Tynnu sylw at y cyfryngau cymdeithasol

Gofodau digidol lle gall defnyddwyr gysylltu â'i gilydd, rhannu lluniau, fideo neu gynnwys ysgrifenedig a darganfod cynnwys newydd wedi'i deilwra i'w diddordebau trwy algorithmau, yw'r cyfryngau cymdeithasol. Mae llawer o blatfformau yn cynnwys nodweddion fel negeseuon uniongyrchol a ffrydio byw hefyd.

Risgiau posibl

Cynnwys anaddas

Gallai'r cyfryngau cymdeithasol olygu bod defnyddwyr yn dod i gysylltiad â chynnwys treisgar, rhywiol neu gynnwys sy'n niweidiol mewn ffordd arall. Ar ben hynny, mae cynnwys a gynhyrchir gan ddefnyddwyr yn gallu rhannu gwybodaeth ffug neu gamarweiniol yn hawdd. Mae llawer o blatfformau yn hyrwyddo golwg ddelfrydol ar fywyd, gyda hidlyddion, offer golygu a delweddau o ffyrdd o fyw dylanwadwyr sydd wedi'u curadu'n ofalus a gall y rhain i gyd gyfrannu at broblemau delwedd y corff a heriau o ran iechyd meddwl.

Cysylltu ag eraill

Mae llawer o blatfformau yn ei gwneud hi'n hawdd ymwneud â defnyddwyr anhysbys, trwy nodweddion fel negeseuon uniongyrchol a ffrydio byw. Oni bai bod y gosodiadau preifatrwydd perthnasol wedi'u galluogi, gallai gwybodaeth bersonol gyrraedd cynulleidfa ehangach. Hefyd, mae proffiliau ffug yn cael eu creu'n aml iawn i dwyllo eraill neu ledaenu casineb.

Ymddygiad niweidiol ar-lein

Mae bwlio a throlio yn risgiau sylweddol oherwydd gall defnyddwyr bostio sylwadau heb fawr o atebolrwydd. Wrth ffrydio'n fyw, mae defnyddwyr yn rhannu cynnwys digymell y gallan nhw ei ddifaru yn ddiweddarach. Gall dod i ormod o gysylltiad â chynnwys neu ymddygiadau niweidiol ddadsensiteiddio defnyddwyr, gan normaleiddio gweithredoedd amhriodol neu leihau empathi.

Cyngor ymarferol

Siarad am risgiau rhyngweithio ar-lein

Siaradwch â'ch plentyn am beryglon cyfathrebu â dieithriaid a'u hannog i ddweud wrthych os ydyw'n poeni am rywun y mae wedi dod ar ei draws ar y cyfryngau cymdeithasol.

Galluogi gosodiadau preifatrwydd

Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn dim ond yn cofrestru ag apiau cyfryngau cymdeithasol addas i'w oedran. Helpwch e/hi i sicrhau bod y cyfrif yn breifat, cyfyngu ar bwy all gysylltu ag e/hi ac analluogi nodweddion rhannu lleoliad.

Dysgu meddwl yn feirniadol

Helpwch eich plentyn i ddeall beth sy'n addas a ddim yn addas i'w rannu ar-lein a'i annog i feddwl yn feirniadol am wybodaeth sy'n cael ei rhannu gan eraill.

Am ragor o wybodaeth

Hwb®

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

OGL © Hawlfraint y Goron / Crown copyright 2025 WG51495