

Mynegai o Fathau o Niwed Ar-lein i blant a phobl ifanc (CYP) o bob gallu a chymunedau

Cyflwyniad

Mae'r Mynegai o fathau o niwed ar-lein yn adnodd sydd wedi'i lunio i gefnogi gweithwyr proffesiynol i ddiogelu a chadw plant a phobl ifanc o bob gallu a chymunedau yn ddiogel ar-lein. Yn benodol, nod yr adnodd yw cefnogi gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc sydd ag ALN, plant a phobl ifanc LGBTQ+, yn ogystal â phlant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal.

Cafodd ei lunio gan dîm yn SWGfL, gyda chyfraniadau gan amrywiaeth o arbenigwyr.

Diogelwch Digidol Cynhwysol

Mynegai o Fathau o Niwed Ar-lein - Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Mae'n hanfodol bod pob gweithiwr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc yn gallu cydnabod, ymateb a datrys y materion y mae plant a phobl yn dod ar eu traws ar-lein. Mae hyn yn arbennig o wir wrth ystyried plant a phobl ifanc gydag unrhyw fath o angen, anabledd neu ffordd o fyw sy'n eu rhoi mewn perygl uwch.

Wedi'i ysgrifennu gan arbenigwyr, mae'r Mynegai o Fathau o Niwed i Blant a Phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP) yn tynnu sylw at y dangosyddion

a'r ymddygiadau a allai fod yn destun pryder ac yn cynnig awgrymiadau o ymyrraeth a dulliau uwchgyfeirio. Yn hollbwysig, mae'n manylu ar sut mae'r niwed hwn yn berthnasol i blant a phobl ifanc yng nghyd-destun eu natur agored i niwed.

Mae'r Mynegai o Fathau o Niwed i Blant a Phobl Ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP) wedi'i rannu'n llinynnau o'r [Fframwaith Addysg ar gyfer Byd Cysylltiedig](#). Mae pob elfen o'r fframwaith wedi'u crynhoi mewn un datganiad o niwed tebygol. Caiff y niwed tebygol hwn ei rannu'n bedwar grŵp oedran, gyda gwybodaeth am yr ymddygiadau a'r risg y

gallai plentyn neu berson ifanc ddod ar eu traws a rhai awgrymiadau ynghylch sut y gallai gweithiwr proffesiynol ymateb i'r ymddygiadau hynny. Caiff rhagor o gymorth a chynghor ei ddarparu ar ffurf gweithgareddau asesu posibl a chysylltiadau adnoddau defnyddiol.

Yna cyflwynir y cynnwys yn ôl grŵp oedran ac yn dibynnu ar y plentyn neu'r person ifanc, efallai yr hoffech adolygu'r oedrannau hŷn ac iau ar gyfer

ymddygiadau ac ymatebion ychwanegol, neu fwy perthnasol.

Gallwch ddod o hyd i ragor o amcanion yn y [Fframwaith Addysg ar gyfer Byd Cysylltiedig](#) neu gyda'r syniadau a'r adnoddau gweithgareddau ym [Mhrosiect Evolve](#) SWGfL. Gallwch weld diffiniadau o Anghenion Arbennig ac Addysgol ac Anabledd ar [wefan y GIG](#).

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Perthnasoedd Ar-lein - Niwed yn sgil cyswllt

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
Gall rhywun sy'n cysylltu â chi neu chi'n cysylltu â phobl ar-lein fod yn risg i ddiogelwch y plentyn neu'r person ifanc drwy gam-fanteisio. Er enghraifft, paratoi ar gyfer cam-fanteisio rhywiol drwy rannu delweddau. Gallai newidiadau mewn ymddygiad gynnwys bod yn fwy cyfrinachol, cynhyrfu, tawedog neu mewn trallod a methu esbonio o ble mae wedi cael arian neu roddion.	- Dylech gynnal hyfforddiant rheolaidd i staff a darparu cyfleoedd dysgu rheolaidd i ddisgyblion am berthnasoedd a diogelwch ar-lein. - Siaradwch â'r CECYP am eu diddordebau a'u teimladau. - Gwnewch yn siŵr eich bod ar gael iddyn nhw rannu eu pryderon â chi. - Byddwch yn glir ynglŷn â'r angen i roi gwybod am unrhyw faterion diogelu ond gwnewch hyn yn agored a, hyd y bo modd, gyda chydlynad y CECYP. - Gofynnwch am gymorth gan uwch gydweithwyr fel y bo'n briodol.	Gallai'r CECYP: - Ddangos mwy o ymwybyddiaeth o bwysigrwydd gwahanol osodiadau preifatrwydd mewn mannau ar-lein; - Gallu gweithredu gwahanol osodiadau preifatrwydd mewn mannau ar-lein; - Gallu dangos gwell dealltwriaeth o nodweddion meithrin perthynas amhriodol ar-lein ymddygiadau a sut maen nhw'n edrych; - Dangos mwy o ymwybyddiaeth o sut i rwystro ac osgoi pobl a allai wynebu risg diogelwch; - Dangos mwy o ymwybyddiaeth o'r bobl mewn lleoliadau addysgol y gallant fynd atynt am gyngor a chymorth yn y maes hwn, er enghraifft, eu gweithiwr ysgol rhithwir neu athro dynodedig.

Adnoddau

- » [ThinkUKnow - Llyfrgell Adnoddau](#)
- » [Childnet - Athro a Gweithwyr Proffesiynol](#)
- » [Childline - 0800 1111](#)
- » [Sefydliad Marie Collins - Llwybr at amddiffyn, hyfforddiant ar-lein](#)

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Perthnasoedd Ar-lein - Niwed o gysylltu â pherthnasau biolegol

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
Gall cael perthnasau biolegol yn cysylltu neu geisio cysylltu â pherthnasau biolegol gyflwyno risg diogelwch i'r plentyn neu'r person ifanc. Er enghraifft, mae perthynas enedigol yn cysylltu drwy'r cyfryngau cymdeithasol, er bod Gorchmynion Llys yn gwahardd hyn. Gallai ymddygiad plant a phobl ifanc newid. Gallai hyn gynnwys: • Colli hyder yn eu rôl a'u hunaniaeth yn eu lleoliad gofal; • Ymateb yn flin neu'n isel i wrthdaro neu faterion cynharach yn ystod plentyndod a ddaw i'r wyneb eto; • Mynnu osgoi neu'n amlwg yn chwilio am wrthdaro mewn lleoliadau ysgol; • Siarad mwy am aelodau o'r teulu biolegol; • Eitemau/rhoddion newydd heb esboniad; • Treulio mwy o amser ar ei ben ei hun.	• Bydd rhywun yn cysylltu ag ef yn cyflwyno gwahanol anfanteision i bob CECYP yn dibynnu ar ei leoliad gofal, ei hanes personol a'i berthynas/ perthnasoedd ag aelod(au) o'i deulu biolegol; • Ni ddylai gweithwyr addysgu proffesiynol fod yn feirniadol o orffennol y CECYP a'i berthynas ag aelodau o'i deulu biolegol; • Gallai gwaith bugeiliol gyda'r CECYP gynnwys trafodaethau am waith stori bywyd blaenorol, gan gynnwys sut mae'r person neu'r bobl sy'n cysylltu ag ef yn ymddangos yn ei hanes personol. Mae hwn yn faes sensitif ac mae angen arweiniad medrus a gofalus gyda'r Tîm o Amgylch y Plentyn (TAC) fel bod pawb yn cydweithio ac yn glir ynghylch eu rolau; • Mae'n bwysig bod yn glir ynglŷn â'r angen i roi gwybod am unrhyw faterion diogelu ond gwnewch hyn yn agored a, hyd y gellir, gyda chydysyniad y CECYP;	Mae hyn yn debygol o fod yn wahanol ar gyfer pob CECYP, fodd bynnag, gall hyn gynnwys: Os gellir sicrhau cyswllt diogel drwy'r gwasanaeth gofal cymdeithasol, gall y CECYP: • Bod yn fwy agored i drafod cysylltu â rhieni yn fwy cydlynol; • Gwell hwyliau ac ymgysylltiad addysgol; Os nad yw cyswllt diogel yn bosibl, Gall y CECYP gyfleu'r rhesymau dros hyn. Gallai'r CECYP hefyd: • Fod â naratif mwy cydlynol a chadarnhaol am hanes ei fywyd. • Bod yn fwy agored i'r syniad o heriau a datblygu eu sgiliau (meddwl am dwf).

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Perthnasoedd Ar-lein - Niwed o gysylltu â pherthnasau biolegol (parhad)

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
	- Dylid trosglwyddo gwybodaeth a phryderon i'r arweinydd Diogelu Ysgolion cyn gynted â phosibl. - Dylid datgelu unrhyw bryderon am les y CECYP i'r Gweithiwr Cymdeithasol penodol.	

Adnoddau

- » [Internet Matters – Cyngor i greu enw da ar-lein i blant](#)
- » [LSE - Yr hyn y mae angen i rieni maeth a mabwysiadol ei wybod am gyfryngau digidol RHAN 1: Y manteision](#)
- » [Cyfryngau Cymdeithasol, Cyfalaf Cymdeithasol a Phobl Ifanc sy'n Byw yng Ngwasanaethau'r Wladwriaeth: Astudiaeth Ansodol Aml-bersbectif ac Aml-Ddull](#)

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Enw Da Ar-lein - Niwed wedi'i achosi gan brofiadau negyddol ar-lein

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
Gall CECYP ddewis rhannu eu statws gofal mewn mannau ar-lein. Efallai y bydd amgylchiadau lle gall hyn ennyn ymatebion negyddol (e.e. camdriniaeth, bygythiadau, casineb ac aflonyddu ar-lein). Fel plant a phobl ifanc eraill, gall CECYP sy'n cael ei gam-drin ar-lein: • Treulio llawer mwy neu lawer llai o amser nag arfer ar-lein, anfon negeseuon testun, chwarae gemau ac ati; • Ymddangos yn bell, wedi cynhyrfu neu'n ddig ar ôl defnyddio'r rhyngwrwyd neu anfon neges destun; • Bod yn gyfrinachol ynghylch â phwy y mae'n siarad a beth y mae'n ei wneud ar ddyfeisiau digidol; • Bod â llawer o rifau ffôn, negeseuon testun neu gyfeiriadau e-bost newydd ar eu dyfeisiau digidol; • Ofn mynd i'r ysgol, 'sâl' heb esboniad bob bore, neu'n peidio â mynd i'r ysgol;	Gall strategaethau cadarnhaol gynnwys: • Siarad â'r CECYP am sut mae ymatebion negyddol (e.e. camdriniaeth, bygythiadau, casineb ac aflonyddu ar-lein) yn edrych, a gofynnwch a oes unrhyw beth fel hyn wedi digwydd iddo; • Addysgu'r CECYP i ddeall sut i gynrychioli ei hun ar-lein yn ddiogel; • Helpu'r CECYP i wybod sut i ddefnyddio strategaethau i ddiogelu ei 'bersonoliaeth ddigidol' a'i enw da ar-lein, gan gynnwys graddau o fod yn anhysbys a phreifatrwydd; • Helpu'r CECYP i ddysgu sut i adrodd am ymatebion negyddol gan gynnwys sut i rwystro a/neu gwyno wrth blatfformau ar-lein; • Helpu'r CECYP i ddod at ei hun pan fydd pethau'n mynd o chwith ar-lein drwy gynnig cymorth i helpu'r broses adfer;	Wrth wirio effaith awgrymiadau, gall y CECYP: • Adnabod os yw'n cael ei fwlio ar-lein; • Cyfleu'n glir sut i rwystro a/neu adrodd am fwlio ar-lein; • Gallu disgrifio a/neu ddangos i athro sut mae'n rheoli ei osodiadau preifatrwydd; • Dangos llai o bryder ynghylch bod yn weithredol ar-lein; • Bod yn fwy agored am sut mae'n rheoli cyswllt ag eraill ar-lein.

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Enw Da Ar-lein - Niwed wedi'i achosi gan brofiadau negyddol ar-lein (parhad)

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
Ddim yn gwneud cystal yn yr ysgol ag y mae wedi'i wneud o'r blaen.	- Os yw'n berthnasol, dweud wrth y CECYP beth fydd yr ysgol/lleoliad addysgol yn ei wneud nesaf i fynd i'r afael â'r profiadau hyn; - Peidio â bod yn feirniadol a deall y gallai profiad(au) blaenorol y CECYP olygu bod ganddo naratif gwahanol ynghylch ymddygiad rhywioli ar-lein, caniatáu trafod hyn.	

Adnoddau

- » [Become - Yr elusen ar gyfer plant mewn gofal a'r rhai sy'n gadael gofal yn ifanc](#)
- » [Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuencid Cenedlaethol Hafan](#)
- » [Comisiynydd Plant - Plant mewn Gofal](#)

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Hunanddelwedd a hunaniaeth - Niwed o safbwyntiau anghywir neu anwybodus am yr hyn y mae bod â phrofiad o ofal yn ei olygu

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
Niwed o safbwyntiau anghywir neu anwybodus am yr hyn y mae bod â phrofiad o ofal yn ei olygu Gallai hyn fod ar ffurf gwybodaeth wael (e.e. mae pawb sy'n gadael gofal yn mynd i'r carchar yn y pen draw) neu safbwyntiau gwleidyddol am y system ofal.	Mae hyrwyddo darlun mwy cytbwys o gyfleoedd bywyd CECYP o fewn amgylchedd yr ysgol yn bwysig, gan lynu wrth hawl yr unigolyn i breifatrwydd a pheidio â datgelu ei gyflwr gofal. Ar ben hynny, mae pwysleisio potensial unigryw ac unigol pob person ifanc yr un mor bwysig. Gallai rhai dulliau gweithredu gynnwys: • Ysgolion i ddefnyddio arweiniad a chefnogaeth gweithiwr Ysgol Rithwir yr Awdurdod Lleol ac Athrawon Dynodedig i'w cefnogi gyda dealltwriaeth o anghenion person ifanc ynghylch diwylliant a datgelu hunaniaeth; • Cyfeirio'r CECYP at y "Cyngor Mewn Gofal" o fewn eu Hawdurdod Lleol (dylai Gweithiwr Cymdeithasol y CECYP allu hwyluso hyn); • Sicrhau bod delweddau a thestunau sy'n ymwneud â phrofiadau gofal ar gael yn yr ysgol; • Defnyddio delweddau cadarnhaol o CECYP a'r rhai sydd wedi cael profiad o ofal (Lemn Sissay, Ashley John Baptiste, Sophia Alexandra Hall, Jeannette Winterson er enghraifft);	Gallai'r CECYP: • Fod yn fwy agored a hamddenol am eu statws gofal petaent yn dewis hynny; • Ymddangos yn fwy hyderus a derbyn heriau o fewn eu prosesau dysgu; • Bod yn fwy uchelgeisiol a blaengar wrth gynllunio ar gyfer y dyfodol.

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Hunanddelwedd a hunaniaeth - Niwed o safbwyntiau anghywir neu anwybodus am yr hyn y mae bod â phrofiad o ofal yn ei olygu (parhad)

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
	• Cynyddu ymwybyddiaeth a chydabyddiaeth o'r amrywiaeth o brofiadau teuluoedd a gofal yn yr ysgol. Gallai hyn gynnwys; drwy weithio mewn partneriaeth ag oedolion ifanc, pobl ifanc hŷn sy'n gadael gofal ac oedolion/neu ysgolion rhithwir • Sicrhau bod digon o lenyddiaeth ar gael sy'n archwilio gwahanol brofiadau gofal (mae Benjamin Zephaniah, Ashley John Baptiste, Jacqueline Wilson, a'r awduron a nodir uchod i gyd yn ysgrifennu am wahanol fathau o CECYP); • Cyfeirio'r CECYP at Become (gweler yr hyperddolen yn y golofn ddiwethaf).	

Adnoddau

- » <https://www.becomecharity.org.uk/>
- » <https://www.nyas.net/>
- » <https://www.childrenscommissioner.gov.uk/children-in-care/>

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Hunanddelwedd a hunaniaeth - Niwed a achosir gan unigolion eraill sy'n stigmatiddio profiadau gofal

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
Niwed gan unigolion sydd â safbwyntiau negyddol am blant a phobl ifanc sydd â phrofiad gofal sy'n ceisio stigmatiddio neu roi gwedd negyddol ar eu hunaniaeth drwy iaith ymosodol a mwy.	Gall strategaethau cadarnhaol gynnwys: • Siarad â'r CECYP am sut mae unrhyw beth fel hyn (e.e. cam-drin, bygythiadau, casineb ar-lein, bwllo ar-lein ac aflonyddu) yn edrych a gofyn a oes unrhyw beth fel hyn wedi digwydd iddo; • Addysgu'r CECYP i ddeall sut i greu delweddau ar-lein cadarnhaol; • Helpu'r CECYP i wybod sut i ddefnyddio strategaethau i ddiogelu ei 'bersonoliaeth ddigidol' a'i enw da ar-lein, gan gynnwys graddau o fod yn anhysbys a phreifatrwydd; • Helpu'r CECYP i ddysgu sut i adrodd am ymatebion negyddol gan gynnwys sut i rwystro a/neu gwyno wrth blatfformau ar-lein; • Helpu'r CECYP i ddod at ei hun pan fydd pethau'n mynd o chwith ar-lein drwy gynnig cymorth i helpu'r broses adfer;	Gallai dangosyddion cynnydd ar y materion hyn gynnwys: • Gallu bod yn fwy agored a hamddenol am eu statws gofal petaent yn dewis hynny; • Ymddangos yn fwy hyderus a derbyn heriau o fewn eu prosesau dysgu; • Bod yn fwy uchelgeisiol a blaengar wrth gynllunio ar gyfer y dyfodol.

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Hunanddelwedd a hunaniaeth - Niwed a achosir gan unigolion eraill sy'n stigmatiddio profiadau gofal (parhad)

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
	- Os yw'n berthnasol, dweud wrth y CECYP beth fydd yr ysgol/lleoliad addysgol yn ei wneud nesaf i fynd i'r afael â hyn; - Os yw'n berthnasol, grymuso ac egluro y bydd angen siarad â swyddogion cyswllt yr Heddlu ac adrodd i'r CEOP.	

Adnoddau

» [Internet Matters - Amddiffyn eich plentyn rhag seiberfwlio](#)

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Hunanddelwedd a hunaniaeth - Niwed a achosir gan berthnasoddd cam-driniol

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
Perthynas seicolegol ac emosïynol camdriniol gan bobl sy'n targedu'r rhai â hunan-barch isel a hunanwerth isel.	Gall strategaethau cadarnhaol gynnwys: • Siarad â'r CECYP am sut mae ymatebion negyddol (e.e. cam-drin, bygythiadau, casineb ac aflonyddu ar-lein) yn edrych a gofyn a oes unrhyw beth fel hyn wedi digwydd iddo; • Addysgu'r CECYP i ddeall sut i greu delweddau ar-lein cadarnhaol; • Helpu'r CECYP i wybod sut i ddefnyddio strategaethau i ddiogelu ei 'bersonoliaeth ddigidol' a'i enw da ar-lein, gan gynnwys graddau o fod yn anhysbys a phreifatrwydd; • Helpu'r CECYP i ddysgu sut i adrodd am ymatebion negyddol gan gynnwys sut i rwystro a/neu gwyno wrth blatfformau ar-lein; • Helpu'r CECYP i ddod at ei hun pan fydd pethau'n mynd o chwith ar-lein drwy gynnig cymorth i helpu'r broses adfer; • Os yw'n berthnasol, dweud wrth y CECYP beth fydd yr ysgol/llleoliad addysgol yn ei wneud nesaf i fynd i'r afael â hyn.	Gall CECYP fynegi sut mae perthnasoddd camdriniol yn edrych. I rai CECYP, mae'r gallu i wahaniaethu rhwng cydberthnasau camdriniol a chefnogol yn anodd. Mae gallu adnabod unigolion niweidiol neu berthnasoddd diwerth yn faes dysgu allweddol. Bod hefyd yn fyfyrïol ac yn ymwybodol o pryd y gellid ystyried eu hymddygiad nhw fel bwlïo tuag at eraill. Gallai dangosyddion eraill gynnwys: • CECYP yn gallu dangos sut i reoli gosodiadau preifatrwydd a hidlyddion ar gyfryngau cymdeithasol; • Gallu myfyrio ynghylch gwahanol elfennau perthnasoddd iach; • Gwahaniaethu rhwng 'ffrind rwyt ti wedi ffraeo gydag ef' a rhywun sy'n bwriadu niwed neu gam-fanteisio; • Mae'r CECYP yn ymwybodol o ffyrdd o ddefnyddio manau ar-lein fel ffordd o gynhyrchu a chynnal perthynas iach a phryd i dynnu ei hun o sefyllfa a siarad ag oedolyn dibynadwy.

Adnoddau

- » [Internet Matters - Amddiffyn eich plentyn rhag seiberfwlio](#)
- » [Internet Matters - Mynd i'r afael â seiberfwlio](#)

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Hunanddelwedd a hunaniaeth - Niwed i hunanddelwedd yn sgil stereoteipiau negyddol o CECYP

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
Diffyg hunaniaethau/modelau rôl cadarnhaol i'r CECYP	Gall strategaethau gynnwys: - Defnyddio delweddau cadarnhaol o CECYP a'r rhai sydd wedi cael profiad o ofal (Lemn Sissay, Ashley John Baptiste, Sophia Alexandra Hall, Jeannette Winterson er enghraifft). - Cynyddu ymwybyddiaeth a chydabyddiaeth o'r amrywiaeth o brofiadau teuluoedd a gofal yn yr ysgol. - Sicrhau bod llenyddiaeth sy'n archwilio gwahanol brofiadau gofal ar gael (mae Benjamin Zephaniah, Jacqueline Wilson, a'r awduron a nodir uchod i gyd yn ysgrifennu am wahanol fathau o CECYP); - Cysylltu â'r Ysgol Rithwir a'r Timau Gadael Gofal o fewn eich Awdurdod Lleol i ddod o hyd i fodelau rôl cadarnhaol nad ydynt yn enwog.	Gallai'r CECYP: - Fod yn fwy agored a hamddenol am eu statws gofal, petaent yn dewis hynny; - Ymddangos yn fwy hyderus a derbyn heriau o fewn eu prosesau dysgu; - Gallu nodi pobl ifanc neu oedolion ifanc eraill sydd â phrofiad o ofal y gallant uniaethu â nhw drwy eu cymuned leol/cyfyngau'r ysgol/ysgol rithwir leol neu mewn sefydliadau lleisiau gofal; - Bod yn fwy uchelgeisiol a blaengar wrth gynllunio ar gyfer y dyfodol.

Adnoddau

» [ThinkUKnow - Cadw plant mewn gofal yn ddiogel ar-lein](#)

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Hunanddelwedd a hunaniaeth - Niwed i'w hunain o ddefnyddio prosesau chwilio am ddelwedd i ddod o hyd i deulu biolegol

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
CECYP yn defnyddio hen luniau wedi'u hargraffu, a gymerwyd ar adeg eu mabwysiadu/mynediad i ofal o Lyfrau Stori Bywyd a/neu gofnodion gofal i ddefnyddio "proses chwilio am ddelweddu o chwith" i geisio dod o hyd, er enghraifft, i aelodau o'r teulu biolegol, gofalmwyr blaenorol a/ neu gyfredol, hen gartref a/ chymdogaethau.	Mae gan hyn y potensial i ddod â CECYP a theuluoedd biolegol at ei gilydd, ond nid yw hyn bob amser yn cael ei ddymuno, nac yn cael ei wneud heb ystyried y canlyniadau. Mae'n bwysig bod yn glir ynglŷn â'r angen i roi gwybod am unrhyw faterion diogelu ond gwnewch hyn yn agored a, hyd y bo modd, gyda chydysyniad y CECYP. - Mae angen trosglwyddo gwybodaeth i arweinydd(ion) diogelu penodol mewn lleoliadau addysgol. Gall strategaethau cadarnhaol gynnwys: - Canolbwyntio ar y broblem nid y person, newid o ddiffyg i bersbectif asedau (h.y. cydnabod y sgiliau llythrennedd digidol hanfodol, asiantaeth y mae'r CECYP wedi'i defnyddio); - Gwaith sy'n seiliedig ar gryfder gan gynnwys gwaith ar osgo gyda'r CECYP ynghylch hunaniaeth a/neu hanes bywyd/Gwaith Stori Bywyd.	Mae hyn yn debygol o fod yn wahanol ar gyfer pob CECYP, fodd bynnag, gall hyn gynnwys: - Efallai eu bod yn fwy agored ac yn gallu cyfleu cysylltiad â rhieni; - Gallai eu hwyliau fod yn fwy positif a gallant gymryd mwy o ran yn yr ysgol; - Efallai y gallant fyfyrion fwy effeithiol ynghylch eu rhesymau dros fod eisiau cysylltu â gofalmwyr blaenorol; - Gall ddod yn fwy chwilfrydig ac yn llai pryderus am ei hanes; - Byddai'n gallu esbonio i oedolion sy'n ymwneud yn agos ag ef ar hyn o bryd pam mae'r perthnasoedd hyn yn y gorffennol yn bwysig yn y presennol.

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Hunanddelwedd a hunaniaeth - Niwed i'w hunain o ddefnyddio prosesau chwilio am ddelwedd i ddod o hyd i deulu biolegol (parhad)

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
	Byddai'n werthfawr gweld digwyddiadau fel y rhain fel agoriad ar gyfer meithrin perthynas â'r CECYP, yn hytrach na dim ond fel anfanteision, neu fel pethau i'w hychwanegu at restr o bryderon.	

Adnoddau

- » [NSPCC - Gwaith Stori Bywyd](#)
- » <https://corambaaf.org.uk/books/life-story-work>

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Rheoli gwybodaeth ar-lein - pryder ynghylch sut mae'n cyflwyno ei hun ar gyfryngau cymdeithasol

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
CECYP yn poeni am sut y mae'n cyflwyno ei hun ar gyfryngau cymdeithasol; Anawsterau wrth bennu ffiniau ar gyfer rhannu gwybodaeth am eu hamgylchiadau (e.e. "Ydw i'n dweud fy mod mewn gofal maeth? Os nad ydw i, ydw i'n dweud celwydd? Os byddaf yn gwneud hynny, a fyddaf yn cael fy ngwrthod neu fy nhargedu?").	Gall strategaethau gynnwys: • Cydnabod bod perthnasoedd ar-lein yn cael eu 'rheoli' yn union fel rhai wyneb yn wyneb; • Annog y CECYP i weld eu hunain yn gyfrifol am yr wybodaeth y maent yn dewis ei rhannu a pheidio â'i rhannu; • Cydnabod nad yw popeth a phawb fel y maent yn ymddangos ar y cyfryngau cymdeithasol; • Cyfleoedd i'r CECYP gymryd rhan mewn arolygon/ hyfforddiant dienw i lywio adnoddau a meysydd angen (gweithio gydag ysgolion Rhithwir i'w lledaenu) • Cael mentor dibynadwy, rhywun i siarad ag ef a chyfathrebu ag ef y tu allan i'r sefyllfa deuluol; • Cael cynulleidfaoedd sy'n gofalu ac yn gwrandao ac yn clywed eu barn fel grŵp.	Efallai y bydd CECYP yn gallu: • Bod yn gyfforddus ynglŷn â phwy ydyw a sut y dewisodd gynrychioli ei brofiadau ar-lein; • Cydnabod rôl gadarnhaol bod ar-lein i rai pobl ifanc sy'n gallu mynegi eu hunain; • Gallu addasu'r sylwadau hyn fel y gwelant yn dda; • Cymryd persbectif beirniadol ar deithiau gofal gwahanol bobl; • Siarad am eu profiad eu hunain fel unigolyn yn hytrach na bod yn rhan o grŵp unffurf.

Adnoddau

- » [Childline - Teimlo'n dda ar gyfryngau cymdeithasol](#)
- » [Internet Matters - Enw da ar-lein](#)

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Rheoli Gwybodaeth ar-lein - Niwed a achosir drwy edrych ar wybodaeth gamarweiniol

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
Niwed drwy wybodaeth gamarweiniol neu faleisus am brofiadau CECYP. Er enghraifft, gwefannau neu grwpiau cyfryngau cymdeithasol sy'n awgrymu bod plant mewn gofal wedi cael eu 'dwyn' oddi wrth eu teuluoedd biolegol. (Hefyd, ymadroddion sy'n meddwl yn dda ond yn annefnyddiol fel 'Mae'r rhai sy'n gadael gofal yn fwy tebygol o fynd i'r carchar na mynd i'r Brifysgol')	Gall strategaethau gynnwys: - Defnyddio delweddau cadarnhaol o CECYP a'r rhai sydd wedi cael profiad o ofal (Ashley John Baptiste, Lemn Sissay, Sophia Alexandra Hall, - Rhoi'r CECYP mewn cysylltiad â sefydliadau fel Become; - Herio naratifau stigmatiddio yn yr ysgol drwy hyrwyddo trafodaeth am wahanol fathau o blentyndod a strwythurau teuluol gwahanol; - Nid oes gan bob CECYP brofiadau cadarnhaol o ofal maeth, perthnasau neu ofal preswyl ac mae llawer o bethau y mae angen iddynt eu gwella yn y Deyrnas Unedig (DU). Ceisiwch fod yn agored, yn gytbwys ac yn realistig am yr ystod o brofiadau; - Adeiladu ar y syniad o 'feddylfryd twf' a chymhwyso hyn yn uniongyrchol i'r CECYP.	Efallai y bydd CECYP yn gallu: - Cymryd persbectif beirniadol ar deithiau gofal gwahanol bobl. - Gallu herio safbwyntiau cyffredinol am CECYP – 'nid yw'r ffaith bod llawer o'r rhai sy'n gadael gofal yn mynd i'r carchar yn golygu y byddaf i'n un ohonynt'; - Siarad am eu profiad eu hunain fel unigolyn yn hytrach na bod yn rhan o grŵp unffurf. O fewn amgylchedd yr ysgol efallai y bydd: - Mwy o drafodaethau o fewn amgylchedd yr ysgol am strwythurau teuluol amrywiol; - Cydnabyddiaeth fwy agored o wahanol fathau o blentyndod y mae pobl yn eu profi, y tu hwnt i ystrydeb y teulu niwcLEAR.

Adnoddau

- » [ThinkUKnow - Cadw plant mewn gofal yn ddiogel ar-lein.](#)
- » [Become - Yr elusen ar gyfer plant mewn gofal a'r rhai sy'n gadael gofal yn ifanc.](#)
- » [Link In Bromley - Adnabod y rheini sy'n gadael gofal - A i Y.](#)
- » [The Growth Mindset | Carol Dweck | Talks at Google.](#)
- » <https://www.mymentalhealthrocks.com/>
- » <https://iheartprinciples.com/for-young-people/>

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Bwlio ar-lein - Niwed yn sgil bwlio

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
Gall fod ar ffurf ymosodiadau systematig wedi'u targedu. Gall bwlio (gan gynnwys seiberfwlio) gael effeithiau hirdymor ar iechyd corfforol a meddyliol a all barhau nes bydd rhywun yn oedolyn. Gall newidiadau mewn ymddygiad gynnwys: • Ymddygiad tawedog neu isel; • Colli hunaneffeithiolrwydd (amharodrwydd i gymryd rhan mewn gweithgareddau yn yr ysgol er enghraifft); • Ymdrechion i guddio neu newid ymddangosiad; • Peidio â mynd i'r ysgol.	Gall strategaethau gynnwys: • Deialogau parhaus yn yr ysgol ynghylch beth yw bwlio (a bwlio ar-lein) a beth mae'n ei olygu i bobl; • Gweithio gyda phlant a phobl ifanc mewn PSHE am osod ffiniau a'r hawl i adrodd a thynnu'n ôl o berthnasoedd bwlio (a bwlio ar-lein); • Annog CECYP i arfer eu hawl i adrodd a chwyno am fwlio ar-lein drwy ddarparwyr gwasanaethau cyfryngau cymdeithasol ac ysgolion er mwyn ymgysylltu yn unol â'u gweithdrefnau lleol.	Efallai y bydd CECYP yn gallu: • Bod yn fwy ymwybodol o arwyddion bwlio (gan gynnwys bwlio ar-lein) a sut i adrodd am y rhain ar blatfformau ac mewn lleoliadau addysgol fel y bo'n briodol; • cydnabod nad dim ond 'hwyl' neu 'mae pawb yn ei wneud' yw bwlio (gan gynnwys bwlio ar-lein) a'u bod yn wybodus ac yn cael eu grymuso i ymateb yn briodol; • Cymryd persbectif beirniadol ar deithiau gofal gwahanol bobl; • Gallu herio safbwyntiau cyffredinol am CECYP – 'nid yw'r ffaith bod llawer o'r rhai sy'n gadael gofal yn mynd i'r carchar yn golygu y byddaf i'n un ohonynt'; • Siarad am eu profiad eu hunain fel unigolyn yn hytrach na bod yn rhan o grŵp unfurf.

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Bwlio ar-lein - Niwed yn sgil bwlio (parhad)

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
		O fewn amgylchedd yr ysgol efallai y bydd: • Mwy o drafodaethau o fewn amgylchedd yr ysgol am strwythurau teuluol amrywiol; • Cydnabyddiaeth fwy agored o wahanol fathau o blentyndod y mae pobl yn eu profi, y tu hwnt i ystrydeb y teulu niwclear.

Adnoddau

- » [Childline - Diogelwch Ar-lein a Symudol](#)
- » [Internet Matters - Ffeithiau a chyngor ar seiberfwlio](#)
- » [Internet Matters - Plant sy'n agored i niwed mewn byd digidol](#)

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Iechyd a lles - Niwed o bornograffi a deunydd cignoeth ar-lein

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
Niwed o bornograffi a deunydd cignoeth ar-lein. Bydd difrifoldeb y niwed yn amrywio yn unol ag oedran, cyfnod datblygu, tymer a phersonoliaeth y plentyn neu'r person ifanc. Ni fydd gan bob CECYP berthynas agored neu gefnogol â'i ofalwyr, a gall cyfleoedd i siarad am rhywioldeb mewn ffordd iach a chefnogol fod yn gyfyngedig. Cyda CECYP sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol, efallai fod hyn yn arbennig o anodd a chymhleth.	Mae cywilydd a phryder, yn ogystal â'r materion cyfreithiol sy'n ymwneud â phobl ifanc sy'n defnyddio pornograffi, yn golygu bod y mater hwn yn debygol o barhau i gael ei guddio yn yr ysgol. Mae'r un peth yn wir am CECYP, ond mae cymhlethdodau ychwanegol sy'n golygu y gallai'r canlynol fod yn ddefnyddiol: • Derbyn, er y gall pornograffi fod yn niweidiol yn aml, y gallai plant a phobl ifanc chwilio amdano oherwydd chwilfrydedd ac awydd i archwilio eu rhywioldeb; • Mae cam-drin rhywiol yn creu cyfyng-gyngor penodol i CECYP wrth i'w rhywioldeb ddatblygu; gall y rhain fynd yn waeth wrth ddod i gysylltiad â phornograffi; • Mae agwedd agored a pheidio â bod yn feirniadol yn bwysig wrth ymateb i CECYP sydd â phryderon. Mae risg y bydd mynegi ffieidd-dod neu anghymeradwyaeth yn atgyfnerthu'r syniadau bod rhyw yn fudr ac yn rhywbeth i fod â chywilydd ohono;	Efallai y bydd CECYP yn gallu: • Siarad yn fwy agored am y risgiau a'r niwed posibl sy'n gysylltiedig ag edrych ar bornograffi; • Gallu trafod y materion cyfreithiol sy'n ymwneud â phornograffi; • Teimlo'n hyderus ynghylch dod o hyd i ffynonellau gwybodaeth dibynadwy am eu rhywioldeb a'u datblygiad rhywiol a gallu cysylltu'r rhain ag oedolyn priodol.

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Iechyd a Lles - Niwed o bornograffi a deunydd cignoeth ar-lein (parhad)

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
	Dylai cyngori ac addysgu am rywioldeb fod yn rhan o gwricwlwm yr ysgol. Dylai hyn annog trafodaethau mwy agored ac awyrgylch mwy cyfforddus i CECYP fynd at athrawon dibynadwy pan fydd angen arweiniad arnynt.	

Adnoddau

- » [Comisiynydd e-ddiogelwch Awstralia - Pornograffi ar-lein](#)
- » [Internet Matters - Canolfan gyngor ar bornograffi ar-lein](#)
- » [Internet Matters - Dysgu am gynnwys amhriodol ar-lein](#)

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Iechyd a lles - Niwed ar ffurf aflonyddu rhywiol

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
Gallai hyn gynnwys anfon lluniau digymell o natur rhywiol; cael eu hudo i anfon lluniau o'r fath (gweler hefyd paratoi i bwrpas rhyw); anfon negeseuon e-bost neu negeseuon gyda chynnwys rhywiol; gwneud sylwadau difriol am rywioldeb person; Rhannu straeon/dolenni rhywiol i bornograffi ac ati heb fod eisiau. Mae'r ymddygiad hwn yn debygol beri pryder i'r rhan fwyaf os nad pawb, ond bydd difrifoldeb yr effaith yn berthnasol i oedran, cyfnod datblygu a phrofiadau blaenorol o gam-drin. Mae'n bosibl ail-brofi trawma'r gorffennol yn yr achos olaf.	Rhai strategaethau cadarnhaol: • Dysgu'r CECYP am ystyr a deinameg aflonyddu; • Annog y CECYP i gydnabod eu hawliau ac i gwyno wrth ddarparwyr gwasanaethau am aflonyddu a cham-drin; • Dangos i'r CECYP sut i rwystro cynnwys diangen gan ddefnyddio hidlyddion a rhwystro unigolion sy'n cam-drin ar eu cyfryngau cymdeithasol; • Drwy wasanaethau bugeiliol yn yr ysgol, sicrhau bod adnoddau ar gael i CECYP, gan gynnwys trafodaethau un i un; • Gall hyfforddwyr grwpiau cyfoedion fod yn effeithiol ar gyfer datblygu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth mewn ffyrdd y gall pobl ifanc uniaethu â nhw.	Efallai y bydd CECYP yn gallu: • Esbonio a/neu ddangos sut i rwystro deunydd diangen i'w crynodebau cyfryngau cymdeithasol; • Siarad yn fwy agored am y risgiau a'r niwed posibl sy'n gysylltiedig ag edrych ar bornograffi; • Gallu trafod y materion cyfreithiol sy'n ymwneud â phornograffi; • Teimlo'n hyderus ynghylch dod o hyd i ffynonellau gwybodaeth dibynadwy am eu rhywioldeb a'u datblygiad rhywiol a gallu cysylltu'r rhain ag oedolyn priodol; • Gwybod ble a sut i gael mynediad i'r Clinig Iechyd Rhywiol Lleol a sut y gallant siarad â'u meddyg teulu.

Adnoddau

- » <https://sites.uea.ac.uk/speakout>
- » <https://www.internetmatters.org/issues/sexting/>
- » <https://learning.nspcc.org.uk/research-resources/briefings/sexting-advice-professionals>
- » <https://www.ceop.police.uk/safety-centre/>

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Iechyd a lles - Niwed o gael ei ddatgelu fel CECYP

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
Lle mae hyn yn digwydd, gallai'r CECYP deimlo ei fod yn colli rheolaeth, yn ogystal â bod ei breifatrwydd a'i ddiogelwch dan fygythiad. Efallai y bydd canlyniadau negyddol pendant i'r CECYP lle mae wedi bod yn rheoli ei statws a'i hunaniaeth yn ofalus yn ei fyd cymdeithasol.	Rhai strategaethau cadarnhaol: • Dysgu'r CECYP am ystyr a deinameg aflonyddu; • Siarad â'r CECYP am ffiniau cydberthnasau yn ei fywyd – gyda phwy mae'n rhannu pa rannau o'i fywyd, a phryd; • Mae angen pwysleisio mai colli rheolaeth ar wybodaeth yw'r niwed allweddol yma, yn hytrach na datgelu statws gofal y CECYP; • Siarad am bwysigrwydd gosodiadau diogelwch a phreifatrwydd ar gyfryngau cymdeithasol a mannau eraill ar-lein. • Os yw'n berthnasol, dweud wrth y CECYP beth fydd yr ysgol/lleoliad addysgol yn ei wneud nesaf i fynd i'r afael â'r profiadau hyn.	Efallai y bydd CECYP yn gallu: • Esbonio a/neu ddangos sut i rwystro deunydd diangen i'w crynodebau cyfryngau cymdeithasol; • Bod yn fwy ymwybodol o arwyddion bwllo (gan gynnwys seiberfwlio) a sut i adrodd am y rhain ar blatfformau ac mewn lleoliadau addysgol fel y bo'n briodol; • Cydnabod nad dim ond 'hwyl' neu 'mae pawb yn ei wneud' yw bwllo (gan gynnwys seiberfwlio) a'u bod yn wybodus ac yn cael eu grymuso i ymateb yn briodol; • Gallu cyfleu'n glir sut i rwystro a/neu adrodd am seiberfwlio;

Adnoddau

- » [Internet Matters - Enw da ar-lein](#)
- » [Childnet - Mwy o wybodaeth am Seiberfwlio](#)
- » [Llinell Gymorth Genedlaethol Ar Fwlio - Cyngor ar seiberfwlio, a bwllo ar-lein](#)
- » [NSPCC - Bwllo a seiberfwlio](#)

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Iechyd a lles - Niwed i les corfforol yn sgil hunanladdiad neu hunan-niwed

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
Mae cyfraddau hunanladdiad a hunan-niwed yn uwch ymhlith CECYP na'r boblogaeth gyffredinol. Mae rhai gwefannau'n hyrwyddo hunanladdiad a hunan-niwed; gall CECYP fynd i chwilio amdanynt neu gael eu denu atynt drwy eu cylch cymdeithasol. Caiff hunan-niweidio, fel brifo eich hun yn fwriadol, ei ystyried yn ffordd o reoli emosiynau eithafol. Efallai y bydd ganddo bwrpas arall hefyd, sef cyfleu trallod i eraill (er bod hunan-niweidio hefyd yn gysylltiedig â chywilydd dwfn a bod llawer o bobl yn mynd i drafferth fawr i guddio tystiolaeth o hyn).	• Darparu gwasanaethau bugeiliol da yn yr ysgol gan gynnwys, neu drwy fynediad at, wasanaeth arbenigol lleol i ddarparu cymorth a chwnsela. • Hyfforddiant i staff yr ysgol nodi arwyddion o hunan-niwed; • Hyfforddiant i staff ddelio â hunan-niwed a syniadau hunanladdol a'u rheoli gyda phobl ifanc a phlant; • Meithrin dealltwriaeth o fewn yr ysgol bod anobaith hunanladdol yn sail i wahanol fathau o ymddygiad. Gallai rhai fod yn fewnol (hunan-niwed, tawedog) ond eraill yn allanol (ymddygiad ymosodol, ymladd, tarfu).	• Gall CECYO siarad â gofalwyr a/neu aelod allweddol o staff addysgu neu fugeiliol am ei angen i hunan-niweidio • Hwyliau isel a neu arwyddion o hunan-niweidio yn digwydd yn llai aml pan fydd y CECYP o fewn amgylchedd yr ysgol. • Cyfathrebu'n well wrth gyfleu teimladau a chredoau yn amgylchedd yr ysgol.

Adnoddau

- » [Prifysgol Rhydychen - Pobl ifanc sy'n hunan-niweidio](#)
- » [Anna Freud - Hunan-niweidio mewn ysgolion](#)

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Iechyd a lles - Niwed i les emosiynol yn sgil hunan-niwed digidol

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
Mae hunan-niwed digidol yn ymddygiad sy'n digwydd pan fydd unigolyn yn creu cyfrif ar-lein ac yn ei ddefnyddio i anfon/postio negeseuon neu fygythiadau niweidiol iddo ef ei hun a/neu a allai ysgogi a throseddu ar-lein yn fwriadol i gael y sylw a'r ymatebion negyddol. Gellir nodweddu hunan-niweidio fel hyn fel ffordd o reoli emosiynau eithafol a/neu gri am help. Mae ymchwil yn dangos bod hyn yn fwyfwy tebygol i'r rhai sy'n profi bwlio/bwlio ar-lein – y mae CECYP yn fwy tebygol o'u profi	- Darparu gwasanaethau bugeiliol da o fewn yr ysgol gan gynnwys, neu drwy fynediad at, wasanaeth arbenigol lleol i ddarparu cymorth a chwnsela; - Hyfforddiant i staff yr ysgol nodi arwyddion o hunan-niwed digidol; - Hyfforddiant i staff ddelio â hunan-niwed digidol a syniadau hunanladdol a'u rheoli gyda phobl ifanc a phlant; - Meithrin a deall yn yr ysgol y gallai hunan-niwed digidol fod yn seiliedig ar anobaith. Gellir cysylltu'r anobaith â theimladau mewnol (hunan-niwed, tawedog) ac allanol (ymddygiad ymosodol, ymladd, tarfu).	Efallai y bydd CECYP yn gallu: - Gall CECYP siarad â gofalwyr a/neu aelod allweddol o staff addysgu neu fugeiliol am ei angen i hunan-niweidio; - Hwyliau isel a neu arwyddion o hunan-niweidio yn digwydd yn llai aml pan fydd y CECYP o fewn amgylchedd yr ysgol; - Cyfathrebu'n well wrth gyfleu teimladau a chredoau yn amgylchedd yr ysgol.

Adnoddau

- » [Defnydd o gyfryngau cymdeithasol a hunan-niwed bwriadol ymhlith ieuenctid: Adolygiad naratif wedi'i systemu](#)
- » [Erthygl wreiddiol am Hunan-niwed Digidol Ymhlith Pobl Ifanc](#)
- » [Internet Matters - Plant sy'n agored i niwed mewn byd digidol](#)

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Hawlfraint a pherchnogaeth - Niwed i enw da ar-lein oherwydd diffyg caniatâd i rannu delweddau

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
Mae CECYP yn rhannu delwedd ohono'i hun/ aelod o'r teulu/ gofalwr/gweithiwr/gweithwyr cymdeithasol ar gyfryngau cymdeithasol/platfform(au) ar-lein	Bydd hyn yn wahanol i CECYP gwahanol, yn dibynnu a yw'n ddiogel/priodol/cyfreithiol iddynt bostio delwedd(au): - Athro i gysylltu ag Arweinydd Diogelu i ddod o hyd i'r trefniant y cytunwyd arno ar gyfer yr hyn sy'n bosibl i'r CECYP unigol; - Ceisio deall rheswm CECYP dros bostio/rhannu drwy drafodaeth; - Siarad â'r CECYP am sut y gallai ofyn caniatâd i rannu delweddau o bobl eraill.	Gallai'r CECYP: - Fyfyrio ar ac egluro pam ei fod yn postio'r ddelwedd; - Deall a disgrifio'r canlyniadau posibl iddo ef ei hun ac eraill; - Gallu disgrifio sut y gallai fynd ati i wneud pethau'n wahanol ar achlysur arall.

Adnoddau

» [NSPCC - Adnoddau Share Aware resources ar gyfer ysgolion ac athrawon](#)

Plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (CECYP)

Preifatrwydd a diogelwch - Risg i breifatrwydd a diogelwch yn sgil colli rheolaeth ar ddata personol

Ymddygiad/arsylwadau	Camau Gweithredu/ Awgrym/ Canllawiau	Cyfle asesu (Sut allwch chi ddweud bod gweithredoedd yn gweithio)
Gall CECYP rannu, derbyn a storio gwybodaeth fwy emosïynol sensitif na'i gyfoedion. Mae'r ffordd y mae'n rheoli'r broses o rannu a storio'r wybodaeth hon yn bwysig gan ei bod yn ei helpu i gael ymdeimlad o breifatrwydd a rheolaeth dros ei hunaniaeth ar-lein a'r byd go iawn. Gallai'r materion gynnwys: • Storio a rhannu lluniau o sefyllfa bresennol y CECYP neu ei hanes; • Rheoli mynediad at gyfrifiaduron a rennir mewn lleoliadau gofal. • Mynediad at fyfyrddodau y mae'r CECYP wedi'u cofnodi wrth geisio datblygu hanes ei fywyd. • Sut y cânt eu hysgrifennu, yr iaith a ddefnyddir gan yr oedolion proffesiynol o'i gwmpas.	• Gellir annog y CECYP hefyd i ddefnyddio llwyfannau sydd wedi'u hanelu at y grŵp hwn a all storio gwybodaeth emosïynol/hanes bywyd (e.e. Mind of My Own); • Siarad â'r CECYP am sut y gallant reoli gwybodaeth sensitif ar-lein; • Rhoi cyfleoedd i gael adborth a gofyn am newid gwybodaeth ysgrifenedig; • Hyfforddi gweithwyr proffesiynol i ddefnyddio iaith sydd mor bwysig o ran tynnu'r unigolyn oddi wrth yr ymddygiad.	Gallai'r CECYP: • Ddisgrifio a dangos sut i reoli'r gosodiadau diogelwch a phreifatrwydd ar eu cyfryngau cymdeithasol; • Ddisgrifio sut mae'n mynd ati i benderfynu gyda phwy i rannu gwybodaeth; • Cael yr hawl i herio'r hyn a ysgrifennwyd amdano a rhoi ei farn ei hun

Adnoddau

» [Mind of my own - Digital Safeguarding](#)

Adnoddau defnyddiol

- [Pecyn cymorth Childnet STAR](#)
- [ProjectEVOLVE](#)
- [Rhoi gwybod am gynnwys niweidiol \(Dros 13 oed\)](#)
- [Llinell Gymorth Canolfan Defnyddio'r Rhyngrwyd yn fwy Diogel y DU](#)

Bywgraffiadau cyfranwyr arbenigol

Dr. Simon P Hammond

Mae Dr Simon P Hammond yn Seicolegydd Cymhwysol a chanddo ddiddordeb yn y ffordd y mae technolegau digidol yn parhau i ail-lunio posibiliadau cymdeithasol bob dydd ar gyfer gweithredu yn ystod ein hoes, a goblygiadau iechyd meddwl a gwytnwch ein byd sy'n cael ei dreulio fwyfwy ar-lein. Mae ei waith yn archwilio sut mae pobl ifanc a phobl hŷn sydd ar yr ymylon yn wynebu rhagdybiaethau diofyn o ran cynhwysiant digidol, cyfranogiad a chydaddoldeb.

Dr. Peter Jordan

Mae Peter wedi bod yn ymwneud â Gofal Cymdeithasol a Gwaith Cymdeithasol ers dros 25 mlynedd. Mae wedi gweithio mewn amrywiaeth o leoliadau gwaith cymdeithasol plant a theuluoedd, gan gynnwys Diogelu, y Blynnyddoedd Cynnar, a gwaith ataliol yn y gymuned. Bu Peter yn gweithio fel darlithydd mewn gwaith cymdeithasol ym Mhrifysgol East Anglia am 12 mlynedd ac roedd yn aelod o'r Canolfan Ymchwil gyda Phlant a Theuluoedd yno.

Luke Rodgers

Mae Luke Rodgers BEM, yn entrepreneur cymdeithasol sydd wedi ennill gwobrau, gydag 8 mlynedd o brofiad yn cynllunio prosiectau ar y cyd sy'n gwella profiad plant mewn gofal a'r rheini sy'n gadael gofal.

Ewch i: www.internetmatters.org/inclusive-digital-safety