

# Awgrymiadau anhygoel: amser sgrin a chwarae digidol

**Mae nifer ohonom yn ei chael yn anodd canfod yr ateb i'r heriau sy'n ymwneud ag amser sgrin a sut i gefnogi plant a phobl ifanc i ymwneud a rhyngweithio gyda chwarae digidol mewn modd buddiol a chytbwys. Mae gennym, fel oedolion, rôl bwysig i'w chwarae wrth gefnogi plant mewn byd digidol.**

**Dydi'r rheolau heb newid** – Mae'r un agweddau at fagu plant a gweithio gyda phlant yn wir, boed mewn amgylchedd all-lein neu ar-lein. Fel erioed, bydd plant angen oedolion i gefnogi eu chwarae – trwy chwarae gyda nhw a'u rhagbaratoi, er mwyn eu galluogi i ehangu eu chwarae eu hunain. Maent yn disgwyl inni bennu ffiniau a'u helpu i reoli eu hamser. Mae adnabod ffrindiau ein plant a ble mae nhw'n mynd gyda'i gilydd yr un mor wir os ydyn nhw all-lein neu ar-lein.

**Mae ar-lein yn 'amgylchedd'** – Bydd plant yn gwneud yr un pethau ac y maent wedi eu gwneud erioed, ond mewn byd rhithwir. Fel unrhyw amgylchedd arall, gall technoleg ddigidol gael effeithiau cadarnhaol a negyddol a bydd ein plant angen ein cefnogaeth i ddysgu am y rhain.

**Ymgysylltu â'n plant** – Mae ein cyfranogaeth gyda gwahanol dechnoleg ddigidol – fel rhieni neu ymarferwyr – yn helpu dysg a rhyngweithio cymdeithasol. Bydd chwarae gemau cyfrifiadurol gyda phlant hŷn neu wyllo plant iau yn chwarae gyda dyfeisiau a theganau electronig yn ein helpu i ddeall yr hyn y maent yn ei wneud.

**Mae siarad yn dda** – Mae gwaith ymchwil niwrowyddoniaeth yn dangos bod plant ifanc iawn yn dysgu orau trwy gyfathrebu dwyffordd. Mae datblygiad ieithyddol yn ddibynnol ar yr amser y bydd y plentyn a'i ofalwyr yn ei dreulio'n siarad a chwarae. Dylid osgoi amser llonydd o flaen y sgrin ar gyfer ein babanod a'n plant bach gan nad yw, fel arfer, yn arwain at ddysg ieithyddol.

**Mae chwarae'n bwysig** – Bydd plant yn ennill ymarfer corff amrywiol yn ogystal â buddiannau iechyd meddwl sylweddol o chwarae a ddewisir o wirfodd. Dylai pob diwrnod gynnwys rhywfaint o le ac amser sy'n rhydd o dechnoleg ddigidol. Dylai ein lleoliadau chwarae gynnig ystod eang o gyfleoedd ar gyfer chwarae a dylai ein cartre fod â manau ac adegau ble na ddefnyddir technoleg – fel amser bwyd neu amser gwely.

**Darparu dewis** – Pan fo gan blant amrywiaeth o bethau i'w gwneud a manau i chwarae, maent yn fwy abl i reoli eu defnydd o ddyfeisiau a thechnoleg ddigidol drostynt eu hunain.

**Meddwl am ein defnydd o dechnoleg** – Gallwn gyfyngu ar ein defnydd ninnau o'r sgrin, a gosod esiamply gymedrol a da wrth ddefnyddio dyfeisiau a bod ar-lein, yn enwedig pan fo plant gerllaw.

**Cymorth i oruchwylio** – Chwiliwch am fudiadau all eich cefnogi a chynnig y wybodaeth ddiweddaraf. Mae'r NSPCC yn darparu dulliau defnyddiol i helpu rhieni i gadw'u plant yn ddiogel ar-lein ([www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/online-safety](http://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/online-safety)). Mae eraill, fel Common Sense Media ([www.common Sense Media.org/app-reviews](http://www.common Sense Media.org/app-reviews)) yn adolygu rhaglenni, gemau ac apiau sy'n briodol i oedranau penodol.

**Mae'n iawn i blant hŷn fod ar-lein** – Mae perthnasau ar-lein yn rhan annatod o ddatblygiad pobl ifainc. Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn helpu plant i gadw mewn cysylltiad gyda ffrindiau, gwneud trefniadau, a theimlo mewn cysylltiad. Mae annog ymddygiadau priodol, sy'n wir yn ein byd ar-lein ac all-lein hefyd, yn gwbl hanfodol. Mae holi pobl ifanc ynghylch beth y maen nhw'n ei wneud ar-lein yn gwbl dderbyniol a bydd yn ein helpu i ddeall y cynnwys a'r sefyllfa.

**Gwneud camgymeriadau** – Bydd plant, fel oedolion, yn gwneud camgymeriadau wrth ddefnyddio technoleg ddigidol, yn union fel y byddant mewn sefyllfaoedd eraill. O'u cefnogi ac ymdrin â'r rhain mewn modd deallus, gall y camgymeriadau hyn helpu plant i ddysgu a datrys problemau. Gall pryderon ynghylch pethau fel postio lluniau penodol ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol neu decstio negeseuon annerbyniol fod yn arwydd bod angen inni wirio ymddygiadau mentrus eraill y gallai'r bobl ifanc fod yn eu harddangos all-lein.



[www.chwaraecymru.org.uk](http://www.chwaraecymru.org.uk)

Elusen cofrestredig, rhif 1068926  
Cwmni cyfyngedig drwy warant, rhif 3507258.