Papur Briffio

PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES

Y Sgwrs Fawr gyda Rhieni yng Nghymru

NODYN BRIFFIO: Barn Rhieni ar Ddefnydd o'r Cyfryngau Cymdeithasol gan Blant a Diogelwch Ar-lein

Cefndir

Ym mis Medi 2025, cynhaliodd Cyswllt Rhieni Cymru gyfres o grwpiau ffocws gyda rhieni a gofalwyr i drafod eu barn am ddefnydd o'r cyfryngau cymdeithasol gan blant, amser o flaen sgrin a diogelwch ar-lein.

Cynhaliwyd pum grŵp ffocws ym Mlaenau Gwent, gyda 26 o rieni a gofalwyr plant 0-16 oed. Cyflwynwyd y sesiynau gan ymarferwyr lleol gan ddefnyddio Pecyn offer ymgynghori Cyswllt Rhieni Cymru.

Yn y nodyn briffio hwn cyflwynir y prif themâu a gododd yn y grwpiau ffocws. Mae'n rhoi trosolwg o brofiadau, pryderon a blaenoriaethau rhieni ac yn amlygu ble gall fod angen cymorth pellach a datblygu polisïau.

Prif Ganfyddiadau

1. Mae defnydd digidol gan blant yn dod yn anoddach ei reoli

Dywedodd rhieni fod cadw i fyny ag ymddygiad plant ar-lein yn heriol. Yn aml, nodwyd bod offer cyfredol megis mesurau rheoli gan rieni, gosodiadau apiau a systemau cyswllt teuluol:

- Yn rhy gymhleth neu'n rhy anodd eu llywio
- Yn anghyson ar draws dyfeisiau
- Heb fod yn ddigon dibynadwy wrth hidlo cynnwys amhriodol

2. Mae llawer o blaid gohirio defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol

Yn gyffredinol, roedd rhieni o blaid gohirio mynediad at y cyfryngau cymdeithasol i blant tan eu bod hanner ffordd trwy'r arddegau.

- Dywedodd rhai eu bod yn difaru caniatáu mynediad yn rhy gynnar.
- Fel arfer, mae'r penderfyniad yn dibynnu ar aeddfedrwydd plentyn neu'r cyfnod pontio i'r ysgol uwchradd.
- Teimlai nifer o rieni na ddylai plant cynradd gael unrhyw fynediad at y cyfryngau cymdeithasol.
- Gwelwyd bod pwysau gan gyfoedion yn ffactor pwysig; teimlai nifer o rieni orfodaeth i ganiatáu mynediad yn gynharach pan oedd ffrindiau eu plentyn eisoes ar-lein.

3. Defnyddir dulliau cymysg o gefnogi diogelwch ar-lein yn y cartref

Mae rhieni'n dibynnu ar gyfuniad o strategaethau, gan gynnwys:

Monitro a goruchwylio

- Gwirio dyfeisiau yn rheolaidd
- Adolygu cynnwys a gweithgarwch ar y sgrin
- Caniatáu defnyddio'r rhyngrwyd dim ond pan fydd oedolion yn bresennol

Mesurau rheoli a chyfyngiadau technegol

- Defnyddio apiau rheolaeth gan rieni, apiau cyswllt teulu, a gosodiadau darparwyr rhyngrwyd i gyfyngu mynediad
- Rheoli cyfyngiadau ar amser o flaen sgrin
- Atal cynnwys amhriodol
- Rhannu neu gysylltu cyfrifon er mwyn goruchwylio gweithgarwch plant

Defnyddio mannau a rennir

- Cyfyngu'r defnydd o ddyfeisiau i fannau a rennir gyda'r teulu.
- Gwahardd dyfeisiau yn yr ystafell wely, yn enwedig dros nos, er mwyn atal defnydd heb oruchwyliaeth.

Cyfathrebu ac ymwybyddiaeth

- Sgyrsiau mynych am beryglon, ymddygiad a diogelwch ar-lein
- Nodwyd bod heriau mewn rhai teuluoedd, yn enwedig lle mae gan blant anghenion ychwanegol ac efallai heb ddeall y peryglon yn llwyr

4. Mae teuluoedd yn teimlo o dan bwysau

Er bod rhieni'n rhagweithiol ac yn ymroddedig, soniodd nifer ohonynt am deimlo wedi'u llethu gan:

- Gyflymder y newid technolegol
- Cymhlethdod cynyddol offer diogelwch
- Y pwysau cymdeithasol mae cyfoedion yn ei roi ar blant
- Cydbwyso diogelwch ac annibyniaeth ac ymddiriedaeth

Polisi, ymarfer ac argymhellion:

- Cynnig **cymorth hygyrch ymarferol** i rieni ynghylch rheoli amser o flaen sgrin.
- Darparu **cyngor clir a chyson** gan ysgolion a gwasanaethau ar ddiogelwch digidol a mesurau rheoli gan rieni sy'n ddibynadwy ac yn effeithlon.
- **Cynyddu ymwybyddiaeth y gymuned** trwy ymgyrchoedd ynghylch peryglon a niwed ar-lein
- **Gwella addysg ddigidol** trwy raglen Cymru gyfan ar gyfer rhieni a phlant a gefnogir gan ganllawiau cenedlaethol clir ynghylch peryglon ar-lein, amser o flaen sgrin a rheolaeth gan rieni.
- **Darparu dulliau gweithredu diogelwch digidol clir mewn ysgolion**, gan gynnwys canllawiau ynghylch defnyddio ffonau ac addysg ynghylch peryglon ar-lein a defnyddio deallusrwydd artiffisial (AI) yn ddiogel.
- **Symleiddio offer diogelwch digidol** trwy fynnu bod cwmnïau technoleg yn darparu mesurau rheoli gan rieni sy'n hawdd eu defnyddio, yn cryfhau gwiriadau oedran ac yn darparu rhybuddion cliriach ynghylch cynnwys anniogel.
- **Cryfhau atebolrwydd platfformau** a gofyn bod cwmnïau gêmau a'r cyfryngau cymdeithasol yn ysgwyddo mwy o gyfrifoldeb dros wiriadau oedran llymach, gan atal cynnwys niweidiol, bwlio a chamdriniaeth.
- **Mynd i'r afael â'r peryglon AI sy'n dod i'r amlwg** trwy waith ymchwil pellach, cymorth a chanllawiau cenedlaethol i helpu rhieni i ddeall a rheoli'r defnydd o offer AI gan blant.

Mae dull gweithredu cydlynus, Cymru gyfan yn hanfodol. Mae angen i lunwyr polisïau, ysgolion, gwasanaethau a chwmnïau technoleg gydweithio i symleiddio diogelwch digidol, cryfhau amddiffyniadau a sicrhau bod gan deuluoedd yr offer, y canllawiau a'r hyder i gefnogi plant mewn byd ar-lein sy'n mynd yn fwy cymhleth—tra'n lleihau'r pwysau ar y teuluoedd eu hunain.