Cytundeb diogelwch ar-lein i'r teulu

Gellir defnyddio cytundeb teulu diogelwch ar-lein i ddechrau sgwrs am ddiogelwch ar-lein, cytuno ar ddisgwyliadau a ffiniau a helpu i gadw'ch plant yn ddiogel ar-lein.

Beth i feddwl amdano a chwestiynau i'w gofyn

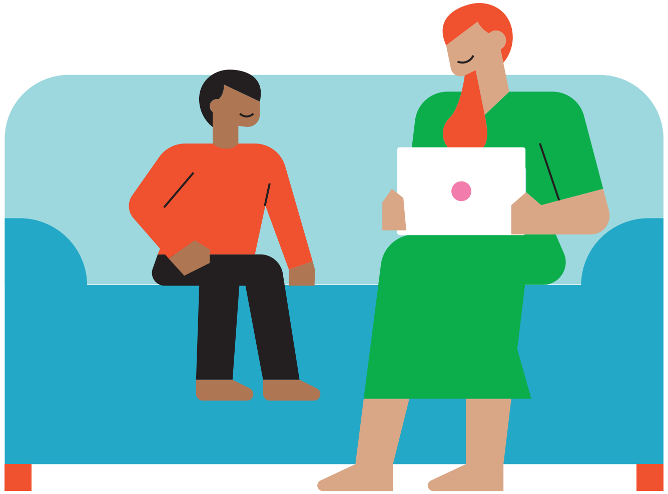
- Beth yw'r **gwahanol bethau rydych chi'n mynd ar-lein ar eu cyfer?** Gallent gynnwys ymchwil ar gyfer gwaith ysgol, i gadw mewn cysylltiad â ffrindiau, neu i chwarae gemau.
- Beth yw'r **hoff apiau neu wefannau** y mae pob person yn eu defnyddio?
- Sut mae pob aelod **o'r teulu yn defnyddio'r rhyngrwyd** – dros y ffôn, dablet, neu rywbeth gwahanol?
- A oes pethau y mae unrhyw un ohonoch yn eu gwneud ar-lein sy'n peri pryder neu **sy'n effeithio ar eraill?** Meddyliwch am yr amser a dreulir ar-lein. A yw'n ymyrryd â bywyd teuluol fel amseroedd bwyd?
- **Sut ydych chi'n siarad** am ddiogelwch ar-lein gyda'ch plentyn – a yw'r sgwrs yn negyddol neu'n gadarnhaol?
- Faint o **ddyfeisiau yn eich tŷ** chi sydd wedi'u cysylltu â'r rhyngrwyd? Gofynnwch i bawb yn y teulu eu cyfri a gweld os yw pawb â'r un rhif!

Sylfaenol

- **Rhannu** – beth sy'n cael ei rannu a gyda phwy? Meddyliwch am yr hyn y mae lluniau a fideos yn eu dangos, a beth sy'n cael ei gynnwys mewn negeseuon.
- **Cynnwys** – a yw'r gemau, yr apiau a'r gwefannau sgwrsio yn addas ar gyfer y sawl sy'n eu defnyddio? Dylech gofio efallai na fydd yr hyn sy'n addas ar gyfer un person ar yr aelwyd yn addas ar gyfer un arall.
- **Sgwrs** – beth ddylai eich plentyn ei wneud os yw rhywun nad yw'n ei adnabod yn gyrru negeseuon atynt? Gyda phwy maen nhw'n siarad ar-lein ac ydyn nhw'n siŵr pwy ydyn nhw?
- **Ymddygiad** – a oes unrhyw beth y mae eich plentyn yn ei wneud ar-lein yn effeithio ar eu hymddygiad? Gallai hyn gynnwys troi'n ddig os ydyn nhw'n colli gêm, neu deimlo'n bryderus os ydynt heb weld postiad arbennig.
- **Gosodiadau** – a oes gennych osodiadau diogelwch ar waith ar fand eang a wifi ac ar ddyfeisiau eich plentyn fel ffonau neu gonsolau gemau, megis ar gyfer rhannu lleoliad a rheolaethau rhieni?

Ymddygiad

- Efallai y bydd cytundebau gwahanol ar gyfer gwahanol aelodau o'r cartref - yn seiliedig ar oedran neu ar y gallu i ddeall y risgiau a delio â heriau.
- Efallai y bydd y cytundeb yn cael ei dorri rywbryd. Nid yw hynny'n fethiant. Yn hytrach mae'n gyfle i siarad am yr hyn sydd wedi digwydd a pham a beth y gallwch ei wneud i helpu i gadw at y cytundeb yn y dyfodol.
- Bydd angen i chi adolygu'r cytundeb dros amser. Cytunwch pa mor hir y dylai fod cyn yr adolygiad nesaf.
- Meddyliwch am sut rydych chi'n siarad am ymddygiad ar-lein – hyrwyddwch ymddygiad cadarnhaol yn hytrach na chanolbwyntio ar negatifau.



Cofiwch

Ar ôl i chi siarad gyda'ch gilydd ynglŷn â sut mae eich teulu'n defnyddio'r rhyngrwyd, gallwch ddefnyddio'r cytundeb hwn i nodi'r hyn rydych chi gyd wedi ei gytuno arno hefyd.

Gwnewch yn siŵr bod eich cytundeb yn gweithio i bob aelod o'r teulu a'ch bod i gyd yn deall y gallai fod angen i ymddygiad ar-lein newid er mwyn cadw at y cytundeb.

NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

©NSPCC 2021. Elusen gofrestredig Cymru a Lloegr 216401. Yr Alban SC037717 a Jersey 384. Llun gan Shutterstock. J20211243.

Ein cytundeb ar-lein i'r teulu

Plentyn 1:

Enw

e.e. gwirio cyn lawrlwytho ap newydd.

Sut y byddwn yn gwirio ein bod yn gwneud hyn?

Llofnod

Plentyn 2:

Enw

e.e. peidio â rhannu lleoliad wrth bostio ar-lein.

Sut y byddwn yn gwirio ein bod yn gwneud hyn?

Llofnod

Plentyn 3:

Enw

e.e. gwiriwch cyn lawrlwytho ap newydd.

Sut y byddwn yn gwirio ein bod yn gwneud hyn?

Llofnod

Oedolion:

Enwau

e.e. amser di-ffôn i'r teulu bob dydd.

Sut y byddwn yn gwirio ein bod yn gwneud hyn?

Llofnod

Pryd y byddwn yn adolygu'r hyn rydym wedi cytuno arno?

NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

©NSPCC 2021. Elusen gofrestredig Cymru a Lloegr 216401. Yr Alban SC037717 a Jersey 384. Llun gan Shutterstock. J20211243.