

DON'T BE FOOLED BY THE FILTER STAY TRUE TO YOURSELF ONLINE

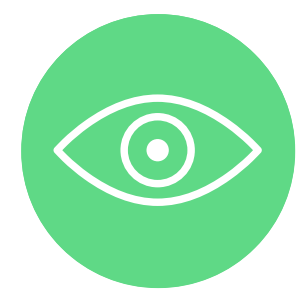


Top tips for keeping your social media experience positive



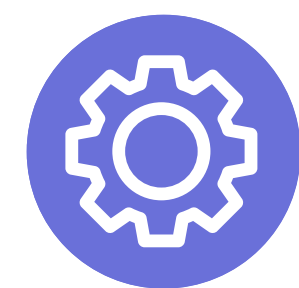
BE YOURSELF

It can be tempting to create a false persona or a misleading impression of your life online because of your perceptions of others' lives. However, it is more important to be accepted for your true self rather than an idealised version. Create a social media presence that is aligned with your own identity and values.



KEEP PERSPECTIVE

Keep in mind that you're not always seeing the full picture when viewing other people's social media feeds and recognise that nobody's life is perfect. Often people use filtering and editing tools to enhance their photos. Your value as a person is not reflected in the number of 'likes' your posts get or the number of followers



TAKE CONTROL

Think about who you follow. Do they share your interests and values? Hide or unfollow feeds and users or content that makes you feel negative about yourself. Most social media apps have options to report or block unwanted content.



FIND THE BALANCE

Do you ever start scrolling without even realising it? It is easy to become absorbed by social media and this can have a negative impact on your wellbeing. Being mindful about your habits can help you recognise when you need to take a break so that you can use social media with purpose.



BE POSITIVE

Think before you post – does this make me feel good about myself? Could it be easily misconstrued? Would you express the same opinion offline? Thinking of yourself and others will ensure a positive experience and help you avoid unnecessary drama.

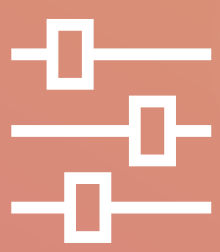


Cadernid Digidol
mewn Addysg
Digital Resilience
in Education

Hwb[®]



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



PEIDIWCH Â GADAEI I'R HIDLYDD EICH TWYLLO BYDDWCH YN DRIW I CHI'CH HUN AR-LEIN

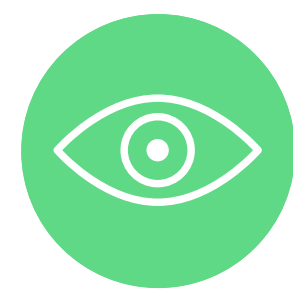


Awgrymiadau da ar gyfer cael profiad cadarnhaol ar y cyfryngau cymdeithasol



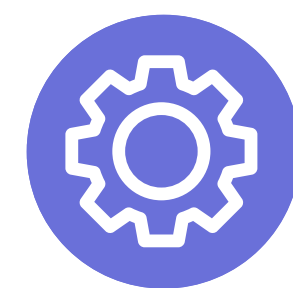
BOD YN DRIW I CHI'CH HUN

Gall fod yn demtasiwn creu persona ffug neu argraff gamarweiniol o'ch bywyd ar-lein oherwydd eich canfyddiadau o fywydau pobl eraill. Fodd bynnag, mae'n bwysicach cael eich derbyn am yr hyn ydych chi yn hytrach na fersiwn ddelfrydol. Creu presenoldeb cyfryngau cymdeithasol sy'n cyd-fynd â'ch hunaniaeth a'ch gwerthoedd eich hun.



CADW PERSBECTIF

Cofiwch nad ydych bob amser yn gweld y darlun cyflawni wrth weld ffrydiau cyfryngau cymdeithasol pobl eraill, a chydabod y ffaith nad yw bywyd neb yn berffaith. Mae pobl yn aml yn defnyddio offer hidlo a golygu i wella eu lluniau. Dyw faint o bobl sy'n 'hoffi' eich negeseuon, neu faint o ddilynwyr sydd gennych, ddim yn adlewyrchu eich gwerth fel person.



CYMRYD RHEOLAETH

Meddylwch am bwy rydych chi'n ei ddilyn. Ydyn nhw'n rhannu eich diddordebau a'ch gwerthoedd? Ewch ati i guddio neu dad-dilyn negeseuon a defnyddwyr neu gynnwys sy'n gwneud i chi deimlo'n negyddol amdanoch eich hun. Mae'r rhan fwyaf o apiau cyfryngau cymdeithasol yn cynnwys opsiynau i riportio neu rwystro cynnwys diangen.



CAEL Y CYDBWYSEDD CYWIR

Ydych chi'n dechrau sgrolio heb sylweddoli hynny weithiau? Mae'n hawdd cael eich amsugno gan y cyfryngau cymdeithasol a gall hyn gael effaith negyddol ar eich lles. Gall bod yn ymwybodol o'ch arferion eich helpu i adnabod pryd mae angen i chi gymryd seibiant, er mwyn dechrau defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol gyda phwrrpas.



BOD YN GADARNHAOL

Pwyllwch cyn postio – ydy hyn yn gwneud i mi deimlo'n dda amdanaf fy hun? Oes perygl i eraill ei gamddehongli'n hawdd? A fydddech chi'n mynegi'r un farn all-lein? Bydd meddwl amdanoch eich hun ac eraill yn sicrhau profiad cadarnhaol ac yn eich helpu i osgoi drama ddiangen.



Cadernid Digidol
mewn Addysg
Digital Resilience
in Education

Hwb®



Llywodraeth Cymru
Welsh Government