

Cefnogi plant a phobl ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol ar-lein

Cyngor i rieni a gofalwyr i helpu plant a phobl ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol i gadw'n ddiogel ar-lein



Cadw'n Ddiogel wrth Bori Ar-lein

Mae'r rhyngwrwyd yn hollbwysig i blant a phobl ifanc. Gyda gwybodaeth ar flaenau eu bysedd, mae'n gadael iddyn nhw ehangu eu gorwelion, darganfod diddordebau newydd, ac ychwanegu at eu gwybodaeth. Er bod ganddo fanteision lu, mae plant a phobl ifanc hefyd yn gallu dod ar draws cynnwys amhriodol sy'n gallu amharu ar eu lles.

Beth mae angen i chi ei wybod

Sut mae pori ar-lein yn wahanol i blant a phobl ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol?

Y manteision

Wrth i wefannau allu delio'n well â gwahanol anabledau, mae hyn yn grymuso plant a phobl ifanc trwy eu helpu i ddatblygu hyder a hunan-barch. Mae hefyd yn gallu:

- Cael gwared ar rwystrau i'r byd
- Gadael iddyn nhw ddarganfod diddordebau a gwella eu sgiliau
- Helpu gydag addysg
- Helpu gyda datblygiad - gwybyddol, emosiynol, cymdeithasol, sgiliau cydsymud llaw a llygad a dysgu

Y peryglon

Mae unrhyw blentyn o unrhyw gefndir yn gallu bod yn agored i'r risgiau canlynol ar-lein. Ond mae rhai yn fwy agored i niwed na'i gilydd:

- **Cam-drin ar-lein** – gall hyn gynnwys cam-drin rhywiol ac emosiynol
- **Gorfodaeth** – cael eich hudo i anfon lluniau noeth weithiau trwy gael eich annog gan anrhegion, tocynnau neu arian

- **Cynnwys amhriodol** – mae hyn yn gallu bod yn gynnwys rhywiol, treisgar neu niweidiol. Mae plant a phobl ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol yn fwy tebygol o weld cynnwys sy'n hyrwyddo hunan-niweidio a hunanladdiad
- **Newyddion ffug a chamwybodaeth** – fe wnaeth astudiaeth gan [Ofcom](#) ddarganfod bod plant a phobl ifanc 12-15 oed yn credu mai'r cyfryngau cymdeithasol yw ffynhonnell newyddion y gellid ymddiried yddi leiaf (39%)
- **Seiberfwlio** – mae hyn yn gallu cynnwys iaith casineb/negyddol uniongyrchol tuag at y plentyn neu berson ifanc, cael eu heithrio o sgysiau grŵp, peidio hoffi llun neu statws, ac yn y blaen. Mae plant a phobl ifanc agored i niwed **deirgwaith yn fwy tebygol** o ddod i gysylltiad ag iaith casineb a chynnwys sy'n hyrwyddo hunan-niweidio a hunanladdiad na phlant a phobl ifanc sydd ddim yn agored i niwed

Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r canlynol:

- Mae plant a phobl ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol yn **fwy tebygol** o ddiodeff pob risg ar-lein o'i gymharu â'r rheini sydd heb anawsterau
- O'r gwahanol fathau o risgiau, mae plant a phobl ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol yn llawer mwy tebygol o ddiodeff risgiau cyswllt ar-lein. Mae enghreifftiau o hyn yn cynnwys cael eu hannog neu eu cymell i secstio. Mae'n ymddangos eu bod nhw'n cael eu dewis yn benodol fel targedau

- Mae plant a phobl ifanc ag **anawsterau cyfathrebu** yn fwy **tebygol o ddiodeff risgiau cyswllt**. Maen nhw'n fwy tebygol o dreulio amser mewn ystafelloedd sgwrsio na'u cyfoedion. Er bod ystafelloedd sgwrsio yn hwyluso cyfathrebu uniongyrchol, maen nhw hefyd yn dueddol o arwain at sgysiaau rhywiol, ensyniadau ac iaith anwedus
- Mae **risgiau cyswllt hefyd yn gysylltiedig â risg uwch o weld cynnwys niweidiol** a diodeff ymddygiad ymosodol gan bobl eraill ar-lein

Yr heriau

Mae **gwaith ymchwili** wedi dangos bod rhieni plant a phobl ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol yn pryderu mwy y bydd eu plant yn cael eu recriwtio gan eithafwyr na rhieni plant a phobl ifanc sydd heb Anghenion Dysgu Ychwanegol. Mae hyn o bosib yn amlygu pryderon ynglŷn ag unigrwydd a diniweidrwydd eu plant.

Er bod yna bryder bod plant a phobl ifanc yn fwy agored i niwed oherwydd eu gwendidau, mae rhieni yn cytuno bod y manteision yn drech na'r risgiau o ran yr hyn y gall y byd ar-lein ei gynnig i'r rheini ag Anghenion Dysgu Ychwanegol.

Pethau i'w hystyried

Dyma rai pethau i'w hystyried ynglŷn â chefnogi plant a phobl ifanc:

- Paratowch nhw ar gyfer beth y gallen nhw ei weld
- Peidiwch ag ystyried cyfyngiadau oedran yn unig ond lefel eu haeddfedrwydd hefyd
- Sgwrsiwch yn rheolaidd am beth maen nhw'n ei wneud ar-lein

Camau ymarferol i ddiogelu plant a phobl ifanc

- **Creu cytundeb digidol ar gyfer y teulu**- gosod ffiniau o ran sut mae plant a phobl ifanc yn rhyngweithio ar-lein a pha wefannau ac apiau maen nhw'n eu defnyddio
- **Gosod technoleg yn ddiogel**- fel rhiant neu ofalwr plentyn neu berson ifanc ag anghenion ychwanegol, gall mwy o oruchwyliaeth fod yn ddefnyddiol iawn o ran tawelu eich meddwl bod eich plentyn yn iawn
- Dysgwch pa fath o bethau mae eich plentyn yn hoffi eu gwneud ar-lein a chytunwch ar ba wefannau ac apiau sydd orau iddyn nhw eu defnyddio
- **Defnyddiwch hidlyddion diogelwch** sydd ar gael ar y gwefannau maen nhw'n eu defnyddio a rhwystwrch naidlenni i'w hatal rhag gweld hysbysebion gyda chynnwys a allai fod yn amhriodol
- Defnyddiwch Google SafeSearch a'r modd cyfyngedig yn YouTube i wneud yn siŵr eu bod nhw'n gweld canlyniadau chwilio sy'n briodol i'w hoedran
- Gwnewch yn siŵr bod plant a phobl ifanc yn gwybod y dylen nhw **riportio cynnwys ymosodol neu amhriodol ar lwyfannau cymdeithasol** a blocio unrhyw un sy'n dweud pethau annifyr
- **Mae gwneud pethau** gyda'ch plentyn yn gallu bod yn fuddiol, gan eich bod chi'n gallu darparu'r wybodaeth ar sgiliau sydd eu hangen ar eich plentyn i gadw'n ddiogel ar-lein



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