Department for Science, Innovation & Technology

Tyfu i Fyny yn y Byd Ar-lein

Gorffennaf 2026

CP 1643

Llywodraeth y Deyrnas Unedig
Yr Adran Gwyddoniaeth, Arloesi a Thechnoleg

Tyfu i Fyny yn y Byd Ar-lein: ymateb y Llywodraeth

Cyflwynwyd i'r Senedd gan yr Ysgrifennydd Gwladol dros Wyddoniaeth, Arloesi a Thechnoleg ar Orchymyn Ei Fawrhydi

Gorffennaf 2026

CP 1643

© Hawlfraint y Goron 2026

Trwyddedir y cyhoeddiad hwn o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored f3.0 ac eithrio lle y nodir fel arall. I weld y drwydded hon, ewch i nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3

Lle rydym wedi nodi unrhyw wybodaeth o dan hawlfraint trydydd parti, bydd angen i chi gael caniatâd deiliaid yr hawlfraint berthnasol i'w defnyddio.

Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael yn www.gov.uk/official-documents.

Dylid anfon unrhyw ymholiadau ynglŷn â'r cyhoeddiad hwn atom ni yn OSA_consultation@dsit.gov.uk

ISBN 978-1-5286-6739-5

E03646827 07/26

Argraffwyd ar bapur sy'n cynnwys o leiaf 40% o ffeibr wedi'i ailgylchu

Argraffwyd yn y Deyrnas Unedig gan HH Associates Ltd ar ran Rheolwr Llyfrfa Ei Fawrhydi

Cynnwys

Cynnwys 3
Rhagair yr Ysgrifennydd Gwladol 4
Pennod 1: Cyflwyniad 6
Pennod 2: Mesurau diogelu diofyn i bobl ifanc 16 a 17 oed 10
Pennod 3: Rhagor o fesurau diogelu i blant a dulliau osgoi 19
Pennod 4: Cefnogi teuluoedd, gofalwyr ac addysgwyr 29
Pennod 5: Cefnogi plant 37

Rhagair yr Ysgrifennydd Gwladol

Cadw plant yn ddiogel ar-lein yw fy mhrif flaenoriaeth.

Ar 15 Mehefin, cymerais gam pendant tuag at fywyd mwy diogel ac iach ar-lein i'n plant. Cyhoeddais na fydd cwmnïau cyfryngau cymdeithasol yn gallu cynnig eu gwasanaethau i bobl ifanc dan 16 oed mwyach. Rydym yn mynd ymhellach nag unrhyw wlad arall, gan gyfyngu ar ffrydio byw a gallu dieithriaid i gyfathrebu â phlant ar amrywiaeth ehangach o wasanaethau, gan gynnwys chwarae gemau, a dod y wlad gyntaf yn y byd i wahardd sgwrsfotiaid deallusrwydd artiffisial wedi'u rhywioli ar gyfer pobl ifanc dan 18 oed.

Yr oedd y cyhoeddiad hwnnw'n ganlyniad i sgwrs genedlaethol ar raddfa enfawr. Dywedodd dros 116,000 o rieni, plant, athrawon, clinigwyr, elusennau, ymgyrchwyr a theuluoedd sydd wedi cael profedigaeth wrthym beth roedden nhw ei eisiau gan y llywodraeth. Roedd naw rhiant o bob deg yn cefnogi gwaharddiad. Dywedodd plant wrthym eu bod eisiau bod yn ddiogel ar-lein a mwynhau'r profiadau gorau sydd gan dechnoleg i'w gynnig. Fe wnaethon ni wrando a gweithredu i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant, sicrhau eu diogelwch a'u llesiant, a rhoi grym yn ôl yn nwylo'r rhieni.

Ond rwyf bob amser wedi bod yn glir, mae mwy i'w wneud. Cododd yr ymgynghoriad faterion sy'n mynd ymhell y tu hwnt i gyfyngiadau oedran yn unig, gan gynnwys sgwrsfotiaid deallusrwydd artiffisial a defnyddio sgriniau, ffonau symudol mewn ysgolion a'r risgiau o blant yn dod o hyd i ffyrdd o amgylch y rheolau newydd. Dywedodd rhieni wrthym eu bod eisiau cefnogaeth ymarferol. Dywedodd plant wrthym eu bod eisiau'r sgiliau a'r hyder i ymdrin â'r byd ar-lein, nid cael eu hamddiffyn rhagddo yn unig. Rydym nawr yn cadarnhau camau pellach i fynd i'r afael â'r materion hyn.

Rydym yn mynd ymhellach i ddiogelu plant gyda mesurau diogelu diofyn newydd i bobl ifanc 16 a 17 oed i ddelio â sgrolio diddiwedd a'r amser a dreulir ar gyfryngau cymdeithasol dros nos, camau pellach ar sgwrsfotiaid deallusrwydd artiffisial, a mesurau i leihau'r gallu i osgoi'r rheolau newydd. Rydym yn cefnogi rhieni, gofalwyr ac athrawon gan nodi canllawiau cliriach ar ddefnyddio sgrin, Hwb Diogelwch Plant Ar-lein ehangach, llythrennedd yn y cyfryngau cryfach, a sylfaen statudol newydd ar gyfer ffonau symudol mewn ysgolion.

Ac rydym yn helpu plant eu hunain. Rydym yn cryfhau gwydnwch digidol drwy newidiadau i'r cwricwlwm, gweithio gyda sefydliadau ieuenctid a grwpiau cymunedol, a gwneud yn siŵr bod plant yn gallu dod o hyd i gynnwys dibynadwy o ansawdd uchel sy'n cefnogi eu dysgu a'u llesiant. Rydym hefyd yn cynyddu mynediad plant at brofiadau addysgol a chadarnhaol, ar-lein ac all-lein. Rydym yn ehangu mynediad at

chwaraeon, cerddoriaeth, y celfyddydau, gwirfoddoli, clybiau a gweithgareddau sy'n helpu plant i archwilio eu diddordebau, meithrin cyfeillgarwch a chryfhau eu hymdeimlad o berthyn.

Rydym yn gwybod bod rhieni eisiau i ni weithredu'n gyflym, felly dyma rydym yn ei wneud. Rydym yn bwriadu gosod y rheoliadau cyntaf, sy'n ymwneud â gwasanaethau cyfryngau cymdeithasol sy'n cynnig eu gwasanaethau i bobl ifanc dan 16 oed, gerbron y Senedd erbyn diwedd y flwyddyn, i ddod i rym ddechrau 2027 a byddwn yn cyflwyno rhagor o reoliadau'n gyflym hefyd, o fewn blwyddyn i'r cyhoeddiad hwn. Ochr yn ochr â hyn, byddwn yn cyflwyno cymorth i deuluoedd, yn ymgysylltu'n uniongyrchol â phlant a phobl ifanc ar bob cam, ac yn gweithio gydag Ofcom i baratoi ar gyfer gorfodi cadarn.

Mae mwy i'w wneud o hyd, ac ni fyddaf yn oedi cyn mynd ymhellach lle mae'r dystiolaeth yn dweud wrthym fod angen i ni wneud hynny. Nid dyma ddiwedd y sgwrs. Byddwn yn parhau i wrando ar blant, rhieni a theuluoedd, yn parhau i brofi beth sy'n gweithio, ac yn parhau i weithredu lle bynnag y bo angen i roi'r plentyndod diogel ac iach y mae pob plentyn yn ei haeddu.

Y Gwir Anrhydeddus Liz Kendall AS, Ysgrifennydd Gwladol dros Wyddoniaeth, Arloesi a Thechnoleg

Pennod 1: Cyflwyniad

- Ar 15 Mehefin 2026, gwnaethom gyhoeddiad pwysig: y byddwn yn gwahardd cwmnïau cyfryngau cymdeithasol rhag cynnig eu gwasanaethau i bobl ifanc dan 16 oed. Rydym hefyd yn nodi amrywiaeth o fesurau diogelu eraill i gefnogi plant ar-lein.
- Rydym nawr yn nodi cam nesaf ymateb y Llywodraeth i'r ymgynghoriad *Tyfu i Fyny yn y Byd Ar-lein*. Mae'r ddogfen hon yn egluro sut byddwn yn mynd ymhellach a sut rydym yn bwriadu ategu'r mesurau pellach hyn gyda chefnogaeth ehangach i blant a rhieni, gan gynnwys ymrwymiad i ymgysylltu'n barhaus â phlant a phobl ifanc.

Fel y camau nesaf, byddwn yn:

- **Cyflwyno mesurau diogelu diofyn ar gyfer pobl ifanc 16 a 17 oed ar y cyfryngau cymdeithasol:** Mae hyn yn cynnwys cyfyngiadau mynediad dros nos rhwng hanner nos a 6am, hysbysiadau gwthio tawel dros nos, ac awtochwarae a ffrydiau personol wedi'u diffodd yn ddiofyn, gan osgoi newid difrifol mewn mesurau diogelu yn 16 oed.
- **Rhoi mesurau diogelu pellach ar waith ar gyfer plant:** Byddwn yn cyflwyno mesurau diogelu ychwanegol i blant, gan gynnwys gweithredu ar sgwrsfotiaid deallusrwydd artiffisial a mesurau i leihau'r achosion o osgoi mesurau diogelu ar-lein.
- **Cefnogi plant i ymdrin â'r byd ar-lein:** Byddwn yn helpu plant i ddatblygu arferion ar-lein iachach, cryfhau gwydnwch digidol a llythrennedd yn y cyfryngau, a'i gwneud yn haws i blant gael gafael ar gynnwys ar-lein cadarnhaol a chyfoethog.
- **Cefnogi teuluoedd a gofalwyr:** Byddwn yn rhoi cymorth cliriach i rieni a gofalwyr, gan ehangu canllawiau ac adnoddau ymarferol a chryfhau polisïau ffonau symudol mewn ysgolion i greu amgylcheddau dysgu heb ddim i dynnu sylw.

Dylai pob plentyn gael cyfle i dyfu i fyny yn ddiogel, yn hyderus ac yn barod ar gyfer y dyfodol. Mae technoleg bellach yn rhan o'r plentyndod hwnnw. Gall helpu plant i ddysgu, creu, dod o hyd i gymorth, cadw mewn cysylltiad ac archwilio'r byd o'u cwmpas. Ond mae gormod o blant yn dod ar draws risgiau ar-lein na ddylid disgwyl iddynt eu rheoli ar eu pen eu hunain ac maent wedi cael eu gadael i ddefnyddio gwasanaethau sy'n niweidio eu diogelwch neu eu llesiant. Yn rhy aml, mae rhieni a gofalwyr wedi teimlo eu bod yn wynebu'r heriau hyn ar eu pen eu hunain. Mae ysgolion, elusennau a chlinigwyr wedi gweld drostynt eu hunain yr effaith y gall profiadau niweidiol ar-lein ei chael ar blant a phobl ifanc.

Dyna pam ein bod wedi cynnal yr ymgynghoriad Tyfu i Fyny yn y Byd Ar-lein, a oedd yn gofyn i blant, rhieni, gofalwyr, ysgolion, cymdeithas sifil a diwydiant sut dylai'r

llywodraeth ymateb i rôl gynyddol technoleg ym mywydau plant - gan gynnwys beth arall sydd ei angen i gadw plant yn ddiogel ar-lein ar yr un pryd â chadw manteision gwasanaethau digidol. Ymatebodd dros 116,000 o bobl i'r ymgynghoriad hwn ac, o ganlyniad, ar 15 Mehefin 2026 amlinellodd y llywodraeth becyn nodedig o fesurau i amddiffyn plant yn well ar-lein.

Fel rhan o'r datganiad cynnydd hwnnw, gwnaethom gyhoeddi na fydd cwmnïau cyfryngau cymdeithasol yn gallu cynnig eu gwasanaethau i blant dan 16 oed mwyach. Er mwyn atgyfnerthu'r mesurau diogelu hynny ar draws y byd ar-lein ehangach, fe wnaethom hefyd gyhoeddi y byddwn yn:

- Atal pobl ifanc dan 16 oed rhag cael gafael ar swyddogaethau niweidiol ar wasanaethau ar-lein eraill, gan gynnwys gwasanaethau gemau, a mynnu bod cyfyngiadau ar y swyddogaethau hynny ymlaen yn ddiofyn ar gyfer pobl ifanc 16 ac 17 oed
- Cynnal gwiriadau oedran trwyadl i orfodi'r gofynion hyn
- Atal pobl ifanc dan 18 oed rhag defnyddio gwasanaethau sgwrsfot deallusrwydd artiffisial sy'n cynnig cynnwys rhywiol yn bennaf. Ni fydd gwasanaethau sgwrsfot deallusrwydd artiffisial eraill yn gallu cynnig nodweddion i blant sy'n galluogi cynnwys rhywiol amlwg neu gynnwys chwarae rôl rhywiol
- Rhoi mynediad i blant at gynnwys a phrofiadau mwy addysgiadol a chadarnhaol, ar-lein ac all-lein.

Roedd ein neges yn glir: dylai plant allu tyfu i fyny gyda manteision technoleg, heb gael eu gadael yn agored i risgiau nad ydynt yn iawn i'w hoedran. Dylai rhieni a gofalwyr gael gwell cefnogaeth a mwy o hyder bod y byd ar-lein y mae eu plant yn ei ddefnyddio yn ddiogel ac yn addas.

Fe wnaethom ddweud ym mis Mehefin y byddem yn dychwelyd gyda cham nesaf y pecyn. Yn yr ymateb hwn, rydym yn nodi rhagor o fesurau diogelu i blant a phobl ifanc, yn ogystal â chymorth i rieni, gofalwyr a phlant. Yn gyntaf, mesurau diogelu newydd sydd ymlaen yn ddiofyn ar gyfer pobl ifanc 16 a 17 oed ar y cyfryngau cymdeithasol, gan gynnwys cyrffyw dros nos a diffodd nodwedd awtochwarae a ffrydiau personol, gan osgoi newid difrifol yn 16 oed. Yn ail, rhagor o fesurau diogelu rhag risgiau sy'n dod i'r amlwg fel sgwrsfotiaid deallusrwydd artiffisial a dulliau osgoi. Yn drydydd, cefnogaeth i rieni, gan gynnwys cyngor ar ddefnyddio sgrin newydd a mwy o fynediad at adnoddau ar sut i gefnogi ac ymgysylltu â phlant ar eu bywydau ar-lein. Ac yn olaf, cymorth i'r plant eu hunain, gan eu helpu i feithrin sgiliau cryf o ran llythrennedd yn y cyfryngau a gwydnwch digidol, gan roi mynediad haws iddynt at gynnwys ar-lein o ansawdd uchel.

Rydym hefyd yn ymrwymo i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i blant a phobl ifanc a'u cynnwys yn y gwaith hwn wrth i ni ddatblygu a chyflwyno'r drefn newydd. Bydd eu

mewnbwn yn hanfodol i helpu i lunio'r mesurau diogelu, y gefnogaeth a'r arweiniad a fydd yn effeithio ar eu bywydau.

Ffigur 1 - Sut byddwn ni'n creu mesurau diogelu newydd i blant a phobl ifanc

1.1 Monitro a gwerthuso

Byddwn yn monitro'n ofalus sut mae'r mesurau newydd hyn yn gweithio'n ymarferol a'r gwahaniaeth maen nhw'n ei wneud i brofiadau plant a theuluoedd ar-lein.

Mae ein polisïau'n canolbwyntio ar iechyd meddwl plant, ac rydym yn falch o fod yn gweithio gyda'r Wellcome Trust ar effaith cyfyngiadau'r cyfryngau cymdeithasol. Bydd Wellcome yn ariannu astudiaethau cenedlaethol annibynnol o effaith y gwaharddiad ar iechyd meddwl ieuenctid ar y cyfryngau cymdeithasol, gyda thimau ymchwil yn gweithio gyda degau o filoedd o bobl ifanc yn eu harddegau ledled y DU. Bydd hyn yn rhoi cipolwg hanfodol i ymchwilwyr ar iechyd meddwl a'r byd digidol.

Byddwn hefyd yn defnyddio amrywiaeth o dystiolaeth o arolygon (ee i ddeall agweddau at gyfryngau cymdeithasol a sgwrsfotiaid), data monitro'r cyfryngau (i ddeall sut mae amser pobl ifanc ar-lein yn newid) ac ystadegau iechyd ac asiantaethau gorfodi'r gyfraith (ee ar feithrin perthynas amhriodol ac anhwylderau bwyta). Bydd gwybodaeth gan rieni, pobl ifanc, llwyfannau ac arbenigwyr hefyd yn hanfodol i ddeall effaith y polisïau hyn. Yn olaf, byddwn yn parhau i adolygu'r

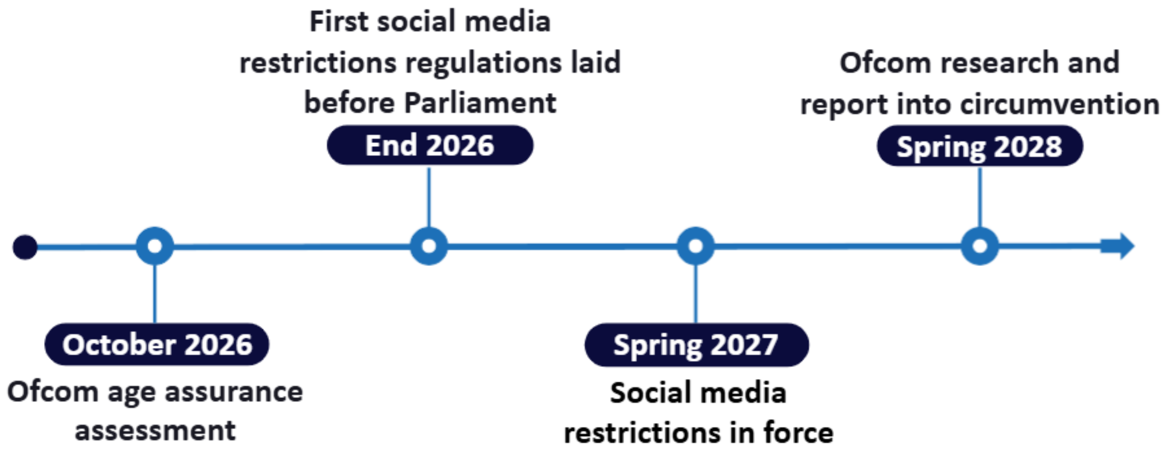
dystiolaeth academaidd ddiweddaraf ar sut mae ymgysylltiad plant â'r byd ar-lein yn esblygu.

Os bydd angen i ni wneud newidiadau i sicrhau bod y mesurau diogelu'n parhau i fod yn effeithiol, byddwn yn defnyddio'r pwerau o dan Ddeddf Llesiant Plant ac Ysgolion 2026 i wneud hynny.

1.2 Y camau nesaf

Mae'r ymateb hwn yn nodi'r cam nesaf tuag at sicrhau byd mwy diogel ar-lein i blant a phobl ifanc. Byddwn nawr yn symud yn gyflym i ddatblygu a gweithredu'r ddeddfwriaeth sydd ei hangen i ddod â'r cyfyngiadau cyfryngau cymdeithasol i rym, gan weithio'n agos gyda phlant, rhieni, ysgolion, diwydiant a chymdeithas sifil i gael y manylion yn gywir a sicrhau bod y mesurau diogelu newydd yn gweithio'n ymarferol.

Rydym yn bwriadu gosod y set gyntaf o reoliadau gerbron y Senedd erbyn diwedd y flwyddyn hon ac rydym yn disgwyl i'r cyfyngiadau ar wasanaethau cyfryngau cymdeithasol sy'n cynnig eu gwasanaethau i bobl ifanc dan 16 oed ddod i rym yng ngwanwyn 2027. Ochr yn ochr â hyn, byddwn yn cyflwyno cymorth ac arweiniad i deuluoedd, yn ymgysylltu'n uniongyrchol â phlant a phobl ifanc, ac yn gweithio gydag Ofcom i baratoi ar gyfer gweithredu a gorfodi'r drefn newydd yn effeithiol.



Ffigur 2 – Llinell amser y camau nesaf

Ynghyd â'r cyfyngiadau ar gwmnïau cyfryngau cymdeithasol sy'n cynnig eu gwasanaethau i bobl ifanc dan 16 oed a gyhoeddwyd ym mis Mehefin, y mesurau yn yr ymateb hwn yw'r ffordd fwyaf o ailsefydlu diogelwch plant ar-lein mewn cenhedlaeth, ond nid dyma ddiwedd y stori. Bydd technoleg yn parhau i newid ac felly hefyd y risgiau y bydd plant yn eu hwynebu. Dyna pam na fyddwn yn aros yn ein hunfan: rydym eisoes wedi ymrwymo i raglen o waith pellach dros y flwyddyn nesaf a byddwn yn mynd ymhellach i amddiffyn plant pryd bynnag y bydd y dystiolaeth yn dweud wrthym fod angen mwy.

Pennod 2: Mesurau diogelu diofyn i bobl ifanc 16 a 17 oed

Yr hyn a glywsom

- O’r rhai a ymatebodd i’r ymgynghoriad, roedd llawer o blaid cyfyngu ar nodweddion dylunio perswadiol. Ymysg y rheini a ymatebodd i’r ymgynghoriad llawn, roedd 81% yn meddwl bod sgrolio diddiwedd yn arbennig o berswadiol, ac yna algorithmau argymell cynnwys personol (78%) ac awtochwarae (70%).
- Roedd plant yn cytuno, gydag 81% o’r ymatebion i’r ymgynghoriad yn dynodi sgrolio diddiwedd fel rhywbeth perswadiol, ochr yn ochr â nodwedd “streaks” sgyrsiau (71%), argymhellion cynnwys personol (62%), ac awtochwarae (59%)

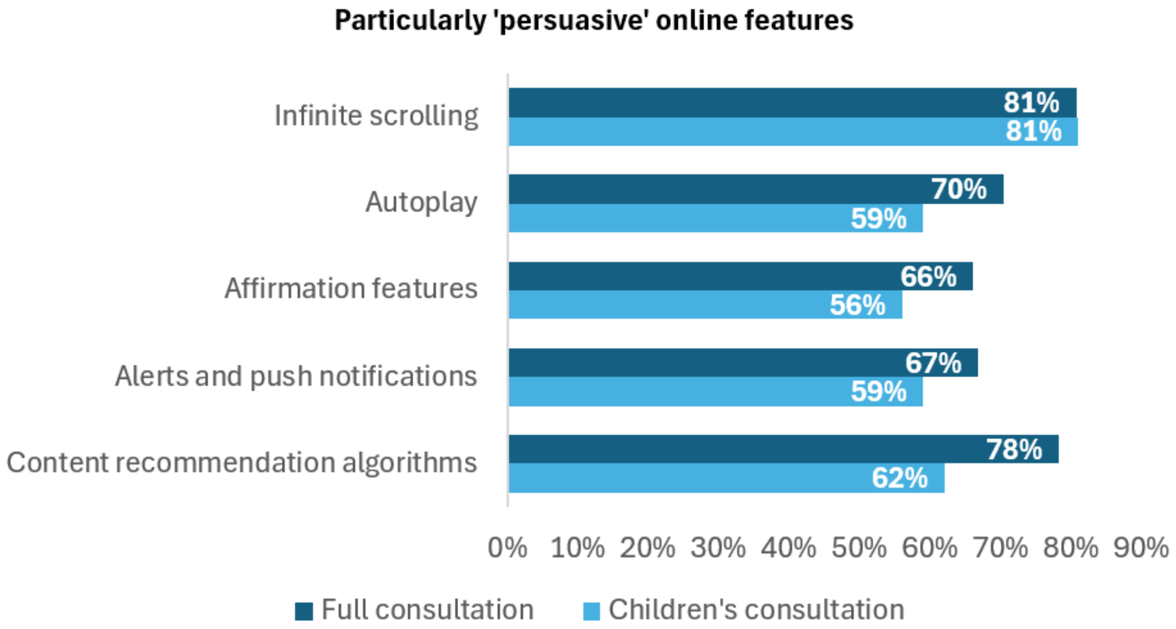


Figure 3: Full consultation (n=21,554), Children's consultation (n = 5,112)
Full consultation Q16 - The following design features are sometimes known as ‘persuasive’, meaning they may encourage children to stay online for longer. From the following list, please select the ones you think are particularly ‘persuasive’ to children.
Children's consultation - Q18. Some platforms and websites have features that can make you want to keep using them for longer. Which, if any, of the things below do you think make children want to keep using social media?

Beth fydd yn newid

- Byddwn yn helpu pobl ifanc i ddatblygu arferion ar-lein mwy diogel ac iach drwy gyflwyno mesurau diogelu diofyn i bobl ifanc 16 a 17 oed ar y cyfryngau cymdeithasol.
- Bydd angen i wasanaethau cyfryngau cymdeithasol gyfyngu mynediad at eu llwyfannau rhwng hanner nos a 6am a thewi hysbysiadau gwthio i bobl ifanc 16 a 17 oed yn ystod y cyfnod hwn yn ddiofyn.
- Bydd angen i wasanaethau cyfryngau cymdeithasol gyfyngu ar awtochwarae a ffrydiau personol i bobl ifanc 16 a 17 oed bob amser (nid dros nos yn unig) yn ddiofyn.
- Bydd pobl ifanc 16 a 17 oed yn gallu newid y gosodiadau diofyn hyn.

Pam rydym yn gwneud y newid hwn

Yn ein datganiad cynnydd ar 15 Mehefin, fe wnaethom nodi ein cynlluniau i wahardd cwmnïau cyfryngau cymdeithasol rhag cynnig eu gwasanaethau i bobl ifanc dan 16 oed. Y rheswm am hyn yw bod eu cyfuniad o nodweddion, gan gynnwys eu nodweddion dylunio perswadiol, yn peri risgiau unigryw i blant. Wrth i blant fynd yn hŷn, felly hefyd eu gallu a'u hawl i wneud penderfyniadau mwy annibynnol. Fodd bynnag, clywsom gan blant o bob oed eu bod yn poeni am nodweddion dylunio gyda'r bwriad o wneud y mwyaf o'r amser roedden nhw'n ei dreulio ar gyfryngau cymdeithasol. Clywsom hefyd gan rai plant a theuluoedd, yn ogystal ag elusennau, grwpiau cymdeithas sifil, a phryderon y diwydiant ynghylch creu newid difrifol pan fydd plant yn cael mynediad at gyfryngau cymdeithasol yn 16 oed.

Dyna pam y gwnaethom gyflwyno ein cynlluniau ym mis Mehefin i gyflwyno mesurau ychwanegol i helpu pobl ifanc 16 a 17 oed i addasu'n raddol a'i gwneud yn haws iddynt wneud eu dewisiadau gwybodus eu hunain. Mae hyn yn cynnwys diffodd rhai swyddogaethau risg uwch (ffrydio byw a chyfathrebu â dieithriaid) yn ddiofyn. Fe wnaethom hefyd ddweud y byddem yn dod yn ôl gyda'n cynlluniau ar gyfyngiadau diofyn ar nodweddion dylunio perswadiol, fel sgrolio diddiwedd, a chyfyngiadau dros nos i helpu pobl ifanc 16 a 17 oed i gael mwy o reolaeth dros eu profiadau ar-lein a rhoi cymorth iddynt reoli eu hamser ar y cyfryngau cymdeithasol.

Tystiolaeth ac arferion presennol

Rydym yn gwybod bod rhai pobl ifanc yn eu harddegau yn treulio mwy o amser nag y maen nhw'n bwriadu ei dreulio ar gyfryngau cymdeithasol ar hyn o bryd, a'u bod yn dweud eu bod yn ei chael hi'n anodd rheoli'r amser maen nhw'n ei dreulio ar-lein.

"I mi, natur gaethiwus y sefyllfa - yn enwedig [Llwyfan] gyda'i sgrolio diddiwedd...Fe wnes i roi'r gorau'n raddol i ymddiddori mewn hobïau eraill ac amser gyda'r teulu ac eistedd ar fy ngwely yn sgrolio a sgrolio, weithiau tan yn hwyr." Person Ifanc, Ymgynghoriad Plant

"[Mae plant yn] treulio gormod o amser ar-lein ar draul gweithgareddau hamdden eraill, cymdeithasu yn y byd go iawn a chysgu" Rhiant, Ymgynghoriad Rhiant

Mae ymchwil Ofcom yn canfod bod pobl ifanc rhwng 15 a 17 oed, ar gyfartaledd, yn treulio 6 awr 20 munud ar-lein bob dydd, cymaint o amser ag unrhyw grŵp oedran arall.[1] Mae'r ymchwil hefyd yn dangos bod pobl ifanc yn treulio mwy o amser ar-lein rhwng 11pm a 4:59am, o'i gymharu â chymheiriaid iau.

Rydym yn gwybod bod treulio cyfnodau hir ar gyfryngau cymdeithasol yn gallu cael effaith negyddol ar gwsg a llesiant pobl ifanc yn eu harddegau. Mae tystiolaeth yn dangos bod mwy o ddefnydd o gyfryngau cymdeithasol a sgrin yn cael ei gysylltu'n gyson â chanlyniadau cysgu gwaeth, gan gynnwys llai o gwsg, amser gwely hwyrach a llai o ansawdd cwsg, sydd yn ei dro yn cysylltu â chanlyniadau llesiant negyddol ehangach.[2]

** Dw i'n bendant yn dweud fy mod i'n treulio llawer o amser ar fy ffôn. Dw i arno am 3am ar noson ysgol." Merch, 16 oed, Ymateb i'r Ymgynghoriad Internet Matters*

Mae rhai gwasanaethau cyfryngau cymdeithasol eisoes yn cynnig gosodiadau sy'n helpu pobl ifanc i gydbwyso eu hamser, gan gynnwys hysbysiadau atgoffa amser gwely a myfyrdodau dan arweiniad liw nos. Mae gwasanaethau wedi dweud wrthym

---

[1] Ofcom (2026) Adroddiad ymchwil ar brofiadau plant ar-lein https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/online-safety/research-statistics-and-data/protecting-children/childrens-online-experiences-research-report.pdf

[2] Hartstein et al (2024) The impact of screen use on sleep health across the lifespan: A National Sleep Foundation consensus statement - Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218(24)00090-1/fulltext

Lund et al (2021) Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: a systematic review, https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-021-11640-9

Kelly et al (2018) Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study - eClinicalMedicine, https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(18)30060-9/fulltext

Illingworth et al (2025) Social jetlag and sleep habits in children and adolescents: Associations with autonomy (bedtime setting and electronics curfew) and electronic media use before sleep - PMC https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11854036/

fod llawer o ddefnyddwyr yn teimlo bod y gosodiadau hyn yn fuddiol o ran eu helpu i gydbwyso eu hamser ar-lein.

Pa nodweddion dylunio perswadiol?

Sgrolio diddiwedd, algorithmau argymell cynnwys, ac awtochwarae oedd y tair prif nodwedd y mae ymatebwyr i'r ymgynghoriad yn credu sy'n arbennig o berswadiol i blant. Roedd llawer o'r ymatebwyr i'r ymgynghoriad llawn o blaid cyfyngu'r nodweddion hyn ar sail oedran ar gyfer rhai grwpiau oedran o blant (sgrolio diddiwedd - 64%, awtochwarae - 57%, algorithmau argymell cynnwys - 64%).

Mae **‘Sgrolio diddiwedd’** yn llwytho cynnwys newydd yn barhaus wrth i ddefnyddwyr sgrolio i lawr tudalen, gan greu ffrwd ddiddiwedd o gynnwys heb ddiwedd pendant.

Mae **‘Awtochwarae’** yn golygu bod fideos yn dechrau neu’n parhau i chwarae’n awtomatig heb egwyl neu fewnbwn gan y defnyddiwr.

Mae **‘Ffrydiau argymell personol’** yn defnyddio gwybodaeth bersonol am y defnyddiwr, fel ei oedran, rhyw, diddordebau a gweithgarwch yn y gorffennol, a signalau eraill, i ragweld y cynnwys y bydd ganddo ddiddordeb ynddo.

Mae’r tair nodwedd hyn yn gweithio gyda’i gilydd i greu profiad sgrolio ymdrochol di-dor a allai fod yn anodd ei ddatgysylltu.

Mewn ymateb i’r ymgynghoriad llawn, dywedodd llawer o bobl wrthym eu bod yn meddwl bod hysbysiadau a hysbysiadau gwthio a nodweddion cadarnhau hefyd yn arbennig o berswadiol (67% a 66% yn y drefn honno), ac roedd ychydig dros hanner o’r farn y dylid cyfyngu ar eu hoedran i oedrannau penodol o blant (cyfyngiad cymorth o 55% ym mhob achos). Mae ymchwil Ofcom[3] a’r Gofrestr Risgiau Plant[4,,5] hefyd yn nodi’r rhain fel nodweddion perswadiol sy’n annog plant i dreulio cyfnodau hir o amser ar-lein.

Mae **‘Hysbysiadau gwthio’** yn fath o hysbysiad sy’n tynnu sylw defnyddwyr, fel arfer gyda neges dros dro, hyd yn oed pan nad ydyn nhw’n defnyddio’r gwasanaeth.

Mae **‘Nodweddion cadarnhau’** yn caniatáu i ddefnyddwyr fynegi cymeradwyaeth neu ymateb i gynnwys defnyddwyr eraill, er enghraifft hoffi a rhoi sylwadau.

---

[3] Ofcom (2026) Archwilio’r berthynas rhwng nodweddion dylunio perswadiol ar lwyfannau ar-lein, a’r amser mae plant yn ei dreulio arnynt, https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/online-research/childrens-online-experiences/exploring-the-relationship-between-persuasive-design-on-online-platforms-and-the-time-that-children-spend-on-them/exploring-the-relationship-between-persuasive-design-on-online-platforms-and-the-time-that-children-spend-on-them.pdf

[4] Ofcom (2025) Cofrestr Risgiau Plant https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/consultations/category-1-10-weeks/statement-protecting-children-from-harms-online/main-document/childrens-register-of-risks.pdf

[5] Meta (2025) Teen Accounts Expand to Facebook and Messenger with New Protections | Meta, https://about.fb.com/news/2025/04/introducing-new-built-in-restrictions-instagram-teen-accounts-expanding-facebook-messenger

Cynlluniau Peilot

Er mwyn edrych ar wahanol ffyrdd o gefnogi pobl ifanc yn eu harddegau i reoli eu hamser ar-lein, fe wnaethom gynnal cynlluniau peilot byr a chyflym gyda phobl ifanc a'u rhieni. Nod y rhain oedd deall yn well sut gall mesurau weithio mewn bywyd go iawn. Ar gyfer y cynlluniau peilot, gofynnwyd i dros 300 o deuluoedd roi cynnig ar un o dri ymyriad:

- Terfyn dyddiol (15 munud y dydd, fesul ap cyfryngau cymdeithasol);
- Dileu apiau cyfryngau cymdeithasol yn llwyr; a hefyd
- Cyrffyw dros nos rhwng 9pm a 7am.

Yn gyffredinol, nododd pob grŵp a oedd yn rhoi cynnig ar yr ymyriadau amrywiaeth o fanteision canfyddedig gan gynnwys gwelliannau o ran cwsg, hwyliau, canolbwyntio, amser astudio, a rhyngweithio teuluol. Cyhoeddwyd canlyniadau'r ymchwil hwn ar wahân ar 14 Gorffennaf.

Dyrannwyd tua 300 o bobl ifanc rhwng 13 a 17 oed i un o'r ymyriadau hyn (neu grŵp rheoli heb ymyriad) am bedair wythnos. Y cyfranogwyr: cyfwelwyd â phobl ifanc a'u rhieni cyn ac ar ôl cyfnod yr ymyriad i edrych ar eu profiadau a'u hagweddau tuag at y cyfryngau cymdeithasol, y ffordd mae'n effeithio ar eu cwsg, eu perthnasoedd a'u gweithgareddau all-lein, ac effaith yr ymyriad ar eu bywydau.

Yn gyffredinol, canfu pobl ifanc yn eu harddegau fod ymyriadau'n gwella eu cwsg, eu gallu i ganolbwyntio, eu rhyngweithiadau teuluol ac yn eu helpu i deimlo'n dawelach eu meddwl. Canfu rhieni fod eu plant yn fwy presennol yn ystod y pedair wythnos, er bod llawer wedi nodi cyfnod addasu a bod rhai plant wedi ceisio osgoi neu negodi eu ffordd o amgylch y cyfyngiad. Roedd rhai pobl ifanc hefyd yn teimlo eu bod wedi'u hynysu'n gymdeithasol neu'n ofni eu bod ar eu colled o'u cymharu â'u cyfoedion. Cyrffyw oedd yn cael yr effaith leiaf ar gymdeithasu ac nid oedd yn newid llawer ar y defnydd o gyfryngau cymdeithasol yn ystod y dydd, ond roedd yn dal i roi mwy o amser i gyfranogwyr gysgu.

Cyfyngiadau dros nos ("cyrffyw")

Dangosodd y cynlluniau peilot i ni, o'r gwahanol ymyriadau a brofwyd gennym, fod pobl ifanc yn eu harddegau a rhieni yn teimlo bod cyrffyw dros nos yn ddull cytbwys ac ymarferol o reoli'r amser a dreulir ar gyfryngau cymdeithasol. I lawer o'r rhai wnaeth gymryd rhan, daeth y cyrffyw dros nos yn rhywbeth cyffredin yn gyflym (o fewn 1-2 wythnos) a gwnaeth le ar gyfer mwy o amser teuluol gyda'r nos.

Er mwyn ei gwneud yn haws i bobl ifanc 16 a 17 oed droi i ffwrdd a chael noson dda o gwsg, byddwn yn mynnu bod cwmnïau cyfryngau cymdeithasol yn cyfyngu ar eu

mynediad at lwyfannau cyfryngau cymdeithasol rhwng hanner nos a 6am yn ddiofyn. Bydd gan bobl ifanc y pŵer i ddiffodd y gosodiadau diofyn hyn os a phan fyddant yn teimlo nad oes angen y cymorth ychwanegol arnynt mwyach i reoli eu defnydd o'r sgrin dros nos. Mae hyn i gydnabod yr ymreolaeth a'r annibyniaeth gynyddol sydd gan bobl ifanc 16 ac 17 oed mewn meysydd eraill o'u bywydau.

Bydd y cyrffyw diofyn hwn yn cynnig ffordd i bobl ifanc yn eu harddegau fynd i'r afael â dewisiadau dylunio perswadiol pwerus a wneir gan gwmnïau cyfryngau cymdeithasol, sydd â'r bwriad o'u cadw'n sgrolio am fwy o amser. Gallem fod wedi mynnu bod cyrffyw yn cael ei orfodi ar bobl ifanc 16 a 17 oed, yn hytrach na'i roi ar waith yn ddiofyn. Fodd bynnag, byddai hyn wedi dileu'r gallu i bobl ifanc 16 a 17 oed ddewis beth sy'n gweithio iddyn nhw.

Mae tystiolaeth hefyd yn awgrymu y gallai fod yn ddiangen ac yn anghymesur gorfodi cyrffyw, o ystyried effeithiolrwydd gosodiadau diofyn. Mae rhywfaint o dystiolaeth yn barod sy'n dangos lle mae gosodiadau diofyn yn cael eu rhoi ar gyfrifon plant, fel arfer maen nhw'n gadael y rhain ymlaen.[6] Profodd ymchwil diweddar gan Ofcom nifer o osodiadau diogelwch diofyn gyda phlant ac oedolion gan ddefnyddio ffug lwyfan cyfryngau cymdeithasol. Er nad yw ymddygiad mewn amgylchedd ffug o bosibl yn adlewyrchu ymddygiad yn llawn ar lwyfannau yn y byd go iawn, roedd 95% o oedolion, pobl ifanc 16-17 oed a phlant rhwng 13 a 15 oed wedi cadw eu gosodiadau diofyn ymlaen erbyn diwedd yr arbrawf. Mae hyn yn ategu ymchwil blaenorol Ofcom ar fathau eraill o osodiadau diofyn (gan gynnwys awtochwarae) sy'n dangos bod gosodiadau diofyn yn ysgogwyr dewis cryf.[7]

Mae'r dystiolaeth hon yn awgrymu, pan fydd gosodiadau'n cael eu defnyddio'n ddiofyn, eu bod yn gallu mynd i'r afael i bob pwrpas â'r dewisiadau dylunio perswadiol a wneir gan gwmnïau. Bydd hyn yn cynnig dewis ystyrlon i bobl ifanc yn eu harddegau ynghylch pryd maen nhw eisiau treulio amser ar gyfryngau cymdeithasol.

Yn ein cynlluniau peilot, fe wnaethom brofi cyrffyw dros nos rhwng 9pm a 7am gyda phobl ifanc yn eu harddegau rhwng 13 a 17 oed. Wrth i blant dyfu i fyny, rydym yn gwybod eu bod fel arfer yn mynd i'r gwely'n hwyrach ac efallai y bydd angen iddyn nhw godi'n gynharach i deithio i ysgol neu goleg ymhellach o'u cartrefi. Dyna pam, wrth i bobl ifanc dros 16 oed ddechrau defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, rydym yn credu ei bod yn briodol bod y cyrffyw dros nos hwn yn berthnasol rhwng hanner nos a 6am yn lle hynny.

---

[6] Meta (2025) Teen Accounts Expand to Facebook and Messenger with New Protections | Meta https://about.fb.com/news/2025/04/introducing-new-built-in-restrictions-instagram-teen-accounts-expanding-facebook-messenger/

[7] Ofcom (2026) Gosodiadau diogelu diofyn ar gyfer llwyfannau cyfryngau cymdeithasol https://www.ofcom.org.uk/online-safety/safety-technology/protective-defaults-for-social-media-platforms (cynnwys Saesneg yn unig)

Hysbysiadau a hysbysiadau gwthio, a nodweddion cadarnhau

Rydym hefyd yn mynnu bod gwasanaethau cyfryngau cymdeithasol yn diffodd hysbysiadau a hysbysiadau gwthio yn ddiofyn i bobl ifanc 16 a 17 oed rhwng hanner nos a 6am. Rydym yn credu y bydd hyn yn helpu pobl ifanc yn eu harddegau i gadw at y cyfyngiadau dros nos a chael noson dda o gwsg heb boeni am yr hyn sy'n digwydd ar y cyfryngau cymdeithasol.

Ar hyn o bryd, nid oes angen rhagor o gyfyngiadau arnom ar gyfer hysbysiadau a hysbysiadau gwthio a nodweddion cadarnhau. Y rheswm am hyn yw ein bod yn credu y bydd y cyfuniad o gyfyngiadau a chyfyngiadau ar awtochwarae a ffrydiau personol dros nos (gweler isod) yn rhoi llawer mwy o reolaeth i bobl ifanc 16 a 17 oed dros yr amser maen nhw'n ei dreulio ar gyfryngau cymdeithasol. Fodd bynnag, byddwn yn parhau i adolygu hyn ac yn ailedrych arno yn y dyfodol os bydd angen.

Sgrolio diddiwedd, awtochwarae a ffrydiau personol

Rydym yn gwybod bod plant hefyd yn treulio cyfnodau hir ar-lein yn ystod y dydd. Gwnaethom edrych ar syniadau ar gyfer sut y gallem gyfyngu ar nodweddion dylunio perswadiol, fel sgrolio diddiwedd neu awtochwarae, i bobl ifanc 16 a 17 oed, i'w helpu i reoli eu hamser ar-lein.

"Mae'n eich cadw chi ar-lein, mae'n eich cadw chi oddi wrth bopeth arall, mae'n eich cadw chi fel petaech chi ar eich pen eich hun ar eich ffôn...Os ydych chi'n edrych ar amser rhywun o flaen y sgrin, fydd y rhan fwyaf ohono fo ddim ar apiau cyfathrebu. Byddwch yn eistedd yno, yn sgrolio'n ddiddiwedd ar [Llwyfan]" Ymateb yr Asiantaeth Ieuenctid Genedlaethol

Rydym yn credu mai cyfyngu ar awtochwarae a ffrydiau personol i bobl ifanc 16 ac 17 oed yn ddiofyn fydd y ffordd orau o'u cefnogi i reoli eu hamser ar-lein. Dyma'r rhesymau am hyn:

- Bydd cyfyngu ar awtochwarae yn tarfu ar lif parhaus y cynnwys, gan ei gwneud yn ofynnol i ddefnyddwyr fynd ati i ddewis a ydynt am chwarae'r fideo nesaf ai peidio.

- Mae cyfyngu ar bersonoleiddio mewn ffrydiau sy'n argymell cynnwys yn golygu na fydd pobl ifanc yn eu harddegau yn gallu gweld cynnwys personol mwyach, gan gynnwys hysbysebion, wrth sgrolio drwy eu ffrydiau. Bydd hyn yn helpu i roi mwy o reolaeth i bobl ifanc dros sut maen nhw'n treulio eu hamser ar-lein drwy leihau'r pwysau i ddal ati i sgrolio.

Bydd yn rhaid i wasanaethau cyfryngau cymdeithasol roi'r cyfyngiadau hyn ar waith ar gyfer pobl ifanc 16 ac 17 oed yn ddiofyn er mwyn rhoi mwy o ddewis iddyn nhw o ran eu profiadau a'r amser maen nhw'n ei dreulio ar-lein, gan eu helpu i wneud dewisiadau iachach. Bydd y gosodiadau diofyn hyn yn berthnasol drwy'r amser, nid dros nos yn unig.

Beth mae hyn yn ei olygu yn ymarferol

Bydd hyn yn golygu pan fydd pobl ifanc 16 a 17 oed yn dechrau defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol am y tro cyntaf, ni fyddant yn gallu cael mynediad at y llwyfannau rhwng hanner nos a 6am ac ni fyddant yn cael hysbysiadau na hysbysiadau gwthio yn ystod y cyfnod hwn. Ni fydd fideos yn dechrau'n awtomatig ar unrhyw adeg o'r dydd ac ni fydd eu ffrydiau'n cael eu personoli.

Gwyddom fod gan bobl ifanc 16 a 17 oed fwy o ymreolaeth ac annibyniaeth mewn llawer o feysydd eraill yn eu bywydau. Credwn ei bod yn bwysig cydnabod hyn, a dyna pam y bydd pobl ifanc 16 a 17 oed yn gallu diffodd y cyfyngiadau hyn yn eu gosodiadau pan fyddant yn teimlo eu bod yn barod i wneud hynny. Bydd hyn yn gwneud gwasanaethau cyfryngau cymdeithasol yn fwy diogel drwy ddylunio ac yn grymuso pobl ifanc 16 a 17 oed i reoli eu hamser ar y cyfryngau cymdeithasol mewn ffordd sy'n briodol i'w hoedran ac sy'n osgoi newid difrifol pan fyddant yn 16 oed.

Pennod 3: Rhagor o fesurau diogelu i blant a dulliau osgoi

3.1: Sgwrsfotiaid Deallusrwydd Artiffisial

Yr hyn a glywsom

- Roedd yr ymatebwyr yn glir bod sgwrsfotiaid deallusrwydd artiffisial yn cynnig amrywiaeth o fanteision i blant, gan gynnwys o ran addysg, dysgu a chreadigrwydd.
- Mynegodd ymatebwyr bryderon ynghylch effaith nodweddion dylunio sgwrsfot niweidiol ar blant. Roedd dros hanner (59%) o bobl ifanc (16-21) eisiau cyfyngiadau ar sgwrsfotiaid a oedd yn annog sgyrsiau hirach. Roedd rhieni a phlant yn poeni am nodweddion sgwrsfot a allai feithrin dibyniaeth emosiynol. Roedd 80% o'r rhai a ymatebodd i'r ymgynghoriad llawn a 68% o bobl ifanc (rhwng 16 a 21 oed) a ymatebodd i'r ymgynghoriad plant yn credu bod risgiau penodol lle mae sgwrsfotiaid yn dynwared cyfeillgarwch.
- Adroddodd cymdeithas sifil, rhieni, plant a phobl ifanc bryderon sylweddol am blant yn troi at sgwrsfotiaid am gymorth iechyd meddwl. Dywedodd 18% o bobl ifanc rhwng 16 oed a 21 oed a ymatebodd i'r ymgynghoriad plant fod pobl ifanc yn gweld sgwrsfotiaid fel ffynhonnell cymorth emosiynol neu iechyd meddwl.
- Clywsom hefyd fod angen mwy o gymorth ar rieni i allu siarad â'u plant am y risgiau ynghylch sgwrsfotiaid.

Beth fydd yn newid

- Bydd yn rhaid i sgwrsfotiaid gyflwyno'r arfer o gymryd seibiant yn rheolaidd i blant dan 18 oed i helpu i gefnogi arferion iachach.
- Byddwn yn gweithio gyda rheoleiddwyr i weithredu ar sgwrsfotiaid sy'n rhannu cyngor niweidiol ar iechyd meddwl, a byddwn yn ystyried pob opsiwn, gan gynnwys gwahardd plant rhag rhai sgwrsfotiaid lle nad yw mecanweithiau rheoleiddio a diogelwch eraill yn ddigon.
- Byddwn yn rhoi mwy o gyngor ac arweiniad i blant a rhieni ar sut i ddefnyddio deallusrwydd artiffisial yn feirniadol a sut i ddeall a rheoli'r risgiau.

Pam rydym yn gwneud y newid hwn

Ym mis Mehefin, fe wnaethom gyhoeddi y byddwn yn atal plant dan 18 oed rhag cael gafael ar gynnwys rhywiol ar sgwrsfotiaid. Ond roeddem yn glir y byddem yn mynd ymhellach. Rydym wedi clywed y pryderon a godwyd ynghylch plant yn dod i

gysylltiad â niwed newydd, fel dibyniaeth emosiynol a chael eu hannog i dreulio gormod o amser ar wasanaeth. Mae plant hefyd mewn perygl o ddod i gysylltiad â chyngor camarweiniol a niweidiol. Mae'n amlwg bod angen i wasanaethau sgwrsfot deallusrwydd artiffisial wneud mwy i reoli risgiau i blant.

Mae'r rhan fwyaf o'r sgwrsfotiaid sy'n cael eu defnyddio fwyaf gan blant eisoes o fewn cwmpas y Ddeddf Diogelwch Ar-lein. Mae hyn yn ei gwneud yn ofynnol iddynt weithredu ar gynnwys anghyfreithlon a chynnwys sy'n niweidiol i blant, fel cynnwys sy'n hyrwyddo neu'n rhoi cyfarwyddiadau ar gyfer anhwylderau bwyta. Fodd bynnag, mae rhai sgwrsfotiaid nad ydynt yn dod o dan y Ddeddf oherwydd y ffordd y maent yn gweithredu. Mae'r llywodraeth eisoes wedi ymrwymo ac wedi cymryd pwerau i sicrhau ei bod yn ofynnol i bob sgwrsfot weithredu ar gynnwys anghyfreithlon. Byddwn yn gweithredu'n gyflym i sicrhau bod y bwlch hwn yn cael ei gau.

Seibiant gorfodol

Roedd yr ymatebion i'r ymgynghoriad yn mynegi pryder cryf bod rhai nodweddion sgwrsfot yn annog plant i ymgysylltu'n hir ac yn ormodol, gyda rhai mewn perygl o greu ymlyniad emosiynol â sgwrsfotiaid.

Gall sgwrsfotiaid sy'n efelychu persona fod o fudd mewn rhai cyd-destunau dan oruchwyliaeth, fel helpu plant i ymarfer iaith dramor.

"Gall adnoddau deallusrwydd artiffisial pwrpasol sydd wedi'u cynllunio ar gyfer plant, fel sgwrsfotiaid addysgol neu sgwrsfotiaid sy'n canolbwyntio ar hygyrchedd, chwarae rhan werthfawr yn y gwaith o gefnogi dysgu a chynhwysiant." Y Ganolfan Arweinyddiaeth Polisi Gwybodaeth

Fodd bynnag, gall plant sy'n ffurfio cyfeillgarwch â sgwrsfotiaid sy'n ymddangos yn ddynol greu risgiau i'w datblygiad cymdeithasol ac emosiynol.

"Gall plant a phobl ifanc ymgysylltu â systemau/sgwrsfotiaid deallusrwydd artiffisial sy'n ymddangos yn awdurdodol, yn berthynol, yn anthropomorffig neu'n ymatebol yn emosiynol, sy'n codi risgiau penodol." Coleg Brenhinol y Seiciatryddion

Mae'r llywodraeth yn cydnabod y cydbwysedd pwysig y mae angen ei sicrhau yma. Mae hwn yn niwed newydd y mae angen mynd i'r afael ag ef ond, ar yr un pryd, rydym am sicrhau bod pob plentyn yn gallu mwynhau manteision deallusrwydd artiffisial mewn ffordd sy'n meithrin arferion iach ar-lein ac sy'n gwarchod rhag risgiau ymlyniad. Felly, byddwn yn gofyn i sgwrsfotiaid deallusrwydd artiffisial gyflwyno seibiant gorfodol i bob plentyn dan 18 oed. Byddwn yn gweithio gydag arbenigwyr, gan gynnwys ein Panel Arbenigol dan gadeiryddiaeth yr Athro Russell Viner, sy'n cefnogi'r llywodraeth i asesu'r dystiolaeth wyddonol sy'n ymwneud â diogelwch digidol, ar ba mor aml a pha mor hir y dylai seibiant fod.

Sgwrsfotiaid a chyngor ar iechyd meddwl

Yn niweddariad mis Mehefin, nodwyd gennym bod ymatebwyr yn teimlo, er y gallai plant ddefnyddio sgwrsfotiaid i drafod eu teimladau oherwydd eu bod yn teimlo'n ddiogel ac yn rhydd o farn, bod pryderon ynghylch y risgiau i blant os ydynt yn defnyddio sgwrsfotiaid am gyngor meddygol. Mae hyn yn cynnwys plant yn cael cyngor meddygol niweidiol neu anghywir, cael eu hannog i beidio â gofyn am help, neu beidio â chael eu cyfeirio at gymorth wrth drafod materion o'r fath.

> "*Mae mwy a mwy o bobl ifanc yn troi at sgwrsfotiaid deallusrwydd artiffisial am gymorth emosiynol, sy'n peri risgiau os mai dyma'r brif ffynhonnell neu'r unig ffynhonnell o gymorth maen nhw'n ei chael." Yr Asiantaeth Ieuenctid Genedlaethol*

I fynd i'r afael â'r pryderon hyn, byddwn yn cymryd camau cryfach ynghylch sgwrsfotiaid a allai beri risgiau i blant, drwy gyngor iechyd meddwl niweidiol, anghywir neu heb ei ddilysu. Byddwn yn ystyried amrywiaeth lawn o opsiynau, gan gynnwys, os oes angen, gwahardd rhai gwasanaethau sy'n fygythiad i blant lle nad yw mecanweithiau rheoleiddio a diogelwch eraill yn ddigonol.

Byddwn yn gweithio ar y cyd â'r Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol, gyda GIG Lloegr a rheoleiddwyr, gan gynnwys yr Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd (MHRA) i sicrhau bod y system reoleiddio ar gyfer dyfeisiau meddygol deallusrwydd artiffisial yn cefnogi plant i gael gafael ar gymorth dibynadwy sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Bydd hyn yn sicrhau, pan fydd plant yn ceisio cyngor meddygol, y gall plant a rhieni fod yn sicr ei fod yn cyrraedd safonau penodol a'i fod yn ddiogel.

Bydd strategaeth iechyd meddwl arfaethedig y llywodraeth yn nodi sut gall y GIG ddefnyddio deallusrwydd artiffisial yn ddiogel. Roedd cais yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol am dystiolaeth yn gofyn sut y gellir defnyddio deallusrwydd artiffisial, gan gynnwys sgwrsfotiaid, yn ddiogel mewn lleoliadau iechyd meddwl i oedolion a phlant.

Gall yr MHRA, sy'n rheoleiddio dyfeisiau meddygol yn y DU ac yn helpu i sicrhau bod technolegau iechyd meddwl yn ddiogel ac yn effeithiol, weithredu pan fydd cynnyrch deallusrwydd artiffisial sy'n rhan o'i gylch gwaith yn peri risgiau i iechyd y cyhoedd - mae hyn yn cynnwys sgwrsfotiaid sy'n honni eu bod yn rhoi diagnosis, yn trin neu'n rheoli cyflwr iechyd meddwl. Mae'n adolygu sut y dylid rheoleiddio deallusrwydd artiffisial ym maes gofal iechyd a bydd yn cyhoeddi ei ymateb i argymhellion yn ddiweddarach eleni. Byddwn yn gweithio gyda nhw a'r Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol i asesu effeithiolrwydd y drefn hon.

Cefnogi rhieni a gofalwyr

Fel y nodir ym mhennod 4, rydym yn cymryd camau i gefnogi teuluoedd i gael sgyrsiau gwybodus am risgiau ar-lein i blant. Fel rhan o'r gwaith hwn, byddwn yn ychwanegu adnoddau ar sgwrsfotiaid deallusrwydd artiffisial at yr Hwb Diogelwch Plant Ar-lein i gefnogi rhieni a gofalwyr. Byddwn hefyd yn cefnogi plant yn uniongyrchol drwy ddiwygiadau i'r cwricwlwm. Mae cymdeithas sifil hefyd yn gwneud ymdrechion yn y maes hwn fel yr NSPCC. Byddwn yn gweithio gyda'r sefydliadau hyn i gysoni ymdrechion a sicrhau'r effaith fwyaf bosibl.

Menter '*Keep SMART on AI*'

Mae sefydliadau ac unigolion y tu allan i'r llywodraeth yn cynnal mentrau sydd wedi'u dylunio i helpu plant i adnabod ac amddiffyn eu hunain yn well rhag y risgiau ar wasanaethau deallusrwydd artiffisial, gan gynnwys sgwrsfotiaid.

Mae '*Keep SMART on AI*' yn fenter a ddechreuwyd gan yr arbenigwr deallusrwydd artiffisial sydd hefyd yn dad, sef Jonathan Kewley, ar y cyd â Syr Anthony Seldon - *AI in Education*, *The Haberdasher's Company*, Ysgolion Elstree Haberdashers, Coleg Wellington a'r Gymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant (NSPCC). Bydd '*Keep SMART on AI*' yn cael ei lansio yn yr Hydref gydag adnoddau ar gael i ysgolion ledled y DU. Ei nod yw helpu plant i fyfyrio ar sut mae defnyddio deallusrwydd artiffisial yn ddiogel ac yn gyfrifol, gan gynnwys sut mae adnabod pryd mae cynnwys yn cael ei gynhyrchu gan ddeallusrwydd artiffisial, sut mae diogelu eu data personol, a phryd mae siarad ag oedolyn diogel.

Beth mae hyn yn ei olygu yn ymarferol

Rydym eisiau i blant gael mynediad at y manteision y gall sgwrsfotiaid deallusrwydd artiffisial eu cyflwyno wrth gael eu diogelu rhag niwed newydd. Er mwyn helpu i gyflawni hyn, bydd pob plentyn o dan 18 oed yn cael seibiant gorfodol wrth ddefnyddio sgwrsfotiaid i gefnogi arferion ar-lein iachach.

Mae mynd i'r afael â risgiau pan fydd plant yn cael cyngor meddygol niweidiol neu anghywir gan sgwrsfotiaid yn parhau i fod yn flaenoriaeth i'r llywodraeth hon. Byddwn yn gweithio ar draws y llywodraeth a chyda rheoleiddwyr i fynd i'r afael â gwasanaethau sy'n rhoi cyngor iechyd meddwl peryglus, camarweiniol neu heb ei ddilysu.

Bydd plant a rhieni hefyd yn cael rhagor o gymorth ac arweiniad ar ddefnyddio sgwrsfotiaid deallusrwydd artiffisial.

Bydd sgwrsfotiaid sy'n cael eu defnyddio fel arfer mewn lleoliadau busnes neu wasanaeth i gwsmeriaid wedi'u heithrio o'r mesurau. Bydd y diffiniadau manwl o ba sgwrsfotiaid sydd o fewn cwmpas y mesurau hyn yn cael eu nodi mewn rheoliadau maes o law.

Bydd y camau rydym yn eu cymryd yn sicrhau bod plant yn fwy diogel wrth ddefnyddio sgwrsfotiaid deallusrwydd artiffisial.
Credwn fod mwy y gellir ei wneud bob amser i amddiffyn plant. Rydym yn parhau i edrych ar y dystiolaeth a byddwn yn gweithio gydag arbenigwyr ar beth arall sydd ei angen. Rydym yn cydnabod bod awydd ymysg y cyhoedd i wneud mwy ar

sgwrsfotiaid deallusrwydd artiffisial a sut mae plant yn defnyddio’r rhain, ac mae’r llywodraeth yn cadw’r hawl i gymryd mwy o gamau ar hyn.

3.2: Osgoi

Yr hyn a glywsom

- Tynnodd rhanddeiliaid ar draws cymdeithas sifil a'r diwydiant sylw at y rhesymau dilys pam mae plant yn defnyddio VPNs, gan gynnwys cael mynediad at addysg ar-lein a diogelu cyfathrebu sensitif.
- Mynegodd llawer o randdeiliaid bryderon ynghylch VPNs sy'n dilysu oedran, gan gynnwys mwy o risgiau diogelu data, defnyddwyr yn symud i wasanaethau VPN nad ydynt yn cydymffurfio ac sy'n fwy peryglus er mwyn osgoi gwiriadau oedran, a'r effaith bosibl ar fusnes.
- Pwysleisiodd rhai y gallai'r cyfyngiadau effeithio'n anghymesur ar grwpiau agored i niwed fel pobl ifanc LHDT+ neu'r rheini sy'n dioddef cam-drin domestig.
- Roedd mwy o addysg i blant yn cael ei nodi fel y prif gam gweithredu y dylai'r llywodraeth roi blaenoriaeth iddo i leihau'r achosion o osgoi rheolau diogelwch ar-lein yn y DU (38%) yn yr ymgynghoriad llawn.
- Roedd mwyafrif bach (59%) o ymatebwyr i'r ymgynghoriad rhieni yn rhagweld y byddai plant yn ceisio osgoi cyfyngiadau oedran ar gyfryngau cymdeithasol.
- Fodd bynnag, fel y trafodir isod, mae plant fel arfer yn osgoi sicrwydd oedran gyda dulliau llai soffistigedig yn hytrach na gyda VPNs, gan ddefnyddio VPNs yn fwy ar gyfer diogelwch a phreifatrwydd.

Beth fydd yn newid

- Mae'r Llywodraeth wedi gofyn i Ofcom gynnal ymchwil i ba gamau ychwanegol y gall gwasanaethau eu cymryd i ganfod a lliniaru dulliau osgoi ar eu llwyfannau, gan gynnwys drwy VPNs.
- Byddwn yn glir bod yn rhaid i wasanaethau o fewn y cwmpas gymryd camau cadarn i atal, canfod ac ymateb i ddulliau osgoi dan oed, a galw ar ddarparwyr VPN i ymgysylltu â'r llywodraeth ar wneud eu cynnyrch yn fwy diogel ac yn llai hygyrch i blant heb ganiatâd rhieni.
- Byddwn yn cynhyrchu canllawiau ymarferol newydd i rieni ar sut mae adnoddau osgoi fel VPNs yn gweithredu a'r risgiau y maent yn eu hachosi ar lefel aelwydydd.
- **Ni fyddwn yn gwahardd nac yn gosod dulliau dilysu oedran ar VPNs** Fodd bynnag, rhaid i ni sicrhau nad yw'r adnoddau hyn yn cael eu camddefnyddio i danseilio mesurau diogelu plant a byddwn yn parhau i adolygu'r maes hwn yn ofalus. Rydym yn barod i gymryd camau pellach ar hyn, os bydd tystiolaeth yn dangos nad eir i'r afael â dulliau osgoi yn ddigonol.

Pam rydym yn gwneud y newid hwn

Mae diogelu plant ar-lein hefyd yn golygu sicrhau bod y mesurau diogelu rydym yn deddfu ar eu cyfer yn effeithiol yn ymarferol. Rydym yn cymryd camau pendant i sicrhau bod plant yn elwa o warchodaeth lawn y mesurau newydd rydym wedi'u cyhoeddi yn ogystal â'r Ddeddf Diogelwch Ar-lein ac na ellir eu hosgoi'n hawdd, boed hynny drwy VPN neu ddulliau eraill.

Mae llawer o'r drafodaeth gyhoeddus ar osgoi wedi canolbwyntio ar y posibilrwydd o ddefnyddio VPNs, ond dim ond un rhan ydynt o'r darlun osgoi. Nododd ymatebwyr i'r ymgynghoriad ddefnyddio cyfrifon, dyfeisiau neu hunaniaeth pobl eraill, yn ogystal â defnyddio adnoddau technegol eraill fel ffyrdd ychwanegol y gall plant osgoi gwiriadau oedran. Yn gynharach eleni, canfu Internet Matters, er bod 32% o blant wedi cyfaddef eu bod wedi osgoi gwiriadau oedran, mai'r dulliau mwyaf cyffredin a ddefnyddiwyd gan blant oedd rhoi dyddiad geni ffug (13% o blant rhwng 9 ac 16 oed) a benthyg cyfrif rhywun arall (9%).[8] Felly, mae ein hymateb yn mynd i'r afael â dulliau osgoi yn gyffredinol, yn hytrach na chanolbwyntio ar unrhyw adnodd unigol.

Mae dulliau sicrhau oedran effeithiol iawn wrth galon y dull hwn ac mae'n hanfodol er mwyn diogelu plant o bob oed ar-lein. Ym mis Mehefin, nododd y llywodraeth ei chamau nesaf ar sicrhau oedran fel rhan o Tyfu i Fyny yn y Byd Ar-lein: Datganiad Cynnydd. Fe wnaethom ysgrifennu at Ofcom yn gofyn iddynt gynnal asesiad cyflym o sut beth yw sicrwydd oedran effeithiol iawn ar gyfer penderfynu a yw rhywun dros 16 oed. Caiff hwn ei gyhoeddi ym mis Hydref.

Roedd yr ymgynghoriad hefyd yn gofyn yn benodol am farn ar VPNs sy'n cyfyngu ar oedran. Roedd ymatebwyr yn fwy tebygol o ffafrio dulliau sy'n seiliedig ar addysg na chyfyngu ar fynediad plant at VPNs - roedd 38% yn blaenoriaethu mwy o addysg i blant, o'i gymharu â 34% a oedd yn rhoi blaenoriaeth i gyfyngu ar fynediad plant at VPNs. Ar yr un pryd, mae polau gan Childnet yn dangos mai diogelu eu preifatrwydd yw'r rhan fwyaf o resymau pan fydd plant yn defnyddio VPNs, yn hytrach nag am resymau osgoi.[9]

Mae ein dull gweithredu'n adlewyrchu'r dystiolaeth honno. Rydym yn glir bod yn rhaid i unrhyw fesurau fod yn effeithiol, yn ymarferol ac osgoi creu niwed newydd. Mynegodd rhanddeiliaid bryderon sylweddol ynghylch VPNs sy'n dilysu oedran, gan gynnwys: risgiau posibl i breifatrwydd a diogelwch defnyddwyr; effeithiau ar fusnesau

---

[8] Internet Matters (2026) The Online Safety Act: Are children safer online?
https://www.internetmatters.org/wp-content/uploads/2026/04/Internet-Matters-Online-Safety-Act-Report-May-2026.pdf
[9] Childnet (2025) Young people's use of VPNs
https://www.childnet.com/wp-content/uploads/2025/12/Young-peoples-use-of-VPNs.pdf

a defnydd cyfreithlon; dadleoli lle mae plant yn dechrau troi at wasanaethau nad ydynt yn cydymffurfio; a gwasanaethau VPN sy'n fwy peryglus. Cyfeiriodd rhai hefyd at hawliau sifil a diogelu data fel risgiau.

"Byddai gofyn i bawb gael gwiriadau oedran i gael mynediad at VPN yn arwain at gostau cydymffurfio sylweddol, yn effeithio ar breifatrwydd miliynau o ddefnyddwyr dilys sy'n oedolion, ac yn creu gwendidau diogelwch newydd." Kape Technologies

"Mae unrhyw gyfyngiadau ar ddefnydd VPN sy'n seiliedig ar oedran yn codi ystyriaethau sylweddol o ran preifatrwydd a hawliau sifil...Ni ddylid annog plant i beidio â defnyddio adnoddau diogelwch dilys lle nad nhw eu hunain yw ffynhonnell y niwed." TechUK

"Mae VPNs yn cynnig manteision cyfreithlon i blant, gan gynnwys diogelu eu gwybodaeth bersonol a rhoi mwy o reolaeth iddyn nhw dros eu preifatrwydd ar-lein. Byddai eu gwahardd yn dileu'r mesurau diogelu hyn heb wneud plant yn fwy diogel mewn ffordd ystyrlon..." NSPCC

Mae hwn yn fater cymhleth ond pwysig i blant, oedolion a busnesau fel ei gilydd. Ond gyda rhieni'n cefnogi'n gryf isafswm oedran o 16 oed i blant gael mynediad at gyfryngau cymdeithasol, rhaid i ni sicrhau na all plant osgoi'r rheolau newydd hyn yn hawdd.

Beth mae hyn yn ei olygu yn ymarferol

Byddwn yn ei gwneud yn glir i gwmnïau bod yn rhaid iddynt gymryd camau cadarn i atal pobl ifanc dan 16 oed rhag osgoi'r rheolau newydd. Byddwn hefyd yn ymgysylltu â darparwyr VPN ar y camau y gallant eu cymryd i wneud eu cynnyrch yn fwy diogel ac yn llai hygyrch i blant.

Mae canfod ac atal defnyddio VPN yn heriol yn dechnegol, ond mae camau y gall gwasanaethau eu cymryd ac rydym yn benderfynol o adeiladu'r sylfaen dystiolaeth sydd ei hangen i weithredu'n effeithiol. Felly, byddwn yn gofyn i Ofcom gynnal gwaith ymchwil i ba gamau ychwanegol y gall gwasanaethau eu cymryd, i ganfod a lliniaru dulliau osgoi, ar eu llwyfannau i helpu i ffurfio set glir o gamau gweithredu ymarferol. Bydd hyn yn cynnwys sut gall gwasanaethau ganfod traffig VPN ac atal plant rhag defnyddio VPNs i osgoi mesurau diogelu.

Mae'r llywodraeth yn cydnabod bod llawer o deuluoedd yn dewis gosod VPN gartref i ddarparu mesurau diogelu preifatrwydd ychwanegol i'w haelwyd. Rydym eisiau i rieni deimlo eu bod wedi'u grymuso i wneud y penderfyniadau sydd orau i'w teulu. I'w cefnogi, byddwn yn cynhyrchu canllawiau clir ac ymarferol ynghylch sut mae'r adnoddau hyn yn gweithio ar lefel aelwydydd - gan gynnwys sut gall rhieni gael gwybod a yw'r adnoddau hynny'n cael eu gosod gartref, yr effaith y gallent ei chael

ar fesurau diogelu plant ar-lein, a sut mae cael sgyrsiau agored a gwybodus gyda phlant am eu bywydau digidol. Ochr yn ochr â hyn, byddwn yn gweithio gyda darparwyr VPN i wella'r mesurau diogelu i blant ar eu gwasanaethau er mwyn rhoi mwy o hyder i rieni y bydd y cynnyrch hyn hefyd yn diogelu eu plant.

Mae mesurau diogelu cadarn ar waith o hyd i blant o bob oed, ac rydym hefyd wedi bod yn glir gydag Ofcom bod gorfodi cadarn yn brif flaenoriaeth ac y byddwn yn sicrhau bod ganddynt y cyllid sydd ei angen arnynt i orfodi'r amrywiaeth lawn o ddyletswyddau diogelu plant yn drylwyr, gan gynnwys y cyfyngiadau cyfryngau cymdeithasol. Rydym hefyd wedi gofyn i Ofcom gyflwyno'r wybodaeth ddiweddaraf am ganlyniadau a strategaeth orfodi i'r Senedd Brydeinig.

Byddwn yn parhau i adolygu'r maes hwn yn ofalus ac yn rhoi diweddariad pellach o fewn blwyddyn i'r cyfyngiadau cyfryngau cymdeithasol ddod i rym, gan gynnwys nodi'r camau nesaf. Os dengys tystiolaeth fod osgoi yn dod yn broblem sylweddol ac nad yw diwydiant yn mynd i'r afael â'r mater yn ddigonol, byddwn yn cymryd camau pellach.

Pennod 4: Cefnogi teuluoedd, gofalwyr ac addysgwyr

4.1: Cefnogi teuluoedd: canllawiau, dulliau rheoli i rieni a defnyddio sgriniau

Yr hyn a glywsom

- Roedd 84% o'r ymatebion llawn i'r ymgynghoriad naill ai'n cytuno'n gryf neu'n cytuno i raddau â'r datganiad, 'Dylai rhieni gael rheolaeth dros brofiadau ar-lein eu plant'.
- Roedd llawer o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn yn pwysleisio pwysigrwydd rheolaethau ar-lein graddedig sy'n briodol i oedran, gan awgrymu y dylai'r cyfyngiadau fod ar eu cryfaf ar gyfer plant iau a'u llacio dros amser.
- Roedd 55% o'r plant a ymatebodd i'r ymgynghoriad yn cytuno i ryw raddau y dylai rhieni gael rheolaeth dros ba wasanaethau y caniateir iddynt eu defnyddio.
- O'r rheini a ymatebodd i'r arolwg rhieni, mewn ymateb i'r cwestiwn ynghylch a yw rhieni neu ofalwyr yn teimlo nad oes ganddynt reolaeth dros faint o amser maen nhw'n bersonol yn ei dreulio ar-lein, atebodd 47% 'ydw, o bryd i'w gilydd'.

Beth fydd yn newid

- Bydd canllawiau defnyddio sgrin newydd ochr yn ochr â chymorth llythrennedd yn y cyfryngau ehangach yn rhoi cyngor ymarferol i rieni a gofalwyr i helpu plant i ddefnyddio technoleg yn ddiogel, yn gadarnhaol ac mewn ffordd gytbwys.
- Byddwn yn adolygu'r defnydd o adnoddau rheoli i rieni yn dilyn y newidiadau newydd i weld pa gymorth pellach fyddai'n fuddiol.
- Byddwn yn ehangu ac yn gwella'r Hwb Diogelwch Plant Ar-lein fel ffynhonnell ddibynadwy o wybodaeth, cyngor a chymorth y gall rhieni eu defnyddio ochr yn ochr â'u plant.

Pam rydym yn gwneud y newid hwn

Ar hyn o bryd, mae llawer o wasanaethau ar-lein, gan gynnwys cwmnïau cyfryngau cymdeithasol, yn cynnig amrywiaeth o reolaethau i rieni i helpu rhieni a gofalwyr i reoli profiadau eu plant ar-lein. Mae modd defnyddio'r rhain i osod cyfyngiadau ar ba gynnwys mae eu plant yn ei weld, yr amser maen nhw'n ei dreulio ar-lein, a'r nodweddion maen nhw'n gallu cael gafael arnyn nhw. Gofynnwyd am farn ynghylch beth fyddai'n helpu rhieni a gofalwyr i ddefnyddio'r rhain yn fwy hyderus ac effeithiol, a sut y dylai rheolaethau i rieni addasu i fodloni anghenion plant o wahanol oedrannau.

Clywsom gan rieni eu bod yn cael trafferth gwybod beth yw'r ffordd orau o reoli'r amser mae eu plant yn ei dreulio ar-lein, ac roedd rhieni'n ffafrio ymyrraeth gryfach gan y llywodraeth i raddau helaeth.

Mae rheolaethau i rieni hefyd yn cael eu cynnig ar amrywiaeth ehangach o wasanaethau, gan gynnwys gwasanaethau gemau, ac rydym wedi cymryd camau pellach i amddiffyn plant rhag risgiau a gyflwynir gan y gwasanaethau hyn drwy gyfyngu ar swyddogaethau niweidiol, gan gynnwys swyddogaethau ffrydio byw a chyfathrebu â dieithriaid.

Roedd ein hymgynghoriad hefyd yn gofyn nifer o gwestiynau am faint o amser mae plant yn ei dreulio ar-lein, ar ffôn neu ar gyfryngau cymdeithasol, a sut gellir dadansoddi hyn yn ôl oedran. Mae'r llywodraeth eisoes wedi rhoi cymorth i rieni a gofalwyr drwy'r Hwb Diogelwch Plant Ar-lein a thrwy weithgarwch llythrennedd yn y cyfryngau ehangach. Fodd bynnag, credwn fod mwy y gallwn ei wneud i sicrhau bod teuluoedd yn gallu cael gafael ar wybodaeth ddibynadwy, cyngor ymarferol a'r cymorth sydd ei angen arnynt i helpu plant i ymdrin â'r byd ar-lein yn ddiogel ac yn hyderus.

Beth mae hyn yn ei olygu yn ymarferol

Byddwn yn rhoi mwy o hyder a chefnogaeth i rieni a gofalwyr i helpu eu plant i gael profiadau diogel a chadarnhaol ar-lein. Ochr yn ochr â'r pecyn ehangach o gymorth a nodir yn yr ymateb hwn, gan gynnwys yr Hwb Diogelwch Plant Ar-lein a mentrau llythrennedd yn y cyfryngau a amlinellir isod, bydd gan deuluoedd fynediad at adnoddau ymarferol, canllawiau a chyngor sy'n addas i blant o bob oed.

Byddwn yn adeiladu ar yr ymgyrch llythrennedd yn y cyfryngau "Fyddwch Chi Ddim yn Gwybod Nes i Chi Ofyn" a'r Hwb Diogelwch Ar-lein Plant cysylltiedig. Canfu gwerthusiad o'r ymgyrch gychwynnol ei bod yn cynyddu ymwybyddiaeth rhieni o niwed ar-lein ac yn galluogi gwell trafodaethau rhwng rhieni a phlant am ddiogelwch ar-lein.

Byddwn hefyd yn sicrhau bod y canllawiau newydd ar ddefnyddio sgrin sy'n cael eu datblygu gan yr Adran Addysg a'r Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol i blant rhwng 5 ac 16 oed yn rhoi cyngor clir sy'n seiliedig ar dystiolaeth i rieni a gofalwyr i helpu eu plant i ddefnyddio technoleg mewn ffordd iach a chytbwys. Byddwn yn gweithio gyda'r adrannau hyn i ymgysylltu â chyrff a sefydliadau perthnasol sy'n canolbwyntio ar deuluoedd i ymgorffori canllawiau presennol y llywodraeth ar ddefnyddio sgrin yn eu cynigion presennol, a fydd yn cynyddu cyrhaeddiad gwybodaeth am ddefnyddio sgrin.

Byddwn yn parhau i gefnogi rhieni drwy ymgyrchoedd ymwybyddiaeth o'r cyfryngau'r llywodraeth, gan gydnabod bod cadw plant yn ddiogel ar-lein yn gofyn am yr adnoddau a'r amddiffyniadau cywir, yn ogystal â sgyrsiau agored a gwybodus mewn

teuluoedd. Byddwn yn adeiladu ar lwyddiant ein hymgyrch ymwybyddiaeth o'r cyfryngau, gyda'r nod o ddyblu ein gwariant ar ymgyrchoedd ymwybyddiaeth o'r cyfryngau i gefnogi rhieni a gofalwyr ymhellach.

Mae'n bwysig deall sut gallai gwahardd gwasanaethau cyfryngau cymdeithasol rhag cynnig eu gwasanaethau i blant dan 16 oed newid y ffordd mae rhieni a phlant yn rheoli gweithgareddau ar-lein gyda'i gilydd. Mae hwn yn newid sylweddol, felly rydym eisiau gweld sut mae hyn yn gweithio'n ymarferol a sut mae'n effeithio ar y rôl mae rheolaethau i rieni yn ei chwarae o ran cefnogi plant ar-lein. I blant o dan 16 oed, ni fydd angen i rieni a gofalwyr ddibynnu mwyach ar reoli rheolaethau i rieni ar wasanaethau cyfryngau cymdeithasol sy'n dod o dan y gwaharddiad.

Byddwn yn parhau i adolygu'r mater hwn yn ofalus. Os oes angen cymryd camau pellach ar reolaethau i rieni i helpu rhieni i gadw eu plant yn ddiogel ar-lein, byddwn yn ystyried mesurau ychwanegol.

4.2: Ffonau Symudol mewn Ysgolion

Yr hyn a glywsom

- Roedd llawer (75%) o'r ymatebwyr i'r ymgynghoriad llawn o blaid gwneud canllawiau'r llywodraeth ar ffonau symudol mewn ysgolion yn statudol.
- Dywedodd tua hanner yr ymatebwyr y byddai hyn yn gwella ymddygiad, llesiant a dysgu disgyblion, yn enwedig drwy leihau ymyriadau, bwlio, risgiau diogelu, a gorddefnyddio sgrin.
- Roedd llawer o'r ymatebwyr yn cefnogi esemptiadau lle gallai fod angen ffonau symudol, yn enwedig ar gyfer teithio yn ôl ac ymlaen i'r ysgol (53%), anghenion meddygol (52%), gofynion Anghenion Addysgol Arbennig ac Anabledd (34%), pryderon diogelu unigol (33%) a chyfrifoldebau gofalu (32%).

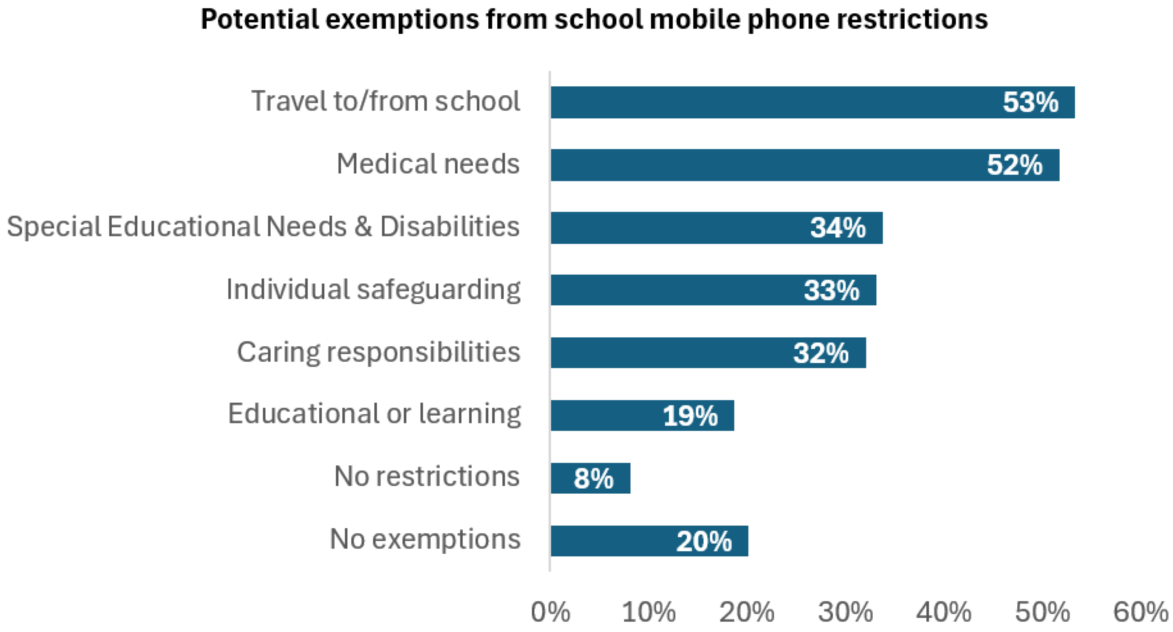


Figure 5: Full consulation, n=21,496, Q43 Are there specific circumstances where you think children should be permitted to have or use a mobile phone during the school day? Exemption titles truncated.

Beth fydd yn newid

- Mae gan bob un ohonom yr un uchelgais yma: ni ddylai plant allu defnyddio ffonau symudol ar unrhyw adeg yn ystod y diwrnod ysgol.
- Felly, mae'r llywodraeth wedi gwneud ei chanllawiau ar ffonau symudol mewn ysgolion yn statudol. Mae hyn yn creu disgwyliad cyfreithiol clir bod yn rhaid i ysgolion ddilyn y canllawiau oni bai fod rheswm y gellir ei gyfiawnhau'n gyfreithiol dros beidio â gwneud hynny.
- Daeth y canllawiau'n statudol ar 29 Mehefin 2026, ond ni fydd disgwyl i ysgolion ddilyn y canllawiau tan fis Medi 2026 er mwyn caniatáu amser i'w rhoi ar waith.
- Bydd arweinwyr ysgolion yn parhau i benderfynu sut maen nhw am wneud eu hysgolion yn rhydd o ffonau symudol, gan gynnwys unrhyw eithriadau i'r polisi.
- Er mwyn cefnogi ysgolion i orfodi eu polisïau, bydd Ofsted yn gwirio polisi ffonau symudol ysgolion yn ystod pob arolygiad.

Pam rydym yn gwneud y newid hwn

Mae amgylcheddau ystafell ddosbarth tawel, cyson a heb straen o fudd i bob plentyn. Maent yn creu disgwyliadau clir ynghylch ymddygiad ac maent yn gwella canlyniadau plant.

Disgwylir y bydd rhoi'r canllawiau cryfach ar sail statudol yn lleihau lefel yr aflonyddwch a achosir gan ffonau symudol i ddisgyblion yn yr ystafell ddosbarth. Ym mis Mehefin 2025, dywedodd dros hanner (58%) y disgyblion fod disgyblion, mewn o leiaf rhai gwersi, yn defnyddio dyfeisiau symudol pan nad oeddent i fod i wneud hynny.[10]

Mae arwyddion cynnar o welliant ar ôl cyhoeddi'r canllawiau cryfach, gyda 24% o athrawon yn dweud eu bod yn cael eu defnyddio heb awdurdod ym mis Mai 2026 yn dilyn y cyhoeddiad y byddai'r canllawiau'n cael eu rhoi ar sail statudol i lawr o 38% yn 2024.[11] Disgwylir i'r polisi hefyd wella llesiant cyffredinol disgyblion drwy leihau materion fel seiberfwlio, gyda 40% o athrawon yn nodi hyn fel un o brif fanteision ysgolion heb ffonau symudol.[12]

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod polisïau ffonau symudol mwy cyfyngol yn gwneud gwahaniaeth o ran lleihau aflonyddwch yn yr ystafell ddosbarth a gwella ymddygiad. Mae data o fis Mai 2026 yn dangos bod ysgolion sy'n gweithredu'r polisïau llymaf (casglu ffonau neu eu cadw'n ddiogel mewn bagiau bach) yn adrodd am lefelau is o darfu yn yr ystafell ddosbarth o'i gymharu â'r rheini sydd â pholisïau llai llym (polisïau "o'r golwg"), gyda'r lefel uchaf o darfu a brofir mewn ysgolion lle caniateir ffonau symudol yn ystod amser egwyl.[13]

Mae canllawiau statudol yn cyd-fynd â thuedd ryngwladol sy'n dod i'r amlwg tuag at gyfyngu ar ddefnyddio ffonau symudol mewn ysgolion. Mae hyn yn golygu bod athrawon bellach yn gweithredu mewn cyd-destun lle mae rhieni'n cael eu cefnogi'n well i reoli'r defnydd diogel o sgrin gartref ac yn cael eu hannog i atgyfnerthu polisïau'r ysgol, gan gynnwys deall risgiau defnyddio ffonau symudol a manteision diwrnod ysgol heb ffôn symudol.

Beth mae hyn yn ei olygu yn ymarferol

---

[10] Yr Adran Addysg, (2025) National behaviour survey academic year 2024 to 2025 https://assets.publishing.service.gov.uk/media/691dd17a513046b952c50093/National_behaviour_suvery_report_2024_to_2025.pdf

[11] Teacher Tapp (2026) AI cheats, teacher politics, upsetting emails PLUS mobile phone tracker - Teacher Tapp, https://teachertapp.com/articles/ai-cheats-teacher-politics-upsetting-emails-plus-mobile-phone-tracker/

[12] Public First (2025) Polling for Yondr on Phone Free Schools - Public First, https://www.publicfirst.co.uk/polling-for-yondr-on-phone-free-schools

[13] Teacher Tapp (2026) AI cheats, teacher politics, upsetting emails PLUS mobile phone tracker - Teacher Tapp, https://teachertapp.com/articles/ai-cheats-teacher-politics-upsetting-emails-plus-mobile-phone-tracker/

Drwy roi'r canllawiau ar ffonau symudol mewn ysgolion ar sail statudol, mae disgwyliad cyfreithiol clir bellach bod yn rhaid dilyn y canllawiau oni bai fod rheswm y gellir ei gyfiawnhau'n gyfreithiol pam nad yw ysgolion yn gwneud hynny.

Mae'r canllawiau'n glir y dylai pob ysgol fod yn amgylchedd heb ffonau symudol yn ddiofyn; dylai unrhyw beth heblaw hyn fod drwy eithriad yn unig. Mae'r Adran Addysg yn disgwyl i ysgolion weithredu polisi lle nad oes gan ddisgyblion fynediad i'w ffôn symudol drwy gydol y diwrnod ysgol gan gynnwys yn ystod gwersi, yr amser rhwng gwersi, amser egwyl ac amser cinio.

Mae nifer o ffyrdd y gall ysgolion sicrhau eu bod yn rhydd o ffonau symudol, a mater i arweinwyr ysgolion yw penderfynu ar y ffordd orau o gyflawni hyn yn eu cyd-destunau unigryw eu hunain.

Er enghraifft, mae rhai ysgolion wedi dewis defnyddio loceri i storio ffonau symudol, gan sicrhau bod disgyblion yn dal i allu defnyddio dyfais am resymau diogelwch wrth deithio yn ôl ac ymlaen i'r ysgol. Ceir ysgolion hefyd sy'n llwyddo i hwyluso'r arfer o roi ffôn symudol i'r staff ar ddechrau'r diwrnod ysgol.

Mae'r canllawiau'n nodi'n glir y gallai fod angen eithriadau i bolisi ffonau symudol ar gyfer plant ag anghenion addysgol arbennig, anableddau neu gyflyrau meddygol penodol. Mae hyn yn cynnwys defnyddwyr technoleg iechyd neu dechnoleg gynorthwyol. Pan fydd angen i arweinwyr ysgolion wneud eithriadau neu hyblygrwydd ychwanegol i'w polisïau ar sail anghenion unigol plentyn, rydym yn ymddiried ynddynt i wneud hynny.

4.3: Oedran cydsynio digidol o dan Erthygl 8 GDPR y DU

Yr hyn a glywsom

- Roedd safbwyntiau cymysg ynghylch oedran cydsyniad digidol. Roedd 54% o'r ymatebwyr i'r ymgynghoriad llawn o blaid codi'r oedran cydsynio digidol i 16, ac roedd 12% o blaid cadw'r oedran presennol sef 13.
- Roedd y rheini a oedd o blaid codi oedran cydsyniad digidol yn dadlau efallai na fydd plant o dan 16 oed yn gallu deall na chydsynio'n ystyrlon i gasglu a defnyddio data cymhleth, yn enwedig ar gyfer proffilio a hysbysebu ymddygiadol.
- Roedd rhai ymatebwyr yn dehongli bod codi'r oedran cydsynio digidol yn cyfateb i gyfyngu mynediad neu ofyniad awdurdodi rhieni i blant ddefnyddio gwasanaethau ar-lein.
- Roedd y gwrthwynebwyr yn dadlau na fyddai codi'r oedran yn mynd i'r afael yn uniongyrchol â niwed ar-lein, gan fod Erthygl 8 yn llywodraethu cydsyniad i brosesu data yn hytrach na mynediad at wasanaethau ar-lein. Roeddent hefyd yn tynnu sylw at anfanteision posibl, gan gynnwys y risg o flinder cydsyniad rhieni, mwy o feichiau cydymffurfio i fusnesau a llai o fynediad at wasanaethau ar-lein buddiol i rai plant.

Beth fyddwn ni'n ei wneud

- Rydym yn dal yn agored i godi'r oedran ar gyfer rhai gwasanaethau neu bob un yn y dyfodol, ond byddwn yn monitro effaith y cyfyngiadau ar gyfryngau cymdeithasol a swyddogaethau niweidiol yn gyntaf. Rydym am ddeall a fyddai codi'r oedran cydsynio yn ychwanegu gwarchodaeth ystyrlon ochr yn ochr â'r mesurau hyn.

Ar hyn o bryd, mae llawer o wasanaethau cyfryngau cymdeithasol yn gosod eu hoed defnyddiwr sylfaenol yn 13 oed, sy'n cyd-fynd â'r oedran presennol y gall gwasanaethau ar-lein ddibynnu ar gydsyniad plant i brosesu eu data personol. Gofynnwyd a allai codi'r oedran hwn roi mwy o lais i rieni a gofalwyr ynghylch sut mae llwyfannau'n defnyddio data plant dros 13 oed. Er bod rhai ymatebwyr wedi dweud y byddent yn croesawu newid o'r fath, dywedodd rhai eraill nad dyma fyddai'r ffordd fwyaf effeithiol o amddiffyn plant ar gyfryngau cymdeithasol, gan na fyddai'n atal llwyfannau rhag prosesu data plant ar gyfer hysbysebion ymddygiad neu argymhellion cynnwys lle'r oedd rhieni'n fodlon rhoi awdurdod. Dadleuodd llawer y dylai llwyfannau gymryd mwy o gyfrifoldeb i gael dull diofyn o ddylunio eu gweithgareddau prosesu gyda phreifatrwydd plant mewn golwg.

Dyna pam ein bod ni wedi penderfynu mynd ymhellach: ni fydd cwmnïau cyfryngau cymdeithasol yn cael cynnig eu gwasanaethau i blant o dan 16 oed, a bydd gan bobl ifanc 16 ac 17 oed ffrydiau argymell personol wedi'u hanalluogi'n ddiofyn, gan

gynnwys hysbysebion mewn ffrydiau. Mae hyn yn golygu y bydd plant o bob oed nawr yn cael eu diogelu'n well ar gyfryngau cymdeithasol rhag niwed sy'n gysylltiedig â defnyddio eu data drwy systemau argymell a hysbysebu ymddygiadol.

Nid ydym yn cynnig cynyddu'r oedran cydsynio ar unwaith, er mwyn i ni allu ystyried ymhellach yr effeithiau ar fusnesau, rhieni a phlant, dewisiadau eraill a gynigir mewn ymatebion i'r ymgynghoriad, a'r achos dros esemptiadau (ee ar gyfer addysg, iechyd a gwasanaethau buddiol eraill).

Rydym am ystyried sut byddai unrhyw newidiadau yn y dyfodol yn rhyngweithio â'r mesurau ehangach rydym wedi'u cyhoeddi i ddiogelu plant ar-lein, gan gynnwys cyfyngiadau ar gyfryngau cymdeithasol a swyddogaethau niweidiol. Rydym am ddeall a fyddai codi'r oedran cydsynio yn ychwanegu gwarchodaeth ystyrlon ochr yn ochr â'r mesurau hyn, neu a fyddai ymyriadau wedi'u targedu'n well yn fwy effeithiol.

Beth mae hyn yn ei olygu yn ymarferol

Ni fyddwn yn bwrw ymlaen ar hyn o bryd â newid yr oedran cydsynio. Yn hytrach, byddwn yn parhau i ystyried hyn wrth asesu a fyddai newidiadau i Erthygl 8 GDPR y DU yn cynnig diogelwch ychwanegol ystyrlon i blant, ac a fyddent yn gwneud hynny mewn ffordd gymesur y gellir ei gorfodi.

Pennod 5: Cefnogi plant

5.1 Ymgysylltu â phlant a phobl ifanc

Mae lleisiau pobl ifanc wedi siapio'r hyn rydym wedi'i gyhoeddi

Mae lleisiau pobl ifanc wedi bod wrth galon y gwaith hwn o'r cychwyn cyntaf, ac maen nhw wedi siapio'r mesurau a'r dulliau gweithredu rydym wedi'u cyhoeddi yn uniongyrchol. Cafodd ein hymgynghoriad a'n harolwg penodol ar gyfer pobl ifanc dros 116,000 o ymatebion, gan gynnwys 14,000 gan blant a phobl ifanc eu hunain. Aeth gweinidogion a swyddogion i dros 100 o ddigwyddiadau a chwrdd â channoedd o bobl ifanc mewn etholaethau ledled y wlad. Fe wnaethom hefyd gynnal saith digwyddiad ymgynghori wyneb yn wyneb â phobl ifanc yn Belfast, Brighton, Caerffili, Caeredin, Caerloyw, Ipswich a Newcastle, gan weithio gyda'r Mudiad #iWill, UK Youth a Volunteering Matters i glywed trafodaethau sy'n cael eu llywio gan bobl ifanc.

Er nad oedd llawer o bobl ifanc eu hunain o blaid cyfyngiadau ar wasanaethau cyfryngau cymdeithasol i bobl ifanc o dan 16 oed (34% o'r rhai a ymatebodd i'r ymgynghoriad plant yn gwrthwynebu cyfyngiadau oedran a 47% eisiau mynediad o dan 16 oed at rai llwyfannau), roedd yr ymatebion gan blant a rhieni yn dangos yn glir nad yw'r system bresennol yn cyflawni ar eu cyfer. Rydym wedi ystyried barn plant yn ofalus a chredwn fod angen sefydlu disgwyliadau newydd ynghylch yr hyn sy'n addas i bobl ifanc dan 16 oed. Ar ôl gwrando ar farn y plant eu hunain, byddwn hefyd yn gweithredu ar eu pryderon penodol ynghylch nodweddion dylunio sy'n arwain at ddibyniaeth a defnydd cymhellol.

Parhau i glywed gan bobl ifanc drwy ddatblygu a gweithredu

Nid dyma ddiwedd y sgwrs gyda phobl ifanc. Wrth i ni symud o ddylunio polisi i ddatblygu is-ddeddfwriaeth a gweithredu'r drefn newydd, mae'n bwysicach nag erioed bod pobl ifanc yn parhau i deimlo'n rhan o'r penderfyniad hwn ac yn cyfrannu'n ystyrlon ato. Mae hynny'n golygu:

- **Deall "pam".** Dywedodd pobl ifanc wrthym yn glir eu bod eisiau deall y rhesymau y tu ôl i'r newidiadau sy'n effeithio ar eu bywydau ar-lein, nid cael gwybod am yr hyn sy'n digwydd yn unig. Byddwn yn parhau i egluro'r dystiolaeth a'r hyn a glywsom drwy'r ymgynghoriad, er mwyn i bobl ifanc ddeall *pam* mae'r llywodraeth yn gweithredu, a pham rydym yn gweithredu nawr.

- **Eglurder ar newidiadau ymarferol.** Wrth i fanylion y rheoliadau gael eu datblygu a'u cyflwyno gerbron y Senedd, bydd pobl ifanc am wybod yn union beth sydd o fewn a thu allan i'r cwmpas: pa lwyfannau yr effeithir arnynt, beth sy'n digwydd i gyfrifon presennol, sut bydd sicrwydd oedran a mesurau diogelu ar gyfer pobl ifanc 16 a 17 oed yn gweithio'n ymarferol. Byddwn yn

gwneud yn siŵr bod yr wybodaeth hon yn cael ei chyfleu i bobl ifanc mewn fformat sy'n hygyrch ac yn glir.

- **Chwalu'r mythau.** Rydym yn gwybod bod camwybodaeth am yr hyn mae'r gwaharddiad yn ei wneud a'r hyn nad yw'n ei wneud yn lledaenu'n gyflym ar-lein, yn enwedig ymysg cynulleidfaoedd ifanc. Mae parhau i ymgysylltu â phobl ifanc yn rhoi cyfle i ni fynd i'r afael â chamsyniadau'n uniongyrchol. Byddwn yn glir y bydd plant yn dal i allu defnyddio gwasanaethau negeseuon i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau, y byddant yn dal i allu cael mynediad at fannau addysgol, gwybodaeth a chreadigol ar-lein, ac mai llwyfannau, nid y plant eu hunain, sy'n gyfrifol am gydymffurfio.
- **Cyfraniad strwythuredig parhaus.** Roedd y dystiolaeth o'n hymchwil ymgynghori yn glir bod pobl ifanc eisiau cael eu cynnwys yn barhaus yn y penderfyniadau sy'n siapio eu bywydau ar-lein, nid dim ond unwaith. Byddwn yn parhau i weithio gyda'r Adran dros Ddiwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon, yr Adran Addysg a sefydliadau fel yr Asiantaeth Ieuenctid Genedlaethol i wreiddio lleisiau pobl ifanc yn y gwaith o ddatblygu a gweithredu'r rheoliadau, er mwyn i bobl ifanc deimlo'n rhan o'r penderfyniad hwn.

Cyfathrebu cyhoeddus a arweiniodd at y gwaharddiad

Ochr yn ochr â'r ymateb hwn, rydym yn cyhoeddi fersiwn sydd wedi'i hanelu at bobl ifanc, sy'n egluro'r penderfyniadau allweddol yn y ddogfen hon yn ogystal â'r rheini yn niweddariad cynnydd 15 Mehefin. Byddwn yn parhau â'r gwaith hwnnw gyda chyfathrebu pwrpasol, a ddatblygwyd gyda mewnbwn gan arbenigwyr a phobl ifanc, gan eu helpu i ddeall y newidiadau a pharatoi ar eu cyfer, yn ogystal â helpu i gyfeirio'r rheini sy'n poeni am beth mae'r newidiadau'n ei olygu iddyn nhw at gymorth.

Ynghyd â'n gwaith llythrennedd yn y cyfryngau gyda rhieni a gofalwyr a ddisgrifir ym mhennod 4, byddai'r elfennau hyn yn darparu pecyn ategol o gyfathrebu a chymorth, gan helpu rhieni, gofalwyr a phobl ifanc i ddeall y newidiadau, i gael yr wybodaeth ddiweddaraf, ac i ddatblygu'r wybodaeth a'r hyder sydd eu hangen i ymdrin â'r byd ar-lein yn ddiogel.

5.2: Cymorth llythrennedd digidol ac yn y cyfryngau i blant

Yr hyn a glywsom

- Mae llythrennedd yn y cyfryngau yn rhan allweddol o helpu plant i ymgysylltu'n ddiogel ac yn gadarnhaol ar-lein, ochr yn ochr â mesurau diogelu rheoleiddiol.
- Nododd ymatebwyr i'r ymgynghoriad set eang o bynciau blaenoriaeth ar gyfer cymorth llythrennedd yn y cyfryngau, gan gynnwys preifatrwydd, ymddygiad ar-lein (fel bwlio a phwysau gan gyfoedion), cadw'n ddiogel ar-lein, gwirio ffeithiau, rheoli'r defnydd o'r sgrin ac adnabod hysbysebion, postiadau noddedig a chynnwys a gynhyrchir gan ddeallusrwydd artiffisial.
- Tynnodd rhanddeiliaid ar draws y diwydiant a chymdeithas sifil sylw at bwysigrwydd cynyddol llythrennedd deallusrwydd artiffisial, ymwybyddiaeth algorithmig, a chydnabod camwybodaeth, sgamiau ac arferion ar-lein ystrywgar.
- Gwybodaeth y gellir ymddiried ynddi, sy'n glir ac yn briodol i oedran oedd yn cael ei gwerthfawrogi fwyaf. Ystyriwyd mai ysgolion a lleoliadau gofal plant oedd y prif le i gryfhau cymorth.

Beth fydd yn newid

- Bydd llywodraeth yn cryfhau llythrennedd plant yn y cyfryngau, eu gwydnwch digidol a'u sgiliau diogelwch ar-lein o dan y Cwricwlwm Cenedlaethol.
- Byddwn yn cefnogi plant a phobl ifanc y tu hwnt i'r ystafell ddosbarth, gan weithio gyda sefydliadau ieuenctid, llyfrgelloedd, grwpiau cymunedol a phartneriaid cymdeithas sifil i ddatblygu llythrennedd yn y cyfryngau, meddwl yn feirniadol a sgiliau diogelwch ar-lein mewn lleoliadau dibynadwy.

Pam rydym yn gwneud y newid hwn

Roedd yr ymgynghoriad yn dangos bod cefnogaeth eang eisoes i'n gwaith ymwybyddiaeth o'r cyfryngau ac rydym am adeiladu ar y llwyddiannau cynnar hyn.

Wrth i blant fynd yn hŷn, mae'n bwysig bod ganddyn nhw'r sgiliau a'r hyder i ddefnyddio gwasanaethau ar-lein yn ddiogel, gan gynnwys pan fyddan nhw'n cael mynediad at gyfryngau cymdeithasol yn 16 oed. Ochr yn ochr â mesurau ychwanegol i helpu pobl ifanc 16 a 17 oed i addasu'n raddol, rydym wedi ymrwymo i helpu plant i ddeall sut i wneud dewisiadau mwy diogel a helpu rhieni a gofalwyr i'w cefnogi.

Roedd yr ymatebwyr yn cydnabod yn gyson y rôl y gall llythrennedd yn y cyfryngau ei chwarae o ran helpu plant i ddatblygu'r wybodaeth, y gwydnwch a'r sgiliau meddwl yn feirniadol sydd eu hangen i ymgysylltu'n ddiogel ac yn gadarnhaol ar-lein. Mae'r ymateb i'r ymgynghoriad yn dangos bod galw mawr am fwy o gefnogaeth ymarferol i

blant, rhieni a gofalwyr. Mae'r llywodraeth yn cytuno mai ysgolion yw'r lle gorau i gyrraedd y rhan fwyaf o blant yn y DU, felly maen nhw wrth galon ein dull gweithredu o ran llythrennedd yn y cyfryngau. Rydym hefyd yn cytuno mai rhieni a gofalwyr yw un o'r dylanwadau mwyaf dibynadwy o hyd ar ymddygiad a llesiant plant ar-lein.

Mae'r llywodraeth eisoes wedi nodi ei chynlluniau drwy'r Cynllun Gweithredu Llythrennedd yn y Cyfryngau i helpu plant a phobl ifanc i ddatblygu'r sgiliau llythrennedd yn y cyfryngau, meddwl yn feirniadol a gwydnwch digidol sydd eu hangen arnynt i ymdrin â'r byd ar-lein yn ddiogel ac yn hyderus. Byddwn yn adeiladu ar y gwaith hwn i gryfhau hyder, gwydnwch a gallu plant i wneud dewisiadau gwybodus ar-lein.

Cynllun Gweithredu Llythrennedd yn y Cyfryngau

Mae'r Cynllun Gweithredu Llythrennedd yn y Cyfryngau yn nodi ymrwymiad y llywodraeth gyfan i greu cymdeithas ddiogel, gwybodus sy'n hyddysg yn y cyfryngau. Mae'n amlinellu'r egwyddorion sy'n sail i ddull gweithredu'r llywodraeth:

- byddwn ni'n cefnogi pobl lle bynnag y maen nhw
- byddwn yn rhannu ac yn defnyddio'r hyn sy'n gweithio
- byddwn yn helpu pawb i chwarae eu rhan i gryfhau llythrennedd yn y cyfryngau.

Ein meysydd blaenoriaeth ar gyfer y tair blynedd nesaf yw:

- meithrin ymwybyddiaeth o lythrennedd yn y cyfryngau a chefnogi mynediad at wybodaeth ddibynadwy
- paratoi plant a phobl ifanc ar gyfer dyfodol digidol
- rhoi hwb i gynlluniau lleol, i gefnogi pobl sy'n wynebu rhwystrau rhag cyfranogi
- sicrhau dull gweithredu cydlynol ar draws y llywodraeth a chefnogi'r gwaith o gydgysylltu ar draws sectorau.

Mae'r Cynllun Gweithredu yn cynnwys cyfres o gamau gweithredu y bydd y llywodraeth yn eu cymryd i arfogi holl ddinasyddion y DU â'r sgiliau sydd eu hangen arnynt.

Beth mae hyn yn ei olygu yn ymarferol

Bydd yr Adran Addysg yn cryfhau llythrennedd plant yn y cyfryngau a gwydnwch digidol drwy ddiwygio'r cwricwlwm. O fis Medi 2026 ymlaen, bydd canllawiau Addysg Iechyd, Rhyw a Pherthnasoedd cryfach yn helpu plant i feddwl yn feirniadol am dechnolegau sy'n dod i'r amlwg, gan gynnwys deallusrwydd artiffisial a sgwrsfotiaid deallusrwydd artiffisial. Bydd plant yn cael eu haddysgu am niwed ffugiadau dwfn a pha mor gyffredin ydynt, camwybodaeth a thwyllwybodaeth, yn cael eu cefnogi i

adnabod cynnwys ar-lein sy'n dangos misogynedd a thrais, ac yn cael help i ddeall sut gall cynnwys ar-lein gyflwyno darlun aneglur o'r byd a normaleiddio neu glamoreiddio ymddygiadau sy'n afiach ac yn anghywir.

Rydym yn mynd ymhellach drwy'r Cwricwlwm Cenedlaethol wedi'i ddiweddaru, gan gryfhau meddwl beirniadol a sicrhau bod disgyblion yn gallu adnabod camwybodaeth a thwyllwybodaeth a'u herio. Bydd cwricwlwm newydd yn dilyn o 2027, a bydd yn cael ei addysgu am y tro cyntaf o fis Medi 2028 ymlaen. Bydd llythrennedd yn y cyfryngau yn cael ei wreiddio ar draws pynciau, ochr yn ochr â chynnwys Saesneg a hanes cryfach i ddadansoddi ffynonellau a chanfod rhagfarn, yn ogystal â chwricwlwm cyfrifiadura gwell sy'n ymdrin â deallusrwydd artiffisial, gwyddor data a rhagfarn dechnolegol.

Ochr yn ochr â hyn, byddwn yn edrych ar y ffyrdd gorau o gyrraedd plant o wahanol oedrannau y tu hwnt i'r ystafell ddosbarth, er enghraifft drwy grwpiau ieuenctid, llyfrgelloedd, neu fentrau cymunedol eraill. Bydd hyn yn adeiladu ar gamau gweithredu ehangach y llywodraeth i sicrhau bod mwy o blant a phobl ifanc yn gallu manteisio ar weithgareddau cyfoethog a chyfleoedd cadarnhaol y tu allan i'r ysgol. Cefnogir Strategaeth Ieuenctid Genedlaethol y llywodraeth ('Youth Matters') gan dros £500 miliwn dros y 3 blynedd nesaf, gan gynnwys dros £60 miliwn ar gyfer pethau hwyl a chyfoethog i'w gwneud. Mae Fframwaith Cyfoethogi newydd yr Adran Addysg hefyd yn cefnogi ysgolion a cholegau i ehangu mynediad at gyfleoedd o ansawdd uchel y tu hwnt i'r ystafell ddosbarth, a bydd buddsoddiad ehangach gan y llywodraeth yn helpu mwy o blant a phobl ifanc i elwa o weithgareddau cyfoethogi mewn ysgolion ac yn eu cymunedau.

Byddwn hefyd yn gosod ein Hwb Diogelwch Plant Ar-lein fel ffynhonnell ganolog o gymorth ymarferol i rieni a gofalwyr. Byddwn yn adeiladu ar hyn drwy edrych ar adnoddau ychwanegol sy'n briodol i oedran pobl ifanc a phobl ifanc yn eu harddegau, ochr yn ochr â gwybodaeth wedi'i theilwra ar gyfer eu rhieni a'u gofalwyr.

5.3 Cefnogi plant i ddod o hyd i gynnwys ar-lein o ansawdd uchel

Yr hyn a glywsom

- Roedd ymatebion i'r ymgynghoriad llawn yn tynnu sylw at y ffaith mai addysgwyr, arbenigwyr datblygiadol, grwpiau eiriolaeth plant a rhieni a gofalwyr yw'r rhai yr ymddiriedir ynddynt fwyaf i benderfynu ar gynnwys ar-lein o ansawdd uchel.
- O ran camau pellach i gefnogi mannau ar-lein cadarnhaol i blant, y rheini a ymatebodd i'r ymgynghoriad llawn oedd yn dangos y gefnogaeth gryfaf i ganllawiau i blant, rhieni a gofalwyr, ynghyd ag egwyddorion arferion gorau ar gyfer y diwydiant.

- O ran yr hyn y dylid ei ystyried wrth gymryd camau pellach i gefnogi profiadau cadarnhaol ar-lein i blant, roedd llawer o'r ymatebwyr i'r ymgynghoriad llawn o blaid rheoleiddio cryfach neu gyfyngiadau oedran.

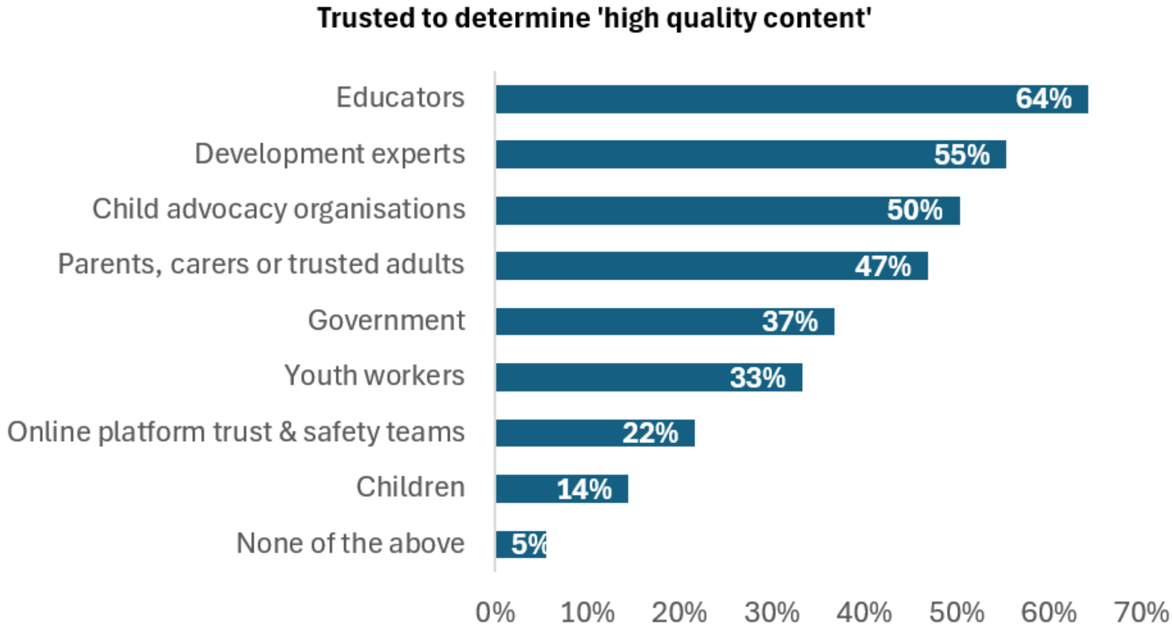


Figure 6: Full consulation, n=20,703, Q43 Who would you trust to determine what is meant by 'high quality online content' for children 13-16? (Please select all that apply)

Beth fydd yn newid
Byddwn yn gweithio gyda phlant, rhieni, elusennau ac addysgwyr i gytuno ar sut dylai cynnwys ar-lein o ansawdd da edrych a sut i helpu plant i ddod o hyd iddo.

Pam rydym yn gwneud y newid hwn

Rydym yn gwybod bod mwy o blant yn gwylio fideos ac yn treulio amser ar-lein.[14] Er bod amrywiaeth enfawr o gynnwys ar gael, mae llawer o rieni'n poeni y gall fod yn anodd dod o hyd i gynnwys addysgol gwerthfawr sy'n briodol i oedran ymysg nifer y fideos sy'n cystadlu am sylw plant. Mae gwaith ymchwil gan Ofcom[15] yn awgrymu y dylai'r llywodraeth ystyried a oes modd gwneud mwy i helpu plant a theuluoedd i ddod o hyd i gynnwys o ansawdd uchel sy'n cefnogi dysgu, datblygu a llesiant.

[14] Ofcom (2025) Adroddiad Agweddau a Defnydd o Gyfryngau ymysg Plant a Rhieni 2025-6 https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/media-literacy-research/children/2026-children-and-parents-report/cy-children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2025-6.pdf?v=418230
[15] https://www.ofcom.org.uk/cy/tv-radio-and-on-demand/public-service-broadcasting/public-service-media-review

Bydd atal cwmnïau cyfryngau cymdeithasol rhag cynnig eu gwasanaethau i blant dan 16 oed yn chwarae rhan fawr yn y gwaith o helpu plant i gael perthynas iachach â thechnoleg. Ochr yn ochr â hyn, rydym hefyd eisiau sicrhau bod plant yn gallu dod o hyd i gynnwys ar-lein yn hawdd sy'n eu helpu i ddysgu, creu, archwilio eu diddordebau a chadw mewn cysylltiad â'r pethau sy'n bwysig iddyn nhw.

Roedd ymatebwyr i'r ymgynghoriad am i blant gael mannau ar-lein mwy diogel a chadarnhaol. I wneud hyn, roedd llawer yn galw am reolau a chyfyngiadau oedran cryfach yr ydym yn eu cyflwyno drwy gynllun y llywodraeth i wahardd gwasanaethau cyfryngau cymdeithasol i bobl ifanc dan 16 oed. Roeddent hefyd yn galw am well rheolaeth gan rieni a chanllawiau cliriach i deuluoedd.

Drwy ein hymgynghoriad, fe wnaethom ofyn sut beth yw profiadau cadarnhaol ar-lein i blant a beth arall y gellid ei wneud i'w cefnogi. Clywsom gefnogaeth gref i weithio gyda diwydiant, elusennau, addysgwyr a theuluoedd i dynnu sylw at gynnwys o ansawdd uchel a chreu mannau ar-lein sy'n helpu plant i ffynnu.

Clywsom hefyd gan wasanaethau ei bod yn gallu bod yn anodd diffinio sut beth yw cynnwys 'o ansawdd uchel.' a chlywsom rai enghreifftiau da o fentrau ar lwyfannau fel rhaglenni gwobrwyo crewyr i gymell pobl i greu cynnwys ar-lein o ansawdd uchel neu bartneriaethau â chyhoeddwyr dibynadwy fel y BBC.

Rydym eisiau gwneud yn siŵr nad yw'r cyfyngiadau cyfryngau cymdeithasol newydd a'r terfynau oedran newydd eraill ar gyfer swyddogaethau niweidiol ar wasanaethau eraill, gan gynnwys chwarae gemau, yn effeithio ar allu plant i ddod o hyd i gynnwys ar-lein o ansawdd uchel a chael budd ohono.

Beth mae hyn yn ei olygu yn ymarferol

Wrth i ni ddatblygu'r rheolau newydd ar gyfer gwasanaethau ar-lein, byddwn yn parhau i weithio gyda phlant, rhieni, addysgwyr, elusennau, academyddion a rheoleiddwyr i archwilio sut gellir adnabod cynnwys o ansawdd uchel a'i gwneud yn haws dod o hyd iddo ar-lein. Rydym eisiau deall mwy am yr hyn sy'n gweithio'n ymarferol, casglu amrywiaeth eang o safbwyntiau a datblygu dulliau sy'n ystyrlon ac yn effeithiol i blant a theuluoedd.

Rydym hefyd eisiau edrych yn fanylach ar yr hyn y mae gwledydd eraill yn ei wneud a'r arferion gorau presennol, gan gynnwys yr hyn y mae cwmnïau a sectorau eraill - fel darlledu - yn ei wneud i gefnogi mynediad plant at gynnwys cadarnhaol a chyfoethog ar-lein.

Ar 23 Mehefin, lansiodd yr Adran dros Ddiwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon ymgynghoriad, sef *Watch this Space: a new strategic direction for UK media* . Mae'r

ymgynghoriad hwn yn gofyn am farn ar ymyriadau i gefnogi amgylchedd gwybodaeth iach drwy ei gwneud yn hawdd dod o hyd i newyddion dibynadwy a chynnwys teledu o ansawdd uchel, gan helpu cynulleidfaoedd i elwa o'r byd digidol ehangach. Bydd yr ymgynghoriad hwn yn dod i ben ar 31 Awst 2026, a bydd y canfyddiadau'n helpu'r llywodraeth i adeiladu ar dystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio a dysgu o amrywiaeth o brofiadau.

Wrth i'r rheolau newydd ddod i rym ar gyfer gwasanaethau ar-lein, byddwn yn cyflwyno cynigion newydd a chlir i helpu plant i gael gafael ar gynnwys sydd o fudd iddyn nhw. Gallai hyn gynnwys canllawiau i deuluoedd, egwyddorion arfer gorau ar gyfer diwydiant, mentrau gwirfoddol i gynyddu amlygrwydd cynnwys cadarnhaol ar-lein, ac adolygiad o ddulliau rhyngwladol i nodi ymyriadau effeithiol.

E03646827

ISBN
978-1-5286-6739-5