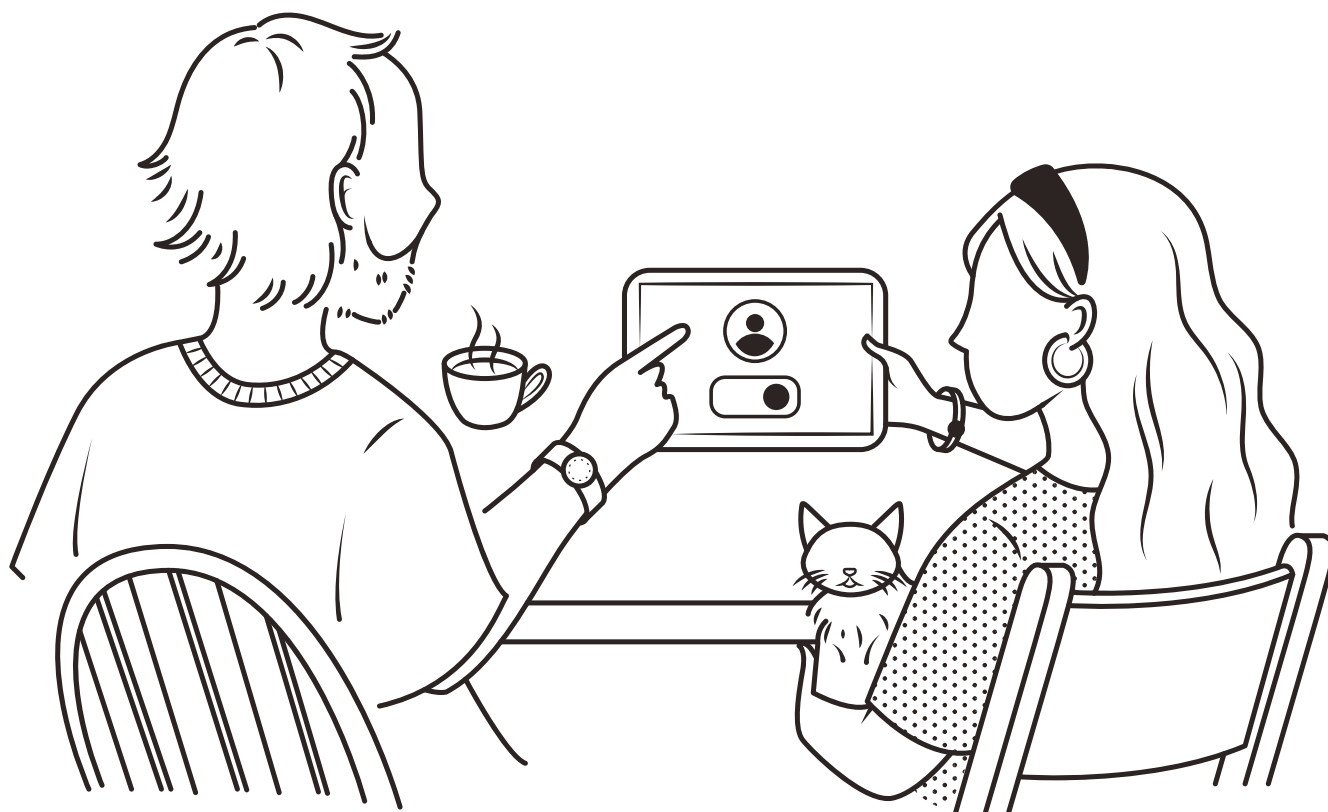


GOFALU NAD YW DRWS EICH CARTREF AR AGOR I GAMDRINWYR RHYWOL PLANT

Canllawiau i rieni a gofalwyr



Mae tair rhan i'r canllawiau:

- **Mae Rhan Un**

Yn eich helpu i ddeall mwy am gam-drin plant yn rhywiol ar-lein: beth yw e, pwy sy'n ei wneud e, a sut mae'n digwydd. Mae hefyd yn dweud mwy wrthyfch am y ffyrdd y mae plant yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, i esbonio pam nad yw eu 'gwahardd' yn gyfan gwbl yn gweithio.

- **Mae Rhan Dau**

Yn ateb y cwestiwn: 'Beth alla i ei wneud?' ac mae'n rhoi cyngor clir ac ymarferol i chi a fydd yn eich helpu i gadw'ch plant yn ddiogel.

- **Mae Rhan Tri**

Yn dweud beth i'w wneud os ydych yn amau neu'n gwybod bod plentyn yn cael ei gam-drin yn rhywiol ar-lein, ac yn rhestru sefydliadau arbenigol a all helpu hefyd.

Mae pobl yn cysylltu â phobl ifanc yn eu cartrefi eu hunain ar blatfformau ac apiau ar-lein ac yn gofyn iddyn nhw am luniau a fideos rhywiol, tra bod eu rhieni a'u gofalwyr yn credu eu bod yn ddiogel.

Mae mwy a mwy o ddeunydd cam-drin rhywiol yn cael ei greu gan droseddwr sy'n gorfodi ac yn paratoi plant i gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol, yn aml yn ystafelloedd gwely ac ystafelloedd ymolchi y plant eu hunain. Yna maen nhw'n recordio hyn drwy we-gamerâu neu wasanaethau ffrydio byw. Delweddau cam-drin plant yn rhywiol a gynhyrchir gan y plant eu hunain ydyn nhw, neu yn Saesneg, delweddau sy'n 'self-generated'.

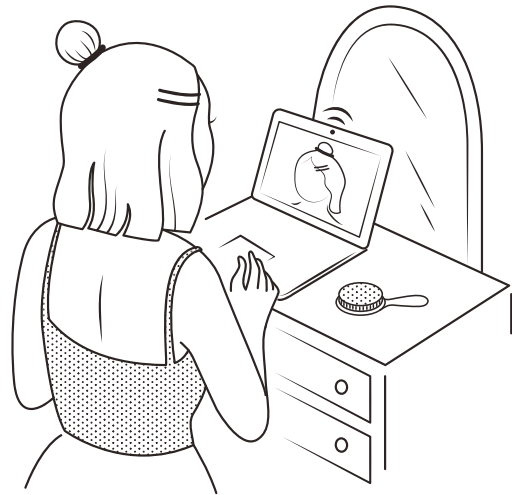
Mae hyn yn digwydd nawr, a gall ddigwydd i unrhyw un. Ond gallwch wneud rhywbeth am y peth; gallwch helpu i'w atal rhag digwydd i'ch plentyn chi. Os ydych chi'n gofyn i chi'ch hun beth a sut, bydd y canllawiau hyn yn eich helpu.



CAM-DRIN PLANT YN RHYWIOL AR-LEIN

Beth sydd angen i chi ei wybod

Dydy cam-drin plant yn rhywiol ar-lein ddim yn broblem newydd, ond mae'n un sy'n tyfu'n gyflym. Mae'r dulliau y mae camdrinwyr yn eu defnyddio yn newid drwy'r amser, ac maen nhw bob amser yn chwilio am ffyrdd o osgoi cael eu canfod. Mae'r adran hon yn dweud beth sydd angen i chi ei wybod am ba mor ddifrifol yw'r broblem hon, a pham mae angen i chi weithredu nawr, nid wedyn.



Beth yw cam-drin plant yn rhywiol ar-lein?

Pan fydd plentyn neu berson ifanc (unrhyw un o dan 18 oed) yn cael ei gam-drin yn rhywiol, mae'n cael ei orfodi neu ei dwyllo i gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol. Efallai na fydd y plentyn yn deall bod yr hyn sy'n digwydd yn gam-drin neu ei fod yn anghywir. Gallai ddigwydd all-lein, gyda delweddau a fideos o'r cam-drin yn cael eu rhannu ar-lein wedyn, neu gallai'r cam-drin ddigwydd ar-lein. Mae cynnwys cam-drin plant yn rhywiol "a gynhyrchir gan y plant eu hunain" yn cael ei greu gan ddefnyddio unrhyw ddyfais â gwe-gamerâu a chamerau, a'i rhannu ar-lein drwy nifer o blatfformau. Mae pobl yn dylanwadu ar blant, yn eu paratoi i bwrpas rhyw, yn eu twyllo neu yn eu blacmelio i gynhyrchu a rhannu delweddau neu fideos rhywiol ohonyn nhw'u hunain. Mae'r delweddau a'r fideos yn cynnwys merched 11 i 13 oed yn bennaf, yn eu hystafell wely neu ystafell arall yn y cartref. Gyda llawer o'r byd yn destun cyfnodau o gyfyngiadau symud oherwydd COVID-19, cafwyd cynnydd sylweddol yn y math hwn o ddelweddau.¹

Mae'r math hwn o gamdriniaeth yn broblem enfawr, ac mae ar gynydd. Dyma rai ffigurau a allai eich helpu i ddeall maint y broblem:

- Yn 2020, dywedodd yr Asiantaeth Troseddau Cenedlaethol fod 300,000 o unigolion yn y DU yn fygythiad rhywiol i blant.²
- Mae 1 o bob 3 tudalen we o gam-drin plant yn rhywiol yn cynnwys merched 11-13 oed sydd wedi cael eu paratoi i bwrpas rhyw yn eu cartrefi drwy we-gamerâu.³
- Rhwng 2017 a 2019, gwelwyd cynnydd o draean yn nifer y troseddau o baratoi plant i bwrpas rhyw ar-lein (NSPCC).

Mae tystiolaeth hefyd fod cam-drin plant yn rhywiol ar-lein wedi cynyddu ers i COVID-19 daro, ac ers i'r cyfyngiadau symud ddechrau yn y DU:

- Derbyniodd llinell gymorth IWF ar gyfer rhoi gwybod am ddeunydd cam-drin plant yn rhywiol ar-lein posibl y nifer uchaf erioed o adroddiadau yn 2020: 299,619.
- O'r holl ddeunydd cam-drin plant yn rhywiol a nodwyd gan IWF yn 2020, roedd bron i hanner (44%) yn gynnwys a grëwyd gan droseddwr yn paratoi plant i bwrpas rhyw ac yn eu hannog i ymddwyn yn rhywiol dros we-gamera neu ffrwd byw. Mae hyn yn gynydd o 77% o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol.

¹ <https://www.iwf.org.uk/news/%E2%80%98grave-threat%E2%80%99-children-predatoryinternet-groomers-online-child-sexual-abuse-material-soars>

² <https://www.nationalcrimeagency.gov.uk/news/online-safety-at-home>

³ Adroddiad Blynyddol IWF 2021

Beth yw ffurf y cam-drin hwn, a phwy sy'n gyfrifol?

Mae cynnydd mawr mewn delweddau a fideos rhywiol (wedi'u recordio a'u ffrydio'n fyw) sydd wedi'u creu o blant ar ôl i gamdriniwr baratoi plentyn i bwrpas rhyw, dylanwadu arno, ei dwyllo neu ei orfodi i gymryd rhan mewn gweithgaredd rhywiol dros we-gamera. Mae hyn yn golygu llai o risg i'r camdriniwr: does dim cysylltiad corfforol gyda'r plentyn. Yn aml, dydy'r plentyn ddim yn llawn sylweddoli neu ddeall yr hyn oedd yn ei wneud, na pham.

Gyda ffrydio byw, efallai na fydd plant yn gwybod bod y sawl sy'n eu gwyllo yn gallu cipio sgrin neu recordio fideo, a lanlwytho'r deunydd hwnnw yn rhywle arall i bobl eraill sydd â diddordeb rhywiol mewn plant ei weld. Mae'r math hwn o gam-drin yn wahanol i rannu hunluniau noeth ymhlith grwpiau cyfoedion, 'secstio', neu gael eu hannog i gyflawni gweithred rywiol ar gyfer rhywun sy'n bresennol yno'n gorfforol. Ym mhob achos o gam-drin rhywiol, yr oedolyn sy'n paratoi'r plentyn ar gyfer y deunydd yw'r person sy'n gyfrifol amdano: dydy'r plentyn byth ar fai.

Mae'n bwysig sicrhau bod plant yn deall nad nhw sydd ar fai am gael eu cam-drin yn rhywiol.

Myth: "Hen ddynion budr ydyn nhw, yn eu llofftydd, yn esgus eu bod yn eu harddegau."

Realiti: Mae llawer o gamdrinwyr ar-lein yn llawer iau nag y byddech chi'n ei ddisgwyl ac yn gymdeithasol iawn. Maen nhw'n dod ar draws fel pobl 'normal', cyfeillgar a hynaws. Mae rhai yn agored am eu hoedran a'u hunaniaeth.

Myth: "Mae fy mhlentyn yn ddiogel gartref gyda fi - does dim byd yn mynd i ddigwydd yma."

Realiti: "Mae cam-drin plant yn rhywiol ar-lein "a gynhyrchir gan y plant eu hunain" yn aml yn digwydd pan fydd plant gartref, yn eu hystafell wely, y tu ôl i ddrws caeedig, weithiau gydag aelodau eraill o'r teulu gartref.

**YM MHOB ACHOS O GAM-DRIN RHYWIOL,
YR OEDOLYN SY'N PARATOI'R PLENTYN
AR GYFER Y DEUNYDD YW'R PERSON SY'N
GYFRIFOL AMDANO: DYDY'R PLENTYN
BYTH AR FAI**

Sut mae camdrinwyr yn gwneud hyn?

Nid yw'r math hwn o gam-drin yn digwydd mewn corneli tywyll, cudd o'r we, ond yng ngŵydd pawb, ar blatfformau ac apiau a ddefnyddir gan blant a'u rhieni.

Pan fydd troseddwyd wedi cysylltu â'r plant, bydd camdrinwyr yn annog, yn gorfodi ac yn dylanwadu ar blant i gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol ac yn recordio'r cyfan. Maen nhw'n aml yn defnyddio safleoedd lletya delweddau a seiberloceri (gwasanaethau rhannu ffeiliau diogel) i storio a dosbarthu'r deunydd. Gall yr amser rhwng y cysylltiad cyntaf â'r plentyn a dosbarthu deunydd fod cyn lleied ag ychydig funudau, neu oriau.

Myth: "Byddwn i'n sylwi tase rhywbeth o'i le."

Realiti: Dydy pob plentyn ddim yn sylweddoli ei fod yn cael ei gam-drin, ac mae eraill yn teimlo gormod o gywilydd i ddweud dim. **Does dim sicrwydd y byddech yn gwybod bod unrhyw beth wedi digwydd i'ch plentyn, oni bai ei fod yn dweud wrthyh chi.**

Myth: "Mae cam-drin a pharatoi i bwrpas rhyw yn digwydd dros wythnosau, misoedd neu flynyddoedd."

Realiti: Gall y bwlch rhwng cais gan gamdriniwr ac ymateb gan blentyn fod cyn lleied ag ychydig funudau.

Cam-drin 'ar hap'

Er y bydd rhai camdrinwyr yn defnyddio dulliau paratoi i bwrpas rhyw hysbys fel rhoi sylw a chanmoliaeth i blant, neu sgwrsio â nhw i feithrin perthynas, bydd eraill yn defnyddio dull mwy 'ar hap' – maen nhw'n cysylltu â channoedd o blant, a bydd rhai yn ymateb.

Yna, gall y camdriniwr baratoi plentyn i bwrpas rhyw drwy awgrymu gweithredoedd mwy a mwy difrifol: 'Gwna bos i'r camera'; 'Gwna ddawns wirion'; 'Mae hynna'n wych, ond byddai'n well fyth taset ti'n tynnu dy byjamas/gwna hynna heb dy nicys.'; 'Dwi'n derio ti i...'; 'Beth am chwarae gêm!' Efallai na fydd y plentyn yn deall yn iawn yr hyn mae'n ei wneud, neu efallai na fydd yr hyn y mae'r camdriniwr yn gofyn iddo ei wneud i weld mor anarferol â hynny. Serch hynny, mae'n gwbl amlwg mai camdriniaeth yw hyn ac nid yw byth yn ymwneud â phlentyn yn cydsynio.

Yn anffodus, mae rhai camdrinwyr bellach yn perswadio plant i gynnwys eu brodyr a'u chwiorydd yn y cam-drin hwn. Mae plant iau o lawer - rhai mor ifanc â thair oed - yn cael eu cynnwys wrth greu cynnwys rhywiol gyda'u brodyr neu eu chwiorydd hyn.

**DYDY'R MATH HWN O GAM-
DRIN DDIM YN DIGWYDD
MEWN CORNELI TYWYLL,
CUDD O'R WE, OND YNG
NGŴYDD PAWB**

Pam mae perygl y gallai hyn ddigwydd i fy mhlentyn i?

Mae unrhyw blentyn sydd â mynediad digyfyngiad i ddyfeisiau sy'n gysylltiedig â'r rhyngwrwyd, waeth beth fo'i gefndir neu ei sefyllfa, mewn perygl o gael ei gam-drin fel hyn. Does neb yn saff.

Fodd bynnag, mae tystiolaeth yn dangos ei fod yn digwydd i ferched lawer mwy na bechgyn, ac i ferched 11 i 13 oed yn fwyaf aml. Mae'n ddefnyddiol deall rhai rhesymau dros hyn, i sylweddoli pam nad gwahardd plentyn rhag defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yw'r ateb neu na fydd hynny'n datrys y broblem.

Yn gyntaf oll, cofiwch, i bobl ifanc yn eu harddegau, dyw bywyd oddi ar y rhyngwrwyd ddim tamaid mwy 'real' na bywyd ar y rhyngwrwyd – mae'r ddau fydd yn realiti iddyn nhw. Ac yn union fel bywyd all-lein, gall bywyd ar-lein fod yn llawn pethau da. Dyma lle maen nhw'n gallu sgwrsio â'u ffrindiau ac aros mewn cysylltiad (yn arbennig o bwysig yn ystod unigedd y cyfnod clo). Dyma lle maen nhw'n gallu chwerthin a chael eu diddanu. Dyma lle maen nhw'n gallu dod o hyd i ddelweddau a fideos a'u rhannu. Dyma lle maen nhw'n gallu dadlau eu barn a mynegi eu hunain mewn ffyrdd sy'n teimlo'n hwyl, yn gyffrous ac yn ddiofal.

Mae mannau ar-lein yn fannau lle gall pobl ifanc deimlo eu bod wedi'u grymuso. Maen nhw'n llefydd nad yw oedolion yn eu 'deall' yn llwyr; lle gall pobl ifanc greu bywyd preifat iddyn nhw'u hunain ar wahân i'w rhieni a'u gofalwyr. Gall hyn fod yn hanfodol ar gyfer eu datblygiad a'u paratoi ar gyfer bywyd fel oedolyn.

Myth: "Dim ond plant o gefndiroedd ansefydlog neu ddifreintiedig sy'n cael eu heffeithio gan gam-drin rhywiol ar-lein."

Realiti: Mae'r IWF yn gweld deunyddiau gyda phob math o blant o bob math o gefndiroedd. **Gallai unrhyw blentyn**

Yr angen i deimlo'n ddilys

Gall merched o'r oedran hwn boeni'n fawr am yr hyn y mae pobl eraill yn ei feddwl ohonyn nhw a'r cynnwys maen nhw'n ei bostio (sy'n adlewyrchu pwy ydyn nhw, neu sut maen nhw am gael eu gweld). Gall faint o bobl sy'n hoffi eu cynnwys a nifer eu dilynwyr fod yn bwysig, gan roi hwb i'w teimladau o werth a'u hunan-barch. Iddyn nhw, mae popeth maen nhw'n ei wneud ar-lein yn digwydd yn y foment, gydag ymateb yn y fan a'r lle – efallai na fyddan nhw'n meddwl ble fydd y cynnwys yn cyrraedd yn y dyfodol.

Mae llawer o bobl ifanc yn derbyn ceisiadau ffrind neu ddilynwyr gan bobl nad ydyn nhw'n eu hadnabod, ac mae derbyn y rhain yn rhan annatod o deimlo eu bod yn cael eu derbyn a'u gweld. Yn ôl ymchwil ddiweddar gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol, mae 1 o bob 10 plentyn rhwng 10 a 15 oed wedi siarad â dieithryn ar-lein. Ac yn ôl Canolfan y DU ar gyfer Defnyddio'r Rhyngwrwyd yn Fwy Diogel, mae 62% o blant a phobl ifanc 8 i 17 oed wedi derbyn ceisiadau ffrind gan bobl nad ydyn nhw'n eu hadnabod.

Gall merched sy'n ymateb i negeseuon a cheisiadau am gynnwys noeth wneud hynny heb ddeall natur y cais yn llawn, neu fel ffordd o gael mwy o bobl i'w hoffi neu eu dilyn, gan feddwl eu bod yn meithrin perthynas gyda'r person sy'n gofyn.

**MAE 1 O BOB 10 PLENTYN
10-15 OED WEDI SIARAD
DIEITHRYN AR-LEIN**

Ddylech chi wahardd dyfeisiau?

Nid gwahardd plentyn rhag defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn gyfan gwbl – er enghraifft, mynd â dyfeisiau oddi wrtho, gwneud iddo ddileu ei apiau, neu ddweud wrtho am ddad-ddilyn pawb dyw e ddim yn eu hadnabod yn bersonol – yw'r ffordd i'w atal rhag bod mewn perygl. Os byddwch yn ei atal rhag gallu cysylltu â rhan hanfodol o'i realiti, a gyda'i ffrindiau, efallai y bydd yn teimlo'n ddig, yn flin ac na fydd am ymwneud â chi. Efallai y bydd plentyn yn teimlo bod y mesurau hyn yn ei gosbi yn hytrach na'i gadw'n ddiogel ar-lein, a bydd yn chwilio am ffyrdd o weithio o amgylch y cyfyngiadau hyn. Os yw plentyn yn poeni y bydd cyfyngiadau pellach yn cael eu rhoi ar waith, efallai y bydd yn gyndyn o rannu profiadau pryderus yn y dyfodol.

Beth yw effaith y math hwn o gamdriniaeth?

Hyd yn oed os nad yw plentyn yn gwybod beth mae'n ei wneud, mae cam-drin rhywiol yn cael effaith ym mhob achos. Mae hynny'n wir waeth a yw'n digwydd unwaith neu sawl gwaith, ac a yw plentyn yn tynnu ei ddillad neu'n eu gadael ymlaen. All plentyn fyth cydsynio i gam-drin rhywiol, waeth sut y digwyddodd. Ond bydd yn rhaid iddo fyw gyda'r effaith.

ALL PLENTYN FYTH CYDSYNIO I GAM-DRIN RHYWIOL, WAETH SUT Y DIGWYDDODD. OND BYDD YN RHAID IDDO FYW GYDA'R EFFAITH.

BETH ALLWCH CHI EI WNEUD

Felly beth ydych chi'n ei wneud nawr?

Sut ydych chi'n cau'r drws i gamdrinwyr? Bydd yr adran hon yn eich helpu.

Mae pedwar cam ymarferol y gallwch chi eu cymryd i helpu'ch plentyn i leihau ei risg a defnyddio'r rhyngwrwyd yn fwy diogel. Y peth pwysig yw dechrau nawr: waeth a yw'ch plentyn wedi bod yn defnyddio'r rhyngwrwyd yn annibynnol am gyfnod, neu ar fin cael ei ffôn symudol cyntaf, dydy hi ddim yn rhy hwyr i gymryd y camau hyn.



S I A R A D

Siarad â'ch plentyn am gam-drin rhywiol ar-lein. Dechrau'r sgwrs – a gwrando ar bryderon eich plentyn.

Cytuno ar reolau sylfaenol am y ffordd rydych chi'n defnyddio technoleg fel teulu.

Dysgu am y platfformau a'r apiau y mae'ch plentyn yn eu mwynhau. Cymryd diddordeb yn ei fywyd ar-lein.

Dysgu sut i ddefnyddio offer, apiau a gosodiadau a all helpu i gadw'ch plentyn yn ddiogel ar-lein.

SIARAD 'CH PLENTYN AM GAM-DRIN RHYWIOL AR-LEIN

Dechrau'r sgwrs – a gwranddo ar bryderon eich plentyn

Mae'n debyg mai cael y sgwrs gyntaf hon fydd y peth anoddaf i'w wneud – mae siarad am ryw yn teimlo'n lletchwith, a does neb eisiau meddwl am rywbeth mor frawychus â cham-drin rhywiol. Ychydig iawn o rieni a gofalwyr sy'n teimlo'n hyderus neu'n barod i siarad â'u plentyn am hyn – byddai'n well gan bawb pe na bai raid iddyn nhw wneud hynny.

Yn anffodus, mae'n rhaid i chi wneud hynny. Gallai peidio â siarad amdano olygu'r gwahaniaeth rhwng bod eich plentyn yn ddiogel, neu ddim yn ddiogel. Dyma rai awgrymiadau ar ddechrau'r sgwrs:

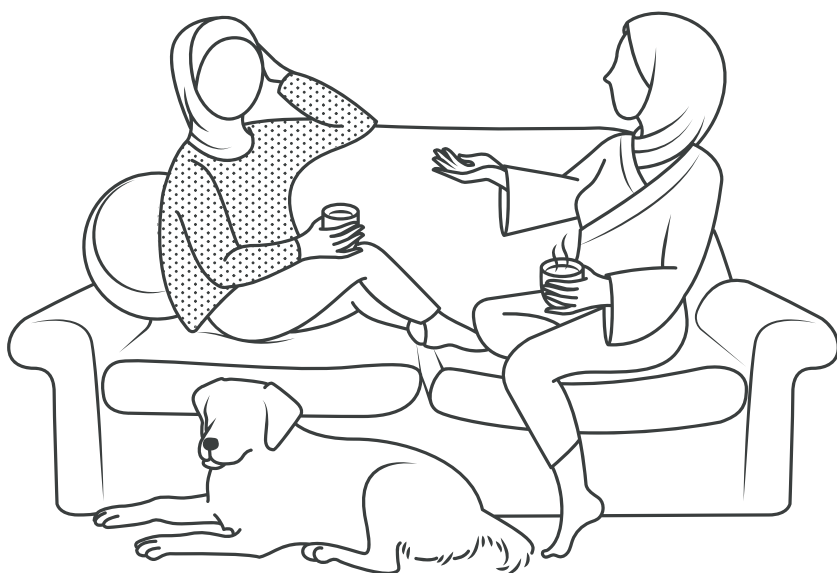
Dewiswch yr adeg iawn

Does byth amser 'delfrydol' i siarad am gam-drin plant yn rhywiol ar-lein, ond ceisiwch sicrhau bod eich plentyn wedi ymlacio ac yn ddigynnwrf, ac yn awyddus i gael sgwrs. Os yw'n llwglyd, neu wedi blino, neu'n gwylio ei hoff raglen, efallai na fydd y sgwrs yn mynd yn dda.

Peidiwch â gwneud datganiad dramatig, 'Mae angen i ni siarad' – amser da i drafod pynciau anodd yw pan fyddwch chi allan am dro, yn chwarae neu'n gwneud gweithgaredd gyda'ch gilydd, neu yn ystod siwrne yn y car. Gall osgoi sefyllfa ddwys o fod wyneb yn wyneb neu hyd yn oed orfod edrych ar eich gilydd leddfu'r pwysau a helpu'ch plentyn i wrando, ac ymateb, yn haws.

Gallech hefyd fachu ar gyfle – er enghraifft, os ydych yn gwybod ei fod yn dysgu am ddiogelwch ar-lein yn yr ysgol, neu os yw'r mater ar y newyddion, gallech ddefnyddio hynny fel man cychwyn i'r sgwrs.

Dewiswch yr adeg iawn, ond peidiwch ag aros am yr oedran neu'r amser 'perffaith'. Dyw hi byth yn rhy gynnar nac yn rhy hwyr i gael y sgwrs hon: os yw'ch plentyn yn cael ei ffôn symudol cyntaf, dylech gael sgwrs sy'n briodol i'w oedran (mwy am hyn isod) cyn neu pan fydd yn cael y ffôn. Fodd bynnag, os yw wedi bod yn defnyddio'r rhwyngwyd heb oruchwyliaeth ers tipyn, peidiwch â phoeni eich bod chi'n rhy hwyr – dydych chi ddim.



Dyma ambell awgrym ar sut i ddechrau'r sgwrs:

"Mae angen i ni siarad am ambell beth, a thithau ar fin cael/wedi cael dy ffôn cyntaf."

"Gelli di lawrlwytho'r ap, ond yn gyntaf mae angen i ni gael sgwrs am gadw'n ddiogel pan fyddi di'n defnyddio'r ap."

"Ti'n ddigon hen i fod ar y rhyngwrdd heb i ni orfod dy oruchwyllo, ond mae rhai pethau y mae angen i ni wneud yn siŵr dy fod ti'n eu gwneud i gadw'n ddiogel, oherwydd..."

Byddwch yn onest, mewn ffordd sy'n briodol i oedran y plentyn.

Yn dibynnu ar oedran eich plentyn, gallwch roi mwy neu lai o fanylion iddo ynghylch pam mae'r sgwrs hon mor hanfodol. Fodd bynnag, mae angen i chi ddisgrifio'r mater yn glir ac mewn ffordd y gall ei deall.

Does dim angen disgrifiad hir – er enghraifft, mae'r neges "preifats yn breifat" o reol PANTS yr NSPCC yn neges glir a syml i'w defnyddio gyda phlentyn 11 oed. Er ei bod wedi'i chreu ar gyfer plant llawer iau, mae'r neges yn dal i fod yn berthnasol. (Efallai y bydd eich plentyn wedi dysgu hyn yn yr ysgol gynradd hefyd. Os felly, gallwch ei atgoffa o'r neges).

Gallech ddweud: "Mae dy rannau preifat yn breifat, a ddylai neb ofyn am gael eu gweld na'u cyffwrdd."

Gallwch fynd ymlaen i ddweud: "Weithiau mae oedolion ar y rhyngwrdd yn gofyn i blant anfon lluniau neu fideos noeth neu rywiol atyn nhw, neu'n gofyn am gael gweld eu rhannau preifat. Ddylen nhw ddim gofyn hynny."

Gallwch hefyd ddechrau sgwrs drwy ofyn pa fathau o negeseuon diogelwch a gwersi mae'ch plentyn wedi'u cael yn yr ysgol, ac os yw'n gwybod pam mae hyn mor bwysig. Yna gallwch ddefnyddio'r hyn y mae'n ei wybod yn barod i egluro bod yr un rheolau'n berthnasol ar-lein.

Ar gyfer plant hŷn gallwch fod yn fwy di-flewyn-ar-dafod, gan ddefnyddio'r geiriau 'cam-drin rhywiol ar-lein' ac egluro beth mae'n ei olygu.

Gallech ddweud: "Y rheswm mae hyn mor bwysig yw oherwydd bod yna bobl ar-lein sy'n gofyn i blant dynnu lluniau neu wneud fideos sy'n ymwneud â rhyw. Mae hyn yn gam-drin rhywiol, a ddylen nhw ddim gofyn."

neu

"Ni ddylai unrhyw oedolyn ofyn i ti wneud rhywbeth fel hyn, rhywbeth dwyt ti ddim eisiau ei wneud, neu sy'n gwneud i ti deimlo'n annifyr, ar-lein neu all-lein." makes you feel uncomfortable, online or offline."

Delio â chwestiynau anodd

Efallai y byddwch yn poeni hefyd am y mathau o gwestiynau y gallai'ch plentyn eu gofyn, a sut i'w hateb. Er enghraifft, gallai'ch plentyn ofyn: "Pa fath o bethau allai rhywun ofyn i fi eu gwneud?"

Does dim rhaid i chi fynd i unrhyw fanylion, ond fe allech chi ddweud rhywbeth fel: "Efallai y byddan nhw'n gofyn i rywun bosio mewn ffordd arbennig neu ddawnsio iddyn nhw." Gallwch ei atgoffa hefyd na ddylai neb ofyn iddo wneud unrhyw beth sy'n gwneud iddo deimlo'n annifyr neu nad yw eisiau eu gwneud, dim ots beth yw hynny.

Yn y pen draw, byddwch chi, fel rhiant neu ofalwr, yn gwybod sut i esbonio pethau mewn ffordd y bydd eich plentyn yn ei deall. Fodd bynnag, mae'n bwysig peidio â'i fabio – bydd bod yn onest a thrafod pam mae bod yn ddiogel mor bwysig yn helpu'r plentyn i ymddiried ynoch chi a chymryd yr hyn rydych chi'n ei ddweud o ddifri. Efallai y bydd yn fwy tebygol o ddweud wrthydd chi os yw'n teimlo'n bryderus neu'n annïogel maes o law.

Dylech osgoi beirniadu, bwrw bai neu godi cywilydd

Pan fyddwch yn siarad â'ch plentyn, beth bynnag mae'n ei ddweud wrthyh chi, peidiwch byth ag awgrymu ei fod yn gyfrifol neu ar fai os oes rhywun yn gofyn iddo rannu, neu os yw eisoes wedi rhannu, deunydd rhywiol.

Y peth pwysig yw dal ati i gyfathrebu, ac os yw eich plentyn yn meddwl eich bod yn ei feirniadu neu'n ei gywilyddio am yr hyn y mae wedi'i wneud, bydd yn llai tebygol o siarad â chi'n onest, ac yn fwy tebygol o ymddwyn yn gyfrinachol yn y dyfodol. Peidiwch â dechrau dadl, peidiwch â bwrw bai ar eich plentyn, a phwysleiswch mai'r camdriniwr sy'n gyfrifol am ei gamdriniaeth.

Ceisiwch osgoi beirniadu dioddefwyr eraill hefyd, boed hynny'n gyfoedion, pobl yn y newyddion, neu gymeriadau mewn rhaglenni neu ffilmiau. Gallai ei gymryd fel beirniadaeth o'i ymddygiad yntau, a gall hynny ddifetha eich amcanion.

Yn lle dweud:

"Tyrd â dy ffôn i mi! Dwi'n dileu'r ap yna."; "Dwyt ti ddim i ddefnyddio dy ffôn, dyw e ddim yn ddiogel."; "Os bydd rhywun yn gofyn i ti am fideo a dy fod ti wedi anfon fideo ato, does gen ti neb ond dy hun i feio."; "Roedd det ti ar fai/yn ddrwg/roedd hynna'n beth drwg i'w wneud."

Dywedwch:

"Pam wyt ti'n hoffi defnyddio'r ap yna?"; "Pa fath o bethau mae pobl yn siarad amdany'n nhw arno?"; "Ni ddylai unrhyw oedolyn ofyn i ti wneud rhywbeth rhywiol ar-lein nac anfon unrhyw beth fel na atyn nhw."; "Maen nhw'n ddrwg am ofyn."

Os yw'ch plentyn yn dweud wrthyh am rywbeth sydd eisoes wedi digwydd:

Yn lle dweud:

"Alla i ddim credu dy fod ti wedi gwneud hynna!" "Pam wnes ti hynna a thithau'n gwybod nad yw'n ddiogel?" "Am beth twp i'w wneud/ti'n dwp."

Dywedwch:

"Dwi'n falch iawn dy fod ti wedi dweud wrtha i."; "Da iawn ti am ddweud wrtha i am hyn - mae'n siŵr nad oedd e'n hawdd."; "Dwed wrtha i beth ddigwyddodd ac fe wnawn ni ddatrys y cyfan gyda'n gilydd."; "Ddylen nhw ddim bod wedi gofyn i ti wneud hynna."; "Ddylai neb byth ofyn i ti wneud rhywbeth felly."; "Mae bob amser yn iawn dweud na."; "Nhw sydd ar fai."; "Ti eisiau cwtsh?"

Awgrymwch rywun arall y gallai'ch plentyn siarad â nhw

Bydd rhai plant yn ei chael hi'n haws siarad ag oedolyn sydd ddim yn rhiant neu'n ofalwr. Os nad ydych chi'n teimlo'ch bod yn gallu siarad â'ch plentyn mewn ffordd a fydd yn gwneud iddo glywed a gwrando, meddyliwch am rywun arall y mae'n ymddiried ynddo ac yn ei barchu a allai siarad â'ch plentyn yn eich lle. Gallai hyn fod yn frawd neu chwaer hŷn, yn berthynas, yn ffrind agos i'r teulu neu'n athro y gellir ymddiried ynddo – ond gadewch i'ch plentyn helpu i ddewis pwy allai'r person hwnnw fod.

Os oes modd, mynnwch sgwrs gyda'r person hwnnw'n gyntaf, i roi gwybod iddo am beth mae angen iddo siarad â'ch plentyn, a pham.

Pethau i'w dweud:

"Dwi'n gwybod ei bod hi'n anodd iawn i ni siarad am hyn. Gyda phwy fyddai'n well gen ti siarad?"; "Wyt ti'n meddwl y byddai X yn berson da i ti siarad ag e/hi?"; "Pwy wyt ti'n ymddiried ynddo i siarad am hyn?"

Y PETH PWYSIG YW DALATI I GYFATHREBU

CYTUNO AR REOLAU SYLFAENOL

Gosod rheolau am y ffordd rydych chi'n defnyddio technoleg fel teulu

Allwch chi ddim cael rheolaeth dros bopeth y mae'ch plentyn yn ei wneud a sut mae'n ymddwyn ar y rhyngwrwyd, ond mae cael contract neu gytundeb teuluol yn gosod rhai disgwyliadau ynghylch sut gall pawb fynd ar-lein yn gadarnhaol ac yn ddiogel.

Bydd cymryd rhan yn y broses o osod y 'rheolau' yn helpu eich plentyn i deimlo bod ei farn yn bwysig a bod ganddo lais. Bydd yn ei helpu i ddeall pam mae yna reolau ynghylch defnyddio'r rhyngwrwyd ac mae'n teimlo'n decach na chael rhywun yn dweud wrtho "bydd hyn yn digwydd" heb esboniad.

Mae'n bwysig iawn hefyd fod oedolion – chi – yn dilyn y rheolau hefyd, ac yn gosod esiampl i'ch plentyn. Bydd plant yn copïo'r hyn rydych chi'n ei wneud ac yn sylwi ac yn eich cwestiynu os oes un rheol ar eu cyfer nhw ac un arall ar gyfer oedolion.

Pethau i'w dweud: "Pa reolau sydd eu hangen arnom ni fel ein bod ni i gyd yn defnyddio'r rhyngwrwyd yn ddiogel?"; "Beth wyt ti'n meddwl ddylai ddigwydd os na fydd rhywun yn cadw at y rheolau?"; "Pam wyt ti'n meddwl bod hon yn rheol dda?"

Rheolau enghreifftiol

Dylai teuluoedd gytuno ar reolau sy'n iawn iddyn nhw, ond gallai enghreifftiau o reolau sylfaenol digidol gynnwys:

- Peidio â defnyddio dyfeisiau amser bwyd
- Gwneud yn siŵr bod yr holl ddyfeisiau lawr staer amser gwely
- Cofio dweud wrth rywun os ydyn ni'n gweld neu'n darllen rhywbeth sy'n ein poeni
- Bod yn agored am yr hyn rydych yn edrych arno ar-lein os bydd rhywun yn gofyn
- Beth sy'n iawn a ddim yn iawn i'w rannu ar-lein Gallwch ddod o hyd i dempled ar gyfer cytundeb teuluol gan Childnet yma.

Beth sy'n iawn a ddim yn iawn i'w rannu ar-lein Gallwch ddod o hyd i dempled ar gyfer cytundeb teuluol gan Childnet [yma](#).



DYSGU AM Y PLATFFORMAU A'R APIAU Y MAE'CH PLENTYN YN EU MWYNHAU

Cymerwch ddiddordeb ym mywyd ar-lein eich plentyn

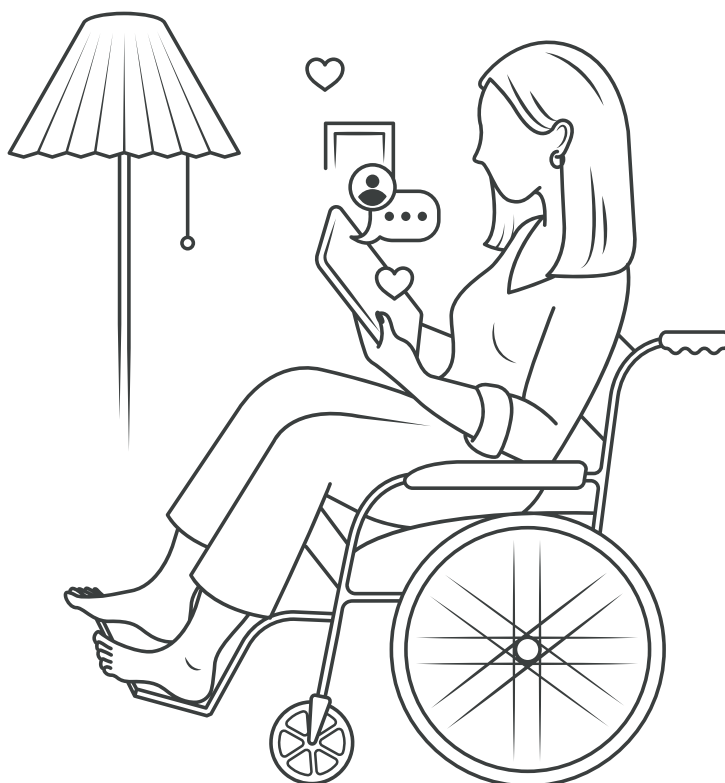
Pe bai'ch plentyn yn darllen llyfr, yn tynnu llun neu'n gwneud rhywbeth, neu'n gwyllo'r teledu, efallai y byddech yn gofyn am yr hyn y mae'n ei wneud, yn dangos diddordeb neu hyd yn oed yn ymuno yn y gweithgaredd.

Gwnewch yr un peth gyda defnydd eich plentyn o'r rhyngwrwyd – bydd dangos bod gennych chi ddiddordeb yn yr hyn y mae'n ei ddarllen, yn ei wyllo neu'n ei wneud ar-lein mewn ffordd gadarnhaol ac agored yn ei annog i rannu'r hyn mae'n ei wneud, yn hytrach na'i drin fel rhywbeth preifat sydd ddim o unrhyw ddiddordeb i unrhyw un arall. rather than treating it as something private and of no interest to anyone else.

Peidiwch â rhuthro i feirniadu

Gall bychanu neu wneud hwyl am ben platfform neu ap y mae'ch plentyn yn ei ddefnyddio wneud i blentyn deimlo cywilydd am ei ddefnyddio. Efallai y bydd yn fwy tebygol o deimlo'n 'euog' a bod yn gyfrinachol ynghylch defnyddio apiau neu blatfformau penodol – a gall ddefnyddio dyfais yn gyfrinachol (hyd yn oed os yw'n gwneud hynny'n ddiogel).

Wrth i'r plentyn fynd yn hŷn, gall y cyfrinachedd hwn ddod yn arfer, gan ei wneud yn fwy agored i niwed o bosibl gan ei fod yn llai tebygol o fod yn agored, neu hyd yn oed ddweud celwydd am yr hyn mae'n ei wneud.



Chwalu rhwystrau

Siaradwch am y platfformau ac apiau'r cyfryngau cymdeithasol rydych chi'n eu defnyddio, a dangoswch bethau sydd o ddiddordeb i chi, sy'n gwneud i chi chwerthin neu a allai fod o ddiddordeb i'ch plentyn iddo. Bydd hyn yn ei helpu i deimlo'n gysurus am rannu ei fywyd ar y cyfryngau cymdeithasol gyda chi hefyd.

Defnyddiwch rai o'r apiau y mae'ch plentyn yn eu defnyddio; dilynwch eich gilydd a gofynnwch am awgrymiadau am bwy arall i ddilyn a rhannwch eich awgrymiadau chi. Gallech greu grŵp negeseuon teuluol a'i ddefnyddio i sgwrsio, ond hefyd i rannu memes gwirion, fideos doniol a delweddau o blatfformau eraill.

Os ydych chi'n cael trafferth defnyddio ap, neu os nad ydych chi'n deall diweddariad newydd, gofynnwch i'ch plentyn ddangos i chi beth i'w wneud, neu ceisiwch

Yn lle dweud:

"Dwyt ti ddim yn edrych ar y sothach 'na eto?";
"Pam wyt ti'n defnyddio'r ap hynna o hyd / dilyn y twpsyn yna?";
"O, mae X yn treulio'i holl amser yn gwylio fideos gan ddylanwadrwy a selebs"

Dywedwch:

"Beth ti'n ddarllen?";
"Alli di ddangos i fi sut mae chwarae'r gêm yna?";
"Dydw i ddim yn deall yr ap yma – beth ydw i fod i'w wneud?"; "Pwy ti'n ei ddilyn sydd wir yn dda?";
"Pa fath o bethau mae'n eu postio?";
"Pwy ddylwn i ei ddilyn?";
"Beth mae X yn ei ddweud heddiw?";
"Beth sy'n ddoniol?";
"Edrych ar y fideo ma dwi wedi ei ffeindio!";
"Dwi'n hoff iawn o'r llun wnes ti ei bostio."; "Alli di ddangos i mi sut mae'r diweddariad yma'n gweithio?";
"Mae hynna'n dda – ble ddysges ti wneud hynna?"

Dyma rai llyfyrdd da i ddysgu mwy am y cyfryngau cymdeithasol, apiau a phlatfformau, gan gynnwys eu nodweddion a beth maen nhw'n gallu ei wneud:

- [Canllawiau Childnet i rieni](#) ar bynciau allweddol
- [Canllawiau Internet Matters](#) ar gyfryngau cymdeithasol ac apiau
- [Canllawiau i rieni ParentZone](#)

GWYBOD SUT I DDEFNYDDIO OFFER, APIAU A GOSODIADAU

Deall technoleg i helpu i gadw eich plentyn yn ddiogel ar-lein

Efallai fod gennych chi rywfaent o reolaeth eisoes dros ddefnydd eich plentyn o'r rhyngwrld. Efallai mai dim ond gwefannau penodol mae'ch plentyn yn cael eu defnyddio, neu efallai ei fod ond yn cael defnyddio'r rhyngwrld lle gallwch ei weld neu'ch bod yn diffodd y WiFi ar rai adegau o'r dydd.

Waeth a oes gennych chi reolaethau ar waith ai peidio, mae bob amser yn werth treulio ychydig o amser yn edrych ar ba reolaethau eraill sydd ar gael i helpu i ddiogelu eich plentyn ar-lein.

Ewch ati i ddysgu neu adolygu gwybodaeth am nodweddion diogelwch y mae plant yn dysgu amdanyn nhw yn yr ysgol (cynradd yn ogystal ag uwchradd). Gofynnwch i'ch plentyn ddweud wrthyh chi beth ydyn nhw i weld beth mae'n ei gofio (efallai y byddwch chi hyd yn oed yn dysgu rhai newydd eich hun).

Bydd enghreifftiau o ymddygiadau ar-lein diogel y mae wedi'u dysgu yn ôl pob tebyg yn cynnwys:

- sut i ddewis enw defnyddiwr;
- peidio â rhannu gwybodaeth bersonol;
- gwirio ffynonellau gwybodaeth;
- gosodiadau preifatrwydd (gan gynnwys ceisiadau ffrind/dilyn, lluniau a chaniatâd tagio.)

Os yw plentyn wedi ypsedio neu'n cael ei fwlio, er enghraifft, mae'r addysgu'n cynnwys meysydd fel:

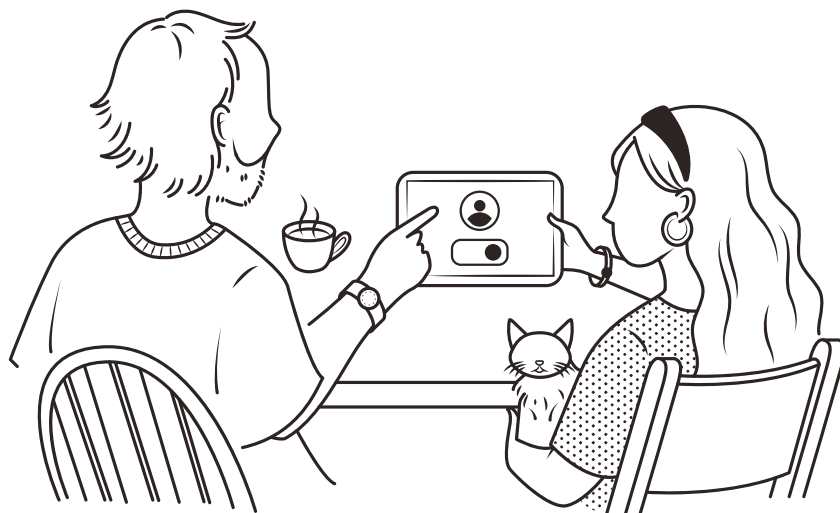
- distewi/diffodd pobl;
- cyfyngu;
- rhwystro/blocio;
- a riportio (i oedolyn, a hefyd defnyddio llwybrau riportio mewn apiau).

Yn lle dweud:

"Ddylet ti ddim defnyddio dy enw iawn!"; "Paid â phostio lluniau."

Dywedwch:

"Beth wnes ti ei ddysgu yn yr ysgol/Wnaeth yr ysgol dy addysgu am y math o wybodaeth sy'n ddiogel neu ddim yn ddiogel i'w phostio?";
 "Ydy hi'n ddiogel defnyddio dy enw llawn? Beth allet ti ei ddefnyddio yn ei le?";
 "Dyma enw defnyddiwr da – mae'n dy siwtio di ac mae'n ddiogel hefyd";
 "Wyt ti wedi holi X ei bod hi'n hapus i ti bostio'r llun hynna o'r ddau ohonoch chi?";
 "Mae selebs yn defnyddio eu henwau go iawn oherwydd bod defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn rhan o'u swydd."



Cytuno ar reolaethau

Dylech drafod a chytuno ar osodiadau preifatrwydd ar gyfer y platfformau a'r apiau y mae'ch plentyn yn eu defnyddio, ac ar osodiadau mwy cyffredinol i'r teulu. Gwnewch yn siŵr eich bod yn esbonio i'ch plentyn pam mae'n well gennych chi reolaethau penodol, pam eich bod eisiau gosod rhai newydd, neu pam y gallech chi gyfyngu ar y defnydd o ap arbennig.

Os yw'ch plentyn yn deall y rhesymau y tu ôl i'r penderfyniad, mae'n fwy tebygol o'i dderbyn a'i barchu, a bod yn agored i osod ei gyfyngiadau ei hun wrth fynd yn hŷn a dechrau defnyddio'r rhyngwyd yn fwy annibynnol. internet use.

Yn lle dweud:

"Ti ddim yn lawrlwytho hwnna.";
"Ti ddim yn defnyddio'r ap hynna.";
"Dyweddodd X fod yr ap yna'n beryglus.";
"Gofala dy fod ti bod wedi troi'r holl osodiadau preifatrwydd ymlaen."

Dywedwch:

"Y rheswm dw i ddim eisiau i ti ddefnyddio'r ap yna yw oherwydd...";
"Mae angen i mi gael gwybod mwy am yr ap yna cyn i ti ei lawrlwytho.";
"Beth am i ni fwrw golwg ar y gosodiadau gyda'n gilydd a phenderfynu pa rai sydd orau/fydd yn dy gadw ti'n ddiogel?";
"Fe ddylwn i ddefnyddio'r gosodiad yna ar fy nghyfrif i hefyd."

Gwahanol fathau o osodiadau

Mae angen i chi ddysgu am y gwahanol osodiadau a rheolaethau sydd ar gael a sut gallan nhw gael eu defnyddio. Dyma enghreifftiau:

- Gosodiadau o fewn apiau y mae'ch plentyn yn eu defnyddio ('rheolaethau preifatrwydd' neu 'osodiadau preifatrwydd' a fydd hefyd yn cynnwys defnyddio data). Bydd y rhain yn rhoi gwahanol lefelau o ddiogelwch yn ôl dewis y defnyddiwr, fel tagio, rhannu a dilysu ceisiadau dilynwyd.
- Gosodiadau ar ddyfeisiau yn gyffredinol, megis gwasanaethau lleoliad, neu ganiatâd mynediad a roddir i wahanol apiau sydd wedi'u lawrlwytho. Mae modd newid y rhain yn y ddyfais a'u teilwra ar gyfer apiau unigol.
- Gosodiadau sy'n gysylltiedig â'ch cyflenwr band eang (e.e. 'rheolaethau rhieni') lle gallwch hidlo pa fathau o wefannau a chynnwys y gellir cael mynediad atyn nhw, i ba raddau mae cynnwys yn cael ei hidlo, neu hidlo ar adegau penodol o'r dydd.
- Apiau trydydd parti y gallwch eu gosod ar ddyfais i ychwanegu haen arall o ddiogelwch. Gallai nodweddion gynnwys monitro defnydd, terfynau amser ar gyfer gemau neu dracio galwadau neu ffonau symudol. Mae amrywiaeth o apiau i ddewis o'u plith, ond mae'n rhaid talu i ddefnyddio rhai ohonyn nhw.

Mae'r gwefannau sydd â dolenni iddyn nhw yn yr adran uchod yn rhoi manylion am y gosodiadau preifatrwydd ar gyfer gwahanol apiau a phlatfformau'r cyfryngau cymdeithasol. Mae gan Internet Matters ganllawiau cam wrth gam ar gyfer pob math o reolaethau rhieni, gan gynnwys rhai ar gyfer pob darparwr band eang.

**OS YW'CH PLENTYN YN DEALL
Y RHESYMAU Y TU ÔL I'R
PENDERFYNIAD, MAE'N FWY
TEBYGOL O'I DDERBYN**

BLE ARALL I DROI

I adnabod arwyddion posibl bod plentyn yn cael ei gam-drin yn rhywiol ar-lein, ac am help gyda beth i'w wneud os ydych chi'n amau neu'n gwybod ei fod yn digwydd.



Os yw plentyn yn cael ei gam-drin ar-lein, efallai y bydd yn dangos rhai o'r arwyddion isod. Ond cofiwch nad yw'r rhain o reidrwydd yn arwyddion o gam-drin, neu efallai y bydd arwyddion eraill hefyd.

- Mae'ch plentyn yn treulio llawer mwy neu lawer llai o amser nag arfer ar-lein, yn tecstio, yn chwarae gemau cyfrifiadurol neu'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol.
- Mae'n ymddangos yn ddiethr, wedi ypsetio neu'n ddig ar ôl defnyddio'r rhyngwyd neu decstio.
- Mae'n gyfrinachol ynglŷn â gyda phwy mae'n siarad a beth mae'n ei wneud ar-lein neu ar ei ffôn symudol.
- Mae gan eich plentyn lawer o rifau ffôn, negeseuon testun neu gyfeiriadau e-bost newydd ar ei ffôn symudol, gliniadur neu lechen.

Ffynhonnell: NSPCC

I riportio cam-drin rhywiol ar-lein neu amheuan o gam-drin:

CEOP

Asiantaeth gorfodi'r gyfraith y gall unrhyw un ei defnyddio i riportio cam-drin rhywiol ar-lein neu gyfathrebu ar-lein, sy'n effeithio naill ai arnyn nhw'n bersonol neu eraill. Mae hefyd yn cynnig cyngor ac arweiniad i rieni a gofalwyr ar sut i siarad â'ch plentyn a chymryd camau os oes gennych bryderon ei fod yn cael ei gam-drin yn rhywiol ar-lein.

NSPCC

Llinell gymorth: Gall rhieni a gofalwyr gael cyngor ac arweiniad am ddim os ydyn nhw'n poeni am blentyn ar 0808 800 5000, drwy e-bostio help@nspcc.org.uk neu lenwi'r ffurflen hon yma. Mae gwefan yr NSPCC yn rhoi rhagor o wybodaeth am rai o arwyddion cyffredin gwahanol fathau o gam-drin ar-lein hefyd.

Os ydych chi'n meddwl bod plentyn mewn perygl uniongyrchol, ffoniwch 999.

Os oes gennych ragor o gwestiynau ac i gael cyngor pellach:

Canolfan y DU ar gyfer Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel

Dyma lle gallwch ddod o hyd i awgrymiadau, cyngor ac adnoddau ar ddiogelwch ar-lein i helpu plant a phobl ifanc i gadw'n ddiogel ar-lein.

Childline

Gwasanaeth ffôn ac ar-lein cyfrinachol am ddim i blant 5-19 oed. Mae hefyd yn cynnwys gwybodaeth am amrywiaeth o faterion, gan gynnwys cam-drin ar-lein o bob math, a ble a sut i ofyn am help.

Childnet Rhyngwladol

Yn gweithio gyda phlant, ysgolion a theuluoedd i sicrhau defnydd mwy diogel o'r rhyngrwyd, ac mae'n cynnwys hwb i rieni a gofalwyr sy'n llawn adnoddau a gwybodaeth.

Internet Matters

Yn rhoi cymorth arbenigol ac awgrymiadau ymarferol i rieni a gofalwyr, gan gynnwys canllawiau penodol i oedran ynghylch cadw'n ddiogel ar-lein.

NSPCC

Mae'n cynnig adnoddau am ddiogelwch ar-lein, gan gynnwys sut i amddiffyn plant rhag cael eu cam-drin ar-lein, a diogelwch ar-lein a'r cyfryngau cymdeithasol.

ParentZone

Yn darparu cymorth a gwybodaeth i rieni i helpu teuluoedd i lywio'r rhyngrwyd yn ddiogel ac yn hyderus.

Marie Collins Foundation

Elusen yn y DU sy'n darparu cymorth i deuluoedd plant a phlant sy'n cael eu cam-drin / wedi cael eu cam-drin ar-lein.

"Fe wnaeth rhywun feithrin perthynas amhriodol gyda fi ar-lein a'm cam-drin yn rhywiol pan oeddwn i'n 13 oed. Bues i'n dioddef o iselder a gorbryder difrifol am flynyddoedd wedyn. Roeddwn i'n byw mewn ofn y byddai rhywun yn fy adnabod o'r delweddau ac roeddwn i'n ei chael hi'n anodd ymddiried yn unrhyw un. Roedd e'n erchyll. Roeddwn i'n teimlo fy mod i'n deilchion ac wedi fy nifetha. Dwi wedi gwella nawr, ond dwi'n dal i wybod ei fod wedi newid fy mywyd a phwy ydw i fel person."

Rhiannon yn Marie Collins Foundation

Canolfannau cymorth ar gyfer platfformau'r cyfryngau cymdeithasol:

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[Snapchat](#)

[Twitter](#)

[TikTok](#)

[YouTube](#)

[WhatsApp](#)

[Twitch](#)

[Discord](#)

Chwilio am un gwahanol? Chwiliwch yr holl blatfformau yn [NetAware](#).

