Sefydliadau ac adnoddau i rieni a gofalwyr

Mae'r daflen hon yn cynnwys gwybodaeth a ffynonellau cyngor defnyddiol i rieni a gofalwyr, ar gyfer diogelwch cyffredinol ar-lein, ac yn benodol, ar gyfer thema Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel eleni, sef **'Hwyl a sbri i bawb? Archwilio parch a pherthynas ar-lein.'** Mae hefyd yn cynnwys gwybodaeth am sut mae rhoi gwybod am broblemau ar-lein.

Partneriaeth UK Safer Internet Centre:

UK Safer Internet Centre (UKSIC)
UKSIC sy'n cydlynu Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel yn y DU. Penodwyd UKSIC gan y Comisiwn Ewropeaidd, ac mae'n cynnwys tri phartner: Childnet International, South West Grid for Learning a'r Internet Watch Foundation. Rydyn ni'n codi ymwybyddiaeth am ddiogelwch ar-lein, yn datblygu adnoddau ac yn trefnu digwyddiadau cenedlaethol fel Diwrnod Defnyddio'r Rhyngrwyd yn Fwy Diogel: saferinternet.org.uk/parents*

Childnet
Sefydliad di-elw sy'n gweithio i helpu i sicrhau bod y rhyngrwyd yn lle gwych a diogel i blant. Mae gan wefan Childnet lawer o adnoddau i bobl ifanc, rhieni, gofalwyr ac athrawon. Mae'r dudalen i Rieni a Gofalwyr yn cynnwys cytundeb teulu, cyngor ar siarad gyda'ch plentyn am faterion ar-lein a manylion am ble arall i gael help: childnet.com*

Internet Watch Foundation (IWF)
Llinell Gymorth y DU ar gyfer riportio delweddau a fideos o gam-drin plant yn rhywiol ar-lein yn ddienw. Mae'r IWF yn gweithio mewn partneriaeth fyd-eang â'r diwydiant ar-lein, partneriaid gorfodi'r gyfraith, y llywodraeth a phartneriaid rhyngwladol. Mae'n elusen sydd â thros 150 o Aelodau o'r diwydiannau rhyngrwyd a thechnoleg: iwf.org.uk*

South West Grid for Learning (SWGfL)
Ymddiriedolaeth elusennol, ddielw, sy'n gweithio'n arbennig ar hyrwyddo addysg drwy ddefnyddio technoleg. Mae'n darparu cyngor, adnoddau a chefnogaeth i weithwyr proffesiynol, rhieni a phlant ar sut mae defnyddio technolegau'r rhyngrwyd yn ddiogel er mwyn gwella'r dysgu a gwneud y mwyaf o'r potensial. swgfl.org.uk*

* Saesneg yn unig

Adnoddau diogelwch a chyngor ar gemau, apiau a gwasanaethau penodol

AskAboutGames
Cyngor a chanllawiau ar-lein ynghylch gemau a chyfyngiadau oedran PEGI: askaboutgames.com*

Common Sense Media
Adolygiadau, cyngor ac argymhellion arbenigol a phriodol i oedran ar gemau, apiau, ffilmiau a mwy: commonsensemedia.org*

Family Gaming Database
Gwybodaeth wedi ei chyflwyno i rieni a gofalwyr er mwyn canfod gemau sydd yn addas i blant, glasoed ac oedolion ifanc: taminggaming.com*

Internet Matters
Cymorth a chyngor ar amrywiaeth o faterion diogelwch ar-lein. Canllawiau defnyddiol ar osod mesurau rheoli gan rieni: internetmatters.org*

* Saesneg yn unig

Gwybodaeth gyffredinol am ddiogelwch ar-lein i rieni a gofalwyr

UKSIC Advice Centre
Cyngor ac erthyglau i rieni a gofalwyr (a chynulleidfaoedd) ar amryw o faterion, a blogiau wythnosol ar destunau sy'n dod i'r amlwg: saferinternet.org.uk/advice-centre*

Adnoddau Childnet i Rieni a Gofalwyr
Cyngor i rieni a gofalwyr am sut mae siarad â'u plant am fod yn hapus, yn gadarnhaol ac yn ddiogel ar-lein: childnet.com/parents-toolkit*

Testunau Allweddol Childnet
Cyngor i rieni a gofalwyr o ran cefnogi plant o wahanol oedrannau ynghylch amrywiaeth o destunau diogelwch ar-lein: childnet.com/parents-and-carers*

Gwybodaeth a Chyngor i Ofalwyr Maeth/Rhieni sy'n mabwysiadu
Taflenni am ddim, y gellir eu hargraffu, sy'n cynnwys cyngor campus a syniadau ar gyfer dechrau sgwrs i helpu gofalwyr maeth a rhieni sy'n mabwysiadu i gefnogi eu plentyn i ddefnyddio'r rhyngrwyd yn ddiogel: saferinternet.org.uk/fostering-adoption*.

TALK Campaign gan IWF
Cysylltir yn gynyddol â phobl ifanc yn eu cartrefi eu hunain ar blatfformau ar-lein ac apiau gan ofyn iddynt am luniau a fideos rhywiol, tra bod eu rhieni a'u gofalwyr yn meddwl eu bod yn ddiogel. Sicrhewch nad oes gan eich cartref ddrws agored i bobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol: talk.iwf.org.uk*

BBC Own It
Erthyglau, fideos a chyngor wedi eu hysgrifennu er mwyn helpu pobl ifanc reoli eu bywydau eu hunain. Mae peth cynnwys ar gael i rieni a gofalwyr, a llawer i'w rannu gyda'ch plentyn: bbc.com/ownit*

ThinkUKnow
Mae'r wefan hon, a ddarperir gan NCA-CEOP, yn cynnwys gwybodaeth i blant a rhieni, yn ogystal â dolen i blant roi gwybod am achosion o gam-drin plant yn rhywiol neu feithrin perthynas amhriodol â phlant ar-lein: thinkuknow.co.uk*

* Saesneg yn unig

Ble mae adrodd a chael help

UK Safer Internet Centre – Angen help?
Cyngor ar beth i'w wneud os bydd plentyn yn dod atoch chi i gael help a sut mae rhoi gwybod am bryderon ar-lein, fel seiberfwlio, cynnwys amhriodol neu ymddygiad anghyfreithlon: saferinternet.org.uk/need-help*

Riportio Cynnwys Niweidiol
Darparwyd gan SWGfL ar ran UKSIC. Mae'n rhoi cyngor ar sut mae rhoi gwybod am broblemau ar-lein, yn cynnig helpu i gael gwared ar gynnwys niweidiol oddi ar lwyfannau ac yn cefnogi gydag adroddiadau i'w cyfeirio'n uwch: reportharmfulcontent.com*

Internet Watch Foundation (IWF)
Llinell Gymorth y DU ar gyfer riportio delweddau a fideos o gam-drin plant yn rhywiol ar-lein yn ddienw. Bydd delweddau neu fideos gaiff ei gadarnhau eu bod yn torri cyfraith y DU yn cael eu riportio i bartneriaid byd-eang er mwyn eu tynnu oddi ar y rhyngrwyd: iwf.org.uk*

Report Remove Tool gan Childline ac IWF
Gall fod yn brofiad brawychus canfod bod delwedd neu fideo ohonoch yn noeth wedi cael eu rhannu ar-lein. Ond mae help ar gael. Efallai y gall Report Remove helpu pobl dan 18 oed i sicrhau bod y delweddau hyn yn cael eu dileu. Chwiliwch am 'Report Remove Childline' i gael mwy o wybodaeth.

Canolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein (CEOP)
Asiantaeth yr heddlu sy'n mynd i'r afael â cham-drin plant yn rhywiol ac achosion o feithrin perthynas amhriodol â phlant ar-lein. Gall rhieni a phobl ifanc roi gwybod am achosion o feithrin perthynas amhriodol â phlant neu achosion o gam-drin plant yn rhywiol ar-lein yn: ceop.police.uk*

* Saesneg yn unig

NSPCC

Llinell Gymorth yr NSPCC
Mae NSPCC yn darparu llinell gymorth i bob oedolyn ateb cwestiynau neu ymdrin â phryderon ynghylch diogelu plant all-lein ac ar-lein. Ffoniwch: 0808 800 5000 neu ewch i: nspcc.org.uk/report*

Mae'r NSPCC hefyd yn darparu llinell gymorth Childline. Gall plant siarad â rhywun i gael cyngor a chefnogaeth unrhyw bryd drwy ffonio 0800 1111 neu drwy gael sgwrs â chwnselydd ar-lein yn childline.org.uk*

YOUNGMINDS

Young Minds
Elusen yn y DU sydd wedi ymrwymo i wella lles ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Mae gan Young Minds linell gymorth gyfrinachol yn rhad ac am ddim i rieni, sef: 0808 802 5544. Mae gwybodaeth a chyngor i bobl ifanc a rhieni/gofalwyr ar gael yn: youngminds.org.uk*

* Saesneg yn unig