

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



Cysylltu a Rhannu

Mae plant a phobl ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol yn fwy tebygol o ddioddef risgiau ymddygiad, cysylltu a chynnwys. Nid yw risgiau'n wastad yn arwain at niwed. Mae'n debyg y bydd plant a phobl ifanc yn siarad â dieithriaid ar-lein wrth chwarae gemau neu mewn sgwrs grŵp, neu efallai y byddan nhw ddioddef sylwadau negyddol, ond y peth pwysig yw sicrhau eu bod nhw'n gwybod sut i adnabod yr arwyddion er mwyn rhwystro hyn rhag achosi niwed.

Beth mae angen i chi ei wybod

Sut mae cymdeithasu ar-lein yn wahanol i blant a phobl ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol? Mae cyfathrebu ag eraill ar-lein trwy gyfryngau cymdeithasol neu ar lwyfannau eraill wedi dod yn rhan bwysig o fywydau plant a phobl ifanc yn enwedig y rheini sydd ag Anghenion Dysgu Ychwanegol.

Y manteision

Mae cysylltu, creu a rhannu gydag eraill ar-lein lein yn gallu bod yn fanteisiol iawn wrth helpu o ran lles plentyn, megis:

- Gwneud ffrindiau a'u cadw sy'n gallu bod yn anoddach all-lein
- Weithiau mae'n gallu teimlo'n saffach i gyfathrebu â phobl eraill (yn dibynnu ar beth maen nhw'n ei wneud) na gadael i blant a phobl ifanc fynd allan (mae'n osgoi'r perygl o fwlio wyneb yn wyneb/pryderon ynglŷn â throseddau cylllyll ac ati)
- Mae rhai plant a phobl ifanc yn teimlo bod cymdeithasu y tu ôl i sgrin y haws nag wyneb yn wyneb sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n rhan o rywbeth a'u bod yn gallu gwneud ffrindiau a datblygu cysylltiadau
- Mae natur y byd ar-lein yn golygu bod plant a phobl ifanc yn gallu canolbwyntio ar faterion a phryderon sy'n cael effaith ar y byd go iawn
- Bod yn nhw eu hunain heb gael eu barnu
- Rhywbeth i'w difyrru pan fo angen ymlacio
- Rheoli eu tymer a chael gwared ar ddiflastod
- Dod o hyd i grŵp o bobl o'r un anian
- Bod yn fwy annibynnol
- Darganfod diddordebau newydd

Y peryglon

O'n gwaith ymchwil rydyn ni'n gwybod pob plant a phobl ifanc sydd ag Anghenion Dysgu Ychwanegol yn wynebu rhagor

o risgiau o ran ymddygiad, cysylltu a chynnwys. 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 sy'n 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

- **Cynnwys** – dod i gysylltiad â chynnwys amhriodol neu niweidiol sy'n gallu cynnwys seiberfwlio, casineb ar-lein, cam-drin rhywiol ar-lein, neu bynciau niweidiol (ee pornograffi, hunan-niwed, ac ati)
- **Cyswllt** – cwrdd â dieithriaid a bod mewn perthynas risg uchel ar-lein
- **Ymddygiad** – pan fo plentyn yn ymddwyn mewn ffordd sy'n cyfrannu at gynnwys neu gyswllt peryglus neu pan fo'n derbyn cynnwys niweidiol ar-lein

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

- Mae plant a phobl ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol yn fwy tebygol o ddioddef pob un o'r risgiau ar-lein o'i gymharu â'r rheini sydd heb anawsterau, yn enwedig risgiau cyswllt
- 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 i ar gyfer hyn**
- Mae plant a phobl ifanc ag anawsterau cyfathrebu hefyd **yn fwy tebygol o ddioddef risgiau cyswllt**
- Mae dioddef risgiau cyswllt hefyd yn gysylltiedig â risg uwch o **weld cynnwys niweidiol a dioddef ymddygiad ymosodol** gan bobl eraill ar-lein
- Dydy plant a phobl ifanc **ddim yn dueddol o weld ffiniau rhwng eu bywyd all-lein** a'u bywyd ar-lein ac yn aml maen nhw'n dargedau ar-lein i rywun sy'n eu hadnabod all-lein ac sy'n ymwybodol o'u hanawsterau. Fel hyn, mae gan y drwgweithredwr yr wybodaeth i gamddefnyddio eu targed yn enwedig os oes ganddyn nhw Anghenion Dysgu Ychwanegol
- Er eu bod nhw'n rhyngweithio llai na'u cyfoedion, mae plant a phobl ifanc ag anawsterau cyfathrebu **yn fwy tebygol** o ymweld â gwefannau hapchwarae a threulio mwy o amser mewn ystafelloedd sgwrsio. Mae ystafelloedd sgwrsio yn hwyluso cyfathrebu uniongyrchol rhwng defnyddwyr ac mae ystafelloedd sgwrsio sydd wedi'u hanelu at blant a phobl ifanc yn dueddol o arwain at sgysiaau rhywiol, ensyniadau, iaith anwedus ac ymbiliadau rhywiol ymosodol

Yr heriau

Er bod y rhan fwyaf ohonon ni'n hyderus na fydden ni'n cael ein twyllo gan rywun sy'n cymryd arnynt eu bod yn rhywun arall, neu'n sylweddoli bod ganddynt fwriadau amheus, efallai y bydd plant a phobl ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol yn cael hyn yn anoddach. Fe allai'r canlynol fod yn wir:

- Yn fwy tebygol o gredu'r hyn maen nhw'n ei glywed gan ffrindiau a dieithriaid
- Yn ymddiried yn ormodol ac yn credu'r hyn maen nhw'n ei weld a'i glywed
- Yn llai tebygol o allu ystyried yn feirniadol yr hyn maen nhw'n ei rannu a'r goblygiadau
- Yn llai tebygol o allu adnabod sefyllfaoedd peryglus
- Yn llai craff o ran eu hymddygiad eu hunain a'r ymddygiad maen nhw'n ei weld

Pethau i'w hystyried

Dyma rai pethau i'w hystyried ynglŷn â chefnogi eich plentyn:

- **Bod yn ymwybodol o'r heriau a pha gwestiynau** i'w gofyn i adnabod ac osgoi sefyllfaoedd peryglus
- Bod yn ymwybodol o'r hyn maen nhw'n ei wneud ar-lein, y llwyfannau maen nhw'n eu defnyddio a'r bobl maen nhw'n cysylltu â nhw

- Er bod atebion technoleg yn ddefnyddiol iawn, ar eu pen eu hunain, dydyn nhw **ddim yn ddigon i rwystro niwed**
- **Ystyriwch beth maen nhw'n ei wneud ar-lein** yn hytrach na dim ond yr amser maen nhw'n ei dreulio arno
- Cefnogwch eu hawydd am **annibyniaeth**
- **Peidiwch â gwahardd technoleg na chyfryngau cymdeithasol yn llwyr** – maen nhw'n rhan allweddol o sut mae plant a phobl ifanc yn cysylltu ac yn cyfathrebu
- Oes modd iddyn nhw reoli'r risgiau y maen nhw'n eu hwynebu ar-lein?
- Beth maen nhw'n ei rannu â phobl eraill?
- Os ydyn nhw'n rhy ifanc neu os ydy eu hanabledd yn ei gwneud yn anodd iddyn nhw adnabod risgiau ar-lein, rhwng gynig ar [cymdeithasol ar gyfer plant o dan 13](#)

Camau ymarferol i ddiogelu plant a phobl ifanc

Ydyn nhw'n barod i gymdeithasu a rhannu ar-lein?

- [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 ag anghenion ychwanegol, gall mwy o oruchwyliaeth fod yn ddefnyddiol iawn o ran tawelu eich meddwl bod popeth yn iawn.
- [Defnyddiwch osodiadau preifatrwydd](#) – mae gan y rhan fwyaf o'r llwyfannau cyfryngau cymdeithasol poblogaidd nifer o adnoddau a gosodiadau gwahanol y gallwch chi eu defnyddio i reoli pwy all eich plentyn gyfathrebu â nhw ar-lein
- Cadwch mewn cysylltiad - trefnwch sgysiaau rheolaidd i drafod beth maen nhw'n ei wneud ar-lein ac i adolygu ac atgyfnerthu'r rheolau digidol rydych chi wedi cytuno arnynt
- **Rheoli lles** – Mae gan ddyfeisiau [Android](#) ac [Apple](#) amrywiaeth o nodweddion hygyrchedd y gallwch chi eu personoli i helpu plant a phobl ifanc gael y gorau o'u profiad ar-lein
- **Rheoli eu hamser ar gyfryngau cymdeithasol** – mae nifer o adnoddau ac apiau cymdeithasol sy'n gadael i chi adolygu neu gyfyngu ar faint o amser sy'n cael ei dreulio ar y llwyfannau hyn, fel 'Your Activity' ar Instagram a 'Your Time' ar Facebook
- **Creu grwpiau teulu a ffrindiau** – fe all fod yn ddefnyddiol i sefydlu cyfrifon cymdeithasol gyda'ch gilydd a'u cyfeirio at ffrindiau ac aelodau o'r teulu y gallan nhw eu hychwanegu. Mae gwneud hyn yn gallu lleihau risgiau o gysylltu â dieithriaid a allai achosi niwed iddyn nhw



Lle mae pobl ifanc yn mynd i gymdeithasu

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