'ch hun yn ddiogel

Perygl dieithriaid: ffrindiau newydd

Peidiwch ag ildio gormod

Mae'r rhyngrwyd yn rhoi cyfle i bobl guddio eu gwir hunaniaeth, felly mae perygl dieithriaid mor wir ar-lein ac y mae all-lein. Byddwch yn ddiogel ar bob adeg wrth rannu gormod o fanylion gyda rhywun nad ydych chi wir yn ei adnabod.

Sut alla i ddiogelu fy hun?

Os ydych chi'n sgwrsio gyda 'ffrind' ar-lein, p'un a yw hynny ar gyfryngau cymdeithasol neu'n chwarae gemau, os yw'n gofyn i chi wneud *unrhyw beth* sy'n gwneud i chi deimlo'n annifyr, dan bwysau neu bryderus, dywedwch wrth eich gofalwr maeth a gofyn am gyngor. Os nad yw'n teimlo'n iawn, gofynnwch am help. Peidiwch BYTH â chwrdd â rhywun rydych chi wedi gwneud ffrindiau â nhw ar-lein yn y byd go iawn heb ddweud wrth eich gofalwr maeth yn gyntaf a gwirio bod hynny'n iawn. Os byddwch chi'n cwrdd â rhywun, dewch a ffrind gyda chi a gwneud yn siŵr eich bod wedi rhannu enw a rhif ffôn y person gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo.

Cadw pethau'n breifat: secstio

Meddyliwch eto!

Secstio yw pan fyddwch chi'n rhannu delwedd noeth neu led noeth ohonoch eich hun, fel arfer ar eich ffôn symudol. Efallai y byddwch hefyd yn derbyn lluniau noeth a dan bwysau i'w cadw neu rannu.

Efallai ei bod yn *ymddangos* i fod yn rhywbeth sy'n hwyl a diniwed i'w wneud, yn arbennig os yw ar gyfer rhywun rydych chi'n ei hoffi, a'ch bod eisiau iddyn nhw eich hoffi chi. Ond meddyliwch amdano! Os yw wir yn eich hoffi – a'ch parchu – chi, ni fydd eisiau i chi gymryd risgiau gyda delwedd breifat ohonoch eich hun.

Pam all hyn fod yn niweidiol?

Yn gyntaf, oherwydd ei fod yn anghyfreithiol i rai dan 18 gymryd rhan mewn secstio. Gallwch hyd yn oed fynd i drafferth os byddwch chi'n bygwth rhannu delwedd fel hyn.

Ac yn ail, unwaith y byddwch wedi gwasgu 'Anfon', allwch chi ddim ei gael yn ôl – mae allan yn y byd i bawb ei weld. Gallai rhywbeth ddylai fod yn breifat yn hawdd iawn (ac yn chwithig iawn) ddod yn gyhoeddus a pharhaol. Hyd yn oed os ydych chi wedi anfon rhywbeth ar Snapchat, mae modd tynnu sgrinlun a'i gadw.

Pan ddaw i secstio, cofiwch – dydy'r risg ddim werth ei wynebu.

Golau, camera, symud! Ffrydio byw

Beth yw ffrydio byw?

Ffrydio byw yw pan fyddwch chi'n darlledu fideo byw i gynulleidfa dros y rhyngrwyd drwy ffôn deallus, tabled neu gyfrifiadur.

Beth yw'r risgiau?

Gallai rhywbeth sy'n ymddangos i fod yn ffordd ddiniwed i rannu talent neu fynegi eich hun yn fuan iawn eich rhoi mewn perygl. Mae hyn oherwydd na allwch chi reoli pwy sy'n gwylio a beth allai geisio eich gorfodi i wneud. Unwaith y byddwch wedi ffrydio'n fyw, does dim troi'n ôl a gall gwylwyr roi sylw a siarad yn uniongyrchol â chi – ac efallai na fyddwch chi'n hoffi beth fydd ganddynt i'w ddweud.

Meddyliwch cyn i chi ffrydio

Y ffordd orau i gadw'n ddiogel ar-lein yw peidio ffrydio'n fyw. Ond, os byddwch chi'n gwneud, gwnewch yn siŵr mai dim ond o le ble rydych chi'n teimlo'n ddiogel fyddwch chi'n gwneud hyn. Byddwch yn wyliadwrus o unrhyw un sy'n gofyn i chi symud i ofod negesu preifat. Os byddwch chi'n derbyn sylw neu ofynion digroeso, chwiliwch am gyngor ar unwaith gan rywun rydych chi'n ymddiried ynddynt.

+ Profiad bywyd go iawn

'Dwi wrth fy modd yn canu a pherfformio i bobl eraill, felly pan dwi'n ffrydio'n fyw mae'n golygu y gall llawer o bobl fwynhau fy nghanu ar yr un pryd. Mae hyn yn teimlo'n dda – yn arbennig gan nad ydi mam fel arfer yn sylwi arnai. Ond weithiau mae nhw eisiau gweld mwy na fi'n canu. Weithiau mae nhw'n gofyn i mi dynnu fy nillad.'

Lucy, 13

O na! Trychineb llwyr!

Os ydych chi wedi gwneud rhywbeth ar-lein ac yn edifarhau, peidiwch â dychryn – mae sawl peth y gallwch ei wneud:

- Os yw'n llun noeth, gofynnwch iddo gael ei ddileu.
- Peidiwch ag ateb bygythiadau.
- Siaradwch â'ch gofalwr maeth neu oedolyn arall yr ydych yn ymddiried ynddynt am sut ydych chi'n teimlo. Gallant hefyd eich helpu i benderfynu beth i'w wneud nesaf.
- Siaradwch yn ddienw â Childline ar 0800 1111.

Mae llawer o gyngor ar y wefan Thinkuknow www.thinkuknow.co.uk

Fy mywyd ar-lein: Y da, y drwg a'r diolwg

Fel rydyn ni wedi gweld, gall y rhyngrwyd fod yn wych mewn sawl ffordd, a ddim mor wych mewn eraill!

Y DA

- ✓ Gallu chwarae'r gemau diweddaraf (os oes gennych chi fynediad atynt) cyn gynted ag y maent ar gael.
- ✓ Dim ots pa hobïau neu ddiddordebau sydd gennych chi, mi fydd yna rywun yna sy'n hoffi'r un pethau.
- ✓ Weithiau, rydych chi jyst angen seibiant o waith ysgol a gall treulio amser ar-lein eich helpu i ymlacio.
- ✓ Angen codi'ch calon? Mae YouTube yn llawn fideos cartref a chastiau doniol!
- ✓ Mae'n haws nag erioed i gadw mewn cysylltiad gyda ffrindiau o'ch ysgol ddiwethaf neu'ch teulu.

Y DRWG

- Nid pawb sy'n 'deall' cyfryngau cymdeithasol neu eisiau bod yn rhan ohono, felly gall fod yn anodd setlo i mewn os nad yw eich gofalwr maeth yn deall beth mae hyn yn ei olygu i chi.
- Mae barn pawb ar faint o amser sy'n dderbyniol i fod ar-lein pob dydd yn amrywio – efallai y bydd angen i chi gael trafodaeth gyda'ch gofalwr maeth ar hyn.
- Fel y gwyddoch, gall y rhyngrwyd gael gafael arnoch! Mae mor hawdd cael eich hun yn sgrolio'n ddifeddwl a mwyaf sydyn rydych chi wedi colli oriau'n syllu ar eich sgrin. Dyna pam y dylech sicrhau'ch bod yn rhoi'r ffôn yna i lawr yn rheolaidd. Edrychwch i fyny!

Y DIOLWG

- \+ Yn gudd tu ôl i sgrin, mae rhai pobl yn meddwl ei bod yn iawn gadael sylwadau cas, trydar rhywbeth sarhaus a bod yn gyffredinol gas i bobl eraill. Ond gall hynny arwain at seiberfwlio, sy'n dramgwydd troseddol. Os byddwch chi byth yn dioddef cam-drin ar-lein, adroddwch am hynny.
- \+ Mae bwlio ar-lein hefyd yn dod ar ffurf bod dan bwysau i wneud pethau nad ydych chi'n gyfforddus yn eu gwneud. Dylech ofyn am help yn y sefyllfa yma bob tro.
- \+ Mae yna nifer o bobl dda, onest y gallwch 'gwrdd' â nhw ar-lein, ond yn anffodus mae yna eraill nad ydynt yr hyn maent yn honni i fod. Byddwch yn ofalus bob tro o beth fyddwch chi'n ei rannu a gyda phwy fyddwch chi'n sgwrsio – ac os bydd rhywbeth yn teimlo'n rhyfedd neu'n anghywir, gofynnwch am gyngor ar unwaith.

Dyma nodyn i'ch atgoffa at bwy allwch chi droi am help os ydych chi'n cael trafferth gydag unrhyw fath o aflonyddu ar-lein:

Childline
0800 1111

Thinkuknow
www.thinkuknow.co.uk

Cyfryngau cymdeithasol a fi

Mae Sam, 15, wedi bod yn byw mewn gofal ers tair blynedd ac wedi byw gyda thri theulu maeth gwahanol. Fe fuom yn sgwrsio gyda Sam am beth mae'n hoffi a drwg-hoffi ynghylch cyfryngau cymdeithasol.

Os oes gennych chi ffôn neu dabled, mae'n debyg y byddwch chi ar gyfryngau cymdeithasol ar draws nifer o apiau, o Instagram i Snapchat, Tik Tok i WhatsApp ac efallai mwy.

Cadw mewn cysylltiad

'I ni mewn gofal, mae'n ffordd wych i sgwrsio gyda theulu a ffrindiau – dwi'n byw gyda fy mam faeth, felly dydy hi ddim wastad yn hawdd cadw mewn cysylltiad gyda fy mam fy hun a fy hen deulu maeth. Mae hefyd yn dda ar gyfer cadw mewn cysylltiad gyda beth mae pawb yn wneud a gweld cynlluniau i gwrdd.'

Nid pawb sydd â lot o ffrindiau

'Mae gan rai pobl lot o ffrindiau a grwpiau mawr o gyfeillion, mae eraill yn fwy swil ac yn cadw iddynt eu hunain. Pan fyddwch chi'n mynd ar-lein, gallwch siarad gyda phobl dros y byd i gyd, felly mae'n eich helpu i deimlo'n llai unig, ychydig yn llai ar ben eich hun, yn arbennig os ydych chi wedi symud o gwmpas dipyn, fel fi.'

Gallwch ofyn am help unrhyw bryd

'Weithiau mi fyddwch chi angen atebion neu gyngor ond efallai na fyddwch chi'n gwybod pwy ddylech chi holi, felly mae'n dda ar gyfer dod o hyd i atebion neu sgwrsio gyda phobl sy'n deall neu sy'n mynd trwy rywbeth tebyg. Dwi wedi symud lot, felly ydi hi ddim wedi bod yn hawdd dod o hyd i rywun i siarad â nhw. Erbyn hyn, mae fy nhad maeth John yn fy annog i siarad efo fo am beth dydd i ddydd a dwi'n gwybod y gallai droi ato pan fydd pethau'n anodd, ond mae'n gysur gallu gofyn am gyngor ar-lein hefyd.'

Canfod eich criw

'Mae pawb yn wahanol ac mae bod ar-lein yn ei gwneud yn haws dod o hyd i bobl fel chi sydd â'r un hobïau neu ddiddordebau ac sydd eisiau cael mynediad at bobl o'r un meddylfryd. Mae chwarae gemau yn dda ar gyfer gwneud ffrindiau newydd a chanfod hobi cyffredin pan nad oes gennych chi lawer mwy yn gyffredin.'

Troliau yn troi arnoch

'Yn anffodus, mae'n hawdd i bobl fod yn gas a bwlio pobl eraill o'r tu ôl i'w sgriniau. Fe ddigwyddodd i fy mrawd maeth Eddie; mae seiberfwlio yn broblem go iawn ac mae'n bwysig gofyn am help gan athro, eich gofalwr maeth neu ffrind os ydych chi'n cael eich bwlio ac angen help.'

Chwalu diflastod

'Gall fod yn hwyl mawr, ffordd i ymlacio yn eich amser eich hun, gweld beth sy'n digwydd ac yn gyffredinol anghofio am bopeth gydag ychydig o sgrolio. Wedi dweud hynny, gall fod yn wastraff amser llwyr ac mae'n hawdd iawn colli dwy awr yn sydyn pan fydd gennych chi lwyth o bethau eraill i'w gwneud!'

Poeni gormod!

C Ers i mi symud ardaloedd i fod gyda fy ngofalwr maeth newydd, dwi'n ei chael yn anodd cadw mewn cysylltiad gyda fy holl deulu a hen ffrindiau ysgol ar-lein. Rhwng WhatsApp, Twitter a Snapchat, mae'n teimlo fel petawn i'n dal i fyny byth a beunydd ar fywydau pawb arall, yn lle canolbwyntio ar fy mywyd fy hun. Help!

Dywed Matt: **Mae hyn yn swnio'n anodd iawn,** y broblem gyda bywyd modern yn ein bod yn disgwyl i bopeth ddigwydd ar unwaith a hefyd yn teimlo'n euog pan na allwn ni ymateb i bethau ar unwaith. **Efallai y byddai sesiwn detocs digidol yn llesol:** gadewch i'r rhai agosaf atoch chi wybod y byddwch chi all-lein am gyfnod, ond yn dal yn cadw mewn cysylltiad, ond nid bob adeg. Byddant yn deall ac fe ddylai wneud lles i chi gael amser i ffwrdd o'ch sgriniau.

PROBLEM A RENNIR

Holi Matt...

Cyfaill mewn angen

C Yn y misoedd diwethaf mae fy chwaer faeth wedi mynd yn denau iawn. Mae'n edrych yn sâl i mi, ond mae'n sôn o hyd pa mor dda mae'n edrych a pha mor hapus ydi hi. Fe soniodd am safle Pro Ana, ond fe stopiodd siarad pan wnes i wylltio. Nawr mae'n gwrthod ei drafod o gwbl. Beth ddylwn i wneud?

Dywed Matt: **Mae'n dda eich bod yn poeni** – mae gwefannau Pro Ana yn hyrwyddo ymddygiadau niweidiol sy'n gysylltiedig ag anhwylderau bwyta. Os yw eich chwaer maeth yn teimlo'n amddiffynnol ynghylch y safleoedd mae'n eu defnyddio, dyn mae'n debyg ei bod yn gwybod eu bod yn ddrwg iddi ond ddim yn gwybod sut i stopio dibynnu arnynt. **Mae'ch chwaer faeth angen cyngor proffesiynol.** Er eich bod yn anghytuno gyda hi am hyn, ceisiwch gadw eich cyfeillgarwch yn gryf trwy sgwrsio am bethau eraill. Ac efallai y gallech chi ei hannog i siarad gydag oedolyn mae'n ymddiried ynddo, fel hoff athro, cynghorydd neu eich rhieni.

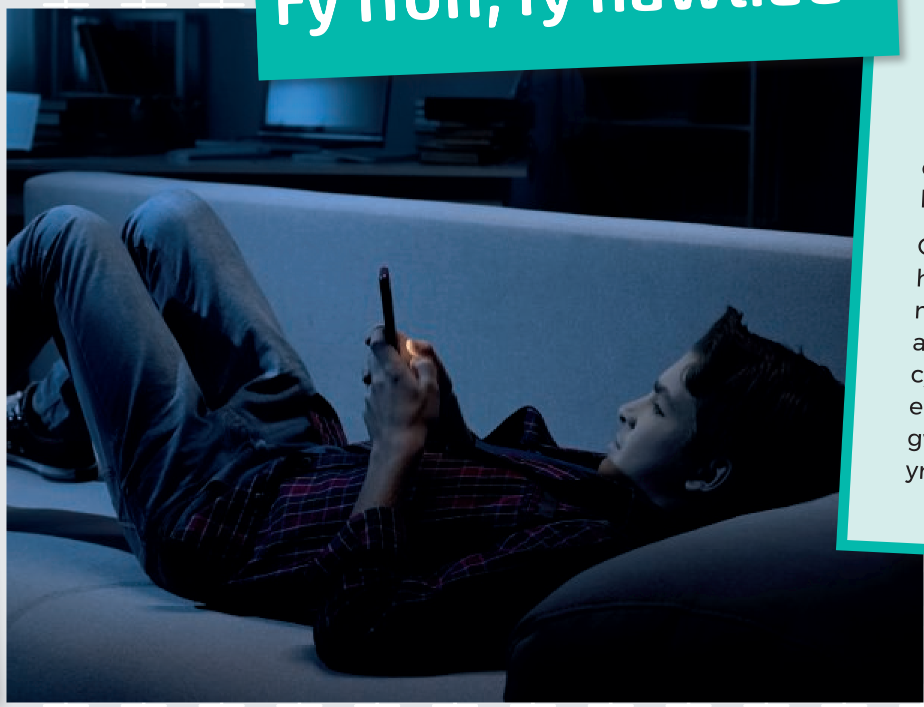
Iselder bwlio

C Fe rannais stori ar Facebook am fy nheulu maeth newydd hyfryd ac fe wnaeth rhai o fy ffrindiau honedig wneud sylwadau cas am y ffaith fy mod wedi fy maethu. Dwi mor ddigalon a ddim yn gwybod beth i'w wneud.

Dywed Matt: **Nid chi yw'r unig un. Mae bod mewn gofal yn llawer mwy cyffredin na fydd pobl yn tybio.** Mae pobl yn gwneud tybiaethau drwg am nad ydyn nhw'n gwybod sut brofiad ydi bod mewn gofal. Efallai y byddwch chi'n gweld bod siarad am y peth yn ei wneud yn llai o broblem. Ond chi sydd i benderfynu pwy fyddwch chi'n dweud wrthyn nhw a phryd. Mae pawb yn wahanol a does dim rhaid i chi rannu eich stori â'r byd.

Hefyd, efallai y byddai'n syniad da i gael sgwrs gyda'ch gofalwyr maeth newydd a dweud beth sydd wedi digwydd er mwyn iddynt allu'ch cefnogi o ran beth allwch chi wneud nesaf.

Oes gennych chi broblem? Gallwch gael ateb i ymddiried ynddo, yma



Fy ffôn, fy hawliau

C Dwi wedi symud i mewn gyda theulu maeth newydd ac mae ganddyn nhw reol dim sgriniau wedi 8pm. Dwi'n casáu hyn! Rydyn ni wedi cael sawl ffrae'n barod a dwi'n teimlo mor rhwystredig – mi hoffwn i petaent yn ymddiried ynddo fi.

Dywed Matt: **Er ei bod yn anodd setlo i mewn i gartref newydd, mae angen i chi geisio cofio mai dyma eu cartref nhw, a dyma eu rheolau nhw.** Mae defnyddio sgriniau yn hwyr i'r nos yn ddrwg i'ch iechyd a gall eich atal rhag cysgu'n dda a gwneud i chi deimlo'n ofidus. Mae'ch gofalwyr maeth yn ceisio gofalu amdanoch chi. Ac os oes yna blant eraill yn y tŷ, rhaid i'r un rheolau fod yn berthnasol i bawb.

Gallech chi geisio trafod i gael ychydig yn hirach ar eich ffôn, ond rhowch gyfle iddyn nhw a derbyn, tra byddwch chi yno, bydd angen i chi wneud y gorau o'ch amser sgrin cyn 8pm. A chofiwch fod yna lawer o bethau eraill y gallwch chi wneud gyda'r nos, fel gwrando ar gerddoriaeth, darllen llyfr neu ymlacio gyda'ch teulu.

Ac yn olaf, gorffen yn gryf

10 uchaf awgrymau hanfodol diogelwch ar y rhyngrwyd

1. PERYGL DIEITHRIAID

Fyddech chi ddim yn rhannu lluniau na rhoi gwybodaeth bersonol i ddieithryn wyneb yn wyneb. Mae'r un fath ar-lein. Allwch chi ddim gwybod pwy sydd tu ôl i'r sgrin. Dywedwch wrth eich gofalwr maeth ar unwaith os bydd rhywbeth ar-lein yn eich gwneud yn anesmwyth.

2. GOSODIADAU PREIFATRWYDD

Mae'n hawdd iawn sefydlu eich hun ar gyfryngau cymdeithasol, ond gwnewch yn siŵr eich bod yn dewis y gosodiadau preifatrwydd uchaf. Os nad ydych – ewch yn ôl a gwirio! Edrychwch ar Google i chwilio amdanoch chi'ch hun a gweld beth sy'n ymddangos yn y canlyniadau – dyma eich 'ôl troed digidol'. Efallai nad yw'ch gwybodaeth mor gudd ag y tybioch.

3. MAE POSTIO YN BARHAOL

Dydy dileu rhywbeth ar-lein ddim yn golygu ei ddileu o'r rhyngrwyd am byth. Wedi postio rhywbeth ar-lein, gall unrhyw un ei gadw, lawrlwytho a'i ail-ddefnyddio. Peidiwch â phostio unrhyw beth y gallech edifarhau yn hwyrach.

4. CYFRINEIRIAU CRYF

#1?

Dewiswch gyfrineiriau diogel gyda chyfuniad o symbolau, rhifau a phriflythrennau. Peidiwch byth â rhannu eich cyfrineiriau gydag unrhyw un – hyd yn oed ffrindiau.

5. GWYBODAETH BERSONOL

Os yw rhywun yn eich adnabod yn ddigon da, ni fydd byth angen gofyn am wybodaeth bersonol wrth sgwrsio ar-lein, fel eich cyfeiriad neu ysgol. Peidiwch â rhannu'r wybodaeth yma a byddwch yn ofalus pwy sy'n gofyn amdani.

6. NEWYDDION FFUG

Os yw'r rhywbeth yn swnio'n rhy dda i fod yn wir, mae'n debyg ei fod! Mae'n fwy na dim ond cyfryngau cymdeithasol. Mae yna negeseuon e-bost sothach hefyd. Peidiwch byth ag agor atodiadau gan anfonwr anhysbys, gallai fod yn firws. A pheidiwch byth â throsglwyddo gwybodaeth bersonol mewn e-bost – ni fydd sefydliadau yr ymddiriedir ynddynt fyth yn gofyn am hyn mewn e-bost.

7. PARCH

Mae mor hawdd teipio rhywbeth pan fyddwch chi'n cuddio tu ôl i'ch sgrin. Ond cofiwch, mae yna berson go iawn ar ochr arall y sgrin, felly byddwch yn barchus a chwrtais.

8. Y STORI LAWN?

Cofiwch mai dim ond rhan o'r stori yw'r ffordd o fyw a welir ar gyfryngau cymdeithasol. Er gwaethaf sut mae'n edrych o'r tu allan, does gan *neb* fywyd perffaith.

9. RHWYSTRO NEU ADRODD AM GYNNWYS

Byddwch yn gyfrifol am wneud y rhyngrwyd yn lle mwy diogel i fod.

Ac un peth arall...

10. GWYBOD PRYD MAE ANGEN ALLGOFNODI

Mae defnyddio'r rhyngrwyd yn ddiogel yn fwy na dim ond beth fyddwch chi'n ei wneud ar-lein, mae hefyd yn fater o faint o amser ydych chi'n treulio yn gwneud hyn a sicrhau nad yw'n effeithio ar yr ysgol neu'ch cwsg. Rhaid gwybod pryd mae angen allgofnodi!