Department for
Science, Innovation
& Technology

Tyfu i fyny yn y byd ar-lein: datganiad cynnydd

Adran Gwyddoniaeth, Arloesi a Thechnoleg

Tyfu i fyny yn y byd ar-lein: datganiad cynnydd

Wedi'i gyflwyno i Senedd y DU yn unol ag adran 71(1) o Ddeddf Llesiant Plant ac Ysgolion 2026

Mehefin 2026

© Hawlfraint y Goron 2026

Mae'r cyhoeddiad hwn wedi'i drwyddedu o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored v3.0 oni nodir yn wahanol. I weld y drwydded hon, ewch i nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3.

Lle rydym wedi nodi unrhyw wybodaeth hawlfraint trydydd parti, bydd angen i chi gael caniatâd gan ddeiliaid yr hawlfraint dan sylw.

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

Dylid anfon unrhyw ymholiadau ynghylch y cyhoeddiad hwn atom yn osa_consultation@dsit.gov.uk

ISBN 978-1-5286-6602-2

E03626741 06/26

Wedi'i argraffu ar bapur sy'n cynnwys o leiaf 40% o gynnwys ffibr wedi'i ailgylchu

Argraffwyd yn y DU gan HH Associates Ltd. ar ran Rheolwr Llyfrfa Ei Fawrhydi

Cynnwys

Rhagair yr Ysgrifennydd Gwladol 4

Pennod 1: Cyflwyniad 6

Pennod 2: Yr hyn a glywsom: safbwyntiau ar dyfu i fyny yn y byd ar-lein 11

Pennod 3: Cyfryngau cymdeithasol 18

Pennod 4: Swyddogaethau peryglus ar wasanaethau ar-lein eraill 26

Pennod 5: Sgwrsfotiau AI niweidiol 31

Pennod 6: Asesu oedran 37

Pennod 7: Cefnogaeth ehangach 40

Pennod 8: Yr hyn fydd yn digwydd nesaf 43

Pennod 9: Gwybodaeth atodol 45

Rhagair yr Ysgrifennydd Gwladol

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

Mae pob plentyn yn haeddu plentyndod sydd wedi'i lunio gan gyfeillgarwch, chwilfrydedd, chwarae a chariad. Plentyndod lle mae'n teimlo'n ddiogel, yn cael ei gefnogi ac yn rhydd i archwilio pwy ydyw. Lle gall roi cynnig ar bethau newydd, meithrin hyder, gwneud ffrindiau wyneb yn wyneb a theimlo ei fod yn perthyn. Dyna'r plentyndod y mae pob rhiant ei eisiau i'w blentyn. Dyma'r plentyndod y mae pob plentyn yn ei haeddu.

Gall technoleg fod yn rhan o hynny. Ond ers rhy hir, mae'r cydbwysedd wedi bod yn anghywir. Rydw i wedi gweld y dystiolaeth. Rydw i wedi clywed gan rieni, athrawon, meddygon, swyddogion heddlu, elusennau plant - a chan blant eu hunain. Mae cyfryngau cymdeithasol yn achosi niwed go iawn ac ar hyd a lled y wlad mae rhieni'n cael trafferth ymdopi. Mae'n effeithio ar iechyd meddwl plant, eu cwsg, eu gallu i ganolbwyntio a'u hunan-barch. Yn yr achosion gwaethaf, mae'n eu hamlygu i hunan-niweidio, meithrin perthynas amhriodol, camfanteisio a cham-drin plant yn rhywiol.

Dyna pam y gwnaethom lansio'r sgwrs genedlaethol fwyaf ar blentyndod mewn cenhedlaeth. Ymatebodd mwy na 116,000 o bobl - 54,000 o rieni, 14,000 o blant, elusennau, sefydliadau athrawon, gweithwyr meddygol proffesiynol, yr heddlu, diwydiant, y byd academaidd a seneddwyr. Roedd y neges yn ysgubol: mae'r rhan

fwyaf - gan gynnwys 9 o bob 10 rhiant - eisiau gwahardd cyfryngau cymdeithasol i blant dan 16 oed.

Rydym wedi gwrando. Ac rydym yn gweithredu.

Byddwn yn gwahardd cwmnïau cyfryngau cymdeithasol rhag cynnig eu gwasanaethau i'r rhai dan 16 oed. A byddwn yn mynd ymhellach. Byddwn yn cyfyngu ar rai swyddogaethau niweidiol - gan gynnwys ffrydio byw a chyfathrebu â dieithriaid - ar draws ystod ehangach o wasanaethau, gan gynnwys platfformau gemau. Byddwn yn ei gwneud yn ofynnol i sgwrsfotiau AI atal plant dan 18 oed rhag cael mynediad at nodweddion sydd wedi'u cynllunio'n benodol i alluogi rhyngweithio rhywiol cignoeth. A byddwn yn gofyn am sicrwydd oedran effeithiol er mwyn i'r rheolau hyn gael eu gorfodi.

Rydyn ni'n gwybod y bydd hyn yn anodd i blant sydd eisoes wedi arfer â chael cyfryngau cymdeithasol fel rhan o'u bywydau. Ond rydyn ni'n credu y bydd tynnu llinell glir – bod cyfryngau cymdeithasol yn niweidiol i blant dan 16 oed – yn helpu i roi pŵer yn ôl yn nwylo rhieni, cadw plant heddiw yn ddiogel, a gosod normal newydd ar gyfer cenedlaethau o blant yn y dyfodol.

Rydyn ni eisiau i blentyndod fod ynglŷn â'r hyn sy'n bwysig all-lein cymaint â'r hyn sy'n digwydd ar-lein. Dyna pam, ochr yn ochr â'r amddiffyniadau hyn, rydym yn gweithio ar draws y llywodraeth i ehangu mynediad at brofiadau addysgol a chadarnhaol - chwaraeon, cerddoriaeth, celfyddydau, gwirfoddoli, clybiau a gweithgareddau sy'n helpu plant i archwilio eu diddordebau, meithrin cyfeillgarwch a chryfhau eu hymdeimlad o berthyn.

Mae fy neges yn syml. Rydym yn dweud wrth ddiwydiant sydd wedi methu â chadw plant yn ddiogel bod y rheolau wedi newid. Rydym yn rhoi'r gefnogaeth i rieni maen nhw wedi bod yn gofyn amdani. Ac rydym yn gosod norm cymdeithasol newydd i'n plant a chenedlaethau'r dyfodol, fel y gallwn roi eu plentyndod yn ôl i blant.

Nid dyma ddiwedd y sgwrs. Rydym yn bwriadu cyflwyno mwy o fesurau ym mis Gorffennaf. Ac wrth i dechnoleg newid yn anochel, rydym yn parhau i fod yn barod i gymryd camau pellach os oes angen. Heddiw rydym yn cymryd cam beiddgar ac arwyddocaol tuag at greu bywyd mwy diogel ac iach ar-lein i'n plant a chenedlaethau'r dyfodol.

Pennod 1: Cyflwyniad

Ein nod yw i bob plentyn gael y dechrau gorau posibl mewn bywyd.

- Mae'r llywodraeth hon wedi ymrwymo i wneud beth bynnag sydd ei angen i gadw plant yn ddiogel ar-lein a rhoi'r dechrau gorau iddynt mewn bywyd.
- Gofynnwyd i bobl ledled y DU sut i wneud profiad plant o'r byd ar-lein yn well, a rhannodd 116,211 o bobl eu barn, gan gynnwys mwy na 54,000 o rieni a 14,000 o blant.
- Nawr rydym yn paratoi newidiadau fel y gall plant ddefnyddio technoleg yn ddiogel a gall rhieni fod yn hyderus bod plant yn ddiogel.
- Dim ond bwrw'r cwch i'r dŵr yr ydym gyda'r newidiadau hyn. Mae'r ddogfen hon yn nodi cynllun y llywodraeth ar y cwestiynau canolog yn yr ymgynghoriad; byddwn yn darparu diweddariad ar y cwestiynau sy'n weddill ym mis Gorffennaf. Byddwn hefyd yn parhau â'n gwaith ehangach ar ddiogelwch ar-lein.

Rydym yn gosod ein cynllun nawr i:

- Gwahardd cwmnïau cyfryngau cymdeithasol rhag darparu eu gwasanaethau i'r rhai dan 16 oed.
- Atal pobl dan 16 oed rhag cael mynediad at swyddogaethau niweidiol ar wasanaethau ar-lein eraill, gan gynnwys gwasanaethau gemau.
- Gofyn am gyfyngiadau diofyn ar gyfer pobl ifanc 16 a 17 oed rhag swyddogaethau niweidiol.
- Defnyddio gwiriadau oedran trylwyr i orfodi'r gofynion hyn.
- Atal pobl dan 18 oed rhag cael mynediad at wasanaethau sgwrsfotiau AI sy'n cynnig cynnwys rhywiol yn bennaf. Ni fydd gwasanaethau sgwrsfotiau AI eraill yn gallu cynnig nodweddion i blant sy'n galluogi cynnwys rhywiol cignoeth neu chwarae rôl rhywiol.
- Rhoi mynediad i blant at fwy o gynnwys a phrofiadau addysgol a chadarnhaol, ar-lein ac all-lein.

Ar 2il Mawrth cyhoeddwyd yr ymgynghoriad *"Tyfu i fyny yn y byd ar-lein: ymgynghoriad cenedlaethol"* a dechrau sgwrs genedlaethol ynghylch a yw cyfryngau cymdeithasol a gwasanaethau ar-lein eraill yn llunio bywydau plant mewn ffyrdd diogel ac iach – a beth sydd angen newid.

Rydym yn gosod ein nod i bob plentyn fwynhau plentyndod sydd wedi'i lunio gan gyfeillgarwch, chwilfrydedd, chwarae a chariad - y cyfle i dyfu i fyny'n hapus, yn iach, ac â chefnogaeth. Ein ffocws yw rhoi'r sgiliau a'r cyfleoedd sydd eu hangen arno i bob plentyn, ni waeth beth fo'i gefndir, i ffynnu a llunio ei ddyfodol ei hun. Dyfodol lle gall roi cynnig ar bethau newydd, meithrin hyder, gwneud ffrindiau wyneb yn wyneb a theimlo ei fod yn perthyn. Rydym am helpu rhieni a phobl ifanc i deimlo'n hyderus, wedi'u cysylltu, ac yn barod am yr hyn sydd o'u blaenau.

Mae technoleg yn rhan fawr o fywydau bob dydd plant nawr ac yn y byd y byddant yn mynd iddo fel oedolion. Dylai cyhoedd y DU a'n gwerthoedd cyffredin lunio technoleg a sut rydym yn ei defnyddio, yn hytrach na gadael i dechnoleg ein llunio ni. Mae'r llywodraeth eisoes wedi cyflwyno rhai o'r cyfreithiau cryfaf yn y byd i amddiffyn plant ar-lein, ond rydyn ni'n gwybod bod angen gwneud mwy ar ben hyn i wneud yn siŵr bod plant yn barod ar gyfer y dyfodol, ac i gadw i fyny wrth i dechnoleg newid. Mae gwledydd ledled y byd yn wynebu'r un her. Byddwn yn dysgu o brofiadau partneriaid rhyngwladol eraill ond hefyd yn adeiladu arnynt. Bydd y newidiadau a amlinellir yn y ddogfen hon, ynghyd â chamau eraill y mae'r llywodraeth yn eu cymryd – er enghraifft canllawiau ar amser sgrin, cyfyngiadau newydd ar ddyfeisiau a mwy o gefnogaeth i blant gael profiadau cyfoethog all-lein – yn arwain y ffordd i sicrhau bod plant yn cael y dechrau gorau mewn bywyd.

1.1 Yr ymgynghoriad a'r sgwrs

Wrth fynd i mewn i'r ymgynghoriad hwn roedd consensws bod angen cymryd camau pellach ond roedd amrywiaeth o safbwyntiau dwfn, a oedd yn aml yn gwrthdaro, ynghylch yr hyn y dylid ei wneud nesaf, yn enwedig ar y cwestiwn a ddylem wahardd cwmnïau cyfryngau cymdeithasol rhag darparu eu gwasanaethau i'r rhai dan 16 oed. Mae angen cymryd penderfyniadau o'r math hwn – pan fyddwn yn sôn am ddiogelwch, llesiant a dyfodol ein plant – gyda'r difrifoldeb y maent yn eu haeddu. Mae'r ymgynghoriad hwn wedi ein galluogi i archwilio'r ystod o opsiynau a'u heffeithiau'n iawn. Mae caniatáu i leisiau ar bob ochr gael eu clywed yn rhan bwysig o'r broses ddemocrataidd. Dyna pam, ochr yn ochr â'r ymgynghoriad, y gwnaethom gynnal y sgwrs genedlaethol.

Mae maint y cyfranogiad wedi bod yn enfawr, ac rydym yn ddiolchgar i bawb a gymerodd ran. Ar draws ein hymgynghoriad llawn, ymgynghoriadau rhieni a phlant, ac arolygon cenedlaethol cynrychioliadol, clywsom gan 116,211 o bobl mewn ychydig dros 12 wythnos. At ei gilydd, roedd yr ymatebion yn cynnwys barn mwy na 54,000 o rieni, 14,000 o blant, a 600 o sefydliadau.

Fel rhan o'n sgwrs genedlaethol, fe wnaethon ni wahodd rhieni, gofalwyr a phlant o bob cwr o'r DU i ymuno â digwyddiadau a rhannu eu barn. Mae gweinidogion, adrannau, llywodraethau datganoledig, ASau a sefydliadau gan gynnwys elusennau a grwpiau plant wedi helpu i ledaenu'r gair a sicrhau bod yr arolwg wedi cyrraedd plant a theuluoedd mewn gwahanol gymunedau, gan helpu i lunio'r hyn sy'n digwydd nesaf. Rydym yn rhoi clywed lleisiau plant eu hunain yn flaenllaw ac yn ganolog, gan gydnabod mai eu profiadau a'u dyfodol nhw sy'n cael eu heffeithio'n fwyaf uniongyrchol.

"Roedd yn gyfle anhygoel i fynychu'r digwyddiad hwn lle roedd pobl ifanc yn cael eu cynnwys mewn sgyrsiau amdanyn nhw eu hunain" Person ifanc, digwyddiad Sgwrs Genedlaethol

“Gallaf ddweud yr hyn rwyf am ei ddweud go iawn a gallaf fod yn onest am fy nheimladau am bynciau penodol” Person ifanc, digwyddiad Sgwrs Genedlaethol

Ffigur 1 Y Gweinidog Narayan yn ymgysylltu â phobl ifanc mewn Neuadd Dref Ieuenctid

Fe wnaethon ni hefyd gymryd camau i sicrhau bod lleisiau a all fynd ar goll weithiau yn cael eu clywed a'u harolygu trwy banel genedlaethol gynrychioliadol, ochr yn ochr â'r ymgynghoriad ehangach. Rydym wedi cyhoeddi ystod o dystiolaeth a gasglwyd drwy’r holl brosesau hyn ochr yn ochr â’r datganiad hwn, yn ogystal â’r fethodoleg lawn.

Rydym wedi clywed y galwadau am newid, ac rydym yn barod i weithredu'n gyflym.

Rydym yn gwybod bod rhieni a gofalwyr eisiau i ni weithredu'n gyflym i fynd i'r afael â'r materion sy'n achosi’r mwyaf o bryder iddynt. Felly, rydym yn nodi yma'r newidiadau mwyaf arwyddocaol yr ydym yn bwriadu eu gwneud.

Edrychodd yr ymgynghoriad hefyd ar feysydd eraill gan gynnwys camau ychwanegol i atal osgoi unrhyw gyfyngiadau ar-lein, a sut y gallwn roi'r offer a'r cyngor cywir i rieni a gofalwyr i gefnogi plant wrth iddynt archwilio'r byd ar-lein. Bydd angen rhoi mwy o sylw i rai o’r pryderon a godwyd yn ystod yr ymgynghoriad, a byddwn yn dod yn ôl at y cwestiynau hyn. Byddwn yn rhannu diweddariad mwy cyflawn y mis nesaf.

1.2 Newid diwylliant ystyrlon

Rhaid i gamau clir, syml newid y sefyllfa. Mae hyn yn ymwneud â newid ymddygiad, a newid, fel cymdeithas, y ffordd rydym yn meddwl am yr hyn sy'n ddiogel ac yn addas i blant mewn byd ar-lein. Nid atal mynediad at rai gwasanaethau neu nodweddion yn unig yw ein hamcan, ond ailosod normau – yn union fel yr ydym wedi'i wneud mewn meysydd eraill o fywyd, fel cydnabod nad yw alcohol yn briodol i blant – a rhoi'r plentyndod i pobl ifanc y maen nhw'n ei haeddu.

Rydym am helpu rhieni a gofalwyr i deimlo'n hyderus i gael sgyrsiau agored, bob dydd gyda phlant am eu gweithgarwch ar-lein a chefnogi rhieni i osod ffiniau priodol.

Rydym ym gwybod efallai nad yw'n hawdd, ond dydyn ni ddim yn derbyn cynhyrchion anniogel i blant all-lein, ac ni allwn eu derbyn ar-lein.

Rydym yn gosod y sylfeini ar gyfer setliad newydd i’r byd ar-lein: sef sicrhau bod plant yn cael y dechrau gorau posibl mewn bywyd a rhoi'r pŵer yn ôl yn nwylo rhieni.

Ein hegwyddorion

Wrth i ni symud ymlaen gyda'r newidiadau hyn, mae'n bwysig bod yn glir ynglŷn â'n hegwyddorion.

Mae'r egwyddorion hyn yn adlewyrchu ein hymrwymiad i weithredu'n gyflym ac yn ystyrlon dros deuluoedd a phlant:

- Credwn mai cyfrifoldeb cwmnïau yw gwneud eu cynhyrchion yn ddiogel i blant.
- Rydym am helpu i gefnogi rhieni a gofalwyr a bod yn gefn iddynt gyda chanllawiau clir.
- Byddwn yn defnyddio'r dystiolaeth orau sydd ar gael, ynghyd â'r hyn a glywn gan blant a theuluoedd ledled y byd, i lywio ein penderfyniadau. Os yw rhywbeth yn edrych fel y gallai achosi niwed gwirioneddol, byddwn yn gweithredu. A byddwn yn hyblyg ac yn barod i addasu wrth i wybodaeth newydd ddod i law.
- Rydym eisiau helpu plant i baratoi ar gyfer y dyfodol drwy feddwl am eu bywydau cyfan – ar-lein ac all-lein.
- Byddwn yn adeiladu ar y Ddeddf Diogelwch Ar-lein, gan ychwanegu haenau o amddiffyniadau i blant, nid eu disodli.
- Rydym yn croesawu ac yn cefnogi gwefannau a gwasanaethau ar-lein sy'n rhoi plant yn gyntaf ac yn eu trin yn gyfrifol. Rydym am i'r DU arwain y ffordd o ran amddiffyn pobl ifanc ar-lein a chynnig profiadau cyfoethog iddynt.

Pennod 2: Yr hyn a glywsom: safbwyntiau ar dyfu i fyny yn y byd ar-lein

Yr hyn a glywsom:

- Dim ond 11% o'r ymatebwyr i'r ymgynghoriad rhieni a gytunodd fod manteision bod ar gyfryngau cymdeithasol yn drech na'r peryglon.
- Mae hyn yn cymharu â 40% o blant a oedd o'r farn bod y manteision yn gorbwyso'r peryglon.

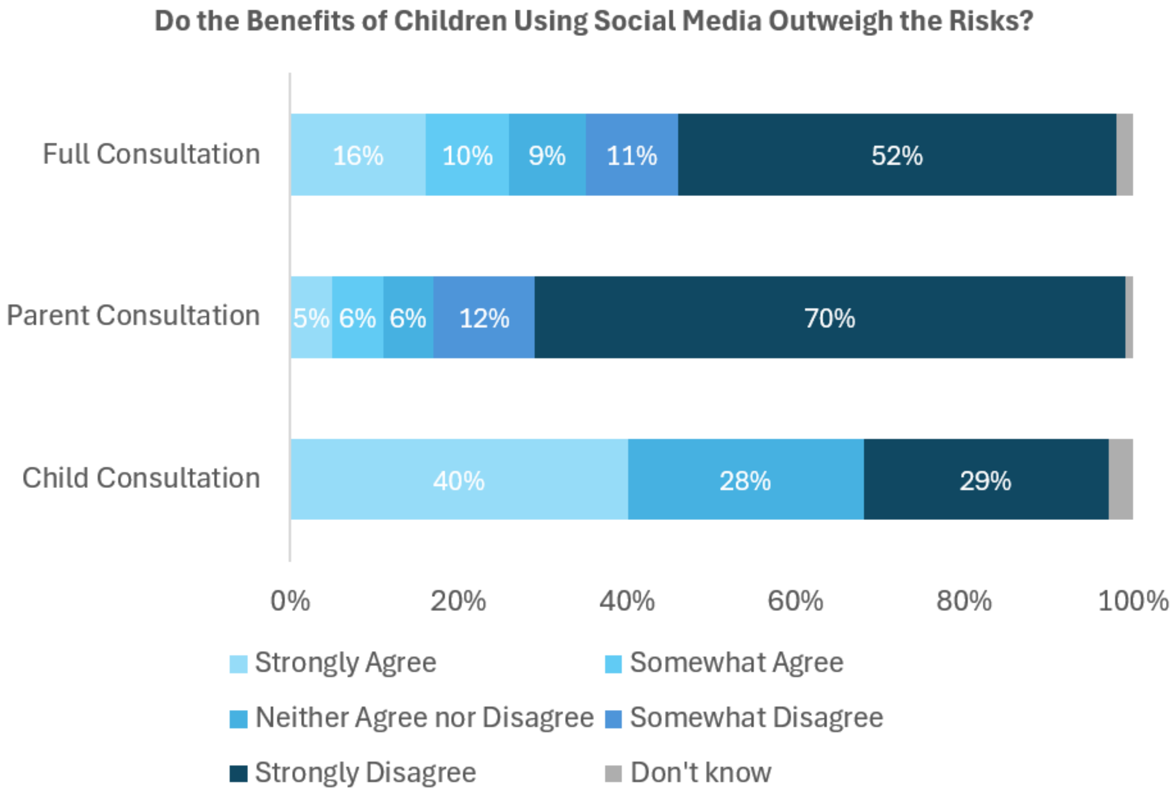

Figure 2: Sample sizes: Child consultation (n = 5,112); Parent consultation (n = 19,810); Full consultation (n = 20,538) | Child consultation Q14 = "What is your opinion on the positives and negatives of social media for children? | Parent consultation Base = All parents of 10 - 15 year olds | Q9 = "For my child, the benefits of using social media outweigh the risks". Full consultation Q11 = "Do you think the benefits of children using social media, and being online, outweigh the risks, or the other way around?"

Ffigur 2

Gall bod ar-lein agor byd cyfan – gall plant wneud ffrindiau, teimlo’n llai unig, dysgu sgiliau newydd, cael mynediad at wybodaeth a chysylltu â phobl na fyddent yn cwrdd â nhw fel arall.

Ond gall hefyd ddod â pheryglon go iawn – gall rhywfaint o’r cynnwys fod yn anniogel, nid yw plant bob amser yn adnabod y bobl maen nhw'n siarad â nhw, gall apiau ddenu sylw plant am gyfnod rhy hir, a gall gymryd amser i ffwrdd o gwsg, ysgol, a bywyd go iawn.

2.1 Manteision defnyddio cyfryngau cymdeithasol a bod ar-lein

Ffigur 3 Beth yw manteision defnyddio cyfryngau cymdeithasol, a bod ar-lein, i blant? Ymgynghoriad llawn, n=24,534

Mewn ymateb i'n hymgynghoriad, tynnodd llawer o gwmnïau, elusennau a grwpiau sy'n cynrychioli plant sylw at y manteision y gall bod ar-lein a defnyddio cyfryngau cymdeithasol eu darparu i blant a phobl ifanc. Maen nhw'n nodi sut y gall y gwasanaethau hyn helpu plant i gysylltu â ffrindiau a theulu, dod o hyd i gymunedau o'r un anian a chael mynediad at wybodaeth. Disgrifiodd rhai cwmnïau hefyd sut y gall eu gwasanaethau ddarparu cyfleoedd i blant fod yn greadigol a datblygu sgiliau digidol.

Yn ystod ein trafodaethau gyda theuluoedd a phobl ifanc, clywsom lawer o straeon cadarnhaol am ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol a gwasanaethau ar-lein eraill. Mae llawer o blant wedi dweud wrthym fod bod ar-lein yn rhoi cyfle iddyn nhw ddysgu sgiliau newydd gan arbenigwyr ledled y byd, rhywbeth na fydden nhw efallai’n gallu ei wneud fel arall, oherwydd pethau fel cost neu ble maen nhw’n byw. Mae pobl ifanc wedi rhannu sut mae sgwrsio ar-lein, chwarae gemau neu ddefnyddio offer AI defnyddiol wedi eu cefnogi trwy gyfnodau anodd a'u helpu i deimlo'n fwy cysylltiedig, yn enwedig i'r rhai mewn grwpiau mwy ymylol.

“I blant mewn cymunedau LHDTC+ fel fi, mae'n eu helpu i deimlo'n ddiogel, yn enwedig pan na allant ddod allan i unrhyw un mewn bywyd go iawn. Mae hefyd yn helpu plant sydd ag iselder neu orbryder i gael y cymorth sydd ei angen arnynt” Person ifanc, Ymgynghoriad Plant

Roedd llawer o'r bobl a ymatebodd i'n hymgynghoriad o'r farn y gall bod ar-lein helpu plant i gadw mewn cysylltiad â ffrindiau, teimlo'n llai unig a hybu eu llesiant. Gall hefyd agor cyfleoedd dysgu, rhoi mynediad iddynt at wahanol syniadau a diwylliannau, a'u helpu i feithrin sgiliau cyfathrebu a llythrennedd y cyfryngau. I rai plant, gan gynnwys y rhai ag anghenion addysgol arbennig ac anableddau (AAAA), neu'r rhai a allai fod â llai o gysylltiad ag oedolion dibynadwy sy’n cymryd diddordeb, gall offer a chymunedau ar-lein ddarparu cefnogaeth a chysylltiad gwerthfawr.

“Fel arfer, byddaf yn chwilio am rywbeth i wella fy ngêm. I mi, pêl-fasged ydyw, ond gall fod yn gelf a chrefft, darllen llyfrau, rhedeg, unrhyw beth” Person ifanc, digwyddiad Sgwrs Genedlaethol

“Gall cyfryngau cymdeithasol hefyd ein helpu i ddysgu mwy a bod yn ymwybodol o’r hyn sy’n digwydd yn y byd. Yn bersonol, rwy'n hoffi aros ar y blaen gyda'r newyddion a darganfod beth sy'n digwydd yn y byd, gan ei fod yn ddiddorol ac rwy'n ei chael hi'n dda dysgu am wahanol ddiwylliannau, digwyddiadau byd-eang” Person ifanc, Ymgynghoriad Plant

Mae'r holl brofiadau ar-lein hyn yn dangos pa mor annatod yw'r rhyngrwyd ym mywyd beunyddiol plant a theuluoedd. Mae plant a phobl ifanc wedi dweud wrthym eu bod yn poeni am golli profiadau cadarnhaol ar-lein.

Drwy ddeall y manteision hyn, gallwn ddeall beth sydd bwysicaf o ran profiadau cadarnhaol plant ar-lein a sicrhau bod hyn wedi'i gynnwys yn ein dull gweithredu.

“Mae gwrando ar rai straeon cadarnhaol am yr hyn y gall cyfryngau cymdeithasol ei wneud neu yr hyn y gall AI ei wneud i bobl ifanc yr un mor ddefnyddiol â chlywed am rai o’r peryglon” Rhiant, digwyddiad Sgwrs Genedlaethol

Mae cwmnïau wedi dweud wrthym am y profiadau buddiol y mae eu gwasanaethau'n eu darparu i ddefnyddwyr hefyd, gan gynnwys yr effaith gadarnhaol y mae llawer o nodweddion diogelwch wedi'i chael a'r sicrwydd y gall y rhain ei roi i rieni.

2.2 Y pryderon

Ffigur 4 Beth yw'r niwed neu'r peryglon o ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol, a bod ar-lein, i blant? Ymgynghoriad llawn, n=24,534

Fodd bynnag, rhaid ystyried unrhyw bethau cadarnhaol ochr yn ochr â phryderon rhieni a'r dystiolaeth o berygl.

Yn anad dim, dangosodd ein hymgynghoriad fod pobl yn pryderu am yr hyn y gall plant gael eu hamlygu iddo ar-lein, gan gynnwys cynnwys niweidiol ac anaddas i oedran, bwlio, cam-drin a chamfanteisio. Roedd llawer hefyd yn poeni am blant yn treulio gormod o amser ar-lein, a disodli gweithgareddau iach a'r effaith y gall hyn ei chael ar gwsg, ymarfer corff, iechyd corfforol a'r ysgol. Clywsom bryderon hefyd am yr effeithiau negyddol ar lesiant emosiynol ac iechyd meddwl, gan gynnwys gorbryder, iselder, hunan-barch isel, unigrwydd, yn ogystal â hunan-niweidio a meddyliau hunanladdol.

Mae plant wedi dweud eu bod nhw'n poeni hefyd – gan gynnwys am weld pethau nad ydynt yn iawn iddyn nhw a bwlio ar-lein, ond hefyd am dreulio cymaint o amser ar-lein fel ei fod yn tynnu oddi ar gwsg, ysgol a rhannau pwysig eraill o fywyd.

> *“Mae [cyfryngau cymdeithasol] yn dod yn rhywbeth y mae pawb yn dibynnu arno. Rwy'n cyfaddef fy hun, mae llawer o amser rwy'n ei dreulio arno, yn lle ei neilltuo i waith ysgol neu gwsg er enghraifft” Person ifanc, Digwyddiad Sgwrs Cenedlaethol*

> *“Y prif un o fy mhrofiad i yw gorbryder – mae cyfryngau cymdeithasol yn eich gwneud chi'n ymwybodol yn gyson o'r hyn mae pawb arall yn ei feddwl” Person ifanc, Ymgynghoriad Plant*

Clywsom hefyd y gall grwpiau agored i niwed gael eu heffeithio'n anghymesur gan rai o'r peryglon sy'n gysylltiedig â mannau ar-lein. Dywedodd y plant a'r bobl ifanc a ymatebodd i'n harolwg wrthym nad yw pob plentyn yn profi cyfryngau cymdeithasol

yn yr un ffordd. Mae ymchwil gan Internet Matters yn canfod bod merched a phlant ag anghenion ychwanegol yn fwy tebygol o gael profiadau negyddol ar-lein,[1, 2] sy'n dangos bod rhai grwpiau, fel y rhai ag AAAA, yn wynebu mwy o beryglon nag eraill.

2.3 Tystiolaeth a phrofiad bywyd

Mae ymatebion academaidd wedi tynnu sylw at y diffyg tystiolaeth ar effaith defnyddio cyfryngau cymdeithasol ac wedi argymell cyfuniad o ymyriadau i fynd i'r afael â'r hyn sy'n fater cymhleth. Mae cydberthynas rhwng gorddefnyddio cyfryngau cymdeithasol ac iechyd meddwl gwael, ond nid ydym yn gwybod yn bendant ar hyn o bryd a yw un yn achosi'r llall. Mae yna hefyd rywfaint o dystiolaeth ynghylch effeithiau anuniongyrchol cyfryngau cymdeithasol ar ddatblygiad plant,[3] yn enwedig lle mae'n disodli neu'n tarfu ar gwsg.[4] Mae ymchwil yn parhau, ac rydym yn disgwyl i fwy o dystiolaeth ddod i'r amlwg yn y misoedd nesaf. Mae Pwyllgor Gwyddoniaeth, Arloesi a Thechnoleg Senedd y DU yn edrych ar effaith dyfeisiau digidol ar ddatblygiad yr ymennydd ac effeithiau corfforol ar blant o wahanol oedrannau a chefndiroedd.

Fe wnaethon ni hefyd sefydlu panel arbenigwyr academaidd annibynnol, ac er bod eu gwaith yn parhau, mae eu safbwynt rhagarweiniol yn cadarnhau bod effaith cyfryngau cymdeithasol yn gymhleth.[5] Mae yna niweidiau hysbys, yn enwedig ymhlith unigolion mewn perygl uchel, ond gall pobl ifanc hefyd brofi manteision. Mae'r effeithiau negyddol yn fach o'u hystyried ar gyfartaledd ar draws y boblogaeth, ond mae nodweddion sy'n galluogi neu'n hyrwyddo gorddefnydd yn bryder credadwy. Mae ymchwil Ofcom hefyd yn awgrymu y gallai nodweddion sy'n gynhenid yn y platfformau ei gwneud hi'n anoddach i lawer o blant ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol yn gymedrol.[6]

Rydym am i'n polisi barhau i fod yn seiliedig ar dystiolaeth. Ond i wneud hyn, mae angen gwell mynediad ar ymchwilwyr at wybodaeth gan gwmnïau technoleg, gan gynnwys platfformau cyfryngau cymdeithasol, fel y gallant ddeall yn iawn sut mae'r

---

[1] Internet Matters (2024), "So standard it's not noteworthy" Teenage girls' experiences of harm online, https://www.internetmatters.org/hub/research/teen-girls-experiences-of-harm-online/#full-report
[2] Internet Matters (2026), Every Child Safe Online: Supporting children with additional needs, https://www.internetmatters.org/hub/research/additional-needs-report-2026/
[3] Kelly Y, Zilanawala A, Booker C, Sacker A (2019), Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31193561/
[4] Shen C, Girela-Serrano BM, Di Simplicio M, Spiers A, Dumontheil I, Thomas MSC, Röösli M, Elliott P, Smith RB, Toledano MB (2026), Social networking site use, depressive and anxiety symptoms in adolescents: evidence from a longitudinal cohort study (SCAMP), https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41629906/
[5] Gellir dod o hyd i gofnodion cyfarfodydd y panel cynghori arbenigol ymgynghorol ar dudalen GOV.UK "Expert Panel for Growing up in the Online World".
[6] Ofcom (2026), Exploring the relationship between persuasive design on online platforms, and the time that children spend on them, 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

gwasanaethau hyn yn gweithio a sut maen nhw'n effeithio ar bobl o bob oed. I gefnogi hyn, byddwn yn ymgynghori yn ddiweddarach eleni ar ffyrdd o'i gwneud hi'n haws i ymchwilwyr annibynnol gael mynediad at ddata o blatfformau. Bydd hyn yn helpu i lywio penderfyniadau yn y dyfodol, gan arwain at brofiadau ar-lein mwy diogel i bawb.

Mae'r Ddeddf Diogelwch Ar-lein yn ei gwneud yn ofynnol i wasanaethau roi mesurau ar waith fel gwiriadau oedran a newidiadau i'w halgorithmau i amddiffyn plant rhag cynnwys niweidiol.

Fodd bynnag, mae'r dystiolaeth ddiweddaraf gan Ofcom yn dangos bod plant yn dal i gael eu hamlygu i gynnwys niweidiol,[7] ac mae'r holl brif wasanaethau hyd yn hyn wedi methu ag ymrwymo i raddfa'r newidiadau sydd eu hangen i leihau amlygiad plant i gynnwys niweidiol.[8] Rydym ym gwybod bod angen i Ofcom fynd ymhellach ac yn gyflymach ar orfodi, ac rydym wedi nodi ym mhennod 3 ragor o fanylion am y camau rydym yn eu cymryd.

Gall rhai nodweddion ar-lein, yn enwedig y rhai sy'n gweithio mewn amser real fel ffrydio byw, roi plant mewn perygl yn gyflym iawn. Mae Cyngor Cenedlaethol Prif Swyddogion yr Heddlu a'r Asiantaeth Troseddu Genedlaethol wedi dweud wrthym eu bod yn poeni nad yw'r byd ar-lein yn ddigon diogel i blant ar hyn o bryd, a bod pobl ifanc yn wynebu gormod o beryglon. Maen nhw'n teimlo nad yw pethau'n gwella'n ddigon cyflym i amddiffyn plant rhag peryglon a geir ar gyfryngau cymdeithasol, gwasanaethau gemau, dyfeisiau a pheryglon newydd fel AI.

“Mae’r amgylchedd ar-lein bellach yn un o’r prif fannau gweithredu ar gyfer rhai mathau o gam-drin plant yn rhywiol (CSA) ac ystod gynyddol o niweidiau difrifol eraill sy’n effeithio ar blant” Llythyr gan yr Asiantaeth Troseddu Genedlaethol a Chyngor Cenedlaethol Prif Swyddogion yr Heddlu

Mae clinigwyr hefyd wedi siarad am eu pryderon ynghylch nodweddion dylunio platfformau, a'u heffaith ar bethau sy'n bwysig i blant, fel cwsg.

“Fel pediatregwyr, rydym yn gynyddol bryderus nad yw'r amgylchedd digidol y mae llawer o blant yn tyfu i fyny ynddo wedi'i gynllunio gyda'u diogelwch, eu datblygiad a'u llesiant mewn golwg” Yr Athro Steve Turner, Llywydd, Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant, cyflwyniad ymgynghoriad yr Academi Colegau Meddygol Brenhinol

Mae'r Undeb Addysg Cenedlaethol wedi rhannu pryderon athrawon, gan gynnwys ynghylch diffyg cwsg a phroblemau ymddygiad - dangosodd arolwg aelodau fod 90%

[7] Ofcom (2026), Children’s Online Experiences: Including a comparative analysis of the periods before and after the children’s safety duties came into force, https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/online-safety/research-statistics-and-data/protecting-children/childrens-online-experiences-research-report.pdf

[8] Ofcom (2026), Update: tech firms’ responses to our call for action to protect children, https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/online-safety/protecting-children/update_tech-firms-responses-to-our-call-for-action-to-protect-children.pdf

o aelodau yn cefnogi isafswm oedran o 16 i blant gael mynediad at gyfryngau cymdeithasol.

"Nid yw cyfryngau cymdeithasol yn addas mewn unrhyw ffordd i blant dan 16 oed. Fel arweinydd bugeiliol, mae digwyddiadau cyfryngau cymdeithasol yn llenwi o leiaf 80% o fy llwyth gwaith. ...." Adroddiad Cyflwr Addysg 2025 yr Undeb Addysg Cenedlaethol

Clywsom hefyd gan rieni sydd wedi dioddef colledion dinistriol ac annirnadwy oherwydd profiadau ar-lein eu plant. Mae eu cyfrifon yn peintio darlun pwerus a gofidus iawn o sut y gall cyfryngau cymdeithasol amlygu plant i gynnwys ac arferion niweidiol, yn ogystal â'i gwneud hi'n anodd i rieni ymyrryd. Rydym yn parhau i fod yn ddiolchgar iawn i'r rhieni hynny sydd wedi rhannu eu straeon gyda ni a'u hymrwymiad parhaus a diysgog i ddiogelwch plant ar-lein. Mae eu penderfyniad wedi bod yn allweddol wrth yrru newid ystyrlon ymlaen.

2.4 Yr angen am newid

Rydym wedi clywed gan elusennau a grwpiau cynrychioli plant am yr angen i blatfformau fod yn llawer mwy diogel i blant, i fodloni rheolau diogelwch gwell a chliriach cyn y gall plant eu defnyddio. Mae llawer wedi galw am becyn ehangach o ddiwygio sy'n cyfuno rheolau cryfach, gwiriadau oedran gwell a mwy o addysg i helpu teuluoedd.

Rydym wedi gwrando ar deuluoedd ac arbenigwyr, ac mae'n amlwg bod angen i bethau newid. Rydym hefyd eisiau sicrhau ein bod yn ystyried y gwahaniaeth barn rhwng rhieni a phlant. I wneud hyn, byddwn yn mabwysiadu dull gofalus a chytbwys, gan ganolbwyntio ar y peryglon mwyaf wrth amddiffyn llawer o'r pethau cadarnhaol y mae plant wedi dweud wrthym sy'n bwysig iddynt. Mae hyn yn cynnwys cysylltu â ffrindiau, bod yn greadigol a chael hwyl, a chadw lle ar gyfer gwasanaethau ar-lein mwy diogel.

Pennod 3: Cyfryngau cymdeithasol

Yr hyn a glywsom:

- Mae'r rhan fwyaf (90%) o rieni a ymatebodd i'r ymgynghoriad yn cefnogi isafswm oedran o 16 oed i blant gael mynediad at gyfryngau cymdeithasol.
- Dim ond nifer fach (19%) o blant oedd yn cefnogi isafswm oedran o 16 ar draws pob platfform cyfryngau cymdeithasol, ond byddai 65% o bobl ifanc (16-21) yn hoffi i bobl dan 16 oed gael eu cyfyngu rhag o leiaf rhai nodweddion a gynlluniwyd i gadw defnyddwyr ar-lein yn hirach, gyda dros hanner (53%) eisiau cyfyngu ar sgrolio diddiwedd.

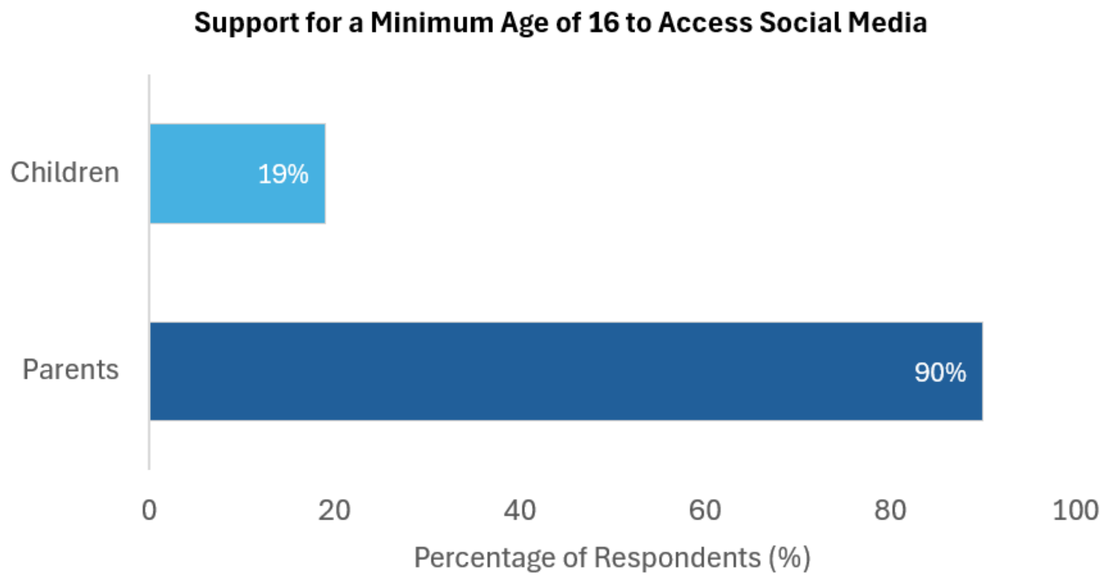

Figure 5: Sample sizes: Child consultation (n = 5,112); Parent consultation (n = 39,116) | Child consultation Q16 = "Some people are talking about making a rule that you have to be 16 or older to use social media. Would you or would you not support this rule? | Parent Consultation, Base = all parents of 10 - 15 year olds | Q10 = "Agreement that SM access should start at 16y.o.".

Ffigur 5

Yr hyn fydd yn newid

- Bydd cwmnïau cyfryngau cymdeithasol yn cael eu gwahardd rhag cynnig eu gwasanaethau i'r rhai dan 16 oed.
- Bydd cyfyngiadau diofyn ychwanegol hefyd ar gyfer rhai swyddogaethau ar gyfer pobl ifanc 16 a 17 oed.
- Rydym yn ystyried cyfyngiadau pellach ar nodweddion diofyn dros nos a "chaethiwus" ar gyfer pobl ifanc 16 a 17 oed a byddwn yn rhoi diweddariad ar hyn ym mis Gorffennaf.

Rydym yn gwybod bod profiadau plant yn amrywio yn dibynnu ar ba wefannau neu apiau maen nhw'n eu defnyddio. Credwn fod y prif wasanaethau cyfryngau cymdeithasol, fel y maent wedi'u cynllunio ar hyn o bryd, yn creu peryglon unigryw i blant. Mae'r cyfuniad o uwchlwytho cynnwys yn gyflym, argymhellion cynnwys sy'n cael eu gyrru gan algorithmau, a nodweddion dylunio eraill wedi creu amgylcheddau penodol o niweidiol. **Mae 9 o bob 10 o'r rhieni a ymatebodd i'r ymgynghoriad yn cefnogi isafswm oedran o 16 oed o leiaf i blant gael mynediad at gyfryngau cymdeithasol.** Mae hyn yn arwyddocaol.

Rydym wedi rhoi llawer o gyfleoedd i'r cwmnïau hyn wneud eu platfformau'n fwy diogel, ac er bod llawer wedi cyflwyno newidiadau i'w croesawu, nid ydynt wedi mynd yn ddigon pell nac yn ddigon cyflym. **Felly, rydym yn ystyried mai'r peth cyfrifol i'w wneud yw gwahardd cwmnïau cyfryngau cymdeithasol rhag cynnig eu gwasanaethau i'r rhai dan 16 oed.**

Nid yw hyn yn ymwneud ag atal plant rhag mynd ar-lein yn gyfan gwbl. Mae'n ymwneud â sicrhau bod y gwasanaethau maen nhw'n eu defnyddio yn ddiogel ac yn addas. Yn ymarferol, mae hynny'n golygu peidio â chaniatáu i gwmnïau gynnig gwasanaethau cyfryngau cymdeithasol i blant oni bai eu bod wedi'u cynllunio gyda'u llesiant yn greiddiol iddynt.

3.1 I ba wasanaethau cyfryngau cymdeithasol y bydd hyn yn berthnasol?

Ein bwriad yw y bydd y mesurau hyn yn berthnasol i wasanaethau cyfryngau cymdeithasol y mae eu cyfuniad o nodweddion dylunio wedi creu amgylcheddau peryglus penodol.

Byddwn yn anelu at ddefnyddio'r un model ag Awstralia. Mae hyn yn golygu cipio platfformau defnyddiwr i ddefnyddiwr, y mae eu pwrpas yw galluogi rhyngweithio cymdeithasol, sy'n caniatáu i ddefnyddwyr bostio deunydd ochr yn ochr ag algorithmau. Bydd hyn yn cynnwys platfformau fel Snapchat, TikTok, YouTube, Instagram, Facebook ac X.

Byddwn yn mabwysiadu dull gweithredu DU gyfan ar gyfer gweithredu'r mesurau hyn, yn benodol drwy roi gofynion cryfach ar gwmnïau i wirio oedran.

Bydd ein dull gweithredu wedi'i dargedu ac yn gymesur. Roedd bron i draean o'r bobl a ymatebodd i'n hymgynghoriad llawn o'r farn y dylai safleoedd addysgol a diwylliannol, fel llyfrgelloedd ac amgueddfeydd, gael eu heithrio rhag cyfyngiadau oedran. Bydd rhestr gul o eithriadau, gan gynnwys, er enghraifft, gwasanaethau addysgol, platfformau e-fasnach a ffrydio cerddoriaeth. Byddwn yn parhau i adolygu'r diffiniad hwn.

Os nad yw gwasanaethau'n bodloni'r meini prawf yna ni fyddant o fewn y cwmpas a bydd plant o bob oed yn dal i allu eu defnyddio. Rydym am weld mwy o wasanaethau wedi'u cynllunio'n benodol ar gyfer pobl dan 16 oed.

Dull Awstralia:

Mae Comisiynydd eDdiogelwch Awstralia yn ystyried, er mwyn bod yn blatfform cyfryngau cymdeithasol sydd â chyfyngiad oedran, fod yn rhaid i wasanaethau fodloni'r meini prawf canlynol:

- Unig ddiben neu ddiben arwyddocaol y gwasanaeth yw galluogi rhyngweithio cymdeithasol ar-lein rhwng dau neu fwy o ddefnyddwyr terfynol;
- Mae'r gwasanaeth yn caniatáu i ddefnyddwyr terfynol gysylltu â (e.e. anfon cais ffrind/dilyn), neu ryngweithio â, rhai o'r defnyddwyr terfynol eraill neu bob un ohonynt;
- Mae'r gwasanaeth yn caniatáu i ddefnyddwyr bostio deunydd ar y gwasanaeth;
- Mae gan y gwasanaeth 'nodwedd argymell' (e.e., porthiant cynnwys algorithmig) a/neu 'nodwedd mewngofnodi' (nodwedd porthiant diddiwedd, nodwedd adborth neu nodwedd â chyfyngiad amser) fel y'i diffinnir yn y ddeddfwriaeth;
- Mae deunydd ar y gwasanaeth ar gael i ddefnyddwyr yn Awstralia, neu mae'n cael ei ddanfon iddynt.

Mater i wasanaethau yw asesu a ydynt yn bodloni'r amodau i gael eu hystyried yn blatfform cyfryngau cymdeithasol â chyfyngiad oedran a hysbysu'r Comisiynydd eDdiogelwch. Mae'n ofynnol i wasanaethau wneud hyn yn barhaus wrth iddynt esblygu.

Gwasanaethau a ddaliwyd gan fodel Awstralia:

O dan y meini prawf hyn, roedd y Comisiynydd eDdiogelwch o'r farn bod Facebook, Instagram, Snapchat, Threads, TikTok, Twitch, X, YouTube, Kick a Reddit wedi'u cyfyngu o ran oedran.

Mae'r rhestr hon yn cyd-fynd yn fras â llawer o'r gwasanaethau y mae Ofcom yn eu nodi fel y rhai a ddefnyddir fwyaf gan blant y DU ac a gysylltir fwyaf â niwed. Yn y DU, mae rhestr y rhai a ddefnyddir fwyaf gan blant y DU hefyd yn cynnwys Roblox a WhatsApp, sydd, fel gwasanaeth gemau a gwasanaeth negeseuon yn y drefn honno, wedi'u heithrio o ddull Awstralia (mwy am eithriadau isod).

Eithriadau yn Awstralia:
Mae model Awstralia yn cynnwys eithriadau penodol ar gyfer gwasanaethau nad oes cyfyngiad oedran arnynt.

Mae'r rhain yn cynnwys gwasanaethau cyfathrebu a negeseuon pwrpasol; gwasanaethau gemau ar-lein, platfformau gwybodaeth ac adolygu; gwasanaethau rhwydweithio a datblygu proffesiynol; platfformau addysgol; gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cyfathrebu rhwng darparwyr a chleifion, yn ogystal â gwasanaethau cyfathrebu'n benodol ar gyfer sefydliadau addysgol a myfyrwyr neu fyfyrwyr a theuluoedd.

Awstralia oedd y wlad gyntaf yn y byd i ohirio mynediad plant at wasanaethau cyfryngau cymdeithasol. Rydym wedi gweithio'n agos gyda nhw i ddeall eu profiad. Rydym wedi clywed rhai pryderon, yn enwedig gan gymdeithas sifil, bod cydymffurfiaeth y diwydiant â gwaharddiad Awstralia yn parhau i fod yn isel. Mae ymchwil yn dangos bod gan lawer o blant a oedd eisoes yn defnyddio'r platfformau hyn gyfrifon o hyd, ac mae rhai yn osgoi'r cyfyngiadau.[9] Dyna pam rydym yn ystyried yn ofalus ein dull o ran pa gwmnïau y bydd y cyfyngiadau'n berthnasol iddynt a sut maen nhw'n bodloni'r rheolau newydd hyn. Rhan bwysig o hyn fydd sicrhau bod ffyrdd cryf ac effeithiol o wirio oedran defnyddwyr, ac mae mwy am hyn ym mhennod 6 isod.

3.2 Barn plant?

Mae plant wedi dweud wrthym am y pryderon sydd ganddyn nhw pan maen nhw ar-lein, ac maen nhw eisiau gweld cyfryngau cymdeithasol yn newid. Ond nid ydyn nhw i gyd yn cytuno ar y ffordd orau o fynd ati i wneud hyn. At ei gilydd, mae plant yn tueddu i ffafrio dull mwy dethol o gyfyngu ar wahanol swyddogaethau gwasanaethau, yn hytrach na'u gwahardd yn gyfan gwbl. Dim ond nifer fach o blant a phobl ifanc yr ymgynghorwyd â nhw (19%) sy'n cefnogi isafswm oedran o 16 ar gyfer mynediad i bob cyfrwng cymdeithasol, ond mae 66% yn cefnogi cyfyngiadau oedran ar o leiaf rai safleoedd cyfryngau cymdeithasol.

Dyna pam rydym yn mabwysiadu dull cymysg. Byddwn yn gwahardd cwmnïau cyfryngau cymdeithasol rhag darparu eu gwasanaethau i'r rhai dan 16 oed oherwydd ein bod yn credu bod y perygl yn drech na'r manteision. Ar gyfer gwasanaethau eraill, byddwn yn canolbwyntio ar gyfyngu ar swyddogaethau penodol, yn hytrach na dileu mynediad yn llwyr. Mae mwy o fanylion am hyn ym mhennod 4.

Yn bwysig, drwy ein hymgynghoriad, mae plant wedi dweud beth maen nhw'n ei werthfawrogi fwyaf am fod ar-lein – fel cysylltu â ffrindiau, bod yn greadigol a chael hwyl. Wrth i ni wneud newidiadau, byddwn yn sicrhau y gallant barhau i fwynhau'r profiadau cadarnhaol hyn yn ddiogel, boed ar-lein neu mewn ffyrdd eraill.

3.3 Sut fydd plant yn gallu cael mynediad at gefnogaeth a chynnwys cadarnhaol?

Dylai plant allu defnyddio'r rhyngrwyd o hyd i ddysgu, darllen newyddion, cysylltu â ffrindiau, a dod o hyd i gymorth pan fydd ei angen arnynt. Rydym wedi clywed sut y gall y rhyngrwyd ddarparu adnoddau hanfodol a mannau diogel i blant, ac rydym yn gwybod y gall fod yn arbennig o bwysig i rai grwpiau, fel y rhai sy'n rhan o'r gymuned LHDTC+.

---

[9] eSafety (2026), Social Media Minimum Age: Compliance Update, https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2026-03/SocialMediaMinimumAgeComplianceUpdateMarch2026.pdf

Bydd ein gwaith ar draws y llywodraeth i sicrhau mynediad parhaus a gwell at fannau cadarnhaol, addysgiadol a chefnogol yn bwysig er mwyn sicrhau nad oes unrhyw blant dan anfantais annheg oherwydd y newidiadau hyn. Byddwn yn sicrhau bod hawliau plant yn cael eu hystyried yn ofalus wrth i ni gyflawni ein camau nesaf.

Mae mynediad at gynnwys addysgol o ansawdd uchel yn parhau i fod yn hanfodol. Er y gall llawer o blant gael mynediad at gynnwys fel y newyddion ar hyn o bryd drwy gyfryngau cymdeithasol a phlatfformau rhannu fideos,[10] nid dyma'r unig ffynonellau – nac y rhai mwyaf dibynadwy bob amser – o gynnwys addysgol a newyddion o ansawdd uchel. Rydym am weld mwy o wasanaethau o ansawdd uchel wedi'u cynllunio'n benodol ar gyfer pobl ifanc.

Mae'r Adran Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon (DCMS) yn helpu i'w gwneud hi'n haws i bobl ifanc ddod o hyd i newyddion dibynadwy ac ymgysylltu ag ef fel rhan o'r Cynllun Gweithredu Cyfryngau Lleol. Nod hyn yw helpu pobl ifanc i ymgysylltu â materion newyddiaduraeth leol a chenedlaethol o safon ar-lein. Mae gan ysgolion a ariennir gan y wladwriaeth ledled y DU fynediad digidol eisoes i tua 150 o bapurau newydd drwy Lyfrgell Newyddion Newspapers for Schools, gan gefnogi addysgu a helpu plant i feithrin sgiliau i ddeall yr hyn maen nhw'n ei ddarllen a'i weld ar-lein. Bydd mwy o ysgolion yn cael eu hannog i fanteisio ar hyn.

Mae'r BBC yn parhau i chwarae rhan bwysig fel ffynhonnell newyddion dibynadwy i gynulleidfaoedd ifanc, gyda rhaglenni fel Newsround yn cyrraedd miliynau bob wythnos;[11] mae'r DCMS yn gweithio i helpu i sicrhau cynaliadwyedd hirdymor y BBC a sicrhau bod ei gynnwys yn parhau i gyrraedd cynulleidfaoedd iau.

3.4 Beth sy'n digwydd yn 16 oed?

Wrth i blant fynd yn hŷn, mae'n iawn bod ganddyn nhw fwy o annibyniaeth a chyfrifoldeb ar-lein, yn union fel rydyn ni'n eu cefnogi i wneud mwy o'u dewisiadau eu hunain mewn rhannau eraill o'u bywydau.

Mae rhai plant a theuluoedd, yn ogystal ag elusennau, grwpiau cymdeithas sifil a diwydiant, wedi dweud wrthym y gallai cyflwyno isafswm oedran o 16 olygu, pan fydd pobl ifanc yn cyrraedd yr oedran hwnnw, eu bod yn sydyn yn agored i niwed nad ydynt yn barod amdano. Mae gwahanol blant yn aeddfedu ar wahanol oedrannau ac felly mae angen system arnom hefyd sy'n cefnogi hyn. Yn ein hymgynghoriad, roedd rhieni a phlant a phobl ifanc yn cefnogi'n gryf gyfyngu ar nodweddion dylunio perswadiol ar gyfryngau cymdeithasol a chyflwyno terfynau amser ar eu defnydd.

---

[10] Ofcom (2026), Plant a Rhieni: Adroddiad Agweddau a Defnydd o Gyfryngau 2025–6, https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/media-literacy-research/children/2026-children-and-parents-report/children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2025-6.pdf

[11] Ofcom (2025) Adroddiad Blynyddol Ofcom ar y BBC 2024-25, https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/tv-radio-and-on-demand/bbc/bbc-annual-report/2025/ofcoms-annual-report-on-the-bbc-2024-25.pdf

Felly, i bobl ifanc 16 a 17 oed rydym yn cyflwyno mesurau ychwanegol i'w helpu i addasu'n fwy graddol. Mae hyn yn golygu y bydd rhai o'r swyddogaethau perygl uwch yn gyfyngedig yn ddiofyn. Rydym yn egluro hyn yn fwy yn y bennod nesaf.

Rydym hefyd yn edrych ar gyfyngiadau dewisol ar nodweddion dylunio perswadiol, fel sgrolio diddiwedd, a therfynau dros nos i blant hŷn, i'w helpu i ymlacio a chael noson dda o gwsg. Ar hyn o bryd rydym yn treialu pa mor dda y mae'r dull hwn yn gweithio a byddwn yn rhannu'r hyn rydym wedi'i ddysgu'r mis nesaf.

3.5 Sut fyddwn ni'n helpu plant i fod yn barod?

Wrth i blant fynd yn hŷn, mae hefyd yn bwysig bod ganddyn nhw'r sgiliau a'r hyder i ddefnyddio gwasanaethau ar-lein yn ddiogel. Dyna pam rydym wedi ymrwymo i helpu plant i ddeall y peryglon, sut i wneud dewisiadau mwy diogel, a helpu rhieni a gofalwyr i'w cefnogi. Ym mis Mawrth 2026, cyhoeddwyd Cynllun Gweithredu Llythrennedd yn y Cyfryngau trawslywodraethol, gan osod blaenoriaethau clir ar gyfer y tair blynedd nesaf, gan gynnwys paratoi plant a phobl ifanc ar gyfer dyfodol digidol.

Ochr yn ochr â hyn, rydym yn darparu cefnogaeth ymarferol i deuluoedd. Mae'r ymgyrch 'You Won't Know Until You Ask' a gwefan Kids Online Safety yn rhoi cyngor syml a hygyrch i rieni a gofalwyr i helpu plant i feithrin meddwl beirniadol a gwydnwch ar-lein.

Yn Lloegr, mae'r Adran Addysg yn cryfhau sgiliau a hyder plant drwy addysg, gan gydnabod llythrennedd y cyfryngau fel rhan hanfodol o ddysgu. Mae'r sgiliau hyn eisoes wedi'u cynnwys mewn pynciau fel dinasyddiaeth, Addysg Cydberthynas, Rhyw ac Iechyd (RSHE), cyfrifiadura a Saesneg, gan roi sylfaen gref i ddisgyblion lywio cynnwys digidol yn ddiogel ac yn gyfrifol.

Mae'r llywodraeth wedi diweddaru'r canllawiau statudol ar RSHE y gall ysgolion eu dilyn eisoes a bydd pob ysgol yn Lloegr yn eu haddysgu o fis Medi 2026. Mewn ysgolion uwchradd, bydd RSHE yn cynnwys meddwl beirniadol am fathau newydd o dechnoleg gan gynnwys deallusrwydd artiffisial a sgwrsfotiau AI. Bydd plant yn dysgu am gyffredinolrwydd a niwed ffugiadau dwfn, ac am gamwybodaeth a gwybodaeth ffug fwriadol. Bydd plant yn cael eu cefnogi i adnabod cynnwys ar-lein sy'n dangos casineb at fenywod neu sy'n dreisgar, ac i ddeall nad yw'r hyn maen nhw'n ei weld ar-lein o reidrwydd yn adlewyrchu bywyd go iawn a gall weithiau normaleiddio neu gyfareddu ymddygiadau nad ydynt yn iach ac sy'n anghywir.

Mae'r llywodraeth yn mynd gam ymhellach drwy'r Cwricwlwm Cenedlaethol wedi'i ddiweddaru, gan gryfhau meddwl beirniadol a helpu disgyblion i nodi a herio gwybodaeth anghywir a gwybodaeth ffug fwriadol. Bydd cwricwlwm newydd yn cael ei gyflwyno yn Lloegr o 2027 ymlaen, gyda'r addysgu'n dechrau ym mis Medi 2028. Bydd llythrennedd y cyfryngau yn cael ei gynnwys yn briodol ac yn glir mewn dinasyddiaeth, ochr yn ochr â gwersi Saesneg cryfach i helpu disgyblion i

ddadansoddi ffynonellau a chanfod rhagfarn, a chwricwlwm cyfrifiadura gwell sy'n cwmpasu AI, gwyddor data a rhagfarn dechnolegol.

Yn ogystal â hyn, mae gan Ofcom rôl i'w chwarae wrth helpu pobl i ddeall y byd ar-lein yn well. Mae hyn yn cynnwys egluro sut y gall cynnwys niweidiol ac ymddygiad ar-lein effeithio ar wahanol grwpiau, er enghraifft menywod a merched. Mae strategaeth llythrennedd y cyfryngau tair blynedd Ofcom[12] yn nodi cynllun i gryfhau gallu pobl i lywio'r cyfryngau'n ddiogel ac yn hyderus drwy adeiladu'r sylfaen dystiolaeth, gweithio gyda phlatfformau ac ehangu partneriaethau i ddarparu sgiliau a chefnogaeth ledled y DU. Mae hyn yn helpu i baratoi plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr i wneud dewisiadau gwybodus ynghylch sut i fyw eu bywydau ar-lein.

Ein nod yw helpu teuluoedd i wneud dewisiadau sy'n teimlo'n iawn iddyn nhw, fel y gall pobl ifanc archwilio'r byd ar-lein mewn ffordd sy'n cefnogi eu diogelwch a'u llesiant.

3.6 Beth am beryglon mannau ar-lein eraill?

Mae cymdeithas sifil a grwpiau diwydiant wedi codi'n briodol y perygl y gallai gwaharddiad ysgogi plant i symud i rannau eraill o'r rhyngrwyd, sy'n llai diogel. Gwyddom fod hyn wedi cael ei godi fel mater yn Awstralia, gyda llawer o elusennau a grwpiau plant yn mynegi pryderon.

Yn y DU, mae sylfaen gref o amddiffyniadau eisoes ar waith i helpu i gadw plant yn ddiogel ar draws miloedd o wasanaethau ar-lein o dan y Ddeddf Diogelwch Ar-lein, gan gynnwys canolbwyntio ar wasanaethau llai sy'n peri peryglon. Mae gan Ofcom bwerau clir i ddwyn cwmnïau i gyfrif ac mae'r llywodraeth yn ei gefnogi i ddefnyddio'r rhain. Maent eisoes wedi lansio dros 100 o ymchwiliadau ac wedi rhoi dirwyon o dros £4 miliwn am dorri deddfau diogelwch ar-lein presennol.[13]

Dylai gwasanaethau ddeall yn glir y byddant yn wynebu'r canlyniadau os byddant yn torri cyfraith y DU. Rydym yn gwybod bod mwy y gellir ei wneud i orfodi cwmnïau i newid eu hymddygiad ar y cyflymder sydd ei angen. Dyna pam y byddwn yn sicrhau bod gan Ofcom y cyllid sydd ei angen arno i orfodi'r cyfyngiadau newydd hyn ac i gymryd camau gorfodi cryf i amddiffyn pob defnyddiwr yn ehangach. Rydym hefyd wedi ysgrifennu at Gadeirydd newydd Ofcom yn gofyn iddo sicrhau bod gorfodi cadarn yn flaenoriaeth.

Byddwn hefyd yn sicrhau bod y gwaith hwn yn dryloyw ac yn atebol, fel y gall Senedd y DU a'r cyhoedd weld sut mae cwmnïau'n cael eu dwyn i gyfrif. Rydym wedi gofyn i Ofcom gynhyrchu adroddiad yn amlinellu ei gynnydd ar orfodi deddfau

---

[12] Ofcom (2024), Ofcom's Final Three-Year Media Literacy strategy, https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/media-literacy-research/making-sense-of-media/media-literacy/ofcoms-three-year-media-literacy-strategy-final.pdf
[13] Mae Ofcom yn nodi dirwyon a roddwyd o dan y Ddeddf Diogelwch Ar-lein ar eu gwefan: Cynnwys anghyfreithlon a niweidiol https://www.ofcom.org.uk/online-safety/illegal-and-harmful-content

diogelwch ar-lein. O fewn y flwyddyn gyntaf ar ôl i’r rheolau newydd ddod i rym, byddwn yn gofyn i Ofcom gynnwys yn yr adroddiad hwn i ba raddau y mae plant yn osgoi’r gwaharddiad a bod Ofcom yn ystyried sut y gellir defnyddio’r canfyddiadau hyn i wella ei strategaeth orfodi ehangach.

Ochr yn ochr â hyn, rydym yn cyflwyno amddiffyniadau ychwanegol ar gyfer ystod ehangach o wasanaethau i fynd i'r afael â swyddogaethau niweidiol a pheryglus penodol, fel y nodir yn yr adrannau isod. Gyda'n gilydd, credwn fod y dull hwn yn helpu i leihau peryglon lle bynnag y mae plant ar-lein – nid dim ond ar y platfformau mwyaf – gan gyfyngu ar y siawns y byddant yn symud tuag at fannau llai diogel.

Pennod 4: Swyddogaethau peryglus ar wasanaethau ar-lein eraill

Yr hyn a glywsom:

- Mae 93% o'r rhai a ymatebodd i'r ymgynghoriad rhieni yn pryderu y bydd dieithriaid yn cysylltu â'u plant ac mae 90% yn poeni am y gallu i anfon delweddau a fideos noeth.
- Galwodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr i'r ymgynghoriad llawn am gyfyngiad oedran ar anfon cyfryngau noeth (79%) a siarad â dieithriaid (71%).
- Dywedodd 62% o blant a phobl ifanc a ymatebodd y byddent yn teimlo'n fwy diogel pe bai'r nodweddion mwyaf peryglus yn cael eu cyfyngu.

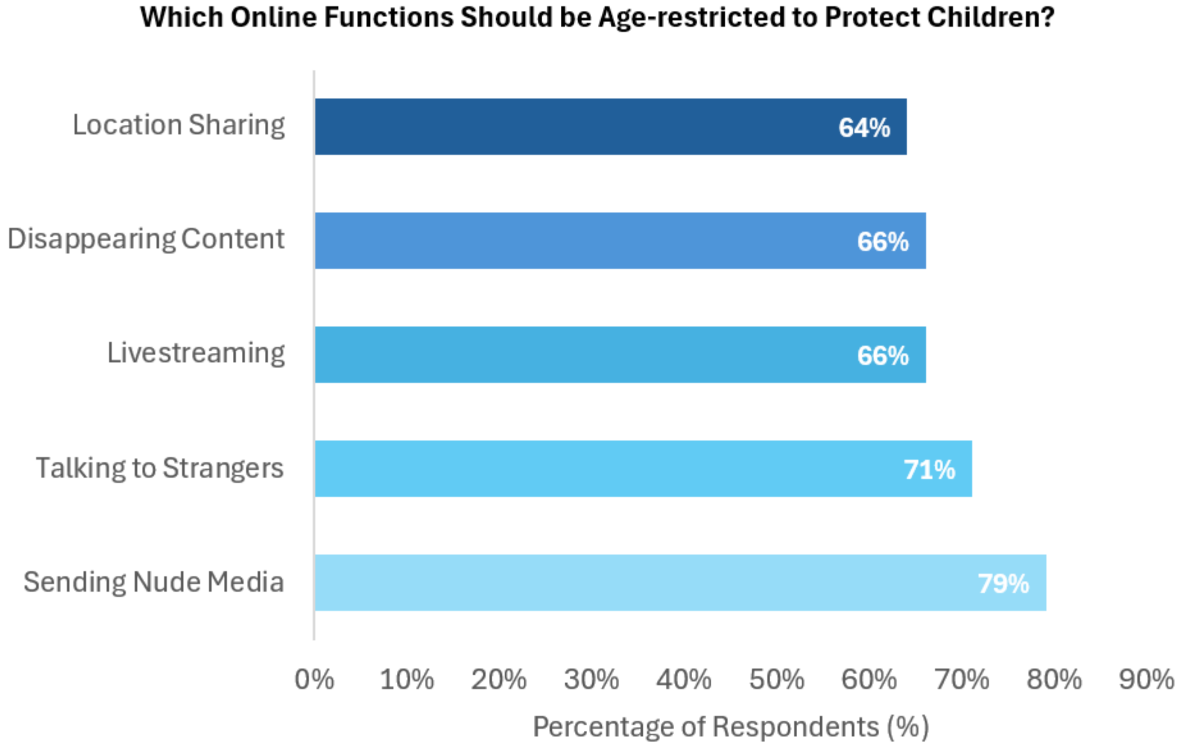

Figure 6: Full consultation (n = 21,505) | Q22 "Some online services allow their users to engage with the following functionalities. Do you think these functionalities should be age restricted so that children below a certain age cannot engage with them? (Please select all that apply)".

Ffigur 6

Yr hyn fydd yn newid

- Ni fydd gan blant dan 16 oed fynediad at swyddogaethau peryglus ar wasanaethau fel gwasanaethau gemau, gan gynnwys cyfathrebu â dieithriaid a chreu ffrydiau byw.

- Bydd mynediad plant 16 a 17 oed i'r nodweddion hyn wedi'i gyfyngu yn ddiofyn.

Mae llawer o blant a theuluoedd wedi dweud y gellir dod o hyd i niwed ar draws ystod o wasanaethau ar-lein y mae plant yn eu defnyddio. Er bod gwasanaethau cyfryngau cymdeithasol yn peri perygl unigryw oherwydd cyfuniad eu nodweddion dylunio, mae yna hefyd wasanaethau eraill y mae plant yn eu cyrchu sydd â llawer o'r un swyddogaethau niweidiol.

Dywedodd mwy na hanner y plant a holwyd y byddai cyfyngu ar nodweddion perygl uchel, fel anfon delweddau neu fideos noeth, rhannu lleoliad a siarad â dieithriaid, yn gwneud iddynt deimlo'n fwy diogel ar-lein. Mae'r profiadau hyn hefyd yn cael eu heffeithio gan ffactorau fel oedran, bod yn agored i niwed ac amgylchiadau personol. Mae creu, meddu ar a rhannu delweddau anweddus o blant yn anghyfreithlon o dan gyfraith y DU.

"Does dim ots gan [platfform] a yw hwnnw'n rhywun o'ch oedran chi, neu'n ddyn 50 oed" Rachel, 17, ymateb Asiantaeth Ieuenctid Genedlaethol

Rydym wedi cymryd camau i atal plant rhag tynnu, rhannu neu wylio delweddau noeth. Ar 8 Mehefin, cyhoeddodd y Prif Weinidog y bydd angen i gwmnïau roi amddiffyniadau diogelwch cryfach ar ffonau plant. Mae hyn yn cynnwys defnyddio technoleg a all ganfod a rhwystro delweddau noeth cyn iddynt gael eu rhannu neu eu gweld. Mae hwn yn gam mawr i helpu i gadw plant yn ddiogel rhag pobl a allai geisio eu niweidio neu eu hecsbloetio ar-lein. Mae hefyd yn adeiladu ar fesurau'r Ddeddf Diogelwch Ar-lein sy'n atal plant rhag gallu cael mynediad at bornograffi. Os na fydd cwmnïau'n cymryd camau ystyrlon o fewn tri mis, bydd y llywodraeth yn bwrw ymlaen â chyflwyno deddfwriaeth.

Byddwn yn mynd gam ymhellach drwy gyflwyno cyfyngiadau oedran newydd i'r rhai dan 16 oed ar rai o'r swyddogaethau hynny sy'n peri'r perygl mwyaf.

Mae elusennau a grwpiau sy'n siarad dros blant yn cefnogi'r mathau hyn o ddiogelwch yn gryf, yn enwedig ar gyfer swyddogaethau y gellir eu defnyddio i dargedu neu gamfanteisio ar blant, fel creu ffrydiau byw a chyfathrebu â dieithriaid.

Mae rhai platfformau eisoes wedi cymryd camau i gefnogi profiadau sy'n briodol i oedran ar eu gwefannau. Er enghraifft, mae rhai eisoes yn gosod oedran o 16 neu 18 i ddefnyddio swyddogaethau fel creu ffrydiau byw a negeseuon uniongyrchol. Rydym yn croesawu'r camau y mae'r cwmnïau hyn wedi'u cymryd, ac rydym am fynd ymhellach i sicrhau bod y rhain yn cael eu cyflwyno yn gyffredinol.

4.1 Pa swyddogaethau?

Rydym yn cyflwyno cyfyngiadau ychwanegol i'r rhai dan 16 oed i'w hatal rhag **cyfathrebu â dieithriaid a chreu ffrydiau byw**. Mae'r dystiolaeth yn dangos y gall y

swyddogaethau hyn amlygu plant i niwed,[14] ac mae ein hymgynghoriad wedi dangos yn glir bod rhieni a phlant yn poeni’n fawr am fynediad plant at y rhain.

- Wrth “**cyfathrebu â dieithriaid”** rydym yn golygu dulliau i ddefnyddwyr anhysbys gysylltu a siarad â phlant. Mae hyn yn cynnwys ar wasanaethau gemau. Ni fydd hyn yn effeithio ar allu plant i gymryd rhan mewn gemau aml-chwaraewr ar-lein.
- Wrth **“creu ffrydiau byw”** rydym yn golygu plant sy'n creu ac yn darlledu cynnwys fideo i un neu fwy o bobl ar yr un pryd mewn amser real, neu'n agos iawn at amser real (mae hyn yn ymwneud â ffrydio unffordd).

Fe wnaethon ni hefyd edrych ar **rannu lleoliad a negeseuon sy'n diflannu.** Gall rhannu lleoliad fod yn offeryn defnyddiol i rieni a gofalwyr sydd eisiau cadw golwg ar eu plant a'u helpu i gadw'n ddiogel. Fodd bynnag, clywsom hefyd fod rhannu lleoliad yn peri peryglon i breifatrwydd a diogelwch plant. Ar hyn o bryd mae negeseuon sy'n diflannu yn cael eu defnyddio'n helaeth ar lawer o wasanaethau negeseuon poblogaidd sy'n caniatáu i blant gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau. Ond maen nhw hefyd yn peri peryglon o amlygu plant i fwlio a chynnwys rhywiol.

Rydym yn credu, drwy gadw plant dan 16 oed oddi ar y cyfryngau cymdeithasol, atal plant rhag cyfathrebu â dieithriaid a mynnu mwy o amddiffyniadau ar lefel dyfeisiau i blant sy'n atal tynnu, rhannu neu wylio delweddau noeth, y byddwn yn mynd i'r afael â'r prif beryglon hyn. Credwn y bydd y dull hwn yn sicrhau bod plant yn cael eu hamddiffyn mewn ffordd sy'n gymesur ac yn seiliedig ar berygl ac na fydd yn ei gwneud yn ofynnol i oedolion gwblhau gwiriadau oedran lle nad oes angen hynny o bosibl. Ond byddwn yn parhau i adolygu hyn.

Yn ein hymgynghoriad, gofynnwyd hefyd a ddylid cyfyngu ar nodweddion dylunio caethiwus, fel sgrolio diddiwedd, yr ydym yn gwybod y gallant gadw plant ar gyfryngau cymdeithasol yn hirach nag y maent yn bwriadu. Rydym yn credu y bydd gwahardd cwmnïau cyfryngau cymdeithasol rhag cynnig eu gwasanaethau i’r rhai dan 16 oed yn mynd i'r afael â pheryglon y nodweddion hyn ar gyfer y grŵp oedran hwn. Rydym yn bwriadu dweud mwy ym mis Gorffennaf am sut i fynd i'r afael â'r nodweddion hyn ar gyfer pobl ifanc 16 a 17 oed.

Mae hefyd yn bwysig, wrth i blant dyfu a dod yn oedolion, eu bod yn cael profiadau ar-lein mwy diogel. **Felly rydym yn rhoi amddiffyniadau ychwanegol ar waith i bobl ifanc 16 a 17 oed, sy'n cadw ffrydio byw a chyfathrebu â dieithriaid wedi'u**

[14] NSPCC ad LGfL Digisafe (2018), Children sending and receiving sexual messages, https://www.childnet.com/wp-content/uploads/2018/09/children-sending-receiving-sexual-messages.pdf

diffodd yn ddiofyn. Yna gallai pobl ifanc ddewis drostyn nhw eu hunain beth maen nhw'n gyfforddus ag ef a phryd, ar ôl cael eu haddysgu am y peryglon a sut i gadw eu hunain yn ddiogel. Mae cwmnïau wedi dweud wrthym, pan roddir y dewis iddynt, fod llawer o blant yn dewis cadw cyfyngiadau diogelwch ymlaen. Bydd y gosodiadau diofyn hyn hefyd yn berthnasol ar wasanaethau cyfryngau cymdeithasol ar gyfer pobl ifanc 16 a 17 oed, fel yr eglurwyd yn y bennod flaenorol.

Mae rhai gwasanaethau eisoes yn amddiffyn plant rhag y swyddogaethau hyn. Er enghraifft, mae rhai gwasanaethau'n cynnig cyfrifon wedi'u cynllunio'n arbennig sy'n darparu set o amddiffyniadau diofyn i bobl ifanc. Mae gwasanaethau gemau wedi rhoi enghreifftiau cadarnhaol inni o'r mesurau maen nhw wedi'u cymryd i analluogi swyddogaethau sy'n ei gwneud hi'n hawdd i ddieithriaid wneud cyswllt heb ei hidlo â phlant, neu i ddarparu offer rhieni sy'n cefnogi profiadau sy'n briodol i oedran. Mae rhai gwasanaethau gemau wedi cyflwyno cyfrifon yn seiliedig ar oedran ar eu platfformau yn yr un modd. Rydym yn cymryd y cam nesaf, drwy wneud cyfyngiadau'n orfodol i blant dan 16 oed.

Rydym hefyd yn gwybod nad yw'r swyddogaethau hyn bob amser yn niweidiol. Mewn rhai achosion, gellir eu defnyddio mewn ffyrdd mwy diogel. Er enghraifft, gellir paru plant â chwaraewyr eraill mewn gemau heb allu sgwrsio'n uniongyrchol. Gall hyn fod yn wir mewn gemau perygl is, neu'r rhai sydd wedi'u cynllunio'n arbennig ar gyfer plant.

Mae llawer o'r gwasanaethau sydd â'r swyddogaethau hyn hefyd yn lleoedd lle mae plant yn siarad â ffrindiau a theulu, yn dysgu pethau newydd ac yn cael hwyl. Gall gemau ar-lein helpu plant i feithrin sgiliau a theimlo’n rhan o gymuned ehangach.

Byddwn yn gofalu bod ffocws i’r rheolau hyn a'u bod yn deg. Rydym am amddiffyn rhannau defnyddiol a hwyliog y gwasanaethau hyn fel y gall plant barhau i gael profiadau pwysig a chadarnhaol ar-lein. Mae hyn yn golygu edrych yn ofalus ar y nodweddion penodol sy'n achosi'r perygl mwyaf a hepgor mathau o wasanaethau lle nad yw'r peryglon hynny'n berthnasol.

4.2 Pa wasanaethau?

Rydym yn credu ei bod yn iawn codi oedran mynediad at swyddogaethau niweidiol ar wasanaethau lle mae plant yn fwyaf tebygol o wynebu'r peryglon hyn. Mae hyn yn debygol o gynnwys gwasanaethau poblogaidd y mae plant yn eu defnyddio, yn enwedig gwasanaethau gemau, ond gall hefyd gynnwys gwasanaethau ar-lein eraill lle mae'n gymesur gwneud hynny.

Mae ymchwil Ofcom yn canfod bod llawer o blant yn defnyddio gwasanaethau gemau ar-lein: mae 72% o blant 8-17 oed yn chwarae gemau ar-lein, gan gynnwys 55% sy'n dweud eu bod nhw o leiaf weithiau'n chwarae gyda phobl maen nhw wedi'u

cyfarfod ar-lein yn unig. Mae bron pob plentyn sy'n chwarae gemau ar-lein (96%) yn chwarae o leiaf weithiau gyda ffrindiau a theulu.[15]

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod gwasanaethau gemau hefyd yn peri perygl o feithrin perthynas amhriodol: Canfu ymchwil Protect Children gyda throseddwyr CSAM fod 41% o'r ymatebwyr a oedd wedi ceisio cyswllt â phlentyn ar-lein wedi gwneud hynny yn gyntaf drwy gêm ar-lein;[16] ac mae ymchwil yr NSPCC ar feithrin perthynas amhriodol ar-lein hefyd yn tynnu sylw at "wasanaethau sgwrsio llais neu destun sydd wedi'u hadeiladu i mewn i gemau aml-chwaraewr ar-lein" fel dulliau a ddefnyddir gan droseddwyr i nesáu at blant.[17]

---

[15] Ofcom (2026), Children and Parents: Media Use and Attitudes Report 2025–6, https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/media-literacy-research/children/2026-children-and-parents-report/children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2025-6.pdf

[16] Protect Children (2024), Tech Platforms Used by Online Child Sexual Abuse Offenders, https://bd9606b6-40f8-4128-b03a-9282bdcfff0f.usrfiles.com/ugd/bd9606_0d8ae7365a8f4bfc977d8e7aeb2a1e1a.pdf

[17] NSPCC (2020), The impact of the coronavirus pandemic on child welfare: online abuse, https://learning.nspcc.org.uk/media/2390/impact-of-coronavirus-pandemic-on-child-welfare-online-abuse.pdf

Pennod 5: Sgwrsfotiau AI niweidiol

Yr hyn a glywsom:

- Mae'r ymatebion i'r ymgynghoriad yn tynnu sylw at y ffaith bod sgwrsfotiau AI yn cynnig manteision gwirioneddol i blant. Roedd rhieni, plant a phobl ifanc yn rhestru “help i ddod o hyd i wybodaeth” ac “i gefnogi dysgu” fel y ddau fudd mwyaf a gynigir gan sgwrsfotiau.
- Trafododd yr ymatebion hefyd y manteision addysg, llythrennedd digidol, creadigrwydd a chwarae y gall sgwrsfotiau eu cynnig i blant.
- Fodd bynnag, codwyd pryderon ynghylch sgwrsfotiau yn amlygu plant i gynnwys a swyddogaethau niweidiol.
- Mae rhieni'n cytuno bod sgwrsfotiau yn creu cynnwys aeddfed ac yn efelychu perthnasoedd rhamantus ymhlith y swyddogaethau mwyaf peryglus, gan gynnwys mwy nag 8 o bob 10 rhiant a ymatebodd i'r ymgynghoriad llawn.
- Roedd 95% o'r ymatebion i'r ymgynghoriad rhieni o'r farn y dylai sgwrsfotiau AI gael cyfyngiadau ar swyddogaethau, ac roedd 74% o bobl ifanc (16-21) o'r un farn.

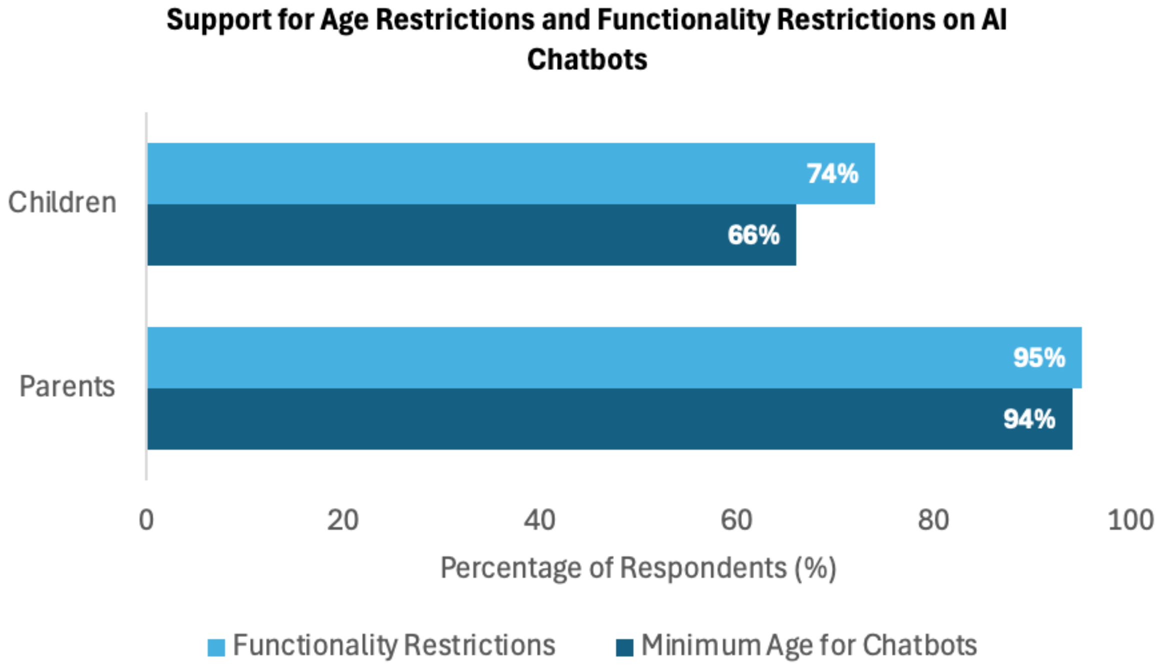

Figure 7: Child consultation (n = 3687) Parent consultation (n = 39,116) | Child consultation Q22.1 = "AI chatbots should have minimum age limits: Do you agree or disagree?; Q27.2 = "AI chatbots should have rules so children can't use certain features (like making pictures or chatting privately): Do you agree or disagree?". Parent consultation Q29.1 = "AI chatbots should have minimum age requirements: Agreement on need for restrictions for AI chatbots; Q29.2 = "AI chatbots should have restricted access to certain features and functionalities: Agreement on need for restrictions for AI chatbots".

Ffigur 7

Yr hyn fydd yn newid:

- Ni fydd gwasanaethau sgwrsfotiau AI y mae eu prif bwrpas yw darparu perthnasoedd rhywiol i'w defnyddwyr ar gael i blant dan 18 oed.
- Ni fydd mynediad at sgwrsfotiau cyffredinol yn cael ei gyfyngu o ran oedran, ond i gael mynediad at nodweddion sy'n galluogi rhyngweithio rhywiol cignoeth, byddai angen i ddefnyddiwr brofi ei fod dros 18 oed.

Mae sgwrsfotiau AI yn dechnoleg newydd y gall llawer o blant ei defnyddio'n hawdd ar-lein ac maent yn troi ati fwyfwy ar gyfer defnyddiau bob dydd. Eleni, canfu ymchwil Ofcom fod 53% o blant 8–15 oed yn y DU wedi defnyddio AI.[18] Bydd dysgu sut i ddefnyddio'r dechnoleg hon, gan gynnwys sgwrsfotiau, yn ddiogel, yn feirniadol ac yn gyfrifol yn sgil ddigidol gynyddol bwysig i bobl ifanc.

[18] Ofcom (2026), Children and Parents Media Literacy Tracker 2025–26: Tablau data – prif set, https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.ofcom.org.uk%2Fsiteassets%2Fresources%2Fdocuments%2Fresearch-and-data%2Fmedia-literacy-research%2Fchildren%2F2026-children-and-parents-report%2Fdata%2Fchildren-and-parents-media-literacy-tracker-2025-26-data-tables-main-set.xlsx

Mae plant yn defnyddio llawer o fathau o sgwrsfotiau, boed mewn lleoliad addysgol neu at ddefnydd personol bob dydd. Mae'r rhain yn cynnwys sgwrsfotiau at ddibenion cyffredinol sydd wedi'u cynllunio i ymateb i ystod eang o bynciau, gan gynnwys ymchwil, cyfieithu, drafftio a chreadigrwydd – dyma'r sgwrsfotiau sy'n cael eu defnyddio fwyaf gan blant.

Mae yna hefyd sgwrsfotiau wedi'u cynllunio ar gyfer swyddogaethau penodol fel cefnogi addysg neu ddysgu iaith. Gall plant ddefnyddio'r rhain mewn lleoliad addysgol, neu gallant fod yn eu cyrchu ar gyfer tasgau penodol, naill ai gyda chefnogaeth gweithiwr proffesiynol, neu mewn rhai achosion, heb unrhyw oruchwyliaeth.

"Gall [sgwrsfotiau AI] helpu pobl ifanc, yn enwedig y rhai ag anghenion addysgol arbennig ac anableddau (AAAA), i gyrraedd eu potensial llawn" ymateb ymgynghoriad Asiantaeth Ieuenctid Genedlaethol

O fewn ysgolion, mae potensial enfawr ar gyfer defnyddio offer tiwtora AI sydd wedi'u cynllunio'n ofalus i gefnogi pob plentyn. Mae'r Adran Addysg yn cymryd camau i gefnogi defnydd diogel ac effeithiol o AI ac yn gosod mesurau diogelwch ar gyfer datblygiad gwybyddol, llesiant a diogelwch disgyblion.

"Os nad oedd e gen i [sgwrsfot AI], mae'n debyg y byddwn i'n cael trafferth mawr, ac mae'n debyg, bwrw fy hun i lawr ychydig... Rhoi fy hunan-barch i lawr yn sylweddol, oherwydd yn amlwg dydw i ddim yn gallu gwneud rhai pethau y gall y rhan fwyaf o bobl eu gwneud"
Amelia, 15, Asiantaeth Ieuenctid Genedlaethol, yn siarad am ei phrofiad gyda dyslecsia

"Rwy'n ei ddefnyddio er enghraifft, os nad yw fy athro mathemateg yn egluro rhywbeth yn iawn, rwy'n gofyn i AI esbonio sut i wneud y cwestiwn i mi" Person ifanc, 15, Cyngor yr Ucheldiroedd – cyflwyniad Senedd Ieuenctid yr Alban

Fodd bynnag, mae'r manteision hyn yn cyd-fynd â phryder gwirioneddol gan rieni, plant a phobl ifanc ynghylch y niwed y mae'r gwasanaethau hyn yn ei achosi i lesiant a diogelwch plant. Mae'r farn hon yn cael ei rhannu gan ystod eang o sefydliadau ac ymatebwyr i'r ymgynghoriad – gyda dros 90% o rieni yn cefnogi gosod isafswm oedran a chyfyngiadau ar swyddogaethau. I blant, roedd 66% yn cefnogi gosod isafswm oedran a 74% yn cefnogi cyfyngiadau ar swyddogaethau.

Gwelsom fod pryder cryf gan rieni, plant a phobl ifanc, ac elusennau a sefydliadau ynghylch sgwrsfotiau yn amlygu plant i gynnwys rhywiol ac yn ymgysylltu plant mewn trafodaethau rhywiol. Roedd y rhain ymhlith y materion a godwyd amlaf, a grybwyllwyd gan fwy nag 80% o'r ymatebwyr i'r ymgynghoriad llawn.

"Pan fydd plant yn rhyngweithio â sgwrsfotiau cydymaith sy'n eu llywio tuag at sgyrsiau rhywiol, gall deinameg y berthynas atgoffa rhywun o batrymau meithrin perthynas amhriodol sefydledig" cyflwyniad ymgynghoriad Internet Watch Foundation

Mae corff cynyddol o ymchwil gan sefydliadau fel y Center for Countering Digital Hate,[19] Internet Watch Foundation[20] a Common Sense Media[21] sy'n darparu tystiolaeth o ymddygiad tebyg i feithrin perthynas amhriodol yn digwydd ar sgwrsfotiau "cydymaith rhamantus" a gynlluniwyd yn benodol ar gyfer profiad i oedolion, a gwasanaethau cyffredinol, nad ydynt efallai wedi'u cynllunio'n bennaf i ddarparu cynnwys rhywiol fel nodwedd. Mae'r ddau yn peri peryglon difrifol i blant sy'n gofyn am gamau gweithredu i fynd i'r afael â nhw.

"Dechreuais ddefnyddio'r ap AI hwn […] weithiau mae'r cymeriadau'n mynd yn eithaf rhywiol. "Er fy mod i wedi gweld pethau llawer mwy rhywiol ar-lein, mae chwarae rôl amdano'n teimlo'n fwy real, am wn i" Merch, 13, Childline, cyflwyniad ymgynghoriad NSPCC[22]

Clywsom bryderon hefyd ynghylch defnydd plant o sgwrsfotiau ar gyfer cymorth iechyd meddwl, gan gynnwys defnyddio "apiau therapi" a sgwrsfotiau at ddibenion cyffredinol. Roedd rhai ymatebwyr yn teimlo y gallai sgwrsfotiau AI chwarae rhan fuddiol wrth ddarparu cefnogaeth llesiant i blant, gyda phlant yn gwerthfawrogi ffordd anfeirniadol a hawdd ei defnyddio o drafod eu teimladau. Fodd bynnag, clywsom bryderon cryf hefyd ynghylch sut y gall y gwasanaethau hyn roi cyngor niweidiol, camarweiniol neu anghywir i blant ac o bosibl eu perswadio i beidio â siarad â ffrindiau, teulu a gweithwyr proffesiynol hyfforddedig.

"Mae sgwrsfotiau [heb drwydded] yn offer masnachol y gellir eu cynllunio, yn wahanol i therapi, i feithrin dibyniaeth a'ch cadw chi'n dod yn ôl am fwy. Ni fydd ganddyn nhw fudd gorau'r defnyddiwr wrth eu gwraidd bob amser." Cyflwyniad ymgynghoriad y Sefydliad Iechyd Meddwl

Roedd yr ymatebion hefyd yn tynnu sylw at y pryder cynyddol ynghylch rôl nodweddion sgwrsfotiau cyffredin wrth amlygu plant i niwed difrifol. Tynnwyd sylw at y ffaith bod personâu sgwrsfotiau sy'n dynwared empathi a chyfeillgarwch yn cyflwyno peryglon emosiynol a seicolegol i blant, gan annog plant o bosibl i ddatblygu cysylltiad emosiynol nad yw'n iach â gwasanaeth neu ymddiried ar gam yn ei gyngor. Mae llawer o sgwrsfotiau hefyd yn defnyddio nodweddion sydd wedi'u

---

[19] Center for Countering Digital Hate (2025), Fake Friend: How ChatGPT betrays vulnerable teens by encouraging dangerous behavior, https://counterhate.com/research/fake-friend-chatgpt/

[20] Internet Watch Foundation (2026), How AI is being abused to create child sexual abuse imagery, https://www.iwf.org.uk/about-us/why-we-exist/our-research/how-ai-is-being-abused-to-create-child-sexual-abuse-imagery/

[21] Common Sense Media (2025), AI Risk Assessment: Social AI Companions, https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/pug/csm-ai-risk-assessment-social-ai-companions_final.pdf

[22] Noder bod cipluniau Childline yn seiliedig ar ddefnyddwyr gwasanaeth Childline go iawn ond nid ydynt o reidrwydd yn ddyfyniadau uniongyrchol. Mae'r holl fanylion a allai fod yn adnabyddadwy wedi'u newid i ddiogelu hunaniaeth y plentyn neu'r person ifanc dan sylw.

cynllunio i annog plant i dreulio mwy o amser ar-lein a dal i ddod yn ôl. Cododd pobl bryderon ynghylch yr effeithiau posibl ar ddatblygiad a meddwl beirniadol plant, er bod y dystiolaeth yn amhendant ar hyn o bryd.

5.1 Cyfyngu ar sgwrsfotiau AI rhywioledig

Er gwaethaf y manteision a gyflwynir, gall rhai mathau o sgwrsfotiau AI fod yn arbennig o anniogel i blant. Er enghraifft, mae'r hyn a elwir yn "apiau cydymaith rhamantus" wedi'u cynllunio i'w defnyddio gan oedolion a gallant gynhyrchu cynnwys rhywiol neu gynnwys arall sy'n amhriodol i oedran mewn testun, delweddau, sain neu fideo. Nid yw'r rhain yn ddiogel nac yn addas i blant.

Er bod rhai gwasanaethau cyffredinol mwy wedi rhoi mesurau diogelwch ar waith, mae tystiolaeth bod plant yn dal i gael eu hamlygu i nodweddion niweidiol ar rai o'r mathau hyn o sgwrsfotiau hefyd, gan gynnwys cynnwys rhywiol cignoeth a chymryd rhan mewn chwarae rôl rhywiol.[23]

Mae'r llywodraeth yn rhannu'r pryderon a godwyd yn yr ymgynghoriad ac yn credu na ddylai plant fod yn cael trafodaethau rhywiol na pherthnasoedd â sgwrsfotiau. **Felly rydym yn bwriadu sicrhau na all plant gael mynediad at sgwrsfotiau y mae eu prif bwrpas yw darparu perthnasoedd rhywiol i'w defnyddwyr. Ni fydd mynediad at fodelau AI at ddiben cyffredinol wedi'i gyfyngu o ran oedran. Fodd bynnag, i gael mynediad at nodweddion sy'n galluogi rhyngweithio rhywiol cignoeth, byddai angen i ddefnyddiwr brofi ei fod dros 18 oed.**

5.2 Mynd i'r afael â nodweddion niweidiol ar sgwrsfotiau AI

Mae tystiolaeth gynyddol gan sefydliadau fel Parents Together Action a Heat Initiative,[24] bod nodweddion dylunio perswadiol a chamddefnyddiol yn emosiynol yn rhoi plant mewn perygl o niwed difrifol ac efallai eu bod yn cyfrannu at iddynt ffurfio dibyniaeth neu ymlyniad nad yw'n iach i wasanaeth. Clywsom y pryderon hyn hefyd drwy ein hymgynghoriad.

Mae defnydd y nodweddion hyn yn gyffredin ar draws y sector. Rydym yn parhau i edrych yn ofalus ar ba rannau o wasanaethau sy'n creu'r peryglon mwyaf i blant, fel y gallwn roi'r amddiffyniadau iawn yn y mannau iawn.

5.3 Cymorth Iechyd Meddwl

Mae'n bwysig nad yw sgwrsfotiau AI yn disodli cyngor a chefnogaeth gan weithwyr meddygol proffesiynol hyfforddedig. I unigolion sy'n cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl, mae'n hanfodol eu bod yn ceisio cefnogaeth gan weithiwr proffesiynol hyfforddedig neu'n siarad â ffrind neu berthynas. Ar yr un pryd, rydym yn gwybod y

---

[23] Internet Matters (2025), Me, myself and AI: Understanding and safeguarding children's use of AI chatbots, https://www.internetmatters.org/wp-content/uploads/2025/07/Me-Myself-AI-Report.pdf
[24] Parents Together Action (2025), "Darling, Please Come Back Soon": Sexual Exploitation, Manipulation, and Violence on Character AI Kids' Accounts, https://parentstogetheraction.org/wp-content/uploads/2025/09/HEAT_REPORT_CharacterAI_DO_28_09_25.pdf

gall offer AI, pan gânt eu defnyddio yn y ffordd gywir, ategu gwasanaethau iechyd meddwl yn hytrach na'u disodli.

Er enghraifft, mae'r GIG yn defnyddio offer AI i ategu gofal clinigol. Fodd bynnag, dim ond ar ôl iddynt gael eu gwirio'n ofalus i wneud yn siŵr eu bod yn ddiogel, yn effeithiol, yn foesegol ac yn amddiffyn data personol pobl y dylid defnyddio'r offer hyn. Bydd y strategaeth iechyd meddwl drawslywodraethol newydd, a ddisgwylir yn ddiweddarach eleni, yn nodi cynlluniau i gefnogi mynediad at offer digidol diogel o ansawdd uchel, gan gynnwys sut y gall sgwrsfotiau AI wella canlyniadau i oedolion a phlant. Mae'r alwad am dystiolaeth[25] ar agor tan ddydd Gwener 10 Gorffennaf 2026.

Mewn ymateb i'r ymgynghoriad, rydym yn edrych yn weithredol ar sut i amddiffyn plant rhag cyngor iechyd meddwl niweidiol ar wasanaethau sgwrsfotiau heb eu trwyddedu, gan gynnwys apiau "therapi" pwrpasol a sgwrsfotiau at ddibenion cyffredinol, gan sicrhau y gall plant barhau i gael mynediad at gefnogaeth ddibynadwy ar gyfer eu hiechyd meddwl a chael budd ohoni lle mae'n ddiogel gwneud hynny. Byddwn yn gweithio gyda GIG Lloegr ac arbenigwyr eraill ar hyn.

[25] HMG (2026) Informing the mental health strategy for England: call for evidence document - GOV.UK, https://www.gov.uk/government/calls-for-evidence/informing-the-mental-health-strategy-for-england/informing-the-mental-health-strategy-for-england-call-for-evidence-document

Pennod 6: Asesu oedran

Yr hyn a glywsom:

- Cytunodd 81% o’r ymatebwyr i’r ymgynghoriad rhieni a 63% o’r ymatebwyr i’r ymgynghoriad llawn y dylai “oedolion gwblhau gwiriadau oedran yn amlach, os yw’n golygu bod plant yn fwy diogel ar-lein”.
- Yn ogystal, nododd yr ymatebwyr y dylai sicrwydd oedran fod yn gadarn ac yn hygyrch i bob defnyddiwr.

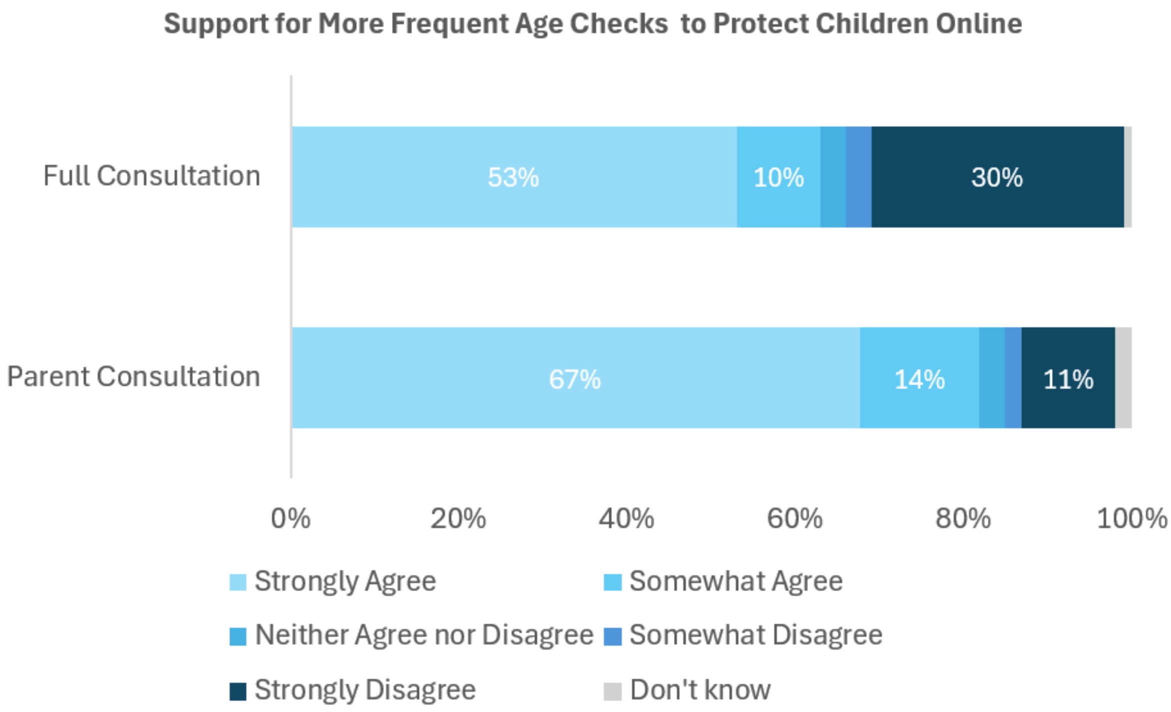

Figure 8: Sample sizes: Full consultation (n = 21,856); Parent consultation (n = 39,116) | Full consultation Q41 = "Adults should complete age checks more often, if it means children are safer online". | Parent consultation Q34 = "To what extent do you agree with this statement: 'Adults should complete age checks more often, if it means children are safer online'.

Ffigur 8

Yr hyn fydd yn newid:

- Bydd angen i gwmnïau ddefnyddio gwiriadau oedran cryfach i nodi pryd mae rhywun o dan 16 oed.
- Dylai gwiriadau oedran ddod yn haws ac yn fwy cywir, gyda gwell opsiynau a llai o angen i ailadrodd gwiriadau.
- Er mwyn amddiffyn plant, gofynnir i fwy o oedolion brofi eu hoedran, ond bydd preifatrwydd yn parhau i fod yn rhan allweddol o sut mae gwiriadau'n cael eu cynllunio.

6.1 Sicrwydd Oedran

Er mwyn i'r newidiadau hyn weithio, bydd angen i gwmnïau gyflwyno "sicrwydd oedran hynod effeithiol" cryfach i sefydlu pwy sy'n blentyn. Mynegodd llawer o bobl bryderon ynghylch pa mor effeithiol y gall gwiriadau oedran fod ac rydym yn gwybod bod dulliau rhai platfformau yn Awstralia wedi bod yn hawdd i'w hosgoi. Rydym hefyd wedi clywed pryderon ynghylch effeithiau sicrwydd oedran ar breifatrwydd a rhyddid sifil.

> Mae “sicrwydd oedran” yn cyfeirio at sawl dull gwahanol o asesu oedran defnyddiwr, fel defnyddio rhywbeth fel pasbort (gwirio oedran), defnyddio technolegau dysgu peirianyddol fel adnabod wynebau (amcangyfrif oedran) neu ddod i farn am oedran, sy'n dadansoddi eich ymddygiad neu ddata i ddyfalu eich oedran.

Rydym wedi gweithio gyda'n cymheiriaid yn Awstralia i ddeall beth sydd wedi mynd yn dda a beth allwn ni ddysgu ohono. Mae'n amlwg y bydd angen i ni roi gwiriadau oedran cryf a chadarn ar waith i wneud i'r newidiadau hyn weithio. Byddwn yn defnyddio’r ffurfiau mwyaf effeithiol o sicrwydd oedran ac yn edrych ar ffyrdd o’u gwella.

Byddwn yn gwella hyn drwy:

- **Gwella pa mor gywir ydyw.** Rydym yn gwybod bod heriau o ran cywirdeb wrth bennu oedrannau penodol plant. Byddwn yn gweithio gyda'r diwydiant i helpu technolegau sicrwydd oedran i barhau i ddatblygu a gwella pa mor gywir y gallant bennu oedran defnyddwyr wrth ddiogelu data personol.
- **Gwella'r argaeledd.** Rydym yn bwriadu gwella argaeledd sicrwydd oedran i bobl ifanc 16-17 oed. Mae hyn yn cynnwys archwilio mynediad haws at ffyrdd diogel, sy'n diogelu preifatrwydd, i bobl brofi eu hoedran ar-lein – fel gwiriadau y gellir eu hailddefnyddio sy'n cadarnhau bod rhywun yn bodloni trothwy oedran heb fod angen ID llawn bob tro. Byddwn yn cefnogi datblygiad safonau, er mwyn ei gwneud hi'n glir i'r diwydiant a'r cyhoedd beth yw arfer gorau ar gyfer technolegau sicrwydd oedran dibynadwy.
- **Blaenoriaethu disgwyliadau clir.** Bydd gan Ofcom rôl yn asesu sut olwg fyddai ar sicrwydd oedran hynod effeithiol yng nghyd-destun terfyn oedran 16+. Rydym wedi gofyn iddynt ddechrau'r gwaith hwn ar unwaith, a chyhoeddi eu barn ar hyn erbyn mis Hydref. Rhaid i Ofcom ystyried egwyddorion allweddol eisoes wrth roi cyngor ar wiriadau oedran, gan gynnwys sicrhau eu bod yn syml i'w defnyddio ar gyfer plant o wahanol oedrannau ac anghenion. Rydym wedi bod yn glir ein bod yn disgwyl i Ofcom barhau i ystyried yr egwyddorion hyn, fel bod y newidiadau'n deg, yn ymarferol ac yn gweithio i bawb.

Efallai na fydd angen i lawer o oedolion gymryd camau ychwanegol, er enghraifft os gall platfform gyfrifo oedran defnyddiwr yn ddibynadwy o bethau fel ers pryd y mae ganddyn nhw gyfrif, unrhyw wiriadau oedran blaenorol, neu ffyrdd eraill o amcangyfrif oedran. Gallai'r newidiadau hyn olygu y bydd angen i fwy o oedolion brofi eu bod yn oedolion – fodd bynnag, cytunodd bron i dri chwarter yr oedolion (rhieni a phobl nad ydynt yn rhieni) a ymatebodd i'r ymgynghoriad y dylai oedolion orfod cwblhau gwiriadau oedran yn amlach os yw'n helpu i gadw plant yn ddiogel ar-lein.

Mae gan y DU un o'r cyfundrefnau diogelu data cryfaf yn y byd, ac mae hyn yn berthnasol i ddarparwyr sicrwydd oedran, gan sicrhau bod data personol yn cael ei brosesu'n gyfreithlon, yn deg ac yn ddiogel. Rydym yn gwybod bod gan rai pobl bryderon ynghylch preifatrwydd; mae diogelu gwybodaeth bersonol pobl wedi bod yn rhan allweddol o'n dull sicrwydd oedran erioed, a bydd yn parhau i fod felly. Felly mae'r Ysgrifennydd Gwladol wedi ysgrifennu at Ofcom i sicrhau bod eu hasesiad o sicrwydd oedran hynod effeithiol yn blaenoriaethu diogelwch data a phreifatrwydd.

Pennod 7: Cefnogaeth ehangach

- Bydd y newidiadau hyn yn cael eu hategu gan ganllawiau i rieni ar amser sgrin a chefnogaeth ehangach i blant all-lein hefyd, gan gynnwys cyfleoedd ar gyfer chwaraeon, celfyddydau, gweithgareddau ieuenctid a phrofiadau eraill yn y byd go iawn.

7.1 Canllawiau amser sgrin

Ein nod yw ailosod normau ynghylch beth sy'n ddiogel ac yn briodol ar-lein i wahanol oedrannau, gan roi mwy o gefnogaeth i rieni arwain eu plant yn hyderus.

Ym mis Mawrth 2026, cyhoeddodd yr Adran Addysg (DfE) ganllawiau amser sgrin i rieni plant dan 5 oed ac yn yr hydref bydd yn cyhoeddi canllawiau newydd i rieni plant rhwng 5 a 16 oed. Bydd hyn yn helpu teuluoedd i daro cydbwysedd iach rhwng profiadau, perthnasoedd a gweithgareddau go iawn sy'n sail i lesiant a datblygiad plant. Bydd y canllawiau wedi'u cynllunio i gefnogi gwneud penderfyniadau gwybodus, gan adlewyrchu'r dystiolaeth bod effaith defnyddio sgrin yn dibynnu nid yn unig ar hyd ond hefyd ar gynnwys, cyd-destun a'r plentyn unigol. Mae hyn yn cydnabod y gall technoleg wella dysgu, creadigrwydd a mynediad at gyfleoedd, yn enwedig i blant ag anghenion ychwanegol, tra hefyd yn cydnabod y gall defnydd gormodol neu ddefnydd a reolir yn wael ddisodli cwsg, gweithgarwch corfforol a rhyngweithio wyneb yn wyneb.

Mae'r canllawiau'n cael eu cefnogi trwy alwad am dystiolaeth a byddant yn cael eu llunio gan grŵp arbenigol annibynnol sy'n tynnu ar ymchwil, arbenigedd proffesiynol a phrofiad bywyd. Bydd yn mynd i'r afael â chwestiynau allweddol y mae rhieni'n eu hwynebu, gan gynnwys sut i gydbwyso defnyddio sgriniau â gweithgareddau eraill, beth yw defnydd sy'n briodol i oedran, a sut i sefydlu arferion iach wrth i blant dyfu.

Yn bwysig, mae'n edrych ar fywydau plant yn gyffredinol – ar draws y cartref a'r ysgol – gan gydnabod bod eu profiadau ar-lein ac all-lein wedi'u cysylltu'n agos. Nid lleihau'r defnydd o dechnoleg er ei fwyn ei hun yw'r nod, ond helpu teuluoedd i deimlo'n hyderus bod plant yn ei defnyddio mewn ffordd sy'n cefnogi eu llesiant, eu datblygiad a'u dysgu, gan helpu teuluoedd i daro cydbwysedd iach a chynaliadwy rhwng profiadau ar-lein ac all-lein.

7.2 Cynyddu gweithgareddau cyfoethogi plant

Rydym yn gweithio'n agos gyda'r Adran Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon (DCMS), yr Adran Addysg (DfE), yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol (DHSC) a rhannau eraill o'r llywodraeth i gyflawni uchelgais a rennir i sicrhau bod plant yn cael y dechrau gorau mewn bywyd, ac i gefnogi mynediad at weithgareddau yn y byd go iawn. Mae hynny'n golygu helpu i greu mwy o bethau i gymryd rhan ynddynt, yn ogystal â helpu pobl ifanc i feithrin y sgiliau, y wybodaeth, yr annibyniaeth a'r hyder

sydd eu hangen arnynt ar gyfer y byd ar-lein unwaith y byddant yn cyrraedd 16 oed. Rydyn ni'n gwybod bod plant yn fwy uchelgeisiol nag erioed ac yn benderfynol o lwyddo a gwneud y byd yn lle gwell.

Mae Strategaeth Ieuenctid Genedlaethol y Llywodraeth ("Youth Matters") yn helpu i wella mynediad pobl ifanc yn Lloegr at weithgareddau cyfoethogi fel chwaraeon, y celfyddydau a darpariaeth ieuenctid, gan wella llwybrau i addysg, hyfforddiant a chyflogaeth, a sicrhau y gall pobl ifanc feithrin sgiliau hanfodol yn yr ysgol a thu allan iddi.

Mae'r rhaglen hefyd yn cefnogi oedolion dibynadwy presennol ac yn helpu i gysylltu oedolion dibynadwy â phobl ifanc nad oes ganddynt rai, gan gynnwys ariannu mentora drwy Ymddiriedolaeth y Brenin, gyda chefnogaeth ei Llysgennad Ewyllys Da Syr Gareth Southgate.

Rydym eisoes yn cymryd camau i sicrhau bod gan bob plentyn yn Lloegr fynediad at gyfleoedd cyfoethogi o ansawdd uchel, o Fframwaith Cyfoethogi newydd yr Adran Addysg i'r Rhaglen Gweithgareddau Gwyliau a Bwyd,[26] sy'n darparu bwyd iach a gweithgareddau cyfoethogi i blant difreintiedig yn ystod gwyliau'r ysgol, fel nad oes unrhyw blentyn yn cael ei eithrio o brofiadau sy'n ehangu gorwelion ac yn meithrin hyder.

Rydym yn meithrin cariad at ddarllen, a ddaw'n fyw drwy neges graidd y Flwyddyn Darllen Genedlaethol hon: 'Os ydych chi'n hoff ohono, darllenwch amdano'. Rydym hefyd yn helpu plant i deimlo'n fwy cysylltiedig â'r byd o'u cwmpas trwy gyflwyno TGAU hanes natur newydd yn Lloegr ochr yn ochr â'r Parc Natur Addysg Cenedlaethol – a ddarperir mewn partneriaeth â'r Amgueddfa Hanes Natur a'r Gymdeithas Arddwriaethol Frenhinol – i feithrin perthynas ddyfnach â natur a'r amgylchedd.

Rydym wedi ymrwymo i fagu'r genhedlaeth iachaf erioed – ac rydym yn annog ffyrdd o fyw egnïol ac iach gyda phrydau ysgol am ddim, clybiau brecwast am ddim estynedig, a rhaglenni fel partneriaethau Addysg Gorfforol a chwaraeon ysgol, tra hefyd yn cefnogi creadigrwydd a hunanfynegiant trwy'r rhwydwaith canolfannau cerddoriaeth a chyfleoedd diwylliannol ehangach, yn yr ysgol a thu allan iddi. Ein nod yw helpu plant i ddarganfod beth sy'n eu hysbrydoli a meithrin eu talentau unigol, trwy gwricwlwm eang a chytbwys, sy'n meithrin cariad pobl ifanc at ddysgu ac ymgysylltiad â phrofiadau a chyfleoedd newydd drwy gydol eu hoes.

Bydd £22.5m ychwanegol o gyllid drwy'r DCMS yn helpu cannoedd o ysgolion yn Lloegr i ehangu eu cynnig cyfoethogi, gyda disgyblion yn helpu i lunio'r hyn sydd ar gael. Mae DCMS hefyd wedi galluogi £132.5m o Asedau Segur i ariannu rhaglenni mewn gweithgareddau mewn meysydd gan gynnwys diwylliant, chwaraeon, antur a

[26] HMG (2026) Holiday activities and food programme 2026 to 2027 financial year - GOV.UK, https://www.gov.uk/government/publications/holiday-activities-and-food-programme/holiday-activities-and-food-programme-2026-to-2027

sgiliau bywyd – drwy glybiau ar ôl ysgol a chymunedau ar benwythnosau ac yn ystod y gwyliau. Mae'r llywodraeth yn awyddus i wahodd cyllidwyr eraill sydd â'r un nodau â ni i gydweithio ar raglenni ar draws y categorïau hyn, er mwyn ein helpu i alluogi cymaint o bobl ifanc â phosibl i gymryd rhan mewn gweithgareddau hwyliog a chyfoethog.

Gyda'i gilydd, mae'r gwaith hwn yn ymwneud â rhoi mwy o gyfleoedd i bobl ifanc gysylltu all-lein, teimlo'n rhan o'u cymunedau a thyfu i fyny'n ddiogel, yn annibynnol, yn hapus ac yn hyderus.

7.3 Iechyd meddwl plant a phobl ifanc

Gwyddom fod pryder eang ynghylch effaith cyfryngau cymdeithasol ar iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc, ac er bod y mesurau a gyhoeddwyd heddiw yn gam pwysig, nid ydynt yn ateb unigol i'r heriau sy'n wynebu iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Felly mae'r llywodraeth yn parhau i gryfhau cefnogaeth ehangach i blant, gan gynnwys adolygiad annibynnol mawr a strategaeth iechyd meddwl trawslywodraethol dan arweiniad y DHSC.

Mae hyn yn cynnwys:

- ehangu timau cymorth iechyd meddwl i bob ysgol a choleg yn Lloegr erbyn 2029
- lleihau amseroedd aros i'r rhai sydd angen gofal arbenigol
- datblygu strategaeth iechyd meddwl newydd i'w chyhoeddi yn ddiweddarach eleni, i helpu plant a phobl ifanc i gymryd rhan lawn mewn addysg a bywyd cymunedol

Bydd yr adolygiad annibynnol i gyffredinolrwydd a chefnogaeth ar gyfer cyflyrau iechyd meddwl, anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD) ac awtistiaeth yn llywio'r strategaeth iechyd meddwl newydd. Mae hyn yn cynnwys edrych ar sut y gall y byd ar-lein, ochr yn ochr â ffactorau eraill fel ysgol, bywyd teuluol ac iechyd, gyfrannu at lesiant emosiynol a heriau iechyd meddwl plant, yn ogystal â ffactorau fel diagnosis a mynediad at gymorth.

Pennod 8: Y hyn fydd yn digwydd nesaf

8.1 Materion eraill

Roedden ni eisiau rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf yn gynnar am y materion sy'n peri'r pryder mwyaf i rieni a phlant. Gofynnodd yr ymgynghoriad hefyd am faterion pwysig eraill nad ydynt yn cael eu trafod yma. Cyhoeddir diweddariad pellach ar yr ystod lawn o gwestiynau a ofynnwyd erbyn 16 Gorffennaf 2026, gan gynnwys:

- amddiffyniadau diofyn pellach posibl ar gyfer pobl ifanc 16 a 17 oed megis cyfyngiadau dros nos ac ar nodweddion dylunio eraill, fel sgrolio diddiwedd
- a ddylid codi oedran cydsyniad digidol
- peryglon osgoi trwy ddefnyddio rhwydweithiau preifat rhithwir
- cefnogaeth llythrennedd y cyfryngau i rieni

8.2 Ymrwymiad parhaus

Mae'r dewisiadau rydyn ni'n eu gwneud yn golygu y bydd y DU ar flaen y gad yn y byd o ran ein hamddiffyniad i blant.

Rydyn ni'n gwybod nad dyma'r stori gyfan. Mae cadw plant yn ddiogel ar-lein yn flaenoriaeth i'r llywodraeth hon, a bydd angen i ni barhau i adeiladu ar hyn wrth i dechnoleg a niwed esblygu. Rydym eisiau i rieni a gofalwyr wybod ein bod wedi ymrwymo i wneud gwelliannau parhaus, gan gydweithio'n agos â nhw ac arbenigwyr i ddwyn cwmnïau i gyfrif ac adeiladu ymddiriedaeth yn y ffordd y mae diogelwch ar-lein yn cael ei orfodi.

Mae grwpiau sy'n gofalu am blant a theuluoedd wedi rhannu eu meddyliau, ac rydym yn gwrando. Bydd angen rhoi mwy o sylw i rai pryderon a godwyd yn ystod yr ymgynghoriad, a byddwn yn dod yn ôl atynt yn y dyfodol. Er enghraifft, awgrymodd rhai grwpiau fod angen newidiadau i gryfhau'r Ddeddf Diogelwch Ar-lein. Roedd y rhain yn cynnwys gwreiddio egwyddorion diogelwch-wrth-ddylunio ymhellach, cyflwyno dyletswyddau sy'n seiliedig ar beryglon ar sgwrsfotiau AI ac arweinyddiaeth diogelwch ar-lein fwy annibynnol i gydlynu camau gweithredu.

Rydym yn gweithio'n agos gydag Ofcom i wneud yn siŵr bod cwmnïau'n dilyn y gyfraith a bod rhieni a gofalwyr yn gallu ymddiried bod y rheolau'n cael eu gorfodi. Byddwn yn rhannu mwy o ddiweddariadau yn ddiweddarach yn y flwyddyn, fel bod pawb yn cael yr wybodaeth ddiweddaraf ac yn aros yn ddiogel.

Rydym hefyd wedi nodi isod amserlen lawn, ynghylch pryd y gallwch ddisgwyl diweddariadau a chamau gweithredu.

8.3 Datganiad cynnydd ac amserlen

Mae'r diweddariad polisi hwn yn Ddatganiad o Gynnydd a wnaed yn unol ag adran 71(1) o Ddeddf Llesiant Plant ac Ysgolion 2026, sy'n ei gwneud yn ofynnol i'r Ysgrifennydd Gwladol osod gerbron y Senedd ddatganiad yn nodi (a) pa gynnydd a wnaed tuag at wneud y rheoliadau cyntaf o dan adran 214A(1) o Ddeddf Diogelwch

Ar-lein 2023 (a fewnosodwyd gan adran 70 o Ddeddf Llesiant Plant ac Ysgolion 2026) a (b) amserlen ar gyfer gwneud y rheoliadau cyntaf.

Mae'r diweddariad polisi yn disgrifio'r gwaith a wnaed gan yr Adran Gwyddoniaeth, Arloesi a Thechnoleg tuag at wneud y rheoliadau cyntaf. Bydd datblygu polisi pellach a drafftio'r rheoliadau cyntaf yn parhau.

Rydym yn bwriadu cyflwyno'r rheoliadau cyntaf sy'n ymwneud â chyfyngiadau oedran lefel gwasanaeth ar wasanaethau cyfryngau cymdeithasol gerbron Senedd y DU erbyn diwedd 2026. Rydym yn bwriadu cyflwyno rheoliadau pellach gerbron y Senedd o fewn 12 mis i'r datganiad hwn. Mae'r rheoliadau hyn yn ddarostyngedig i'r weithdrefn gadarnhaol o dan adran 225(1)(ea) o Ddeddf Diogelwch Ar-lein 2023 a rhaid iddynt gael eu cymeradwyo gan ddau Dŷ'r Senedd. Bydd yr Ysgrifennydd Gwladol yn gwneud y rheoliadau os cânt eu cymeradwyo.

Rydym yn disgwyl i'r set gyntaf o gyfyngiadau cyfryngau cymdeithasol ddod i rym yng Ngwanwyn 2027. Rydym yn cydnabod y bydd hwn yn drawsnewidiad gwirioneddol berthnasol i lawer sydd ar y gwasanaethau hyn ar hyn o bryd. Bydd y llywodraeth yn darparu diweddariadau rheolaidd ac yn cyhoeddi gwybodaeth glir yn ateb y cwestiynau rydyn ni'n gwybod y bydd gan lawer o bobl ifanc cyn i'r drefn hon ddod i rym.

Pennod 9: Gwybodaeth atodol

Mae gwybodaeth atodol sy'n berthnasol i'r ymgynghoriad hwn ar gael drwy dudalen GOV.UK “Growing up in the online world: a national consultation”:[27]

1. Datganiad cynnydd mis Mehefin: crynodeb o dystiolaeth yr ymgynghoriad, methodoleg, a rhestr o sefydliadau a ymatebodd i'r ymgynghoriad.

2. Savanta: Children’s Wellbeing Online: Adroddiad Meintiol Cyfryngau Cymdeithasol.

3. Crynodeb o ymgysylltiad Gweinidogion a swyddogion yn y Sgwrs Genedlaethol.

4. Fersiwn plant o ddatganiad cynnydd y llywodraeth ym mis Mehefin ar yr ymgynghoriad.

5. Datganiad cynnydd mis Mehefin: llythyr gan Ysgrifennydd Gwladol DSIT at Ofcom.

Gellir dod o hyd i gofnodion cyfarfodydd y panel cynghori arbenigol ymgynghorol ar dudalen GOV.UK “Expert Panel for Growing up in the Online World”.[28]

[27] HMG (2026), Growing up in the online world: a national consultation - GOV.UK, https://www.gov.uk/government/consultations/growing-up-in-the-online-world-a-national-consultation
[28] HMG (2026), Expert Panel for Growing up in an Online World - GOV.UK, https://www.gov.uk/government/groups/expert-panel-for-growing-up-in-an-online-world

E03626741

978-1-5286-6602-2