O FEWNWELEDIAD I WEITHREDU:

POBL IFANC YN SIAPIO DIOGELWCH AR-LEIN

GWYBODAETH GAN BLANT A PHOBL IFANC AR DRAWS CYMRU AM DDIOGELWCH AR-LEIN

Cefnogi pobl ifanc i arwain newid ym maes diogelwch ar-lein

Gan Platfform (Rebecca Nunn, Lauren Davies a Luke Rees) a'r Gwarcheidwaid Digidol

PLATFORM
For young people | bobl ifanc

NSPCC
CYMRU | WALES

RHAGAIR

Yn Platfform, rydyn ni wedi bod yn gweithio gyda phlant a phobl ifanc ers 2015, gan ddarparu gwasanaethau iechyd meddwl a llesiant ledled Cymru. Rydyn ni wedi gweithio ochr yn ochr â gwasanaethau statudol ac mewn cymunedau, gan gefnogi pobl sydd ag amrywiaeth o brofiadau bywyd i sicrhau llesiant cynaliadwy i bawb.

Yn ein holl wasanaethau cymorth, rydyn ni'n rhoi lleisiau plant a phobl ifanc wrth galon popeth rydyn ni'n ei wneud. Drwy wrando go iawn, rydyn ni'n clywed am heriau cynyddol bywyd ar-lein. Ac eto, mae un peth yn glir: mae pobl ifanc yn anhygoel o ddewr. Mae'n bryd i sefydliadau a'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau ddilyn eu harweiniad, gwrando, a gweithredu gyda'r un dewrder.

Rydyn ni'n falch iawn o weithio mewn partneriaeth â'r NSPCC ar y Prosiect Diogelwch Ar-lein hwn. Wrth ddechrau'r prosiect hwn, ein bwriad oedd defnyddio ein harbenigedd, ynghyd â'r canllawiau anhygoel gan yr NSPCC, i wrando, deall, ac amlygu lleisiau pobl ifanc ynghylch diogelwch ar-lein yng Nghymru. Gyda'n gilydd, rydyn ni wedi troi gwrando yn weithredu ac wedi sicrhau bod eu lleisiau wrth galon y gwaith hwn.

Drwy gydol y prosiect, doedden ni ddim eisiau bodloni ar ymgynghori â phobl ifanc ledled Cymru yn unig, roedden ni eisiau meithrin a chynnal perthnasoedd llawn ymddiriedaeth. Drwy wneud hyn, teimlai pobl ifanc y gallent rannu eu barn mewn amgylchedd diogel a chyfeillgar. Dyna pam y gwnaethom greu ein grŵp cynghori, y Gwarcheidwaid Digidol, ar gychwyn y prosiect. Fe wnaeth y grŵp anhygoel hwn o bobl ifanc o bob cwr o Gymru, sy'n frwd dros ddiogelwch ar-lein i bobl ifanc, ddod at ei gilydd i arwain y prosiect. Fe wnaethon nhw roi gwybod i ni am eu barn, am yr hyn a oedd yn digwydd go iawn ar-lein, a sut y gallem ymgysylltu ac annog pobl ifanc eraill i rannu eu barn.

Diolch i'r Gwarcheidwaid Digidol, roeddem yn gallu ymgysylltu'n llwyddiannus ag ysgolion a grwpiau ledled y wlad, lle roedd pobl ifanc yn cael hwyl, yn teimlo eu bod yn cael eu gweld a'u clywed, ac yn cael cyfleoedd na fyddent wedi cael eu cyflwyno iddynt fel arall o bosibl. Mae ein dyled yn enfawr i'n Gwarcheidwaid Digidol, ni fyddai'r prosiect hwn wedi bod mor gyfoethog heb eu harbenigedd.

Mae'r adroddiad hwn yn manylu ar yr hyn rydyn ni wedi'i glywed, ei gyflawni, a'i greu dros 12 mis diwethaf y prosiect. Rydyn ni am i bobl ddarllen yr adroddiad hwn a gwrando ar yr hyn y mae pobl ifanc yn ei ddweud. Mae hwn wedi bod yn gyfle anhygoel i amlygu lleisiau pobl ifanc o bob cwr o Gymru, ac rydyn ni'n edrych ymlaen yn fawr at ei gyflwyno fel hyn.

Diolch i bawb sydd wedi ein helpu ar hyd y ffordd, i bob person ifanc a oedd yn ddigon dewr i rannu eu profiadau, i'r ysgolion ac i'r cymunedau a roddodd yr amser a'r lle i ni siarad â phobl ifanc, i'r NSPCC am eu harweiniad, i'n cydweithwyr Platfform am fynd allan a chyflawni'r gwaith hwn, ac i'n Gwarcheidwaid Digidol a fu'n arwain y prosiect hwn bob cam o'r ffordd.

Siobhan Parry
Dirprwy Gyfarwyddwr Platfform,
Plant, Pobl Ifanc, Teuluoedd a'r Gymuned

PLATFORM
For young people I bobl ifanc

Mae plant a phobl ifanc yn tyfu i fyny mewn byd lle na cheir gwahaniaeth rhwng ar-lein ac all-lein. Mae eu bywydau digidol yn siapio sut maen nhw'n dysgu, yn cysylltu, yn chwarae ac yn mynegi eu hunain. Ac eto'n rhy aml, gwneir penderfyniadau am ddiogelwch ar-lein heb gynnwys yn ystyrlon y bobl sy'n cael eu heffeithio fwyaf. Yn yr NSPCC, rydyn ni'n credu bod yn rhaid i brofiadau, gwybodaeth a syniadau pobl ifanc fod wrth wraidd y broses o siapio mannau digidol mwy diogel.

Rydyn ni'n falch o fod yn gweithio mewn partneriaeth â Platfform, a hoffem ddiolch o galon am y gwaith gwych rydych chi wedi bod yn ei wneud gyda'r prosiect hwn. Mae eich ymroddiad a'ch arbenigedd wedi bod yn allweddol wrth symud y gwaith hwn yn ei flaen ac i gryfhau lleisiau pobl ifanc. Gyda'n gilydd, rydyn ni'n cysylltu pobl ifanc â'r rhai sydd â'r pŵer a'r cyfrifoldeb i greu newid.

Mae'r adroddiad hwn, a grëwyd mewn partneriaeth â Platfform a'i lywio gan y Gwarcheidwaid Digidol, yn ffordd bwerus i'n hatgoffa pam mae gwrando ar bobl ifanc yn bwysig. Ledled Cymru, siaradodd plant a phobl ifanc yn onest ynglŷn â beth sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n ddiogel ar-lein, beth sy'n eu peryglu, a beth maen nhw eisiau i oedolion, y rhai sy'n gwneud penderfyniadau a chwmnïau technoleg, ei ddeall. Mae eu safbwyntiau'n onest, yn feddylgar ac wedi'u seilio ar realiti tyfu i fyny mewn byd digidol sy'n newid yn gyflym.

Yr hyn sy'n sefyll allan o'u safbwyntiau yw eu galwadau am ddull cytbwys. Mae pobl ifanc yn cydnabod gwerth aruthrol bod ar-lein (cysylltiad, creadigrwydd, cymuned a dysgu) tra hefyd yn mynegi'r heriau y maen nhw'n eu hwynebu, o gamwybodaeth a chyswllt amhriodol i bwysau ymddangosiad ac ymddygiad ar-lein. Nid ydynt yn gofyn i oedolion eu tynnu oddi ar ofodau digidol; maen nhw'n gofyn am gefnogaeth, dealltwriaeth a gweithredu ystyrlon.

Mae'r Gwarcheidwaid Digidol wedi chwarae rôl ganolog wrth siapio'r prosiect hwn. Fe wnaeth eu harweinyddiaeth, eu creadigrwydd a'u hymrwymiad sicrhau bod lleisiau eu cyfoedion nid yn unig yn cael eu clywed ond yn cael eu cryfhau. Mae eu hargymhellion, sy'n cynnwys galw am addysg well, deialog gryfach rhwng oedolion a phobl ifanc, mwy o ymwybyddiaeth o gamwybodaeth, a chanllawiau cliriach ar AI, yn cynnig awgrymiadau clir ac ymarferol ar gyfer newid.

Rydyn ni'n ddiolchgar iawn i bob person ifanc a gyfrannodd eu hamser, eu syniadau a'u profiadau bywyd. Rydyn ni hefyd am ddiolch i'r addysgwyr, y grwpiau cymunedol a'r teuluoedd a gefnogodd. Yn fwy na dim, rydyn ni'n cydnabod y dewrder sydd ei angen ar bobl ifanc i siarad yn agored am eu

bywydau digidol, yn enwedig wrth drafod profiadau anodd neu sensitif.

Mae'r adroddiad hwn yn ddathliad o leisiau pobl ifanc ac yn alwad i weithredu. Mae'n herio pob un ohonom ni, boed yn weithwyr proffesiynol, gwneuthurwyr polisi, addysgwyr, rhieni/gofalwyr neu'r rhai sy'n siapio technoleg, i wneud yn well. I greu amgylcheddau ar-lein lle mae plant yn cael eu hamddiffyn, eu grymuso a'u parchu; i sicrhau bod mesurau diogelwch yn adlewyrchu realiti bywydau pobl ifanc; ac i ymrwymo i weithio gyda phlant, ac nid ar eu rhan yn unig. Mae'n rhaid i ni sicrhau ffyrdd cynaliadwy, cynhwysol ac amrywiol i blant rannu eu profiadau, i ddylanwadu ar benderfyniadau a helpu i siapio'r systemau sy'n effeithio arnyn nhw, gan gydnabod nad ymarfer unwaith ac am byth yw ymgysylltu ystyrlon, ond cyfrifoldeb parhaus.

Carl Harris,
Cyfarwyddwr Cynorthwyol NSPCC Cymru

NSPCC
CYMRU | WALES

CRYNODEB GWEITHREDOL

> Rwy'n teimlo mai dim ond pethau negyddol y mae pobl yn clywed amdanyn nhw y dyddiau yma, byddai'n braf i bobl wybod am y pethau da y gall wneud hefyd.
>
> **Gwarcheidwad Digidol**

> Rydw i wrth fy modd yn bod yn rhan o'r prosiect diogelwch ar-lein oherwydd mae'r grŵp yn dangos sut i gadw'n ddiogel ar-lein o safbwynt plentyn, ac yn gwneud i bawb deimlo eu bod yn cael eu gweld a'u clywed.
>
> **Gwarcheidwad Digidol**

Dywedodd pobl ifanc Cymru wrthym fod bod ar-lein yn rhan ganolog o'u bywydau bob dydd. Mae mannau digidol yn cynnig cysylltiad, creadigrwydd, adloniant, dysgu, a mynediad at gymunedau cefnogol. Ar yr un pryd, rhannodd pobl ifanc bryderon ynglŷn â dod i gysylltiad â chynnwys niweidiol a gofidus, oedolion amhriodol, bwlio, camwybodaeth, a dylanwad cynyddol Deallusrwydd Artiffisial (AI). Maen nhw'n disgrifio sut gall profiadau ar-lein gael effeithiau positif a negyddol ar iechyd meddwl a llesiant.

Er gwaethaf hyn, mae pobl ifanc yn aml yn cael eu hepgor o sgyrsiau am sut mae dulliau diogelwch ar-lein yn cael eu cynllunio a'u cyflwyno. Roedd llawer yn teimlo bod cyfrifoldeb am gadw'n ddiogel yn aml yn cael ei roi arnyn nhw, yn hytrach nag ar oedolion, y rhai sy'n gwneud penderfyniadau, a chwmnïau technoleg sydd â dyletswydd i amddiffyn plant a phobl ifanc rhag niwed. Ceisiodd y prosiect hwn fynd i'r afael â'r anghydbwysedd hwnnw drwy roi lle canolog i leisiau ac arweinyddiaeth pobl ifanc.

Rhaglen ymgysylltu ar draws Cymru oedd y Prosiect Diogelwch Ar-lein, dan arweiniad pobl ifanc, a oedd yn cynnwys **128 o bobl ifanc 11-18 oed** ar draws **14 o ysgolion a grwpiau cymunedol**, wedi'i lywio gan grŵp cynghori o **19 o Warcheidwaid Digidol**. Creodd y prosiect gyfleoedd ystyrlon i bobl ifanc o bob cwr o Gymru rannu eu barn yn seiliedig ar brofiadau bywyd o fod ar-lein ac i ddylanwadu ar y rhai sydd â chyfrifoldeb am ddiogelwch ar-lein. Mae'r gwaith hwn yn cyd-fynd â'r NSPCC's Voice of Online Youth[1], gan sicrhau bod safbwyntiau Cymru yn cyfrannu at drafodaethau ledled y DU ac yn parhau i fod wedi'i seilio ar y cyd-destun Cymreig.

Cafodd y prosiect ei gynllunio, ei siapio a'i lywio gan bobl ifanc. Ein grŵp cynghori, y Gwarcheidwaid Digidol, arweiniodd y penderfyniadau ynglŷn â sut dylai ymgysylltu ddigwydd, pa gwestiynau y dylid eu gofyn, a pha faterion oedd bwysicaf. Fe wnaethant chwarae rôl arweiniol drwy gydol y prosiect - gan siapio cynnwys sesiynau, nodi themâu allweddol, creu adnoddau, siarad mewn digwyddiadau, a chyflwyno'n uniongyrchol i wneuthurwyr penderfyniadau. Sicrhaodd y dull hwn fod y gwaith yn adlewyrchu realiti pobl ifanc yn hytrach na rhagdybiaethau oedolion.

Rhannodd pobl ifanc fod eu gallu i gadw'n ddiogel yn cael ei gryfhau pan fyddant yn deall preifatrwydd, yn gwybod sut i ddefnyddio adnoddau diogelwch, ac yn gallu siarad gydag oedolion dibynadwy. Serch hynny, mae diogelwch yn cael ei wanhau gan oedolion sy'n ymddwyn yn amhriodol ar-lein, pobl yn esgus bod yn rhywun arall, bylchau mewn addysg, a'r anhawster cynyddol o gydnabod pa gynnwys sy'n real, yn enwedig mewn perthynas ag AI, ffugiadau dwfn a chamwybodaeth. Er bod pobl ifanc yn aml yn disgrifio strategaethau maen nhw'n eu defnyddio i amddiffyn eu hunain, roedden nhw'n glir na ddylai'r baich am ddiogelwch fod arnyn nhw yn unig.

[1] Grŵp o 14 o bobl ifanc rhwng 14 a 18 oed ledled y DU sy'n helpu i lywio cyfeiriad diogelwch ar-lein y NSPCC a darparu llwyfan i bobl ifanc leisio barn a phrofiadau o ddiogelwch ar-lein.

Yn seiliedig ar y wybodaeth a gasglwyd drwy'r prosiect, fe wnaeth y Gwarcheidwaid Digidol argymell pedwar argymhelliad allweddol ar gyfer y rhai sy'n gwneud penderfyniadau a'r rheini sydd â dylanwad:

1. Addysg well i bobl ifanc ynglŷn â sut i gadw'n ddiogel ar-lein, wedi'i datblygu a'i chyflwyno gan bobl ifanc.

2. Mwy o ddeialog rhwng oedolion a phobl ifanc i gefnogi sgyrsiau agored a gwybodus am fywyd ar-lein.

3. Mwy o ymwybyddiaeth ynghylch natur ehangach camwybodaeth a thwyll, gan gynnwys labelu ac addysg gliriach gan gwmnïau a sefydliadau technoleg.

4. Mwy o ymwybyddiaeth o risgiau defnyddio AI, yn enwedig ei effaith ar ddysgu, ymddiriedaeth, a chanfyddiadau o realiti.

Archwilir yr argymhellion hyn yn fanylach nes ymlaen yn yr adroddiad.

Mae'r prosiect hwn yn dangos gwerth ymgysylltiad dan arweiniad pobl ifanc ac yn dangos pan roddir ffydd ym mhobl ifanc Cymru, a bod pobl yn gwrando arnyn nhw a'u cefnogi, maen nhw'n cynnig atebion clir, ymarferol a chraff. Nid yn unig y mae gwrando ar bobl ifanc yn foesegol, mae'n hanfodol i ddatblygu dulliau effeithiol, perthnasol ac ymddiriedus i ddiogelwch ar-lein.

MEWNWELEDIADAU ALLWEDDOL

Fe ddywedodd y bobl ifanc wnaethon ni siarad â nhw fod cadw'n ddiogel ar-lein yn cael ei gryfhau drwy gadw gwybodaeth yn breifat, cael eich addysgu am ddiogelwch ar-lein, a chael mynediad at yr adnoddau cywir. Mewn gwrthgyferbyniad, gwelwyd bod risgiau'n cynyddu drwy ddod i gysylltiad ag oedolion amhriodol, pobl yn esgus bod yn bobl eraill, a diffyg addysg am ddiogelwch ar-lein.

Yn ogystal, pwysleisiwyd pwysigrwydd oedolion yn cael dealltwriaeth well o ran sut i amddiffyn pobl ifanc, yn ogystal â'r rhesymau pam mae pobl ifanc yn treulio amser sylweddol mewn mannau digidol. Dywedodd pobl ifanc wrthym y gall bod ar-lein gael effeithiau positif a negyddol ar iechyd meddwl. Er enghraifft, gall wneud iddyn nhw deimlo'n well drwy gynyddu cysylltiad, dysgu pethau newydd, a gwylio cynnwys positif, ond gall hefyd wneud iddyn nhw deimlo'n wael drwy gymharu eu hunain ag eraill, a all effeithio ar eu hunaniaeth a'u hyder.

Ochr yn ochr â hyn, cyflwynodd pobl ifanc amrywiaeth eang o syniadau ar gyfer sut gallai oedolion, y rhai sy'n gwneud penderfyniadau a chwmnïau technoleg wella profiadau, gan gynnwys mwy o addysg well, cyfyngiadau cynnwys cryfach, a gwneud gosodiadau preifatrwydd ac offer diogelwch yn haws i'w defnyddio a chael mynediad atyn nhw.

CEFNDIR Y PROSIECT

CYD-DESTUN Y PROSIECT

Mae mannau ar-lein yn rhan ganolog o fywyd bob dydd plant a phobl ifanc, sy'n aml ymhlith y cyntaf i ddod ar draws tueddiadau a thechnolegau digidol newydd, gan wneud eu mewnwelediad yn hanfodol i siapio ymatebion effeithiol (NSPCC, 2025a[2], NSPCC 2025b[3]). Mae ffigurau diweddar yn dangos bod plant 8-14 oed yn y DU wedi treulio 2 awr 59 munud y dydd ar-lein ar gyfartaledd (Ofcom, 2025a[4]). Dangosodd ymchwil hefyd fod llawer o blant yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol cyn yr isafswm oedran penodedig, gyda 51% o blant o dan 13 oed yn dweud eu bod wedi defnyddio cyfryngau cymdeithasol neu apiau (Ofcom, 2024[5], Ofcom 2025b[6]). Yng Nghymru, mae tueddiadau'n debyg ac mae cyfryngau cymdeithasol wedi cael eu defnyddio'n rheolaidd gan 48% o blant oed cynradd (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2023[7]).

Ceir diffyg ymchwil sy'n dangos sut mae defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn effeithio ar blant a phobl ifanc, ond mae rhywfaint o'r dystiolaeth brin sydd ar gael ar gyfer Cymru yn awgrymu bod un o bob pum merch ac un o bob deg bachgen mewn ysgolion uwchradd yn sôn am ddefnydd problematig o gyfryngau cymdeithasol, sy'n golygu eu bod yn profi trafferthion wrth leihau eu hamser o flaen sgrin, yn meddwl am bethau drwy'r amser, yn eu harwain i esgeuluso diddordebau a gweithgareddau eraill, neu'n profi gwrthdaro gyda theulu neu ffrindiau o ganlyniad (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2025[8]). Er bod ymchwil i effeithiau cyfryngau cymdeithasol a defnydd ar-lein yn parhau i fod yn brin, mae'n bwysig dod o hyd i ffyrdd o ofyn i blant sut mae'n siapio eu llesiant, eu hiechyd meddwl, datblygiad eu hunaniaeth a'u perthnasoedd cymdeithasol a rhoi cyfleoedd iddyn nhw rannu eu profiadau.

[2] NSPCC (2025a) https://learning.nspcc.org.uk/research-resources/2025/generative-ai-childrens-safety

[3] NSPCC (2025b) https://learning.nspcc.org.uk/research-resources/2025/tools-combat-online-harm-private-messaging The Voice of Online Youth | NSPCC

[4] Ofcom (2025a) https://www.ofcom.org.uk/media-use-and-attitudes/media-habits-children/childrens-passive-online-measurement

[5] Ofcom (2024) Plant a Rhieni: Agweddau a defnyddo'r cyfryngau. Llundain: Ofcom

[6] Ofcom (2025b) https://www.ofcom.org.uk/online-safety/protecting-children/statement-age-assurance-and-childrens-access

[7] Iechyd Cyhoeddus Cymru (2023) Mae 48% o blant oedran cynradd yng Nghymru'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn rheolaidd, yn ôl adroddiad – Iechyd Cyhoeddus Cymru

[8] Iechyd Cyhoeddus Cymru (2025) Merched ysgolion uwchradd yng Nghymru yn adrodd bod eu defnydd problemus o gyfryngau cymdeithasol ddwywaith cymaint â bechgyn – Iechyd Cyhoeddus Cymru

Wrth i fannau ar-lein esblygu'n gyflym, plant a phobl ifanc yw'r cyntaf yn aml iawn i brofi risgiau, tueddiadau ac ymddygiadau newydd, ond nid yw eu lleisiau'n cael eu cynrychioli'n ddigonol mewn penderfyniadau ynglŷn â diogelwch ar-lein. Mae ymchwil yn dangos yn gyson nad yw pobl ifanc yn cael eu cynnwys wrth siapio atebion sy'n effeithio arnyn nhw. Er enghraifft, er bod 90% o bobl ifanc yn teimlo'n hyderus yn eu dealltwriaeth o gyfryngau cymdeithasol, nid oedd 80% yn ymwybodol o'r Bil Diogelwch Ar-lein (bellach yn Ddeddf Diogelwch Ar-lein) (YoungMinds, 2022). Mae hyn yn codi pryderon ynghylch i ba raddau y mae pobl ifanc wedi cael eu hysbysu, eu cynnwys, neu yr ymgynghorwyd â nhw ar ddeddfwriaeth sy'n ymwneud â chwarae rôl allweddol wrth lywodraethu'r mannau ar-lein maen nhw'n eu defnyddio bob dydd.

Mae'r Prosiect Diogelwch Ar-lein wedi'i wreiddio yn y gred bod **pobl ifanc yn arbenigwyr ar eu bywydau digidol eu hunain** ac y **dylent chwarae rôl weithredol wrth siapio sut mae diogelwch ar-lein yn cael ei ddeall a'i daclo**. Mae'r prosiect hwn yn modelu'r math o gyfleoedd ystyrlon a all ganiatáu i bobl ifanc rannu'r hyn sy'n eu helpu i gadw'n ddiogel, yr hyn sy'n eu peryglu, a'r hyn maen nhw'n ei gredu sydd angen ei newid, gan sicrhau bod polisi, arferion ac adnoddau yn cael eu llywio gan brofiadau go iawn ac amrywiol yn hytrach na rhagdybiaethau.

NODAU'R PROSIECT

Roedd 3 phrif nod i'r prosiect:

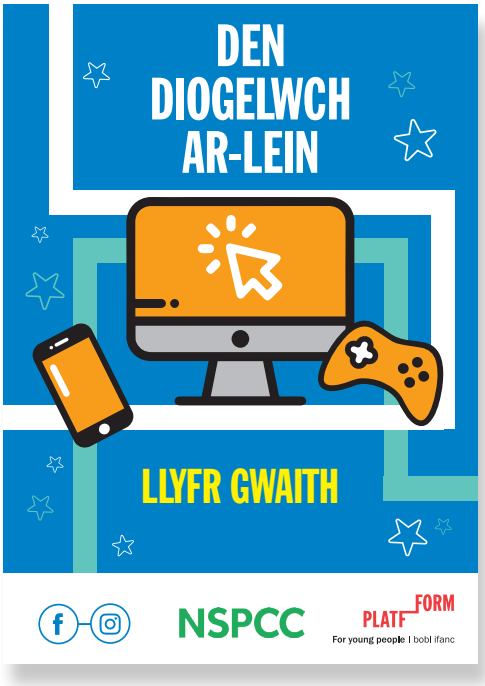
1. Gweithio ar y cyd â phobl ifanc yng Nghymru a rhoi lle canolog i bobl ifanc a'u lleisiau.
2. Deall mwy am brofiadau pobl ifanc ar-lein yng Nghymru.
3. Cryfhau lleisiau a phrofiadau pobl ifanc i'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau ac eraill sydd â chyfrifoldeb dros ddiogelwch ar-lein er mwyn iddyn nhw allu cadw pobl ifanc yn ddiogel ar-lein.

BETH YW EIN MEWNWELEDIADAU?

Fe wnaethon ni siarad â 14 o grwpiau o bobl ifanc ledled Cymru, a phenderfynwyd ar ddeunyddiau a chwestiynau'r sesiynau gan ein grŵp cynghori pobl ifanc (y Gwarcheidwaid Digidol).

Fe wnaethon nhw sicrhau ein bod ni'n ymgysylltu â phobl ifanc mewn ffordd a sicrhaodd amgylchedd diogel a hwyliog i rannu eu profiadau a'u syniadau ar gyfer newid.

Mae'r themâu a amlinellir yn yr adroddiad hwn yn seiliedig ar yr hyn a rannodd pobl ifanc gyda ni dros gyfnod o dair sesiwn ymgysylltu. Eglurir y dull manwl a gymerwyd gyda'r grwpiau hyn nes ymlaen yn yr adroddiad.



PA EFFAITH Y MAE POBL IFANC YN CREDU Y MAE BOD AR-LEIN YN EI CHAEL AR IECHYD MEDDWL A LLESIANT?

Roedd pobl ifanc yn credu bod yna effeithiau positif a negyddol o fod ar-lein. Roedden nhw'n credu ei bod hi'n bwysig bod oedolion yn gwerthfawrogi'r ffaith, er y gall y byd ar-lein fod yn **'lle brawychus'** i rai, y gall hefyd fod yn **lle 'hapus' a 'diogel'** i bobl ifanc eraill.

YR ELFENNAU POSITIF

- ✓ **Cadw mewn cysylltiad –** mae bod ar-lein yn galluogi pobl ifanc i "negeseua" a "chysylltu â ffrindiau", yn enwedig y rhai sy'n byw ymhell fel "ffrindiau o bellter."
- ✓ **Adeiladu cysylltiadau –** gall y rhyngrwyd gael ei ddefnyddio fel adnodd i "wneud ffrindiau newydd" a dod o hyd i "gymuned gyda phobl sydd â'r un diddordebau a hobïau."
- ✓ **Dysgu –** mae mannau ar-lein yn eu galluogi i "ddysgu sgiliau neu ddiddordebau newydd a all wneud i chi deimlo'n well" fel "gemau" a "llyfrau".
- ✓ **Cymorth a chyngor –** mynegodd pobl ifanc "pa mor bwysig yw'r rhyngrwyd i ddod o hyd i adnoddau/gwasanaethau" fel "llinellau cymorth" a "chefnogaeth gan gyfoedion".
- ✓ **Cael y wybodaeth ddiweddaraf –** mae bod ar-lein yn caniatáu iddyn nhw "wybod beth sy'n digwydd yn y byd."
- ✓ **Adloniant –** soniodd pobl ifanc am lawer o gynnwys roedden nhw'n ei hoffi a oedd "yn gwneud i fi chwerthin" a "llawer o fideos doniol a all godi eich calon os ydych chi'n teimlo'n isel."
- ✓ **Bod yn bositif –** fe wnaethon nhw hefyd sôn am gynnwys a oedd yn gwneud iddyn nhw "deimlo'n dda" ac yn "gadael i fi edrych yn ôl ar atgofion."

YR ELFENNAU NEGYDDOL

- ✗ **Bwlio/sylwadau cas –** soniodd pobl ifanc am "bobl yn dweud pethau cas" ar-lein ac amlygrwydd seiberfwlio, a all "wneud pobl ifanc yn drist neu'n ofnus."
- ✗ **Cynnwys amhriodol/sy'n peri gofid neu oedolion –** gall y byd ar-lein fod yn "lle peryglus lle mae plant yn agored i bethau na ddylen nhw eu gweld". Yn aml, maen nhw'n dod ar draws oedolion yn ymddwyn yn amhriodol, "a allwn ni gael llai o oedolion ar apiau plant!"
- ✗ **Trafferthion iechyd meddwl –** gall fod ar-lein fod yn "ddrwg i'ch iechyd meddwl" am nifer o resymau, er enghraifft "gallai pobl wneud sylwadau negyddol am eich corff" a "gall bod ar-lein wneud i chi deimlo'n isel."
- ✗ **Canfyddiad/ymddangosiad ar-lein –** gall edrych ar ddylanwadwyr a chynnwys pobl eraill arwain at "gymharu eich ymddangosiad" a theimlo'n ddigalon am eich bywyd eich hun, "mae pobl yn awgrymu, os nad ydych chi'n llwyddiannus, yn ddeniadol neu'n gyfoethog, eich bod chi'n fethiant."
- ✗ **Colli cysylltiad –** roedd rhai pobl ifanc yn poeni bod treulio gormod o amser ar-lein "yn wael i'ch bywyd cymdeithasol a'i "fod yn tynnu oddi wrth gymdeithasu gyda'r teulu.
- ✗ **Effeithiau corfforol negyddol –** gallai treulio gormod o amser ar-lein arwain at "straen ar y llygaid" a gallai pobl ifanc "fynd yn gaeth i TikTok ac osgoi mynd allan a allai arwain at beidio ag ymarfer corff a allai effeithio ar iechyd corfforol a meddyliol."

BETH MAE POBL IFANC YN EI GREDU SY'N EU CEFNOGI NHW I GADW'N DDIOGEL AR-LEIN?

Roedd pobl ifanc yn teimlo mai'r ffyrdd gorau o gadw'n ddiogel ar-lein oedd **cadw eu cyfrifon a'u gwybodaeth yn breifat, cael gwybod sut i gadw'n ddiogel a chymryd camau i weithredu ffyrdd o ymddwyn a mesurau diogelwch**. Roeddent yn meddwl y gallai gwneud hyn i gyd helpu i atal pobl ifanc rhag **profi risgiau ar-lein** (e.e. cael eu sgamio, eu hacio, eu blacmelio neu i gael oedolion amhriodol yn cysylltu â nhw). Er bod y mewnwelediadau hyn yn cynrychioli camau y gall pobl ifanc eu cymryd, mae'n bwysig bod oedolion yn gwrando ar bobl ifanc ac yn eu cefnogi i'w galluogi i wneud y pethau hyn.

CADW EU CYFRIFON A'U GWYBODAETH BERSONOL YN BREIFAT

- **Cyfrineiriau –** cafodd "cadw'ch cyfrineiriau i chi'ch hun" a "chael cyfrinair gwahanol ar gyfer apiau gwahanol" eu hystyried yn bwysig i atal y tebygolrwydd o "gael ei hacio."
- **Gwybodaeth bersonol –** roedd pobl ifanc yn teimlo ei bod hi'n bwysig cadw manylion personol yn gyfrinachol oherwydd gallai arwain at "bobl ar hap yn cael mynediad atyn nhw, ac felly'n gallu eu rhannu, gan achosi sylw digroeso gan y bobl anghywir."
- **Rhannu lleoliad –** roedd gan bobl ifanc deimladau cymysg am rannu lleoliad. Teimlai rhai "na ddylech chi rannu eich lleoliad gydag unrhyw un" tra bod eraill yn credu ei bod hi'n iawn rhannu lleoliad gyda rhai pobl, er enghraifft "gall eich ffrindiau weld eich lleoliadau."
- **Dewis pwy sydd â mynediad i wybodaeth neu gyfrifon penodol ar-lein –** roedd rhai pobl ifanc yn credu bod hyn yn caniatáu iddyn nhw "gadw eu bywydau preifat a'u bywydau ar-lein ar wahân" ac atal pobl rhag gwybod pethau nad oedd pobl ifanc eisiau iddyn nhw eu gwybod, er enghraifft, "os ydych chi'n cuddio eich cyfeiriadedd rhywiol fel person traws, hoyw, deurywiol etc. efallai bod eich ffrindiau'n gwybod ond efallai na fydd eich rhiant neu warcheidwad, ac efallai na fyddwch chi eisiau iddyn nhw wybod".
- **Cyfrifon preifat –** ystyriwyd bod troi cyfrifon yn breifat yn "ffordd eithaf syml ac uniongyrchol" o'u cadw'n ddiogel "heb fod angen llawer o oruchwyliaeth" gan oedolion nac addysg ar sut i gadw'n ddiogel ar-lein.

CAEL GWYBOD SUT I GADW'N DDIOGEL

- **Gwybod beth i'w wneud a beth i beidio â'i wneud ar-lein –** soniodd pobl ifanc fod "cael gwybod am ddiogelwch ar y we yn bwysig i fi oherwydd ei fod yn fy ngalluogi i gadw'n ddiogel ar-lein yn y lle cyntaf.
- **Sgiliau ac adnoddau –** mae cael dysgu'r offer a'r sgiliau iawn i gadw'n ddiogel ar-lein yn "eu helpu i ddysgu" ac yn "rhoi rheolaeth iddyn nhw" dros fod yn ddiogel.
- **Cael cyngor –** mynegodd pobl ifanc ei bod hi'n dda siarad â phobl "sydd â mwy o brofiad ar-lein a chael cyngor ganddyn nhw" fel athrawon a rhieni/gofalwyr.
- **Siarad ag oedolyn dibynadwy –** roedd pobl ifanc yn credu ei bod hi'n bwysig bod eu cyfoedion yn teimlo'n gyfforddus i "ddweud wrth eich rhieni os bydd rhywbeth yn digwydd sy'n eich poeni chi."

RHOI PETHAU AR WAITH I GADW'N DDIOGEL

- **Peidio â rhyngweithio gyda phobl dydych chi ddim yn eu hadnabod –** roedd pobl ifanc yn credu mai ffordd syml o aros yn ddiogel oedd drwy beidio â "siarad â dieithriaid" neu "ateb DMs wrth ddieithriaid."
- **Blocio/riportio –** roedd pobl ifanc yn credu bod "blocio pobl dydych chi ddim yn eu hadnabod neu bobl sy'n ymddwyn yn anghynnes" neu "riportio rhywun os ydyn nhw'n rhyfedd" yn ffyrdd effeithiol o gadw'n ddiogel.

BETH MAE POBL IFANC YN EI GREDU SY'N LLEIHAU EU DIOGELWCH AR-LEIN?

Credai pobl ifanc mai'r prif ffactorau a allai effeithio ar eu diogelwch ar-lein oedd **oedolion ym ymddwyn yn amhriodol, pobl yn dweud celwydd am bwy ydyn nhw a'u bwriadau a diffyg gwybodaeth ac addysg ynglŷn â sut i gadw'n ddiogel.**

OEDOLION YN YMDDWYN YN AMHRIODOL AR-LEIN

- **Oedolion mewn mannau i bobl ifanc –** mae oedolion yn amlwg mewn mannau lle mae pobl ifanc yn mynychu e.e. "mae llawer o grwpiau gwahanol rydw i'n rhan ohonyn nhw yn cynnwys oedolion, yn enwedig y grwpiau gemau fideo neu rai cerddorol."
- **Cynnwys amhriodol –** mae llawer o bobl yn postio "pethau gwael" neu'n "dangos pethau na ddylem weld" ac roedd pobl ifanc yn poeni y gallai "plant o dan 6-7 oed fod yn gweld pethau nad ydyn nhw eisiau eu gweld."
- **Ddim yn sylweddoli pan fydd rhywun yn amhriodol –** efallai na fydd rhai "pobl ifanc yn gwybod os yw oedolion yn ymddwyn yn amhriodol", yn enwedig os ydyn nhw'n blant.
- **Anodd blocio pobl/eu cadw wedi blocio –** er y gallai pobl ifanc flocio rhywun ar-lein, "gall pobl barhau i'ch ychwanegu ar ôl i chi eu blocio".
- **Methu atal pobl rhag eich ychwanegu chi/(eto) –** mae pobl ifanc yn ceisio cadw'n ddiogel ar-lein drwy beidio â derbyn ceisiadau gan ddieithriaid ond gallant o hyd brofi "pobl yn ceisio eich ychwanegu chi fel ffrind hyd yn oed ar ôl i chi eu gwrthod".

POBL YN DWEUD CELWYDD AM EU HUNANIAETH A'U BWRIADAU AR-LEIN

- **Pobl yn esgus bod yn blant dan oed ac yn anfon negeseuon at bobl ifanc –** mae swyno trwy dwyll neu "catfishing" yn bryder sylweddol, ac nid yw pobl ifanc wastad yn ymwybodol a yw rhywun yn swyno trwy dwyll a sut gallan nhw gymryd eich hunaniaeth "unwaith y bydd ganddyn nhw eich manylion a'ch pethau."
- **Anodd gwybod a yw rhywun yn bwy maen nhw'n dweud ydyn nhw mewn gwirionedd –** yn aml mae pobl yn dweud celwydd am eu "hoedran" neu eu "cenedligrwydd" ac nid wastad am resymau maleisus, e.e. "weithiau mae pobl yn dweud celwydd am eu hoedran wrth gofrestru ar gyfer gemau fel Roblox."
- **Pobl yn ceisio twyllo pobl ifanc i gael delweddau neu wybodaeth –** dywedodd un person ifanc fod "oedolion yn aml yn esgus bod yn bobl ifanc er mwyn annog pobl i anfon delweddau anweddus a gall hynny hefyd adael y person dan oed yn teimlo'n gaeth, oherwydd fod gan yr oedolyn nawr rywbeth y gallent ei rannu."

BYLCHAU O RAN GWYBODAETH AC ADDYSG

- **Diffyg addysg –** roedd peidio â chael eu dysgu am y risgiau yn lleihau gallu pobl ifanc i gadw'n ddiogel, e.e. "mae llawer o blant ar gyfryngau cymdeithasol ac nid ydyn nhw'n deall yr hyn sy'n iawn ac yn anghywir o ran preifatrwydd a'r cyfryngau."
- **Ddim yn gwybod sut i ddefnyddio nodweddion/gosodiadau diogelwch –** "efallai nad yw pobl ifanc yn gwybod sut i flocio neu riportio oedolion amhriodol felly mae angen i ni addysgu pobl ifanc ar sut i'w blocio neu eu riportio, fel eu bod nhw'n gwybod sut i wneud hynny."
- **Firysau neu faleiswedd sy'n edrych yn realistig –** siaradodd pobl ifanc am sut mae'n "hawdd cael eich twyllo" a bod llawer ohonyn nhw'n aml yn "llyncu'r abwyd clicio neu sgamiau."
- **Cynnwys sy'n edrych yn realistig –** mae cynnwys sy'n defnyddio "AI, ffugiadau dwfn a chamwybodaeth" yn ei gwneud hi'n anoddach gwybod a yw rhywbeth yn real ai peidio. Rhannodd un person ifanc "mae'n effeithio'n fawr arnoch chi o ran sut rydych chi'n meddwl am bethau. Mae AI yn gwneud i bobl ifanc beidio ag ymddiried mewn pethau."
- **Diffyg gwybodaeth a phobl yn cymryd mantais –** mae rhai oedolion yn ysglyfaethu ar bobl ifanc oherwydd y gallan nhw fod yn "hawdd manteisio arnyn nhw a'u trin."

BETH MAE POBL IFANC YN EI FEDDWL Y MAE ANGEN I OEDOLION EI WYBOD AM FOD AR-LEIN?

Roedd pobl ifanc o'r farn, gan fod llawer o risgiau posib i bobl ifanc, fod angen i oedolion ddeall a gweithredu **er mwyn cadw pobl ifanc yn ddiogel** ond hefyd deall **pam mae pobl ifanc yn treulio llawer o amser ar-lein**.

SUT I GADW POBL IFANC YN DDIOGEL AR-LEIN

- **Bod yn ymwybodol o'r risgiau a'u deall –** mae angen i oedolion "wrando a chael eu haddysgu" ac mae gan rieni/gofalwyr gyfrifoldeb i "roi gwybod i bobl ifanc am beryglon cyfryngau cymdeithasol."
- **Gwirio defnydd/mynediad pobl ifanc at gynnwys/apiau –** roedd gan bobl ifanc deimladau cymysg ynghylch a ddylai rhieni/gofalwyr gadw golwg ar ffonau, roedd rhai o'r farn ei fod yn "ymyrryd â phreifatrwydd" tra bod eraill o'r farn ei fod yn beth da gan y gallen nhw "ganfod pethau nad yw pobl ifanc yn eu gweld na'n sylwi arnyn nhw."
- **Gosodiadau/nodweddion diogelwch –** mae'n bwysig bod rhieni/gofalwyr yn dysgu am osodiadau neu nodweddion diogelwch "oherwydd os nad ydyn nhw'n gwybod sut i'w defnyddio yna mae siawns na fydd eu plant yn gwybod chwaith."
- **Ceisio deall iaith ar-lein –** mae angen i oedolion ddeall yr iaith y mae pobl ifanc yn ei defnyddio ar-lein, e.e. "ystyron gwahanol ar gyfer emojis" fel y gallent adnabod a oes rhywbeth yn amhriodol gan fod "pobl yn byrhau iaith amhriodol neu'n defnyddio cysylltnod ar bethau."
- **Gweithredu –** "mae'n bwysig bod oedolion yn cadw golwg ar beth mae pobl ifanc yn ei wneud ar-lein "fel eu bod nhw'n gwybod beth rydyn ni'n ei weld ac yn gallu ein hatal rhag ei weld os nad yw'n iawn" ac os dangosir cynnwys amhriodol iddyn nhw gan "unrhyw un sy'n anfon negeseuon amhriodol", bod oedolion yn gwybod beth i'w wneud. Dylai oedolion wybod pa mor "ddrwg" y gall seiberfwlio fod, a "gwybod beth i'w wneud rhag ofn bod rhywun yn cael ei seiberfwlio".

PAM MAE POBL IFANC YN TREULIO AMSER AR-LEIN

- **Nid yw bod ar-lein yn ddrwg i gyd, mae yna lawer o bethau positif –** mae oedolion yn tueddu i ganolbwyntio gormod ar elfennau negyddol bod ar-lein ac anwybyddu'r pethau positif, "Rwy'n teimlo mai'r unig beth y mae pobl yn ei glywed am y we yw'r pethau negyddol. Y dyddiau hyn, byddai'n braf i bobl wybod am y pethau da y gall ei wneud hefyd."
- **Mae bod ar-lein yn caniatáu i bobl ifanc ymgysylltu â ffrindiau, pobl fel nhw a chymunedau –** trafododd pobl ifanc y ffaith nad yw "gwneud ffrindiau ar-lein yn ddrwg/peryglus yn ei hanfod" a bod cymunedau ar-lein yn gallu bod yn "bositif a hygyrch", yn enwedig i'r rhai sy'n uniaethu fel LHDTCRhA+ (h.y., "mae'n haws i bobl LHDTC+ gwrdd â chyfoedion ar-lein").
- **Mae bod ar-lein yn caniatáu i bobl ifanc ddysgu pethau newydd –** roedd pobl ifanc yn credu bod y "rhyngrwyd yn adnodd dysgu pwerus" ac yn sôn faint maen nhw wedi'i ddysgu o fod ar-lein o "eiriau newydd" i "wella sgiliau TG."

PA NEWIDIADAU Y MAE POBL IFANC EU HEISIAU ER MWYN GWELLA DIOGELWCH AR-LEIN?

Yn aml, mae pobl ifanc yn teimlo bod disgwyl iddyn nhw ysgwyddo'r cyfrifoldeb o gadw eu hunain yn ddiogel ar-lein. Er bod llawer o bobl ifanc yn dangos ymwybyddiaeth, gwydnwch, a strategaethau ymarferol ar gyfer llywio mannau ar-lein, ni ddylid disgwyl i bobl ifanc ysgwyddo'r baich o gadw'n ddiogel. Mae pobl ifanc yn aml yn sôn am yr hyn y dylen nhw ei wneud i gadw'n ddiogel oherwydd bod y cyfrifoldeb hwn wedi'i roi arnyn nhw'n hanesyddol, nid oherwydd mai dyma'r ffordd iawn o atal niwed. Dylai'r baich fod arnom ni, fel oedolion, y rhai sy'n gwneud penderfyniadau a chwmnïau technoleg. Mae gennym ddyletswydd i greu amgylcheddau ar-lein mwy diogel ac i amddiffyn plant rhag niwed, yn hytrach na disgwyl iddyn nhw reoli risg ar eu pen eu hunain.

Drwy gydol y prosiect hwn, rhannodd pobl ifanc eu syniadau o ran beth allai **oedolion, y rhai sy'n gwneud penderfyniadau a chwmnïau technoleg** ei wneud i gefnogi **pobl ifanc** i gael profiadau mwy diogel ar-lein.

GALLAI OEDOLION...

- **Gynnal gwersi/hyfforddiant rheolaidd am ddiogelwch ar-lein o oedran cynnar –** roedd pobl ifanc yn meddwl y dylid eu dysgu am ddiogelwch ar-lein "o oedran ifanc yn yr ysgol" a "chyn gynted ag y bydd ganddyn nhw fynediad at dechnoleg". Dylid diweddaru'r gwersi hyn yn rheolaidd oherwydd "newidiadau a phethau sy'n digwydd yn gyson".
- **Addysgu am osodiadau/nodweddion diogelwch –** roedd pobl ifanc eisiau cael eu dysgu am "osodiadau cŵl" ac yn meddwl "efallai nad ydyn nhw'n gwybod sut i flocio neu riportio oedolion amhriodol, felly mae angen i ni addysgu pobl ifanc sut i'w blocio neu eu riportio, fel eu bod nhw'n gwybod sut i wneud hynny."
- **Addysgu ynghylch pa wybodaeth y dylid/na ddylid ei rhannu a sut i greu proffiliau diogel –** trafododd pobl ifanc sut gellid eu dysgu i "wneud cyfrif yn ddiogel ac yn lle diogel" a'r angen i "addysgu pobl ifanc am y risgiau" o rannu gwybodaeth bersonol fel "rhannu manylion preifat am yr ysgol ar-lein ac mae angen i ni ddangos beth allai ddigwydd i chi a beth fyddai'n digwydd yn realistig"
- **Addysgu am amlygrwydd AI –** roedd pobl ifanc yn teimlo y gallai AI roi "disgwyliadau anghywir neu gredoau gwahanol" am bethau ar-lein gan "nad ydyn nhw'n gwybod beth sy'n AI a beth sydd ddim". Roedden nhw'n credu ei bod hi'n bwysig "siarad amdano'n fwy".
- **Addysgu pob oedolyn am y problemau y mae pobl ifanc yn eu profi ar-lein a'r cynnwys maen nhw'n ei ddefnyddio –** nid yw rhai oedolion yn "deall peryglon cyfryngau cymdeithasol" yn llawn neu'n "gwybod am rai safleoedd erchyll neu safleoedd â gwefannau tanddaearol". Teimlai pobl ifanc ei bod hi'n bwysig "y dylai pob rhiant fod yn ymwybodol o faint mae eu plentyn yn defnyddio eu dyfais a sut gall effeithio arnyn nhw'n hwyrach mewn bywyd."
- **Addysgu rhieni/gofalwyr am reolaethau rhieni/mesurau diogelwch –** roedd pobl ifanc eisiau i rieni/gofalwyr wybod "sut i osod rheolaethau rhieni" a sut i ddefnyddio apiau neu osodiadau lle gallent gadw golwg ar beth roedd pobl ifanc yn ei wneud ar eu ffonau, fel "cael ap sy'n gallu rheoli'r pethau y gallwn eu gwneud arno" neu "gwirio cyfyngiadau oedran ar yr apiau cyn iddyn nhw eu lawrlwytho."
- **Annog sgyrsiau mwy agored rhwng pobl ifanc ac oedolion –** mynegodd pobl ifanc bwysigrwydd cael "sgyrsiau agored" a "rhieni a phlant yn trafod mwy am eu defnydd o'r rhyngrwyd."

GALLAI'R RHAI SY'N GWNEUD PENDERFYNIADAU...

- **Sicrhau bod gan bobl ifanc oedolyn dibynadwy/swyddog diogelwch digidol y gallan nhw siarad â nhw am eu pryderon neu broblemau –** roedd pobl ifanc yn hoffi cael "rhywun i siarad â nhw y mae gen i ffydd ynddyn nhw" a gallu "gofyn i oedolyn dibynadwy os ydych chi'n credu bod rhywbeth yn rhyfedd."
- **Gwneud cyfryngau cymdeithasol/apiau yn atebol am eu cynnwys –** mynegodd bobl ifanc bryder am rywfaint o'r cynnwys maen nhw'n ei weld ar-lein, "mae cynnwys sy'n niweidiol yn feddyliol/emosiynol yn gyffredin gan gynnwys homoffobia/trawsffobia (yn enwedig ar YouTube a Twitter)". Roeddent o'r farn bod

angen gwneud mwy i frwydro yn erbyn cynnwys niweidiol a ffug, gan gynnwys cynnwys a allai fod wedi'i gynhyrchu gan AI, "rhowch labeli 'mae hwn wedi'i gynhyrchu gan AI' ar fideos."

- **Gweithredu canlyniadau llymach ar gyfer ymddygiad amhriodol/niweidiol –** dywedodd pobl ifanc eu bod eisiau i bobl "ddal oedolion yn gyfrifol am sut maen nhw'n ymddwyn ar-lein" ac os yw pobl yn ymddwyn yn amhriodol fel bwlio pobl eraill, "maen nhw'n cael eu gwahardd neu eu tynnu oddi ar y we ar unwaith."
- **Gweithredu cyfyngiadau oedran ar gyfryngau cymdeithasol yn unol â datblygiad plant –** roedd pobl ifanc yn meddwl "y dylid gorfodi cyfyngiadau oedran yn fwy" ac roedd ganddyn nhw awgrymiadau ar gyfer yr oedrannau a'r apiau y gellid eu cyfyngu, e.e. "ni chaniateir i bobl dan 19 oed fynd ar TikTok".
- **Rheolau/cyfyngiadau llymach ar gynnwys –** roedd pobl ifanc yn poeni am "bobl yn dweud celwydd am eu hoedran ac yna'n gweld cynnwys amhriodol" ac felly roeddent yn meddwl y gellid gosod rheolau ar gynnwys, "dylai crewyr cynnwys osod cyfyngiadau oedran penodol ac egluro a yw'n briodol i blant 13 neu 14 oed."

GALLAI CWMNÏAU A PHLATFFORMAU TECHNOLEG...

- **Atal pobl rhag rhannu gwybodaeth bersonol –** gallai platfformau wneud mwy i atal pobl rhag rhannu gwybodaeth bersonol ar-lein, o "gael cyfyngiadau ar yr hyn y gallwch a'r hyn na allwch ei gael ar eich enw defnyddiwr a'ch proffil" i "rybuddion sy'n awgrymu neu'n eich cynghori bod eich gwybodaeth yn sensitif."
- **Cael gosodiadau preifatrwydd yn awtomatig –** mynegodd pobl ifanc awydd am "osodiadau preifatrwydd awtomatig" ac roedden nhw o'r farn y dylai "pob cyfrif ddechrau'n breifat yn awtomatig."
- **Rhoi rhybuddion ar waith pan fydd pobl yn ceisio newid eu gosodiadau preifatrwydd –** roedden nhw hefyd o'r farn y dylai "apiau amddiffyn y defnyddiwr yn fwy a'i gwneud hi'n haws i gadw'n breifat ac yn ddiogel" ac i helpu, gallent "roi rhybudd i chi cyn i chi droi eich cyfrif yn un cyhoeddus."
- **Mannau ar-lein/apiau a chyfrifon cyfryngau cymdeithasol penodol i oedrannau –** roedd gan bobl ifanc syniadau am greu apiau neu fannau y gallai dim ond rhai oedrannau eu cyrchu fel "apiau diogel i blant fel Kids TikTok". Dywedodd un unigolyn ifanc "dylai fod fersiynau gwahanol o'r un cyfryngau cymdeithasol gyda chyfyngiadau cryf o ran defnydd plant. Fodd bynnag, mae'n rhaid i ni wneud iddo ymddangos fel ei fod yn well neu'n eithaf tebyg fel y bydd plant yn ei ddefnyddio.
- **Cymedroli negeseuon/cyfrifon amhriodol yn well –** gallai platfformau wella sut maen nhw'n cymedroli cynnwys a gallen nhw gael "tîm ymroddedig i fonitro a bod yn agored i bryderon" neu roi mynediad i bobl at "fwy o adnoddau hunan-gymedroli (geiriau blocio, mathau o gynnwys)."
- **Prosesau gwell ar gyfer blocio a riportio –** roedd pobl ifanc eisiau i flocio a riportio weithio'n well gyda "botwm riportio sydd wir yn gweithio" ac i blatfformau wneud "riportio'n fwy dibynadwy a sicrhau bod camau gweithredu pellach yn dilyn adroddiadau."
- **Amddiffyn rhag dolenni/feirysau –** roedd pobl ifanc eisiau cael eu hamddiffyn yn well rhag sgamwyr, gan ddweud y gallan nhw "argyhoeddi a bod yn berswadiol iawn." Gallai platfformau gael "dulliau gwrth-hacio gwell" a "meddalwedd gwirio dolenni" i frwydro yn erbyn "pobl sy'n cuddio dolenni maleisus."

GALLAI POBL IFANC...

- **Ddefnyddio cyfrineiriau cryfach –** dylai pobl ifanc gael eu cefnogi i "wneud cyfrineiriau diogel" a "chael cyfrineiriau gwahanol ar gyfer apiau i'w hatal rhag cael eu hacio."
- **Defnyddio gosodiadau/nodweddion ar eu cyfrifon –** ceir gwahanol osodiadau a nodweddion y gallai pobl ifanc eu defnyddio i gadw eu cyfrifon yn fwy diogel ar-lein, fel "troi eich cyfrif yn breifat" neu "ddefnyddio Face ID i gadw pethau'n fwy preifat" neu "gwiriadau 2 gam."
- **Cymryd yr amser i ddysgu am gadw'n ddiogel ar-lein –** roedd pobl ifanc yn teimlo ei bod yn syniad da cymryd amser i "ddeall pa mor bwysig yw diogelwch ar-lein" ac "os na ddywedir wrthych chi, dydych chi ddim yn gwybod, ac mae hynny'n beryglus" a'i bod yn bwysig "bod gennych chi hunanwybodaeth nid yn unig i gadw'n ddiogel nawr ond yn y dyfodol pan fyddwch chi dros 18 oed ac yn annibynnol."

BETH YW EIN GALWADAU I WEITHREDU?

YR HYN MAE POBL IFANC YN GOFYN AMDANO

Rydyn ni wedi cael nifer o drafodaethau diddorol gyda phobl ifanc ar draws Cymru yn y prosiect am eu profiadau ar-lein a pha newidiadau maen nhw eisiau eu gweld er mwyn cael eu hamddiffyn yn well rhag risgiau posib y byd ar-lein.

Yn seiliedig ar ein gwybodaeth a'u profiadau a'u syniadau ar gyfer newid, fe wnaeth ein Gwarcheidwaid Digidol argymell **pedwar** argymhelliad y maen nhw'n credu y dylai'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau a phobl eraill sydd â chyfrifoldeb dros ddiogelwch ar-lein eu rhoi ar waith.

1 Addysg well i bobl ifanc ynglŷn â sut i gadw'n ddiogel ar-lein

Beth yw hynny?

Byddai hyn yn digwydd mewn ysgolion a cholegau ac yn cynnwys pobl ifanc yn y gwaith o ddatblygu a chyflwyno'r addysg. Dylai'r addysg hon hysbysu pobl ifanc am y risgiau o fod ar-lein, y risgiau posib o beidio â defnyddio mesurau diogelwch a beth i'w wneud pan fydd angen help arnoch chi.

2 Cynyddu deialog rhwng oedolion a phobl ifanc ynglŷn â diogelwch ar-lein

Beth yw hynny?

Byddai hyn yn cynnwys darganfod beth yw barn pobl ifanc ac oedolion ar ddiogelwch ar-lein ar hyn o bryd yn ogystal â chreu lleoedd ar gyfer sgyrsiau agored rhwng oedolion (athrawon, rhieni/gofalwyr, gweithwyr proffesiynol) a phobl ifanc am yr amser maen nhw'n ei dreulio ar-lein a beth mae bod ar-lein yn ei olygu iddyn nhw.

3 Mwy o ymwybyddiaeth am natur eang camwybodaeth a thwyll

Beth yw hynny?

Byddai hyn yn golygu bod platfformau cyfryngau cymdeithasol a mannau ar-lein eraill yn gorfod rhoi labeli rhybuddio ar gynnwys a allai fod yn gamarweiniol, er enghraifft os oes rhywun yn postio rhywbeth sydd heb ei wirio, neu ddim pwy maen nhw'n dweud ydyn nhw, neu'n defnyddio AI. Creu ymgyrchoedd gwybodaeth ynglŷn â sut i adnabod a yw ffynonellau/gwefannau a phobl yn ddibynadwy ac y gellir ymddiried ynddyn nhw.

4 Mwy o ymwybyddiaeth am risgiau defnyddio AI

Beth yw hynny?

Byddai hyn yn cynnwys creu diwylliant lle mae pobl yn siarad am yr effeithiau y mae AI yn eu cael ar ddysgu a chanfyddiadau o'r byd. Creu ymgyrchoedd gwybodaeth am risgiau AI a sicrhau bod disgwyl i gwmnïau cyfryngau cymdeithasol gynnwys labeli rhybuddio ar blatfformau a mannau ar-lein eraill o ran a allai cynnwys fod wedi'i gynhyrchu gan AI, a'u bod yn atebol am wneud hynny.

BETH OEDD EIN FFORDD O WEITHIO?

Cynlluniwyd y prosiect hwn i ddod â lleisiau pobl ifanc Cymru at ei gilydd, gan sicrhau bod ystod eang o brofiadau, safbwyntiau a chefndiroedd yn cael eu cynrychioli.

O'r cychwyn cyntaf, roedden ni wedi ymrwymo i greu cyfranogiad ystyrlon drwy sefydlu ffurf ddwyffordd o gyfathrebu gyda phobl ifanc. Roedd y dull hwn yn caniatáu i bobl ifanc nid yn unig rannu eu barn ond hefyd yn ein galluogi ni i ystyried yr hyn roedden ni'n ei glywed yn ôl iddyn nhw, gofyn cwestiynau dilynol, ac archwilio materion yn fanylach wrth i'r prosiect ddatblygu.

Er mwyn caniatáu ar gyfer y math hwn o ymgysylltiad, fe wnaethom greu ein grŵp cynghori cyntaf o Warcheidwaid Digidol. Fe wnaethon ni recriwtio pobl ifanc 11-18 oed ledled Cymru ar sail wirfoddol i ddod yn Warcheidwaid Digidol. I wneud hyn, fe wnaethon ni greu taflenni a gafodd eu postio ar-lein a'u hanfon at ysgolion a grwpiau cymunedol, i roi gwybod i gynifer o sefydliadau â phosib am ein prosiect, a'r cyfle. Cofrestrodd 19 o bobl ifanc i fod yn Warcheidwaid Digidol o ardaloedd ar draws Cymru.

Ar ôl sefydlu ein Gwarcheidwaid Digidol, dechreuwyd cysylltu â chynifer o ysgolion grwpiau cymunedol ledled Cymru â phosib i ddechrau ymgysylltu a chynigiwyd cyfle i gymryd rhan ar sail y cyntaf i'r felin. Roedden ni'n awyddus i sicrhau mai proses wirfoddol oedd cymryd rhan a hynny dan arweiniad y bobl ifanc. Rhannwyd negeseuon clir gydag ysgolion a grwpiau i bwysleisio nad oedd rhaid i bobl ifanc gymryd rhan os nad oedden nhw'n dymuno, ac na ddylai cymryd rhan fyth fod yn orfodol. Helpodd hyn i greu amgylchedd mwy agored, gonest ac ymgysylltiedig lle'r oedd pobl ifanc yn teimlo'n gyfforddus yn lleisio eu barn.

Cyflwynwyd y prosiect drwy dair sesiwn ymgysylltu gyda phob grŵp. Roedd cael tair sesiwn gyda phob un o'r 14 ysgol/grŵp cymunedol yn caniatáu amser i feithrin perthnasoedd ac ymddiriedaeth gyda phobl ifanc, sefydlu deialog barhaus, a dyfnhau trafodaethau'n raddol. Drwy weithio gyda'r un grwpiau ar draws sawl sesiwn, roedden nhw'n gallu symud y tu hwnt i safbwyntiau arwynebol a datblygu dealltwriaeth fwy manwl o farn pobl ifanc o ddiogelwch ar-lein.

GWARCHEIDWAID DIGIDOL:

Cawsom grŵp o 19 o bobl ifanc 11-18 oed o bob rhan o Gymru, sef y **Gwarcheidwaid Digidol.**

Amelia, Amy, Angelica, Anss, Brooke, Dylan, Emily, Faith, Faith, Fern, Gracie, Keira, Kiishi, Kiiti, Lily, Lucas, Ruby, Rufus a Tegan.

Cafodd y Gwarcheidwaid Digidol eu recriwtio ar sail wirfoddol. Fe wnaethon ni greu taflenni a oedd yn cynnwys gwybodaeth am y grŵp a'r prosiect, gan gynnwys yr hyn a oedd yn ddisgwyliedig gan bobl ifanc, e.e., mynychu cyfarfodydd ar-lein a rhai cyfarfodydd wyneb yn wyneb i drafod diogelwch ar-lein. Cafodd y rhain eu hanfon ar e-bost a'u postio i ysgolion a grwpiau ledled Cymru. Gallai pobl ifanc ddarllen y taflenni ac os oedd diddordeb ganddyn nhw, roedd modd cofrestru drwy ddefnyddio cod QR a fyddai'n mynd â nhw i ffurflen Microsoft. Yna byddem yn cysylltu â nhw ac yn eu cynnwys yn y grŵp.

Dyma ddywedodd y Gwarcheidwaid Digidol am eu profiad o'r prosiect.

> "Rydw i wrth fy modd bod yn rhan o'r prosiect diogelwch ar-lein oherwydd bod y grŵp yn dangos sut i gadw'n ddiogel ar-lein o safbwynt plentyn ac yn gwneud i bawb deimlo eu bod yn cael eu gweld a'u clywed."

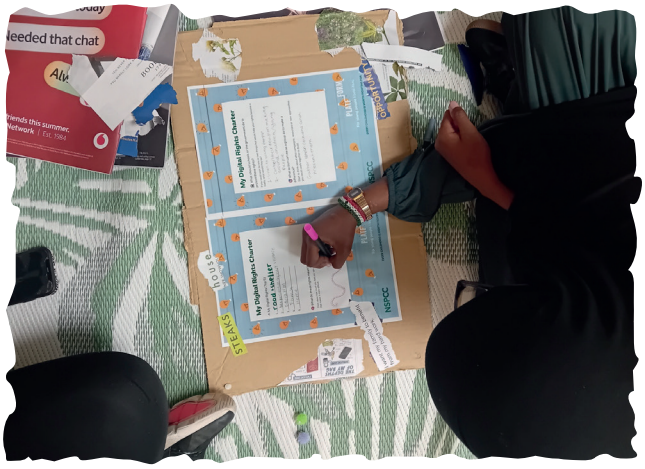
> "Mae'n brofiad unwaith mewn oes, ac rwy'n ddiolchgar o fod yn rhan ohono."

> "Rwy'n mwynhau gweithio yn y grŵp diogelwch ar-lein oherwydd rwy'n teimlo'r croeso ac yn cael fy nerbyn yno fel person cwiar ifanc. Rwy'n teimlo'n fwy diogel yn mynegi fy hun yno na'r rhan fwyaf o lefydd."

Grŵp cynghori o bobl ifanc 11-18 oed ledled Cymru yw'r Gwarcheidwaid Digidol sydd wedi chwarae rôl ganolog wrth siapio a llywio'r Prosiect Diogelwch Ar-lein. Gan weithredu fel llais cyson dros bobl ifanc drwy gydol y prosiect, darparodd y Gwarcheidwaid Digidol fewnwelediad, her a chyfeiriad, gan sicrhau bod profiadau a blaenoriaethau pobl ifanc yn parhau i fod wrth wraidd y broses o wneud penderfyniadau. Cynlluniwyd y grŵp i feithrin arweinyddiaeth a gwaith tîm, gydag aelodau'n cyfrannu'n weithredol at drafodaethau, gweithgareddau a galwadau i weithredu. Cryfhawyd y teimlad hwn o berchnogaeth ymhellach drwy gyd-gynllunio crysau-T y Gwarcheidwaid Digidol, a helpodd i feithrin hunaniaeth, balchder a gweledigaeth cyffredin fel grŵp arweinyddiaeth ieuenctid. Yna roedd y Gwarcheidwaid Digidol yn gallu cynrychioli'r prosiect a nhw eu hunain yn ein digwyddiadau. Gyda'i gilydd, mae'r Gwarcheidwaid Digidol yn enghraifft o ddull cydweithredol, dan arweiniad pobl ifanc, o ymdrin â diogelwch ar-lein, gan rymuso pobl ifanc nid yn unig i rannu eu barn, ond i helpu i siapio newid ystyrlon.

BETH OEDD EU RÔL?

- Rhoi cyngor a syniadau am yr hyn y dylem ni siarad amdano gyda phobl ifanc.
- Creu gwaith celf i fynegi eu safbwyntiau ar y themâu a ddeilliodd o'r sesiynau gyda phobl ifanc i'w harddangos yn ein digwyddiad dathlu terfynol.
- Creu adnoddau addysgiadol yn addysgu pobl ifanc ac oedolion am ddiogelwch ar-lein yn seiliedig ar ein mewnwelediadau. Er enghraifft, creodd y Gwarcheidwaid Digidol boster, yn rhoi cyngor i bobl ifanc eraill am gadw'n ddiogel ar-lein.
- Arwain ar gynnal digwyddiadau i bobl ifanc a'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau. Mynychodd rhai o'n Gwarcheidwaid Digidol ein digwyddiad Den Diogelwch Ar-lein lle buont yn creu ac yn traddodi areithiau ac yn rhan o'r panel beirniadu.



DEMOGRAFFEG

Roedd y Prosiect Diogelwch Ar-lein eisiau sicrhau bod **pob person ifanc yn gallu cymryd rhan, waeth beth fo'u cefndir**. Yn aml, mae gan bobl ifanc o gymunedau gwledig a chefndiroedd economaidd-gymdeithasol is lai o gyfleoedd i ddylanwadu ar benderfyniadau, cael mynediad at raglenni cymryd rhan, neu ymgysylltu'n uniongyrchol â gwasanaethau a sefydliadau. Fel menter ar draws Cymru gyfan, mae'r prosiect hwn wedi gallu cyrraedd ysgolion a grwpiau cymunedol mewn amrywiaeth o ardaloedd, gan sicrhau bod lleisiau pobl ifanc o bob cefndir yn cael eu clywed. Fe wnaethom siarad â **128** o bobl ifanc 11-18 oed ledled Cymru mewn ysgolion uwchradd, ysgolion cyfrwng Cymraeg, colegau, ynghyd ag amrywiaeth o grwpiau Cymunedol, gan gynnwys grwpiau LHDTC+ penodol.

Drwy wneud hynny, nid yn unig y gwnaeth y prosiect gryfhau llais pobl ifanc, ond gweithiodd i greu dealltwriaeth fwy cynhwysol o ddiogelwch ar-lein sy'n adlewyrchu realiti amrywiol pobl ifanc ledled Cymru.

GWEITHGAREDDAU YMGYSYLLTU

Defnyddiwyd amrywiaeth o weithgareddau rhyngweithiol drwy gydol y sesiynau i sicrhau eu bod yn hygyrch, yn ddiddorol, ac yn bleserus i bobl ifanc gyda gwahanol arddulliau a dewisiadau cyfathrebu. Canolbwyntiodd sesiwn un ar weithgareddau creadigol, fel tynnu llun ac ysgrifennu, i gefnogi myfyrio a thrafod. Roedd un gweithgaredd yn cynnwys tynnu llun person, rhoi enw iddyn nhw, ac archwilio sut mae bod ar-lein yn effeithio'n bositif ac yn negyddol ar yr unigolyn hwnnw. Gan weithio mewn grwpiau, trafododd pobl ifanc eu syniadau a'u rhannu â chyfoedion, gan annog sgwrs a myfyrio.

Yn sesiwn dau, cymerwyd dull gwahanol drwy ddefnyddio'r platfform ar-lein Menti. Rhannwyd y themâu a ddaeth i'r amlwg fwyaf yn sesiwn un gyda phobl ifanc a wahoddwyd wedyn i bleidleisio ar ba faterion oedd bwysicaf iddyn nhw. Archwiliwyd y themâu a dderbyniodd y nifer fwyaf o bleidleisiau yn fanylach drwy drafodaeth grŵp, gan ganiatáu i bobl ifanc ehangu ar pam mae'r materion hyn yn bwysig.

Defnyddiodd sesiwn tri weithgareddau a oedd yn seiliedig ar senarios i archwilio diogelwch ar-lein mewn cyd-destunau ymarferol, yn y byd go iawn.

Rhoddwyd cardiau senario i'r bobl ifanc a oedd yn cynnwys pobl ifanc a sefyllfaoedd diogelwch ar-lein ffuglennol a oedd yn seiliedig ar brif themâu pob grŵp yn sesiwn dau, fel rhannu gwybodaeth bersonol ar-lein a dieithriaid yn cysylltu â chi. Gan weithio gyda'i gilydd, trafododd y bobl ifanc bob senario ac ymateb i gwestiynau.[9]

[9] Gellir dod o hyd i bob cwestiwn a ofynnwyd yn y tair sesiwn ymgysylltu yn yr atodiadau.

DEN DIOGELWCH AR-LEIN

Digwyddiad dan arweiniad pobl ifanc oedd y Den Diogelwch Ar-lein a ddaeth â phobl ifanc o'r ysgolion y buom yn ymgysylltu â nhw ledled Cymru at ei gilydd am ddiwrnod o gysylltu, cydweithio a dathlu lleisiau pobl ifanc. Cafodd y digwyddiad groeso mawr, gyda phobl ifanc ac addysgwyr yn treulio'r bore yn cwrdd ag eraill, yn meithrin perthnasoedd ac yn cymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau rhyngweithiol.

Canolbwyntiodd y prynhawn ar arloesedd ac arweinyddiaeth, wrth i bobl ifanc gyflwyno syniadau eu hysgolion ar gyfer gwella diogelwch ar-lein yn eu cymunedau gerbron panel o arbenigwyr a gweithwyr proffesiynol. Creodd hyn gyfle pwerus i bobl ifanc gael eu clywed a'u gwerthfawrogi gan y rhai a oedd yn gwneud penderfyniadau.

Gan fod y digwyddiad yn croesawu ysgolion a gweithwyr proffesiynol o bob cwr o Gymru, roedd hygyrchedd yn flaenoriaeth allweddol. Roedd y digwyddiad yn gwbl ddwyieithog, yn dathlu ac yn hyrwyddo'r Gymraeg, a darparwyd cymorth ariannol i ysgolion dalu costau teithio. Sicrhaodd hyn fod ysgolion o bob rhan o Gymru yn gallu mynychu a chymryd rhan, waeth beth fo'u lleoliad neu eu cyllideb.

Cynigiodd y Den Diogelwch Digidol blatfform ystyrlon i bobl ifanc rannu eu syniadau ac i greu atebion er mwyn mynd i'r afael â'r heriau y mae pobl ifanc yn eu hwynebu gyda diogelwch ar-lein. A hynny i gyd wrth ddatblygu hyder, gwaith tîm a sgiliau cyflwyno mewn amgylchedd sy'n cefnogi ac yn dathlu. Cyflwynodd pob ysgol eu syniad i banel beirniadu o Warcheidwaid Digidol a gweithwyr proffesiynol dylanwadol, gyda phob grŵp yn cael eu cydnabod am eu cyfraniad.

Derbyniodd yr ysgol fuddugol gyllid a chymorth wedi'i deilwra gan Platfform **i ddod â'u prosiect yn fyw**, gan gynnwys cymorth i ddatblygu'r syniad,

ei gyflwyno a'i werthuso. Yn ogystal, gwahoddwyd yr ysgol fuddugol i fynychu Digwyddiad Dathlu'r Prosiect Diogelwch Ar-lein yn y Senedd, gan sicrhau bod lleisiau pobl ifanc yn parhau i ddylanwadu ar y rhai sy'n gwneud penderfyniadau y tu hwnt i'r Den Diogelwch Digidol.

Fe wnaeth cynnal y Den Diogelwch Digidol agor rhai cyfleoedd cyffrous, gan gynnwys mwy o ymgysylltiad â Llywodraeth Cymru. Mae hyn wedi mynd y tu hwnt i'w presenoldeb yn y digwyddiad ac wedi arwain at gyfle i'r Gwarcheidwaid Digidol fod yn rhan o ddigwyddiad Llywodraeth Cymru ar Ddiwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel, lle byddant yn arwain sesiwn Holi ac Ateb gydag Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg.

GWERSI ALLWEDDOL

Dros gyfnod y prosiect, roeddem yn hynod falch o'r lefelau uchel o ymgysylltu a gyflawnwyd yn ystod y cyfnod cyflawni o 12 mis.

Serch hynny, roedd cynnal ymgysylltiad dros gyfnod o'r fath yn her, yn enwedig yng nghyfnodau diweddarach y prosiect, pan wnaeth dwy ysgol ymddieithrio er gwaethaf ein hymdrech i addasu'r ddarpariaeth drwy gynnig sawl dyddiad a dulliau eraill o gyflwyno. Arweiniodd y rhwystrau hyn at ddwy ysgol yn tynnu'n ôl o'r prosiect yn y pen draw oherwydd pwysau cynyddol wrth gynnal presenoldeb pobl ifanc mewn sesiynau, ac felly ni allent gwblhau'r sesiwn ymgysylltu olaf. Rydyn ni wedi dysgu o'r profiad hwn fod hyblygrwydd yn allweddol wrth weithio gydag ysgolion a phobl ifanc, ac y gallai sgyrsiau cynharach am gapasiti, blaenoriaethau cystadleuol, a chefnogaeth barhaus helpu i gynnal ymgysylltiad gwell dros brosiectau tymor hwy.

Ochr yn ochr â hyn, roedd cynnal presenoldeb cyson ar draws y tair sesiwn yn her barhaus, wrth i rai pobl ifanc symud ymlaen, gymryd llai o ddiddordeb, neu beidio â bod ar gael dros amser. Mae hwn yn fater sy'n codi'n aml mewn gwaith ymgysylltu tymor hwy ac fe'i hystyriwyd wrth adolygu'r wybodaeth a gasglwyd. O hyn, rydyn ni wedi dysgu pwysigrwydd adeiladu pwyntiau ail-ymgysylltu rheolaidd, lle rydyn ni'n siarad â'r bobl ifanc ym mhob grŵp i weld beth maen nhw'n ei fwynhau/ddim yn ei fwynhau a beth maen nhw eisiau gwneud mwy/llai ohono, ynghyd â chynnal hyblygrwydd wrth gyflwyno i gefnogi cyfranogiad parhaus dros amser.

Er ein bod yn siomedig dros y bobl ifanc hynny na allent gwblhau'r prosiect, rydyn ni'n falch o'r camau rhagweithiol a gymerwyd i ail-ymgysylltu â phobl ifanc lle bo modd, gan gynnwys cynnig dyddiadau eraill ar gyfer sesiynau, addasu dulliau cyflwyno, a chynnal cyfathrebu agored gydag ysgolion i ymateb i heriau capasiti. Rydyn ni'n parchu'n llawn y penderfyniadau anodd y mae'n rhaid i ysgolion eu gwneud i flaenoriaethu addysg pobl ifanc.

TREFNIADAU

Pan fydd pobl ifanc yn dod at ei gilydd mewn mannau sy'n seicolegol ddiogel, gall pethau anhygoel ddigwydd. Fe wnaethon ni flaenoriaethu creu amgylchedd lle roedd pobl ifanc yn teimlo'n ddiogel ac yn hyderus i rannu eu syniadau heb ofni cael eu beirniadu gan eu cyfoedion. Roedd diogelu a llesiant yn ganolog drwy gydol y prosiect, gan sicrhau bod pobl ifanc wastad yn cael eu cefnogi a'u cadw'n ddiogel. Arweiniodd y dull hwn at lefelau gwych o ymgysylltiad parhaus a chyfranogiad ystyrlon drwy gydol y prosiect.

Drwy gydol y prosiect, ein prif flaenoriaeth oedd darparu ymgysylltiad ystyrlon o ansawdd uchel drwy roi cyfleoedd go iawn i bobl ifanc ddylanwadu ar arweinwyr a'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau ar sut i greu mannau ar-lein mwy diogel i blant a phobl ifanc.

Mae ein gwaith ymgysylltu wedi'i adeiladu ar y sylfeini cryf o greu cysylltiad a chydweithio, gan ddod â phobl ifanc a phartneriaid at ei gilydd sy'n rhannu ymrwymiad pwrpasol cyffredin i ddiogelwch ar-lein. Mae'r prosiect wedi creu cyfleoedd ar gyfer datblygiad a thwf personol pobl ifanc, tra'n hyrwyddo eu cyfraniadau, eu syniadau a'u lleisiau'n weithredol.

Mae hygyrchedd wedi bod wrth wraidd ein prosiect, gan sicrhau bod cyfleoedd ar gael i bobl ifanc o bob cwr o Gymru. Cyflawnwyd hyn drwy gael gwared ar rwystrau i gymryd rhan drwy wrando ar anghenion pobl ifanc o ran lleoliadau cyfarfod a darparu cymorth ariannol i alluogi presenoldeb.

Roedd staff hyfforddedig yn bresennol ym mhob sesiwn ymgysylltu i nodi ac ymateb i unrhyw bryderon diogelu. Lle cododd pryderon, cafodd y rhain eu rheoli yn unol â gweithdrefnau diogelu sefydliadol Platfform a oedd yn cyd-fynd â rhai'r NSPCC. Lle bo'n briodol, rhannwyd pryderon gyda'r ysgol neu'r grŵp cymunedol perthnasol i sicrhau bod pobl ifanc yn derbyn y cymorth priodol.

BETH NAWR?

Daeth Platfform a'r NSPCC at ei gilydd ar gyfer y Prosiect Diogelwch Ar-lein hwn gydag un bwriad clir: rhoi plant a phobl ifanc wrth galon sgyrsiau am ddiogelwch ar-lein nid yn unig fel pobl ifanc, ond fel arweinwyr a phobl sy'n newid pethau.

Mae'r prosiect hwn wedi dangos yn union pam mae'r genhadaeth honno'n bwysig. Ond dim ond megis dechrau yw hyn. Mae angen i arweinwyr wrando ar yr hyn mae plant a phobl ifanc yn ei ddweud a chymryd sylw i newid sut maen nhw'n gwneud eu gwaith i amddiffyn plant a phobl ifanc ar-lein. Plant a phobl ifanc yw dyfodol ein cenedlaethau, ac mae eu lleisiau yn haeddu cael eu clywed.

Er bod y prosiect hwn yn dod i ben, mae ein hargymhellion yn parhau. Rydyn ni'n gofyn i'r rhai sydd mewn swyddi dylanwadol gydweithio a mabwysiadu syniadau a safbwyntiau'r Gwarcheidwad Digidol a'u defnyddio i sbarduno newid ystyrlon. Mae plant a phobl ifanc yng Nghymru wedi siarad yn glir am yr hyn sydd ei angen arnynt i deimlo'n fwy diogel ar-lein. Nawr mae'n bryd i'r lleisiau hynny gael eu clywed, eu parchu, a gweithredu arnynt. Gyda'n gilydd, gallwn greu dyfodol lle gall plant a phobl ifanc deimlo'n ddiogel ar-lein.

> **"Drwy fod yn rhan o'r prosiect hwn, rwyf wedi cael fy nghroesawu a fy nerbyn i rannu fy marn a'm syniadau am ddiogelwch ar-lein. Mae wedi bod yn brofiad unwaith mewn oes, sy'n newid drwy'r amser, ac rwy'n ddiolchgar am fod yn rhan ohono.**
>
> **Mae gan bobl ifanc fel ni lais sy'n haeddu cael ei glywed. Mae angen i ni barhau i siarad â'n gilydd, parhau i herio'r systemau o'n cwmpas, a pharhau i ddychmygu posibiliadau gwell ar gyfer sut rydyn ni i gyd yn byw ac yn cysylltu ar-lein.**
>
> **Pan fydd pobl ifanc fel ni yn arwain, mae newid yn digwydd, ac yn digwydd yn sydyn."**
>
> Gwarcheidwad Digidol

CYFEIRIADAU

Merched ysgolion uwchradd yng Nghymru yn adrodd bod eu defnydd problemus o gyfryngau cymdeithasol ddwywaith cymaint â bechgyn (2025). Iechyd Cyhoeddus Cymru. https://phw.nhs.wales/news/secondary-school-girls-in-wales-report-their-problematic-social-media-use-is-double-that-of-boys/

Mae 48% o blant oedran cynradd yng Nghymru'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn rheolaidd, yn ôl adroddiad (2023). Iechyd Cyhoeddus Cymru. https://icc.gig.cymru/newyddion1/mae-48-o-blant-oedran-cynradd-yng-nghymrun-defnyddior-cyfryngau-cymdeithasol-yn-rheolaidd-yn-ol-adroddiad/

Ymateb YoungMinds i'r bil diogelwch ar-lein. (2022). YoungMinds. https://www.youngminds.org.uk/about-us/media-centre/press-releases/online-safety-bill-second-reading/

O FEWNWELEDIAD I WEITHREDU:

POBL IFANC YN SIAPIO DIOGELWCH AR-LEIN

PLATFORM

For young people | bobl ifanc

NSPCC

CYMRU | WALES