Hawdd ei Ddeall

Plant a phobl ifanc ar-lein

Canllaw i rieni plant a phobl ifanc sydd wedi mynd i drafferthion ar-lein

Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu gan '**Stop it Now!**'. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o '**Beth yw'r broblem? Canllaw i rieni plant a phobl ifainc sydd wedi mynd i drwbl ar-lein**'.

Ebrill 2023

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**

Stop It Now! Wales | Cymru – Helping prevent child sexual abuse

Stop It Now! Scotland | Alba – Helping prevent child sexual abuse

The Lucy Faithfull Foundation – Working to protect children

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon

Dogfen hawdd ei deall yw hon. Ond efallai y bydd arnoch chi angen help o hyd i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Efallai y bydd geiriau mewn **ysgrifennu glas trwm** yn anodd i'w deall. Gallwch edrych beth mae'r holl eiriau mewn glas yn meddwl ar **dudalen 38**.

Pan fydd y ddogfen yn dweud ni, mae hyn yn meddwl '**Stop it Now!**'. I gael mwy o wybodaeth cysylltwch â:

Gwefan: stopitnow.org.uk/helpline

Ffôn: 0808 1000 900

Mae **Hawdd ei Ddeall Cymru** wedi gwneud y ddogfen yma yn Hawdd ei Ddeall' gan ddefnyddio Photosymbols. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n ei feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall yma, cliciwch yma.

Rhif trwydded Photosymbols 403527247

Cynnwys

Tudalen

Pwy ydym ni....4

Plant a phobl ifainc ar-lein. Beth yw'r broblem?....5

Fe wyliodd fy mhlentyn bornograffi ar-lein....9

Beth i'w wneud os ydych chi'n meddwl bod eich plentyn yn gwylio pornograffiy....12

Ynglŷn â'r gyfraith....14

Pan yw pornograffi yn effeithio ar fywyd plentyn....17

Mae fy mhlentyn wedi danfon neu wedi derbyn delweddau neu fideos o bobl yn noeth....19

Sut i siarad â'ch plentyn am hun-luniau rhywiol....21

Mae fy mhlentyn mewn trwbl am edrych ar ddelweddau neu fideos rhywiol anghyfreithlon....23

Dweud wrth bobl eraill....25

Mae fy mhlentyn wedi cael ei baratoi ar gyfer pwrpas rhyw ar-lein...27

Cadw eich plentyn yn ddiogel ar-lein....28

Beth sy'n digwydd os yw'r heddlu'n gwneud ymchwiliad i fy mhlentyn.29

Siarad â'ch plentyn....33

Adnoddau a mudiadau eraill....36

Geiriau anodd....38

Pwy ydym ni

‘**Stop it Now!**’ yw’r unig elusen amddiffyn plant yn y DU sy’n gweithio gyda’r unig fwriad o **rwystro cam-drin plant yn rhywiol**.

Cam-drin plant yn rhywiol yw pan fydd plentyn wedi cymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol, pa un a ydyn nhw’n ymwybodol o hynny neu ddim.

Rydyn ni’n cefnogi rhieni a theuluoedd.

Rydyn ni’n siarad â miloedd o bobl bob blwyddyn ac yn eu helpu i wneud rhywbeth ynglŷn ag amddiffyn plant a phobl ifainc rhag cael eu **cam-drin yn rhywiol**.

Plant a phobl ifainc ar-lein. Beth yw'r broblem?

Mae defnyddio'r rhyngrwyd a thechnoleg yn bwysig i blant a phobl ifainc.

Er hynny, fe allai hyn fod yn beryglus iddyn nhw.

Bydd y canllaw hwn yn helpu rhieni i ddeall y peryglon. A dangos iddyn nhw beth i'w wneud.

Bydd hefyd yn eu helpu i wybod beth i'w wneud os bydd eu plentyn yn mynd i drwbl ar-lein.

Bydd y canllaw hwn yn edrych ar bedwar prif maes:

1. Mae fy mhlentyn wedi gwylio **pornograffi** ar-lein.

Mae **pornograffi** yn fideos a delweddau am ryw.

2. Mae fy mhlentyn wedi anfon neu wedi derbyn fideos neu luniau noeth.

3. Mae fy mhlentyn mewn trwbl am edrych ar fideos neu luniau rhywiol anghyfreithlon.

4. Mae fy mhlentyn wedi cael ei **baratoi ar gyfer pwrpas rhyw** ar-lein.

Mae **paratoi ar gyfer pwrpas rhyw** yn meddwl bod rhywun wedi ceisio cael plentyn i ymddiried ynddo er mwyn medru cymryd mantais ohono.

A byddwn yn eich helpu gyda phethau fel:

- Beth i'w wneud os yw eich plentyn yn mynd i helynt gyda'r heddlu.
- Siarad â'ch plentyn am ymddygiad rhywiol ar-lein.
- Datblygu cynllun diogelwch ar-lein. Mae hyn yn meddwl sut i ddefnyddio'r rhyngrwyd yn ddiogel.
- Adnoddau eraill a chefnogaeth.

Beth i'w wneud pan ydych chi'n poeni am ymddygiad eich plentyn ar-lein

Mae'n gallu bod yn anodd os byddwch chi'n dod i wybod bod eich plentyn wedi gwneud rhywbeth ar-lein sy'n gwneud niwed iddo. Neu os ydy e wedi gwneud rhywbeth anghyfreithlon neu rywbeth sy'n achosi pryder.

Cymerwch amser i siarad ag ef yn bwyllog ynghylch beth sydd wedi digwydd. A beth y byddwch chi'n ei wneud i helpu i'w gadw'n ddiogel.

Gwnewch yn siŵr ei fod yn gwybod eich bod yn ei garu. A'ch bod chi yno i'w gefnogi.

Ceisiwch ddod i wybod cymaint ag y gallwch. Er enghraifft, a oes unrhyw un arall y mae'n ei adnabod yn cymryd rhan.

Oes unrhyw un arall y dylech chi siarad ag e am hyn. Er enghraifft, a ddigwyddodd e pan oedd rhywun arall yn gofalu am eich plentyn.

Byddwch yn onest ac yn agored â'ch plentyn am yr angen i siarad â rhywun proffesiynol.

Fe wyliodd fy mhlentyn bornograffi ar-lein

Mae tua chwech allan o bob deg o blant, dan 18 oed, wedi gweld **pornograffi**.

Maen nhw'n ei wylio am lawer o wahanol resymau. Er enghraifft, oherwydd bod eu ffrindiau'n gwneud hynny. Neu i ddysgu am ryw.

Mae rhai pobl ifainc yn meddwl bod gwylio **pornograffi** yn rhan arferol o dyfu i fyny.

Ond mae arnyn nhw angen gwybod nad yw fel arfer yn dangos rhyw fel ag y mae. Nac yn dangos cyrff cyffredin.

Gall wneud i bobl ifainc deimlo'n ddryslyd ynghylch y ffordd y dylai eu cyrff edrych.

Gall roi synnwyr camarweiniol i blant ynglŷn â'r math o beth yw rhyw mewn gwirionedd.

Gall hefyd fethu dangos pwysigrwydd parch a **chydsyniad**.

Mae **cydsyniad** yn meddwl eich bod yn cytuno i wneud rhywbeth.

Mae'n bwysig egluro'r pethau hyn i blant. Ac i'w helpu i wybod beth sy'n gwneud perthynas rywiol yn gadarnhaol ac yn ddiogel.

Gall gwylio **pornograffi** fod yn niweidiol i blant mewn llawer o ffyrdd.

Gall ei wylio achosi dryswch a theimlad o bryder yn ystod eu datblygiad.

Gall hefyd wneud iddyn nhw ddod i arfer â delweddau sy'n gas a ddim yn weddus.

Beth i'w wneud os ydych chi'n meddwl bod eich plentyn yn gwylio pornograffi

Mae'n bwysig siarad yn agored â'ch plant os ydych chi'n meddwl eu bod wedi gwylio **pornograffi**.

Mae arnyn nhw angen gwybod am eich pryderon, y peryglon a thorri'r gyfraith.

Gofynnwch iddyn nhw feddwl pam maen nhw'n ei wylio. Ac i siarad am unrhyw bryderon sydd ganddyn nhw.

Rhai awgrymiadau i helpu i gychwyn sgwrs:

- Chwiliwch am amser a lle i sgwrsio'n breifat.

- Siaradwch am beth ddigwyddodd a pham y digwyddodd. Siaradwch am ffyrdd eraill o'u helpu a chefnogaeth sydd ar gael.

- Mae rhai pobl ifainc yn edrych ar **bornograffi** i ddysgu am ryw. Rhowch syniadau eraill iddyn nhw am ffyrdd o ddysgu. Er enghraifft, y wefan 'Brook'.

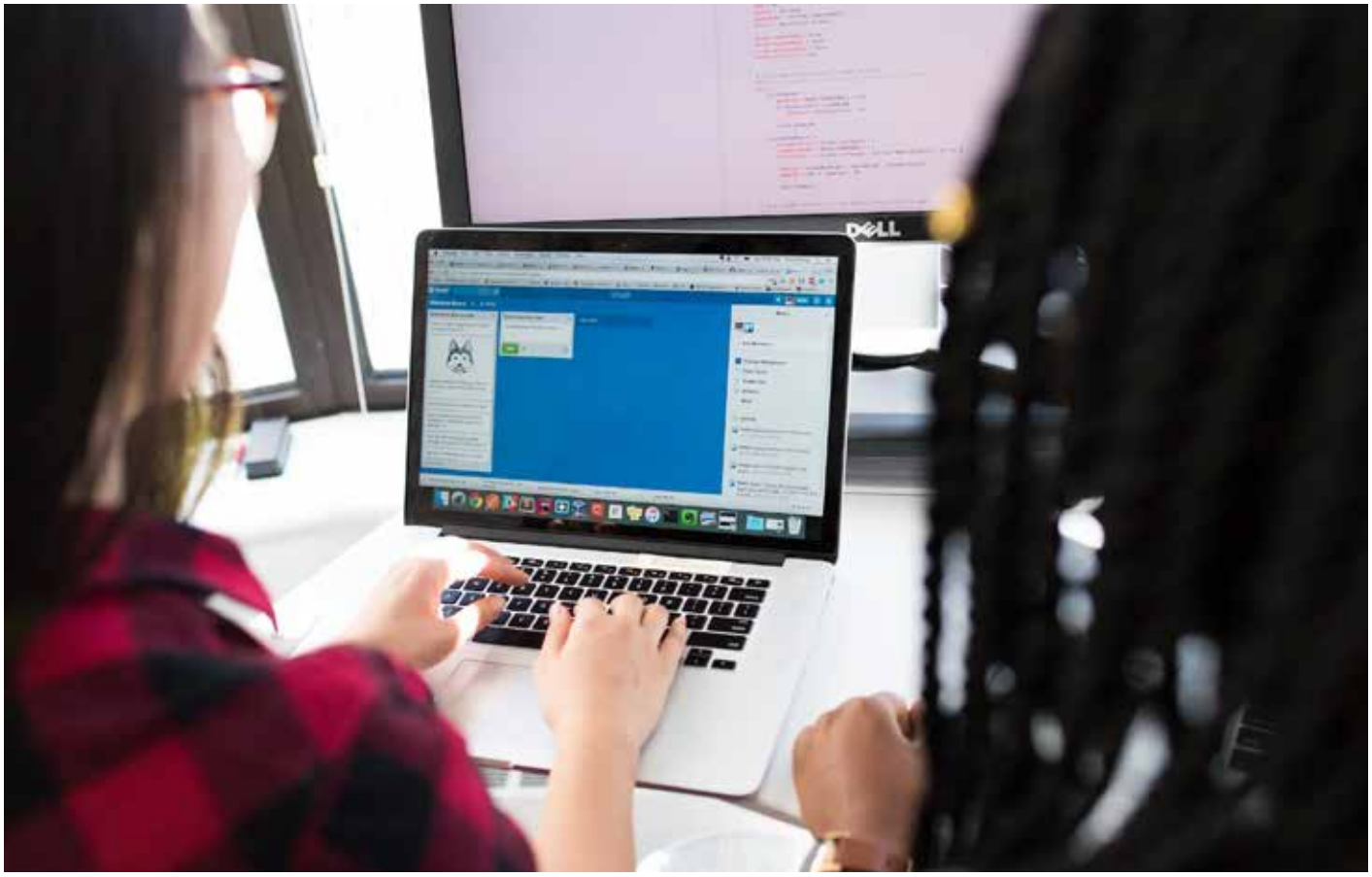
- Os ydyn nhw'n dal i edrych ar **bornograffi**, siaradwch â nhw am y safleoedd maen nhw'n edrych arnyn nhw. Helpwch nhw i ddefnyddio'r safleoedd sy'n achosi llai o niwed. A'u defnyddio'n llai aml.

- Does dim rhaid i chi wneud popeth eich hun. Meddyliwch am oedolion eraill y gallai eich plentyn ymddiried ynddyn nhw i siarad â nhw. Er enghraifft, athro neu athrawes.

Ynglŷn â'r gyfraith

Mae ar blant a phobl ifainc angen gwybod beth sy'n gyfreithlon a ddim yn gyfreithlon ynglŷn â **phornograffi**.

Maen arnyn nhw hefyd angen gwybod beth i'w wneud os ydyn nhw'n gweld rhywbeth sy'n eu poeni.



Dyma rai cyfreithiau ynglŷn â phornograffi:

- Mae'n anghyfreithlon i fod yn berchen delweddau neu fideos rhywiol o unrhyw un dan 18 oed, neu greu neu rannu y rhain.
- Mae hyn yn cynnwys cartwnau a lluniau wedi'u gwneud â llaw.
- Mae hefyd yn cynnwys delweddau a fideos a dynnwyd gan y person ei hun.
- Mae'n anghyfreithlon i fod yn berchen delweddau neu fideos o drais corfforol neu rywiol eithafol, na rhannu neu greu unrhyw un o'r rhain.
- Mae'n anghyfreithlon i fod yn berchen delweddau neu fideos sy'n ymwneud â chael rhyw ag anifail neu gorff marw na rhannu neu greu unrhyw un o'r rhain.
- Mae'n anghyfreithlon i oedolyn ddangos delwedd neu fideo i unrhyw un dan 16 oed ar gyfer eu pleser rhywiol eu hunain.
- Mae'n anghyfreithlon i gymryd delweddau neu fideos rhywiol neu bersonol o rywun heb eu **caniatâd**.
- Mae'n anghyfreithlon i rannu delweddau neu fideos rhywiol o rywun heb eu **caniatâd**. Mae hyn hefyd yn cael ei alw'n **bornograffi dial.**

Os yw plentyn yn gweld rhywbeth anghyfreithlon ar-lein gallech ei helpu i ddweud wrth rywun am hyn.

Er enghraifft, wrth '**Crimestoppers**'. Neu yr '**Internet Watch Foundation**'. Does dim rhaid iddyn nhw roi eu henw.

Ewch i'r adran Adnoddau ar **dudalen 36** i gael manylion.

Pan yw pornograffi yn effeithio ar fywyd plentyn

Weithiau gall plant a phobl ifainc gael problemau wrth wylio **pornograffi**.

Mae hyn oherwydd eu bod yn datblygu i fod yn oedolyn ac yn cael profiad o lawer o newidiadau i'w cyrff.

Weithiau y mae pobl ifainc yn cael trafferth i stopio ei wylio. Hyd yn oed os oes arnyn nhw eisiau.

Er enghraifft, efallai eu bod yn dewis gwylio **pornograffi** yn lle gwneud pethau eraill.

Neu efallai eu bod yn gwylio mathau mwy eithafol o **bornograffi** yn fwy aml.

Os yw hyn yn digwydd, mae'n help i greu cynllun gyda'ch gilydd.

Gallech ofyn pethau fel:

- Beth sy'n dy boeni am y pethau rwyt ti'n eu gwylio ar-lein?
- Beth fasai'n dy helpu di i stopio neu wylio llai?
- Beth allwn i wneud i helpu?

Mae mwy o wybodaeth yma: www.parentsprotect.co.uk/pornography.htm

Mae gennym ni linell gymorth i gael cymorth a chefnogaeth. Ffoniwch: 0808 1000 900

Mae fy mhlentyn wedi danfon neu wedi derbyn delweddau neu fideos o bobl yn noeth

Mae hyn weithiau'n cael ei alw'n 'hun-luniau rhywiol' neu 'pics'.

Mae plant a phobl ifainc yn anfon yr hun-luniau rhywiol hyn am bob math o wahanol resymau.

Er enghraifft, oherwydd eu bod yn teimlo dan bwysau. Neu efallai eu bod mewn perthynas a'u bod yn teimlo y buasai hynny yn profi eu teimladau tuag at y person arall.

Ond weithiau gall pethau fod yn beryglus. Er enghraifft, efallai bod rhywun yn bygwth rhannu llun noeth o blentyn gyda rhywun arall.

Os ydych chi'n dod i wybod bod eich plentyn wedi anfon llun noeth ohono ef ei hun neu o rywun arall, mae'n bwysig siarad ag ef. A gwrando arno. A gwneud yn siŵr eu bod yn teimlo bod cefnogaeth iddo.

Ffoniwch ein llinell gymorth i gael mwy o gyngor a chefnogaeth.

Gallwch hefyd sôn am eich pryderon ynglŷn â delwedd yn cael ei gamddefnyddio wrth y **Ganolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein yn**: https://www.ceop.police.uk/ceop-reporting/

Gall y '**Childline**' a'r '**Internet Watch Foundation**' hefyd helpu i dynnu delweddau sydd ar-lein oddi arno.

childline
ONLINE, ON THE PHONE, ANYTIME
childline.org.uk | 0800 1111

www.childline.org.uk/remove

IWF
Internet
Watch
Foundation

www.iwf.org.uk/our-technology/report-remove

Sut i siarad â'ch plentyn am hunluniau rhywiol

Gadewch i'ch plentyn wybod y gall siarad â chi ac na fyddwch chi'n flin. Gwrandewch arno bob amser a'i gefnogi.

Os nad ydych chi'n siŵr beth i'w ddweud, dywedwch wrtho y bydd yn rhaid i chi feddwl am beth y mae wedi'i ddweud yn gyntaf.

Os oes arnoch chi angen help neu gyngor ffoniwch Linell Gymorth 'Stop it Now!' ar 0808 1000 900

Fe allai fod yn gyfle i siarad â nhw am berthynas a **chaniatâd**. Ac ynglŷn â gwneud dewisiadau da.

Gall fod yn anodd i blant a phobl ifainc siarad am y pethau hyn. Gall eu cosbi a'u rhwystro rhag mynd ar-lein wneud pethau'n waeth.

Mae llawer o fideos yma a all eich helpu i siarad â phlant am y materion hyn:

www.thinkuknow.co.uk/parents/articles/nude-selfies-a-parents-guide

Atgoffwch eich plentyn am y gyfraith.

Hefyd atgoffwch ef bod delwedd yn anodd iawn i'w gael yn ôl unwaith y mae wedi cael ei rannu.

Cefnogwch ef i ddod o hyd i ffyrdd o ddweud 'na' os oes rhywun wedi gofyn iddo rannu delweddau.

Atgoffwch ef i siarad ag oedolyn y mae'n gallu ymddiried ynddo os yw'n derbyn unrhyw ddelweddau. Ac i beidio â'u rhannu ag unrhyw un arall.

Mae fy mhlentyn mewn trwbl am edrych ar ddelweddau neu fideos rhywiol anghyfreithlon

Gwaetha'r modd, mae miliynau o ddelweddau rhywiol o blant ar y rhyngrwyd.

Mae'r Heddlu a'r 'Internet Watch Foundation' yn ceisio tynnu'r rhain i lawr. Ond gan fod cymaint ohonyn nhw, mae'n anodd iawn gwneud hynny.

I adrodd am ddelweddau anghyfreithlon ewch i: https://report.iwf.org.uk/en

Beth i'w wneud nesaf

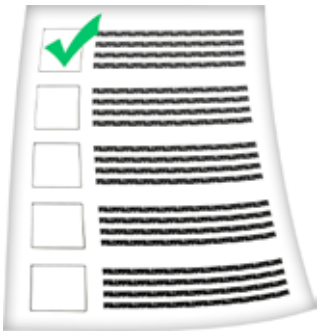
Os cafodd eich plentyn ei arestio am edrych ar y delweddau hyn, gall fod yn amser pryderus iawn i'r ddau ohonoch.

Cofiwch mai plentyn ydy e o hyd. A'r un plentyn ag a fuodd o erioed.

Mae arno angen eich help i'w gael yn ôl ar y llwybr iawn.

Mae'n bwysig hefyd cael sgyrsiau ysgafn â'ch plentyn am eu hymddygiad.

Mae'n ddefnyddiol i siarad ag e am ffyrdd o'i helpu i aros yn ddiogel.



Fe allech chi roi cynllun at ei gilydd ynglŷn â chadw'n ddiogel ar-lein. Gweler **tudalen 34** ar gyfer creu cynllun.

Dweud wrth bobl eraill

Os yw plentyn yn cael ei arestio am edrych ar ddelweddau anweddus o blant gall fod yn adeg pryderus iawn i'r plentyn ac i'w rieni.

Mae hyn oherwydd y byddan nhw'n ofni y bydd y plentyn yn cael ei alw'n 'droseddwr rhyw'.

Mae'n bwysig iawn meddwl pwy sydd angen gwybod a pham.

Er enghraifft, efallai y bydd ar oedolion eraill sy'n gofalu am eich plentyn angen gwybod. Er enghraifft, ysgol y plentyn.

Os ydych chi'n penderfynu rhannu'r wybodaeth hon â phobl eraill bydd arnoch chi angen meddwl yn ofalus am yr hyn y byddwch chi'n ddweud.

Dywedwch wrth eich plentyn am osgoi dweud wrth unrhyw un arall eu hunain. Os oes arnyn nhw angen siarad â ffrind dylen nhw feddwl yn ofalus iawn am y peryglon o wneud hynny.

Efallai y bydd arnoch chi hefyd angen siarad â rhywun fel gweithiwr proffesiynol sy'n eich cefnogi, i'ch helpu i ddelio â'r teimladau rydych chi'n eu cael.

Darllenwch **dudalen 36** i gael mwy o wybodaeth am ble i gael help.

Mae fy mhlentyn wedi cael ei baratoi ar gyfer pwrpas rhyw ar-lein

Gall **paratoi ar gyfer pwrpas rhyw** ddigwydd mewn pob math o leoedd.

Er enghraifft, yng nghartref y plentyn, mewn clwb, mewn eglwys neu mewn ysgol.

Gall hefyd ddigwydd ar-lein gan rywun sy'n cymryd arno i fod yn ffrind i'r plentyn.

Er enghraifft, os ydyn nhw'n meddwl bod y plentyn yn unig efallai y byddan nhw'n ceisio gwneud iddyn nhw deimlo'n arbennig.

Maen nhw'n aml yn cymryd arnynt eu bod yn ieuengach. Neu'n cymryd arnynt eu bod o wahanol ryw.

Cadw eich plentyn yn ddiogel ar-lein

Helpwch eich plentyn i aros yn ddiogel trwy ddysgu'r gair Saesneg '**SMART**' iddyn nhw. Mae gair hwn yn sefyll am y pethau hyn:

- **S** –**Safe/Diogel**. Peidiwch â rhoi gwybodaeth bersonol.
- **M** – **Meeting/Cyfarfod**. Peidiwch â chyfarfod rhywyn rydych chi wedi'i gyfarfod ar-lein os nad oes rhiant neu ofalwr yno.
- **A** – **Accepting/Derbyn** – Peidiwch â derbyn e-bost neu ffeiliau ar-lein gan rywun nad ydych chi'n ei adnabod. Fe allen nhw gynnwys negeseuon neu ddelweddau niweidiol.
- **R** – **Reliable/Dibynadwy** – efallai nad yw pobl ar-lein yn onest ynghylch pwy ydyn nhw. Dydyn nhw ddim yn ddibynadwy.
- **T** – **Tell/Dweud** – siaradwch â rhiant, gofalwr neu oedolyn y gallwch ymddiried ynddo am unrhyw beth sydd wedi digwydd ar-lein neu sy'n eich poeni chi.

Os ydych chi'n meddwl bod eich plentyn **wedi cael ei baratoi ar gyfer pwrpas rhyw** dylech chi hysbysu'r heddlu amdano.

Peidiwch â beio'r plentyn; fe yw'r dioddefwr ac mae angen eich cefnogaeth arno. Cysylltwch â'n llinell gymorth am fwy o gefnogaeth:

www.stopitnow.org.uk/helpline

Beth sy'n digwydd os yw'r heddlu'n gwneud ymchwiliad i fy mhlentyn

Os yw'r heddlu neu'r gwasanaethau plant yn ymchwilio i hyn, gall fod yn amser pryderus i bawb.

Mae'n bwysig iawn cefnogi eich plentyn a'i helpu i deimlo'n ddiogel.

Cadwch lygad arnyn nhw i weld sut maen nhw'n ymdopi.

Os yw eich plentyn wedi bod yn rhan o weithrediadau anghyfreithlon bydd arnyn nhw angen cael eu hymchwilio.

Bydd yn rhaid i'r heddlu feddwl a yw plant eraill mewn perygl.

Gall hyn fod yn anodd ac achosi straen ar deuluoedd.

Os nad ydych chi'n siŵr beth sy'n digwydd, gwnewch yn siŵr eich bod yn gofyn cwestiynau.

Beth sy'n digwydd yn ystod ymchwiliad yr heddlu?

Bydd ar yr heddlu angen gwneud ymchwiliad os ydyn nhw'n meddwl bod trosedd wedi cael ei gyflawni.

Mae'n rhaid iddyn nhw feddwl a oes plant mewn perygl.

Bydd yr hyn maen nhw'n wneud yn dibynnu ar y sefyllfa.

Os yw eich plentyn yn cael ei ymchwilio bydd arnoch chi angen cael cyfreithiwr i'w gynrychioli.

Gallwch ddod o hyd i gyfreithwyr yn:

- Cymdeithas y Cyfreithwyr
- Just for Kids Law
- Cyngor ar Bopeth

Os ydych chi'n byw yn yr Alban gallwch gysylltu â: The Scottish Child Law Centre

Neu yng Ngogledd Iwerddon gallwch gysylltu â: The Children's Law Centre

Cysylltwch â'n llinell gymorth i gael mwy o wybodaeth am y pethau a all ddigwydd yn ystod ymchwiliad.

0808 1000 900

Saesneg -

https://www.stopitnow.org.uk/stop-it-now-wales/resources/

Siarad â'ch plentyn

Gall fod yn anodd siarad â'ch plentyn am ymddygiad rhywiol ar-lein. Ond dyma rai awgrymiadau:

- Gwnewch yn siŵr bod pawb yn gwybod ei bod yn iawn siarad am beth ddigwyddodd.
- Rhoi cyfle i bawb ofyn cwestiynau
- Bod yn onest
- Dywedwch wrth eich plentyn ei bod hi'n iawn i fod yn agored a gofyn cwestiynau
- Siarad am eich pryderon
- Gwneud pethau'n glir ynghylch cadw gwybodaeth yn breifat. Ac â phwy y gallan nhw rannu'r wybodaeth.
- Cytunwch i rannu gwybodaeth â phobl y gallwch ymddiried ynddyn nhw'n unig.
- Meddyliwch am wneud cynllun diogelwch digidol. Mae mwy o wybodaeth isod.
- Gallwch gael cefnogaeth gennym ni trwy gysylltu â'n llinell gymorth. Neu drwy ein gwasanaeth sgwrsio ar y we. Neu e-bost. Ewch i'n hadran **Adnoddau** ar **dudalen 36** i gael manylion.

Gwneud Cynllun Diogelwch Digidol

Mae Cynllun Diogelwch Digidol yn gynllun rydych chi'n ei wneud â'ch plentyn i helpu i'w cadw'n ddiogel pan fyddan nhw'n mynd ar-lein.

Gallwch wneud pethau fel:

- Gwnewch yn siŵr bod y gosodiadau ar gyfrifon cyfryngau cymdeithasol mor breifat â phosibl.

- Siaradwch am fod yn ddiogel ar-lein trwy feddwl â phwy maen nhw'n siarad, a'r wybodaeth maen nhw'n ei rhannu.

- Meddyliwch am Apiau a Gwefannau sydd ddim yn ddiogel a siaradwch am eu dileu neu eu blocio.

- Siaradwch am ddefnyddio'r rhyngrwyd dim ond pan fydd oedolyn arall yn yr ystafell.

- Siaradwch am adegau pan fydd eich plentyn yn fwy tebygol o wneud rhywbeth perygl ar-lein. Siaradwch am bethau y gallan nhw eu gwneud yn lle hynny.

- Helpwch nhw i ysgrifennu rhestr o resymau pam y mae arnyn nhw eisiau rhwystro ymddygiadau ar-lein.

- Rhowch y rhestr yn rhywle y gallan nhw ei gweld.

Cliciwch i gael enghraifft o Gynllun Diogelwch Digidol.

Adnoddau a mudiadau eraill

Stop It Now!

Llinell Gymorth y DU a Gogledd Iwerddon: 0808 1000 900

Sgwrs fyw a gwefan: www.stopitnow.org.uk

Gallwch ein ffonio i gael unrhyw gymorth neu gefnogaeth sydd eu hangen arnoch ynglŷn â'r materion yn y llyfryn.

Crimestoppers

Gwefan: www.crimestoppers-uk.org

Ffôn: 0800 555 111

Elusen ble gallwch hysbysu am drosedd heb ddweud pwy ydych chi.

Internet Watch Foundation

Gwefan: www.iwf.org.uk/our-technology/report-remove

Elusen sy'n cael gwared â delweddau rhywiol o blant oddi ar y rhyngrwyd.

Childline

Gwefan: www.childline.org.uk/remove

www.childline.org.uk/get-support/

Ffôn: 0800 1111

Mae 'Childline' yn cefnogi plant dan 19 oed ag unrhyw faterion.

Canolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-len

Gwefan: www.thinkuknow.co.uk

Mae'r safle hwn yn rhoi cyngor i blant, pobl ifainc a'u teuluoedd am faterion sy'n ymwneud â cham-drin plant yn rhywiol.

Childnet

Gwefan: www.childnet.com

Mae'r wefan hon yn rhoi cyngor a gwybodaeth i blant, pobl ifainc a'u rhieni a'u gofalwyr.

Other useful numbers and links:

Y Samariaid

Sgwrs: 116 123

Gwefan: www.samaritans.org

Cyngor ar Bopeth

Ffôn: 0800 223 1133

Gwefan: www.citizensadvice.org.uk/cymraeg

Citizens Advice Scotland

Ffôn: 0800 028 1456

Gwefan: www.citizensadvice.org.uk/scotland

Citizens Advice Wales

Ffôn: 0800 702 2020

Gwefan: www.cacv.org.uk

Geiriau anodd

Cam-drin plant yn rhywiol

Dyma pryd y bydd plentyn wedi cymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol, pa un a ydyn nhw'n ymwybodol o hynny neu ddim.

Chydsyniad

Mae cydsyniad yn meddwl eich bod yn cytuno i wneud rhywbeth.

Paratoi ar gyfer pwrpas rhyw

Mae hyn yn meddwl bod rhywun wedi ceisio cael plentyn i ymddiried ynddo er mwyn medru cymryd mantais ohono.

Pornograffi

Mae pornograffi yn fideos a delweddau am ryw.