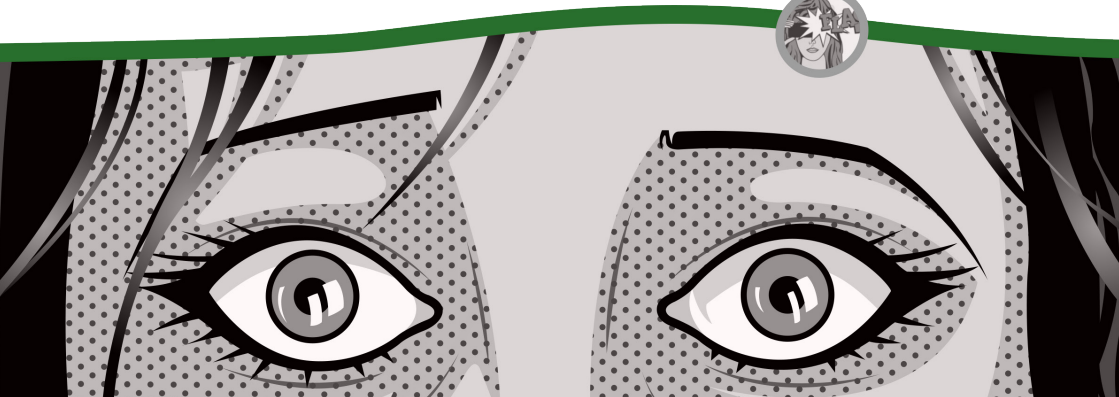


Felly mi ydach chi wedi bod yn **noeth** ar-lein

Adnodd a ddatblygwyd gan
South West Grid for Learning



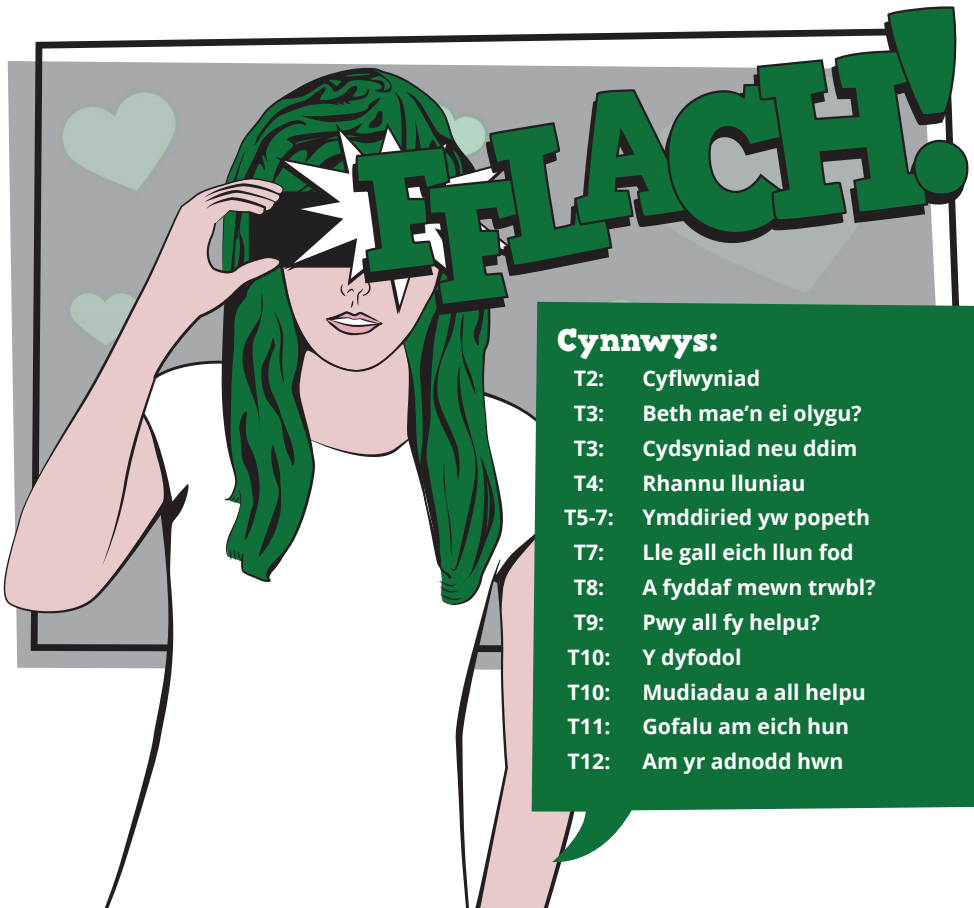
Felly mi ydych wedi bod yn noeth ar-lein...

Iawn... os ydych wedi dewis darllen hwn, mae'n bosibl iawn eich bod wedi gwneud rhywbeth ar-lein rydych yn ei ddifaru erbyn hyn. Neu, efallai eich bod eisiau helpu rhywun sydd wedi gwneud rhywbeth. Ac os yw'r rhywbeth hwnnw'n cynnwys noethni neu rywbeth rhywiol, yna mi all hynny ymddangos yn fwy difrifol na phethau eraill rydych wedi'u gweld yn digwydd ar-lein.

Ond peidiwch â dechrau poeni eto...

mae'n amlwg eich bod eisiau gwybod mwy am sut y gallwch helpu eich hun neu eich ffrind, a chael cyngor a chynllun i wella pethau. Wel, mi ydych wedi dod i'r lle iawn.

Nid oes yn rhaid i chi ddarllen pob gair ond mae'n help i bori drwy bob adran i gael syniad da o sut a pham mae'r pethau yma'n achosi problemau. Bydd deall y peth yn well yn eich helpu i wneud penderfyniadau a fydd yn well i chi eich hun (neu'ch ffrind).



Cynnwys:

- T2: Cyflwyniad
- T3: Beth mae'n ei olygu?
- T3: Cydsyniad neu ddim
- T4: Rhannu lluniau
- T5-7: Ymddiried yw popeth
- T7: Lle gall eich llun fod
- T8: A fyddaf mewn trwbl?
- T9: Pwy all fy helpu?
- T10: Y dyfodol
- T10: Mudiadau a all helpu
- T11: Gofalu am eich hun
- T12: Am yr adnodd hwn

Beth mae secstio yn ei olygu?

“Secstio” yw term a ddefnyddir i ddisgrifio rhannu lluniau neu fideos personol iawn â rhywun arall.

Gall y cynnwys hwn fod yn unrhyw beth o negeseuon testun pryfoclyd i luniau a fideos noeth. Yn aml iawn mi fydd yn digwydd rhwng partneriaid, ond gall hefyd fod rhwng grwpiau a gallant gael eu rhannu mewn gwahanol ofod ar-lein. Nid yw secstio'n ymwneud â rhyw na boddhad rhywiol bob tro.

Mae rhai pobl yn defnyddio delweddau rhywiol o eraill i'w cam-drin, i aflonyddu arnynt neu i'w bwlio. Nid oes cydsyniad mewn secstio bob tro ychwaith, nid yw'r ffaith bod rhywun wedi cymryd hunlun noeth o reidrwydd yn golygu eu bod eisiau ei dynnu. Ond mi wnawn sôn am hynny'n nes ymlaen.

Cydsyniad neu ddim

Os ydych yn darllen y llyfryn yma, mae'n debyg yn eich bod yn gwybod beth yw secstio ond efallai nad ydych wedi meddwl am yr hyn sydd wedi digwydd i chi fel secstio. Yn y newyddion ac ar-lein dim ond un ochr i secstio a geir fel arfer, ac mae honno'n ddrwg, sef bod pethau'n mynd o chwith a bod y bobl sy'n gysylltiedig â'r peth mewn helynt ac yn poeni'n fawr. Ond mi wyddom nad yw hynny'n wir bob tro a bod secstio ychydig yn fwy cymhleth na hynny.

Mae'r rhan fwyaf o secstio'n digwydd ar ôl cael cydsyniad ac mae'n digwydd o fewn perthynas iach. Efallai eich bod yn barod

ac yn hapus i rannu lluniau ohonoch yn noeth â'ch partner, a'ch partner â chithau. Ond pan fydd y lluniau'n cael eu rhannu y tu allan i'r berthynas mae pethau'n dechrau mynd yn flêr.

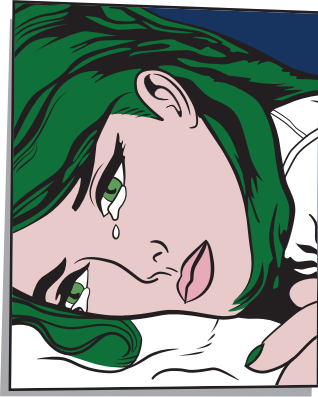
Os ydych chi wedi rhannu eich llun ag un person yn unig a'u bod hwy wedyn yn ei rannu â phobl eraill, nid oeddech wedi cydsynio iddyn nhw wneud hynny ac felly mae hynny wedi torri eich ymddiriedaeth ynddynt, a'r gyfraith.

Os yw rhywun wedi tynnu ac yna anfon llun noeth, nid yw hynny'n golygu eu bod yn dewis gwneud hynny. Gall ymddygiad rheoli a gorfodi mewn secstio digwydd. Gallant ddechrau gyda negeseuon a hunluniau pryfoclyd. Yna maent eisiau gweld mwy. Efallai y byddant yn dweud os na wnewch chi anfon rhagor, byddant yn gwrthod siarad â chi neu'n troi'n gas. Gall y pwysau yma wneud i chi deimlo y dylech anfon rhagor o luniau wedi i ffitio i mewn neu i gadw eu diddordeb.

Hyd yn oed os ydych chi wedi anfon llun yn barod, nid yw hynny'n golygu bod gan neb yr hawl i ddisgwyl cael rhagor. Os byddwch yn gwneud paned o de i ffrind a'u bod yn penderfynu hanner ffordd drwy ei hyfed nad ydyn nhw eisiau rhagor, ni allwch eu gorfodi i'w hyfed! Mae'r un peth yn wir am ryw a secstio, mae cydsyniad yn gallu bod yn hyblyg ac mi allwch newid eich meddwl unrhyw bryd.

Mae secstio anfwriadol yn debygol o ddigwydd os yw eich meddwl yn ddryslud ac nid yw'r canlyniadau'n teimlo'n bwysig e.e. rydych wedi





cymryd alcohol neu gyffuriau neu os ydych o dan bwysau o gyfeiriad y bobl o'ch cwmpas. Gallai hyn:

- eich gwneud yn ddryslyd a phwysu'r botwm 'Anfon' anghywir
- teimlo'n ddewr ynglŷn ag anfon llun mentrus
- teimlo'n fwy hyderus yn rhywiol
- cael eich annog gan ffrindiau i'w wneud am hwyl
- meddwl ei fod yn hwyl ac na fydd yn gwneud dim drwg

Weithiau mi allwch gael lluniau nad oeddech wedi gofyn amdany'n nhw nac yn eu disgwyl. Gallant ddod oddi wrth rywun rydych yn eu hadnabod yn dda neu ddim yn dda o gwbl; efallai eu bod yn eich hoffi ac yn meddwl eu bod yn fflyrtio â chi, yn ceisio denu eich diddordeb drwy anfon llun neu eu bod yn gobeithio y gwnewch chi anfon llun yn ôl.

Weithiau, efallai y bydd rhywun yn anfon delwedd atoch o rywun arall, y mae'r ddau ohonoch yn ei adnabod, efallai.

Gall hyd yn oed lluniau roeddech wedi'u tynnu neu eu rhannu a oedd yn ddiniwed ond yn dangos ychydig gael eu defnyddio gan eraill sy'n benderfynol o wneud drwg e.e. lluniau colli pwysau, modelu neu ddiillad nofio.

Mae lluniau preifat pobl enwog wedi cael eu hacio, eu dwyn a'u cyhoeddi. Mi all effeithio ar unrhyw un.

Gan fod y sefyllfaoedd hyn yn gallu bod yn gymhleth, nid oes un ffordd yn unig o ddelio â hwy. Bydd eich ymateb yn dibynnu ar eich perthnasoedd (ar-lein ac all-lein) ac mae cyd-destun yn holl bwysig.

Ond fel y byddwn yn ei drafod yn nes ymlaen, mae rhai ffyrdd hawdd o amddiffyn eich hun a'ch ffrindiau hefyd, os oes gennych broblemau.

LOL neu OMB?!

Nid yw pobl sy'n rhannu lluniau noeth fel rhan o berthynas ddiogel yn beth newydd.

Ond yr hyn sydd wedi newid yw pa mor gyflym y gallwch rannu, ac â faint o bobl y gallwch rannu ar y tro.

Gall ffrydio byw fod yn hwyl ac yn gyffrous. Gall denu dilynwyr byw a gweld eich niiferoedd yn codi fod yn gyffrous iawn, ond a fydddech yn fodlon tynnu eich crys i ffwrdd os byddai hynny'n golygu y bydddech yn cael mwy o ddilynwyr ac yn gwneud i chi deimlo'n boblogaidd?

Rhwng 1 Ionawr a 30 Mehefin 2019: bu IWF yn delio â 22,484 o adroddiadau am ddeunydd cam-drin plant yn rhywiol a gynhyrchwyd ganddynt hwy eu hunain. A dim ond 6 mis yw hynny. Roedd llawer o'r delweddau wedi'u cipio yn ystod ffrydiau byw ac wedyn yn diweddu yng nghorneli tywyll y rhyngrywd.

Y peth yw, pan fyddwch ar ffrwd fyw mi all eich gwylwyr gymryd sgrinlun a gellir rhannu'r llun hwnnw wedyn, ei storio neu hyd yn oed ei werthu i bobl sydd â diddordeb rhywiol annaturiol mewn plant. Rhywbeth dros dro yw poblogrwydd drwy gael pobl i'ch hoffi a'ch dilyn. Yn y diwedd gallwch rannu llawer mwy nag oeddech wedi'i fwriadu er mwyn munud fach o deimlo'n dda amdanoch eich hun, a dyna pam mae'n bwysig cael hobiau a diddordebau yn eich bywyd i'ch gwneud yn hapus ac yn falch ohonoch eich hun.

Pan oedd eich rhieni'n ifanc, anaml iawn y byddai neb arall yn gweld y pethau a oedd yn codi cywilydd arnynt. Ond mae ffonau symudol a'r rhyngwrwyd wedi newid hynny erbyn heddiw. Mae gan y rhyngwrwyd y potensial i ddenu cynulleidfau anferth ac wrth gwrs, os yw llun yn cael ei rannu a'i lanlwytho, mae'n bosibl y bydd yn am byth.

Ond nid yw hynny'n ddiwedd y byd. Mae angen meddwl yn ofalus sut y gallwch leihau'r effaith a chael rhywfaint o reolaeth yn ôl.

A oeddwn yn iawn i ymddiried

yn y sawl wnes i ei anfon ato? A oeddwn i'n naif?

Gan amlaf, ni fydd lluniau personol sy'n cael eu rhannu o fewn perthynas yn mynd yn ddim pellach, hyd yn oed os daw'r berthynas i ben. Ond rhaid cofio pan fydd perthynas yn chwalu, rydym yn aml yn gweld ochr arall i gymeriad pobl. Gall teimladau o genfigen a dichter wneud i bobl weithredu'n groes i'w cymeriad.



Gallwch, mi allwch weithiau ymddiried yn y sawl rydych yn eu tecstio.

Ond, ac mae hwn yn ond mawr, a oes angen mewn gwirionedd i chi anfon lluniau o'ch corff atynt? Os yw rhywun yn mynd yn flin os ydych yn gwrthod, a allwch ymddiried yn y person hwnnw? Os ydynt yn derbyn eich penderfyniad i wrthod heb ofyn pam yna maent yn swnio fel partner da sy'n parchu eich penderfyniadau.

Eraill yn eich gadael i lawr...

Bydd rhan o'r broblem yn ymwneud â phobl roeddech yn meddwl y gallech ymddiried ynddynt sy'n rhannu'r ddelwedd neu'n ymuno yn y sylwadau negyddol. Gallai hwn fod y sawl roeddech wedi anfon y llun

MAE GWIR ANGEN FFRIND ARNA I NAWR

ato yn y lle cyntaf, neu ffrindiau, neu eraill sydd wedyn yn ei rannu. Mae pobl yn cael eu dal yn y sesiynau hel clecs, tynnu coes a bod yn gas, a hynny'n aml heb fwriadu gwneud drwg i'r dioddefwr, naill ai i deimlo eu bod yn 'perthyn', neu fod rhywbeth sy'n dechrau fel jôc yn mynd dros ben llestri. Weithiau bydd pobl yn ei wneud i fwlio rhywun.

Beth os bydd pobl eraill yn ei weld?

Mae gwahaniaeth mawr rhwng poeni a deall i ba raddau mae'r ddelwedd wedi mynd tu hwnt i'ch rheolaeth.

Mae'n dibynnu sut gafodd y ddelwedd ei chyhoeddi. Os oeddech chi wedi ei hanfon yn uniongyrchol at rywun ac yna wedi ailfeddwl, mae angen i chi gael sgwrs onest â hwy cyn gynted â phosibl i ofyn iddynt ei dileu. Os yw wedi'i bostio'n uniongyrchol ar rwydweithiau cymdeithasol bydd yn fwy anodd adennill rheolaeth. Gall DMs a Snaps deimlo fel ffordd saffach o anfon lluniau noeth, ond mae'n bwysig sylweddoli bod modd i'r sawl sy'n cael eu lluniau eu cadw neu wneud sgrinlun o ddelweddau a anfonwyd fel hyn. Ar Snapchat maent yn dweud wrthy ch os oes rhywun yn tynnu sgrinlun, ond mae appiau ar gael sy'n gallu cadw Snaps heb roi gwybod i'r anfonwr. Mae DMs ar Instagram yn diflannu ar ôl ychydig, ond eto gellir eu cadw neu gymryd sgrinlun heb roi gwybod i'r anfonwr.

Ar ôl ei rannu, mi all fod yn anodd gwybod i ble mae'r

ddelwedd wedi mynd a phwy sydd wedi ei chael.

Ond mi allwch herio cynnwys amdanoch sydd wedi'i gyhoeddi gan bobl eraill drwy ddefnyddio opsiwn "report abuse" y safle. Mae'n bwysig tynnu eu sylw ato a pham rydych yn credu y dylid ei ddileu. Nid yw'n ddigon i ddweud "Dwi ddim yn ei hoffi", rhaid i'ch cais ddangos ei fod yn mynd yn groes i amodau'r gwasanaeth a/neu'r canllawiau ar gyfer y safle.

Nid yw safleoedd fel Facebook ac Instagram yn caniatáu noethni felly dylai hynny wneud pethau'n haws. Rydym wedi cynnwys dolenni at dduilliau adrodd perthnasol ar ddiwedd y llyfryn hwn. Os bydd eich adroddiad yn methu, rhowch wybod i athro ac mi allant hwy ffonio'r Llinell Gymorth i Weithwyr Proffesiynol ar Ddiogelwch Ar-lein i uwchgyfeirio'r adroddiad.

Mae'n bwysig gwybod sut y gallwch newid neu ddileu cynnwys eich hun a bostiwyd gennych ond eich bod wedyn wedi newid eich meddwl.

Mae'n bwysig bod gennych ffrindiau o'ch cwmpas y gallwch ymddiried ynddynt ac y gallwch ddibynnu arnynt; nid



Cymerwch reolaeth dros eich preifatrwydd



yw hyn yn ddim gwahanol ar-lein. Mae'n llai tebygol y byddai eich ffrindiau agos am wneud dim byd difrifol i'ch brifo; yn aml hwy yw'r rhai cyntaf y byswch yn troi atynt am help.

Beth yw eich diffiniad o "ffrind" neu "ffrind i ffrind"?

Rydym yn aml yn ychwanegu ffrindiau am fod ein ffrindiau eraill yn eu hadnabod. Fodd bynnag, efallai mai'r unig reswm bod eich ffrind wedi eu hychwanegu yw am fod un o'u ffrindiau wedi gwneud ac yn y blaen ac yn y blaen.

Pa mor bell yn ôl yn y gadwyn a oes yn rhaid mynd cyn bod rhywun yn adnabod y person mewn gwirionedd?

O gofio bod llawer o bobl yn cwrdd â'u darpar bartneriaid ar-lein, mae'n hurt i ddweud "peidiwch â siarad â dieithriaid ar-lein, ond mae'n werth meddwl ychydig cyn ymddiried yn rhywun nad oes gennych gysylltiad "IRL" â hwy. A yw eu lluniau'n edrych yn ddilys? A oes ganddynt luniau gyda ffrindiau eraill neu bobl rydych yn eu hadnabod? Mae'n ddigon hawdd i rywun ddefnyddio lluniau pobl eraill a chreu profffiliau nad ydynt

yn adlewyrchu pwy ydyn nhw mewn gwirionedd.

Mae ffyrdd o reoli pwy sy'n gweld eich profffil neu eich cynnwys.

Edrychwch ar osodiadau preifatrwydd y safle a defnyddiwch hwy. Ar Instagram a Facebook, gallwch hefyd sefydlu

grwpiau fel y gallwch rannu cynnwys â grŵp dethol o ffrindiau yn hytrach na phawb, er enghraifft.

Rydym wedi creu rhestrau gwirio preifatrwydd ar gyfer llawer o gyfryngau cymdeithasol, ac maent i'w gweld ar ein gwefan.

A yw eich ffrind angen help?

Efallai eich bod wedi sylwi bod gan eich ffrind broblemau ac yn amau bod rhywbeth yn bod. Mae'r arwyddion i sylwi arnynt pan fydd rhywun yn poeni am rywbeth yn cynnwys: cefnu ar weithgareddau arferol, maent yn dawelach na'r arfer, newid mewn archwaeth bwyd neu efallai'n ymddangos yn ddiagonal.

Sut allwch chi eu helpu?

Holwch a gofynnwch sut mae pethau, gofynnwch ddwywaith a symudwch i ffwrdd oddi wrth bobl eraill fel nad oes yn rhaid iddynt rannu eu teimladau â neb arall.

Pwysleiswch wrthynt y byddwch yn eu helpu a'u cefnogi i ddatrys hyn. Dilynwch y camau ar dudalen 8 i wneud yn siŵr eu bod yn cael yr holl help sydd ei angen arnynt.

Lle all y llun fod

Y gwir yw, pan fydd delwedd wedi'i rannu y tu hwnt i'ch rheolaeth, gallai fod mewn amryw o lefydd. Ond mae'r cynnwys yn anghyfreithlon ac mi allwch ofyn iddo gael ei ddileu.

Mae'r rhyngwyd yn lle anferthol, ond wedi dweud hynny, os oes delwedd ohonoch chi yn rhywle, rydych yn debygol o wybod am hynny ac yn gallu rhoi gwybod amdano.

Da iawn chi am ofyn am help. Rydych yn berson cryf a dyma'r cam cyntaf i ddatrys y peth.

Gall deimlo fel diwedd y byd ond peidiwch ag ofni! Anadlwch yn ddwfn a meddyliwch am funud sut y gallai hyn effeithio arnoch.

Yn gyntaf, a ydych chi'n iawn?

Mi fydd angen help arnoch i fynd drwy hyn, felly meddyliwch bwy fyddai orau i'ch helpu... ffrindiau, teulu, ysgol? Dewiswch chi, mae'n bwysig eich bod yn gyfforddus gyda'r sawl fydd yn eich helpu. Mae rhestr o fudiadau ar ddiwedd y llyfryn hwn a all helpu.

Weithiau mi all y cam cyntaf o ofyn am help fod yn un anodd. Ond rhaid i chi fod yn onest â'ch hun. Ni all ffrindiau go iawn na gweithwyr proffesiynol sy'n ceisio helpu wneud llawer os nad ydynt yn gwybod y ffeithiau i gyd, ac yn deall sut yr ydych yn teimlo am y peth.

Gall nodi amserlen sydyn cyn siarad â rhywun fod yn syniad da, fel y bydd gennych rywbeth i gyfeirio'n ôl ato. Os gwyddoch am ffrind sy'n ceisio delio â hyn efallai y gallech ddangos y llyfryn hwn iddynt.



Os byddwch yn penderfynu bod angen gwneud rhywbeth, peidiwch ag oedi. Gorau po gyntaf y cewch help.

A fyddaf mewn trwbl?

Mae'r gyfraith ar eich ochr chi ac nid yw wedi'i gwneud i gosbi pobl ifanc am wneud camgymeriad wrth arbrofi gyda'u rhywioldeb.

Mae'r gyfraith wedi'i hanelu at y sawl sy'n dewis masnachu neu elwa ar luniau rhywiol o blant. Mi gafodd y gyfraith ei ysgrifennu yn 1978, cyn bod sôn am ffonau symudol a chyn bod neb wedi meddwl am roi camera mewn ffôn! Ni chafodd y gyfraith ei gwneud i ddelio â sebstio a chynnwys wedi'i gynhyrchu gan yr unigolyn. Ond mae heddlu ac asiantaethau cyfreithiol heddiw yn deall hynny.

Er bod (os ydych o dan 18) y ddelwedd(au) a anfonwyd gennych yn ddelwedd(au) anweddu o blentyn, mae Cymdeithas Prif Swyddogion yr Heddlu wedi datgan yn glir y bydd pobl ifanc yn cael eu trin fel dioddefwyr yn y lle cyntaf a dim ond achosion eithafol all gael eu hadolygu neu eu trin yn wahanol. Yn 2016 cyflwynodd yr heddlu rywbeth o'r enw Canlyniad 21, sy'n galluogi'r heddlu i gofnodi bod trosedd wedi digwydd ond nad oes angen cymryd camau cyflawnder troseddol



**MAE ANGEN
HELP ARNA I**

oherwydd eu bod yn credu nad yw er lles y cyhoedd i wneud hynny. Mae'r heddlu yno i helpu i'ch gwarchod a'ch diogelu chi, nid i'ch erlyn.

Pwy all fy helpu?

Yr Ysgol

Efallai yr hoffech ddweud wrth rywun yn eich ysgol. Gall fod yn beth anodd i'w wneud ond eich lles chi yw'r peth pwysicaf iddynt. Os ydych yn poeni am ddweud wrth eich rhieni, gallwch ddweud wrth eich ysgol yn gyntaf ac mi fyddant hwy'n gallu eich diogelu a'ch helpu i siarad â'ch rhieni amdano'n ddiweddarach, os bydd angen. Mae gan ysgolion staff wedi'u hyfforddi sydd â mynediad at amrywiaeth eang o help a fydd yn llawer mwy effeithiol na cheisio delio â'r peth ar eich pen eich hun. Un gwasanaeth sydd ar gael iddynt yw'r Llinell Gymorth i Weithwyr Proffesiynol ar Ddiogelwch Ar-lein.

Rhieni

Efallai mai eich hunllef waethaf yw meddwl am ddweud wrth eich rhieni eich bod wedi rhannu lluniau o natur bersonol, ac mae'n ddigon posibl y gall pethau droi'n gas i ddechrau ond mae angen iddynt gael gwybod, sut allant eich helpu os nad ydynt yn gwybod?

Meddylwch yn ofalus, os nad ydych yn meddwl y caiff y lluniau eu rhannu'n eang, yna peidiwch â'u dychryn heb reswm. Os ydych yn teimlo bod perygl, neu os yw'r llun eisoes wedi'i rannu y tu hwnt i bobl rydych yn ymddiried ynddynt, byddai'n well dweud wrthynt. Mi fyddant yn siŵr o gynhyrfu, ond mi fyddant yn dod dros y peth, ac, yn y diwedd, byddant yn eich parchu fwy am fod yn onest â hwy.

Os ydych chi'n teimlo y gallai dweud wrthynt eich peryglu, yna gofynnwch am help gan eich ysgol. Mae'n bosibl y bydd yn rhaid iddynt ddweud wrth eich rhieni, ond byddant yn asesu'r risg ac yn gwneud beth bynnag sydd orau i chi.

IWF

Mae'r Internet Watch Foundation yn sefydliad yn y DU sydd â'r gallu i ddileu delweddau o gam-drin plant yn rhywiol, sydd wedi'u postio yn y DU. Os yw eich llun wedi'i rannu ar-lein a'ch bod yn gwybod ble mae'r llun, gallwch roi gwybod am y ddolen i'r IWF. Byddant yn ystyried y ddelwedd ac os yw'n anghyfreithlon byddant yn ei ddileu

<https://report.iwf.org.uk/en>

CEOP

CEOP yw'r Ganolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein ac a sefydlwyd gan y Llywodraeth yn 2006 i helpu i amddiffyn plant ledled y DU rhag bygythiadau ar-lein. Yn ogystal â helpu heddluoedd y DU i ddwyn y bobl hyn i gyflawnder, gall CEOP helpu drwy roi cyngor i chi a'ch rhieni pan rhywbeth fel hyn yn digwydd.

Gallwch roi gwybod i CEOP am rywbeth sydd wedi digwydd yn:

<https://www.thinkuknow.co.uk/parents/Get-help/Reporting-an-incident/>

Mae cyngor i rieni a gofawyr yma:

<https://www.thinkuknow.co.uk/parents/Concerned-about-your-child/>

Heddlu Lleol

Mae'n bosibl y gallai'r heddlu gael eu galw os yw'r hyn sydd wedi digwydd yn cael effaith negyddol iawn ar lesiant pawb dan sylw, neu os oes ffactorau eraill sy'n achosi pryder.



A fydd hyn yn effeithio ar bethau imi yn y dyfodol?

Y gobaith yn y rhan fwyaf o achosion yw y bydd eich bywyd digidol yn 'claddu'r' digwyddiad hwn. Fodd bynnag, ni ellir gwarantu na fydd pobl eraill yn gallu gweld eich lluniau yn y dyfodol. Mi all eich enw da gael ei effeithio yn y dyfodol os bydd cyflogwyr, coleg neu ffrindiau yn y chweched dosbarth yn gweld hyn. Ond bydd y rhan fwyaf o bobl yn deall, gan wybod ei fod y math o beth a allai ddigwydd i unrhyw un. Y peth gorau yw bod yn onest a chyfaddef beth sydd wedi digwydd, ac mae hynny'n wir hefyd yn achos perthnasoedd yn y dyfodol.

Gwybod am eich hanes

A wyddoch chi beth sydd ar-lein amdanoch chi?

Dylech wirio'n gyntaf beth all pobl eraill ei weld amdanoch chi. Chwiliwch am eich enw gan ddefnyddio peiriant chwilio. Nid yw Google yn dangos popeth bob tro, felly rhowch gynnig ar ddefnyddio rhai eraill hefyd fel Bing a Duck Duck Go.

Os dewch chi ar draws rhywbeth cas neu os oes angen dileu rhywbeth, dylech roi gwybod i'r safle ar unwaith. Cofiwch y bydd yn rhaid i'r deunydd dorri telerau ac amodau'r safle. Os yw'n llun noeth neu rannol noeth ohonoch, mae'n debygol iawn y bydd yn torri'r amodau hyn ac mae'r canlyniadau cyfreithiol yn golygu bod y safle'n debygol o ddileu'r deunydd yn gyflym ar ôl i'w sylw gael ei dynnu ato.

Claddu'r stwff drwg! Cynyddwch eich presenoldeb positif ar-lein. Yn anffodus, mi fydd adegau lle na ellir dileu cynnwys ar-lein, er enghraifft

os yw eich delwedd wedi'i rannu a'i bostio ar wefan bornograffig y tu allan i'r DU, mi all hynny fod y tu hwnt i gyrraedd yr IWF, felly rydym yn eich cynghori i'w gladdu.

Y ffordd orau o wneud hyn yw drwy sefydlu cyfrifon rhwydweithio cymdeithasol (nid oes yn rhaid i chi eu defnyddio, dim ond eu sefydlu a gadael i'ch enw fod ar gael i chwilio amdano), i wneud sylwadau rheolaidd ar erthyglau newyddion a fforymau, a chreu blog bychan. Po fwyaf byddwch yn ei ychwanegu, y pellaf i lawr y rhestrau chwilio fydd y cynnwys rydych am ei guddio.

Iawn, rydym yn awr wedi eich helpu i reoli'r sefyllfa ac mae popeth mewn trefn.

Gall delio â phethau fel hyn fod yn brofiad emosiynol iawn ac efallai y byddwch yn teimlo eich bod wedi colli pob pŵer ond **mae help ar gael**. Gall siarad â rhywun am yr hyn sydd wedi digwydd eich helpu i ddelio â hyn ac, yn bwysicaf oll, i'ch helpu i symud ymlaen. Yn eich ysgol neu goleg, efallai y bydd gennych athro neu rywun mewn swydd arbenigol y gallwch siarad â hwy, ond rhag ofn y bydd angen mwy o help arnoch, rydym hefyd wedi rhestru rhai gwasanaethau cymorth cenedlaethol y gallwch eu ffonio neu siarad â hwy ar-lein i gael rhagor o gefnogaeth emosiynol:

- Mae **Childline** yn agored drwy'r dydd, bob dydd (24/7) i helpu a chefnogi plant a phobl ifanc ym mhob rhan o'r DU. Gallwch eu ffonio ar **0800 11 11** neu fynd i'w gwefan am ragor o help a chefnogaeth neu i ddefnyddio eu negeseuwr cwnsela 1-1: **childline.org.uk**
- Mae **The Mix** yn cynnig cymorth emosiynol cyfrinachol, am ddim i bobl ifanc 16 – 25 oed. Mae eu llinell gymorth ar agor rhwng 5pm a 11pm ac mi allwch eu ffonio ar **0808 808 4994** neu fynd i'w gwefan am ragor o wybodaeth ac i siarad â hwy ar eu gwesgwrs: **themix.org.uk**
- Mae **Young Minds** yn cynnig negesydd argyfwng 24/7 am ddim i bobl ifanc o dan 18 i gael help os ydynt yn mynd drwy argyfwng iechyd meddwl. Gallwch ddefnyddio negesydd argyfwng drwy decstio **YM** i 85258. Mae rhagor o wybodaeth ar eu gwefan: **youngminds.org.uk**
- Mae Young Minds hefyd yn rhedeg **Llinell Gymorth i Rien** sy'n cynnig cyngor i rieni a gofalwyr sy'n poeni am blentyn neu berson ifanc o dan 25 oed. Ffoniwch: **0808 802 5544** neu ewch i'w gwefan am ragor o fanylion.

Pan fyddwch yn teimlo eich bod wedi cyrraedd pwynt lle gallwch symud ymlaen, arhoswch a rhowch ychydig o amser i chi eich hun. Mae gennym ychydig o awgrymiadau ar gyfer hunan ofal. Nid oes yn rhaid i chi dreulio oriau arnynt, ond mae unrhyw beth bach sy'n dangos eich bod yn haeddu ychydig o ofal a charedigrwydd yn mynd i'ch helpu'n nes ymlaen.



Derbyniwch yr hyn sydd wedi digwydd. Does neb yn berffaith ac **mi allai hyn ddigwydd i unrhyw un**. Ceisiwch ganolbwyntio ar y pethau y gallwch eu gwneud, neu'r hyn rydych wedi'i wneud i ddatrys y sefyllfa yn hytrach na beio'ch hun am yr hyn a ddigwyddodd yn y lle cyntaf.



Ewch allan. Mi wyddom eich bod wedi clywed hyn o'r blaen, ond mae gwyddonwyr wedi profi bod awyr iach ac ymarfer corff yn gwella eich hapusrwydd, eich iechyd yn gyffredinol ac yn eich helpu i gael noson dda o gwsg!



Connect IRL. Pan na chewch chi seibiant o'r byd digidol bob mis? Trefnwch i gwrdd â ffrindiau neu deulu am y diwrnod a gadael y ffôn gartref. Coeliwch fi, mi fydd Instagram yn dal yno ar ôl i chi gyrraedd adref.



Chwiliwch am ddylanwadwyr positif ar gyfryngau cymdeithasol. Pan fyddwch yn treulio amser ar-lein, gwnewch yn siŵr bod gennych bobl positif o'ch cwmpas a fydd yn eich ysbrydoli ac sydd â gwerthoedd da ac a fydd yn gwella eich hwyliau.



Dysgwch garu eich hun. Yng ngeiriau enwog of Ru Paul, "*os na allwch garu eich hun, sut allwch chi garu neb arall?*" Bydd cael hobi neu weithgarwch rydych yn dda am ei wneud yn gwneud i chi deimlo balchder a chael teimlad o gyflawni, heb yr angen i gael eich hoffi ar-lein a denu diilynwyr.

Am yr adnodd hwn:

Mae hwn yn adnodd ar gyfer plant, pobl ifanc a rhieni ac mae'n cynnig cyngor ac yn edrych ar strategaethau i helpu â phroblemau sy'n deillio o achosion o secstio.

Cyn hir mi fydd yr adnodd ar gael yn y fformatau canlynol hefyd:

- Adnodd printiedig
- Crynodeb ar ffurf comic a fydd yn cynnwys cyngor allweddol ar gyfer pobl ifanc.
- Adnodd rhyngweithiol ar y we gan UK Safer Internet Centre

Ewch i www.swgfl.org.uk/sextinghelp am ragor o wybodaeth

Cynhyrchwyd yr adnodd hwn gan South West Grid for Learning a'r UK Safer Internet Centre ac fe'i hariannwyd ar y cyd gan yr Undeb Ewropeaidd.



Co-financed by the European Union
Connecting Europe Facility

Mae'r South West Grid for Learning Trust yn gwmni ymddiriedaeth elusennol, nid er elw, sy'n gweithio i hwyluso defnydd diogel a saff o dechnoleg drwy wasanaethau, offer, cynnwys a pholisïau arloesol, yn genedlaethol ac yn fyd-eang. Mae rhagor o adnoddau yn www.swgfl.org.uk.