



Canllaw i rieni a gofalwyr ar fanteision a risgiau chwarae gemau ar-lein

Canllaw i rieni a gofalwyr ar fanteision a risgiau gemau ar-lein

Mae gemau ar-lein yn amrywio o gemau syml, lliwgar ar gyfer plant iau, i gemau fideo cymhleth, llawn cyffro ar gyfer mwy nag un chwaraewr o grwpiau oedran hŷn. Gall gemau ar-lein fod yn hwyl ac yn ddifyr i blant a phobl ifanc, ond mae yna risgiau posib. Mae angen i rieni a gofalwyr helpu plant a phobl ifanc i leihau'r risgiau hyn a chadw'n ddiogel pan fyddan nhw'n chwarae gemau ar-lein.

Yn ôl [adroddiad diweddar Ofcom ar Ddefnyddio'r Cyfryngau ac Agweddau](#) (Saesneg yn unig), nid yw pa mor aml y mae plant a phobl ifanc rhwng 3 a 15 oed yn defnyddio gemau wedi newid rhwng 2016 a 2017. Beth sydd wedi newid yw'r modd maen nhw'n dewis chwarae'r gemau. Yn lle defnyddio consolau gemau, mae plant a phobl ifanc nawr yn fwyfwy tebygol o ddefnyddio ffonau clyfar a chyfrifiaduron tabled i chwarae gemau ar-lein.

Mae'r canllaw hwn yn esbonio:

Beth yw manteision gemau ar-lein?

Gall gemau fod yn ffordd wych o ddatblygu sgiliau penodol. Er enghraifft, gallant wella sgiliau datrys problemau a'r gallu i brosesu'n weledol, cynyddu cyflymder y prosesu a'r gallu i wneud mwy nag un dasg ar yr un pryd, neu wella'r cof. Mae gemau ar-lein yn darparu cyfnod o ddifyrrwch a chwarae hefyd, p'un a yw'r gêm yn addysgol ai peidio. Gall plant a phobl ifanc sy'n chwarae gemau ar gyfer mwy nag un chwaraewr wella eu sgiliau cymdeithasol hefyd gan eu bod yn creu ac yn byw mewn byd ar-lein.



Pa risgiau sydd ynghlwm

Mae'r [NSPCC](#) (Saesneg yn unig) yn rhoi cyngor ar y risgiau y gallai plant a phobl ifanc eu hwynebu wrth chwarae gemau ar-lein, fel:

- cynnwys treisgar neu beryglus
- chwarae gemau gyda phobl dydyn nhw ddim yn eu hadnabod, a allai eu gosod yn agored i'r risg o hudo neu gyswllt amhriodol
- eu gwneud yn agored i hudo neu gyswllt amhriodol
- chwarae gyda chwaraewyr cas sy'n dinistrio'r hyn maen nhw wedi'i greu, yn defnyddio iaith dramgwyddus neu'n eu bwlio mewn ffyrdd eraill
- methu â hunan-reoli a gosod terfynau amser ar faint o gemau maen nhw'n eu chwarae, gan arwain at ordddefnydd
- chwarae gemau'n rhy aml a all arwain at broblemau iechyd fel poen cefn a gwddf, golwg aneglur, cur pen a golwg byr.

Helpu plant a phobl ifanc i gadw'n ddiogel

Gallwch gymryd camau i sicrhau bod eich plant yn mwynhau manteision y gemau hyn, tra'n lleihau'r risgiau. Dyma rai awgrymiadau ar sut gallwch chi gefnogi eich plant pan fyddan nhw'n chwarae gemau ar-lein:

- gwiriwch gynnwys y gêm drwy ddarllen adolygiadau
- chwarae'r gêm gyda'ch plentyn (neu blant) i ddeall y cynnwys
- dysgwch sut i rwystro ymddygiad gwrthgymdeithasol neu ymosodol a hysbysu rhywun ohono
- helpwch nhw i ddeall pam na allan nhw ymddiried ym mhob person maen nhw'n cwrdd â nhw ar-lein ac na ddylen nhw drefnu i gwrdd wyneb yn wyneb ag unrhyw un maen nhw wedi cwrdd â nhw ar-lein oni bai eu bod wedi siarad â chi
- rhowch unrhyw osodiadau diogelwch sydd ar gael ar waith
- helpwch eich plentyn i ddewis gemau sy'n briodol i'w oedran
- siaradwch â'ch plant am y gemau maen nhw'n eu chwarae
- gwylwch sut mae eich plant yn rhyngweithio pan fyddant yn chwarae'r gemau hyn gan ymyrryd os oes angen
- [dangoswch i'ch plant sut i osod eu terfynau eu hunain a sicrhau cydbwysedd amser wrth chwarae gemau](#) (Saesneg yn unig).



Sut i ddewis gemau sy'n briodol i oedran

Dylech gadarnhau sgôr oedran a chynnwys pob gêm. Bydd gan y siop apiau lle byddwch chi'n prynu'r gêm neu'n ei lawrlwytho am ddim sgoriau, ond mae'n bwysig gofyn i ffynonellau dibynadwy eraill fel:

- [PEGI](#) (Saesneg yn unig): Dull Ewropeaidd o sgorio gemau gyda labeli clir, cysylltiedig ag oedran
- [Common Sense Media](#) (Saesneg yn unig): mae'n darparu adolygiadau ar gemau gan rieni a gofalwyr, plant a phobl ifanc
- [International Age Rating Coalition](#) (Saesneg yn unig): system sgorio fyd-eang sy'n adlewyrchu'r gwahaniaethau diwylliannol rhwng gwledydd a chrefyddau
- [Entertainment Software Rating Board](#) (Saesneg yn unig): mae'r system sgorio hon o Ogledd America yn ddefnyddiol gan fod llawer o apiau a gemau'n dod o Ogledd America.

I gael rhagor o wybodaeth am gemau a sut i'w defnyddio'n ddiogel, edrychwch ar y canllaw ar y [cyflwyniad i gemau ar-lein](#) (Saesneg yn unig).

Gallwch hefyd fwrw golwg ar yr [Adnodd Gemau ac Amser o flaen Sgrin](#) ar y [Parth Diogelwch Ar-lein](#). Mae hwn yn esbonio mwy am y gemau ac mae'n cynnwys awgrymiadau ar sut i siarad â'ch plentyn i'w helpu i chwarae'n ddiogel ac yn gadarnhaol.

