



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Canllaw i athrawon ar effaith y rhyngrwyd ar iechyd meddwl

Beth yw lles ac iechyd meddwl?

Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn diffinio iechyd meddwl fel:

... cyflwr llesiant lle y mae pob unigolyn yn cyflawni eu potensial, yn ymdopi â phwysau arferol bywyd, yn gweithio'n gynhyrchiol a llwyddiannus, ac yn gallu gwneud cyfraniad i'w cymuned.

Mae iechyd meddwl yn cynnwys ein lles emosiynol, seicolegol a chymdeithasol. Mae'n effeithio'r ffordd yr ydym yn meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu. Yn aml, pan fyddwn yn sôn am iechyd meddwl, byddwn yn meddwl am salwch meddwl. Fodd bynnag, yn yr un modd ag iechyd corfforol, mae iechyd meddwl yn bodoli ar sbectrwm.

Mae siarad am les meddwl yn hytrach nag iechyd meddwl yn dod yn fwy cyffredin, gan fod lles yn fwy na dim ond mater 'iechyd'. Nid oes diffiniad wedi'i gytuno arno ar gyfer lles meddwl, ond mae'r un a [gynhyrchwyd gan Gyfadran Iechyd y Cyhoedd \(Faculty of Public Health\)](#) (Saesneg yn unig) yn cael ei gydnabod fel awgrym da. Yn fwy cyffredinol, mae Sefydliad Iechyd y Byd yn diffinio lles fel:

Cyflwr corfforol, cymdeithasol a meddyliol cadarnhaol; nid dim ond absenoldeb poen, anghysur ac analluogrwydd ydyw. Mae'n golygu bod yn rhaid bodloni anghenion sylfaenol, bod gan unigolion ymdeimlad o bwrpas, eu bod yn teimlo eu bod yn gallu cyflawni nodau personol pwysig a chymryd rhan mewn cymdeithas. Mae'n cael ei wella gan amodau sy'n cynnwys perthnasoedd personol cefnogol, cymunedau cryf a chynhwysol, iechyd da, diogelwch ariannol a phersonol, swydd sy'n rhoi boddhad ac amgylchedd iach a deniadol.

Beth mae lles ac iechyd meddwl da yn ei olygu i blant a phobl ifanc?

Mae lles meddwl da yn helpu plant a phobl ifanc i:

- ddysgu ac archwilio'r byd
- teimlo, mynegi a rheoli ystod o emosiynau cadarnhaol a negyddol
- ffurfio a chynnal perthynas dda gydag eraill
- ymdopi â newid ac ansicrwydd, a'u rheoli
- cyrraedd eu potensial
- datblygu a thyfu i fod yn oedolion iach a chyflawn.

Gall annog lles meddwl cadarnhaol yn gynnwys mewn bywyd helpu plant i adeiladu eu hunan-barch, dysgu sut i reoli eu teimladau ac ymgysylltu'n gadarnhaol â'u haddysg. Gall hyn, yn ei dro, arwain at gyrhaeddiad academiaidd gwell, cyfleoedd gwell ar gyfer cyflogaeth yn y dyfodol a dewisiadau cadarnhaol mewn bywyd.

Lles ac iechyd meddwl a'r rhyngrwyd

Mae'r rhyngrwyd wedi dod yn rhan o'n bywydau beunyddiol. Fodd bynnag, mae technoleg yn datblygu'n gyflym. Mae hyn wedi sbarduno pryderon gan rieni a gofalwyr, athrawon, llywodraethau a'r bobl ifanc eu hunain ynghylch effaith y rhyngrwyd ar iechyd a lles.

Nid y rhyngrwyd, ar ei phen ei hun, yw prif achos iechyd meddwl gwael. Fodd bynnag, gall y ffordd y mae plant a phobl ifanc yn defnyddio'r rhyngrwyd effeithio arnyn nhw. Gall ddibynnu ar y plentyn a ffactorau fel oedran a datblygiad.

Yr effeithiau cadarnhaol

Chwarae, dysgu a chael hwyl

Drwy chwarae, mae plant a phobl ifanc yn dysgu amdany'n nhw eu hunain, eu hamgylchedd, pobl a'r byd o'u cwmpas. Gall chwarae gemau ar-lein roi hwb i ddysgu, iechyd (os yw'r gemau'n rhyngweithiol) a sgiliau cymdeithasol. Mae lefelau uwch o les emosiynol ymysg y rhai sy'n chwarae gemau o'i gymharu â'r rhai sy'n treulio dim amser o gwbl yn gwneud hyn.

Hunanfynegiant a hunaniaeth

Mae hunanfynegiant yn rhan bwysig o hunaniaeth. Ar-lein, mae plant a phobl ifanc yn gallu rhoi cynnig ar bethau newydd ac arbrofi ag agweddau gwahanol o'u hunaniaeth a'u personoliaeth.

Ar gyfer plant iau, mae creu proffiliau ac avatars yn golygu eu bod yn gallu rhoi cynnig ar gymeriadau gwahanol. Mae hyn yn eu helpu i ddysgu amdany'n nhw eu hunain, yr hyn maen nhw'n ei hoffi a'r hyn nad ydyn nhw'n ei hoffi, a sut maen nhw'n rhyngweithio â'u ffrindiau. Ar gyfer pobl ifanc, mae'r rhyngrwyd yn gallu bod yn llwyfan effeithiol ar gyfer hunanfynegiant cadarnhaol. Mae'n gyfle i bobl ifanc gyflwyno eu hunain 'ar eu gorau' i fynegi pwy ydyn nhw a sut maen nhw'n uniaethu â'r byd o'u cwmpas.

Cysylltiadau cymdeithasol

Mae cyfeillgarwch yn bwysig o ran gofalu am les meddwl. Mae gan bobl sy'n teimlo mwy o gysylltiad ag eraill lefelau is o bryder ac iselder. Mae bod ar-lein yn rhoi cyfleoedd i blant a phobl ifanc ddatblygu a chynnal perthnasoedd cadarnhaol. Maen nhw'n defnyddio technoleg i wella eu perthnasoedd presennol a chadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu. Yn wir, mae ymchwil yn awgrymu bod treulio amser yn cymdeithasu ar-lein â phobl maen nhw'n ei adnabod yn barod yn cryfhau eu perthynas.

Mae technoleg hefyd yn helpu'r rheini sy'n ei chael hi'n anodd cyfathrebu wyneb yn wyneb. Er enghraifft, mae plant a phobl ifanc sy'n byw mewn llefydd anghysbell yn gallu defnyddio'r rhyngrwyd i gadw mewn cysylltiad â'u ffrindiau pan fydd hi'n anoddach mynd allan a chwarae gyda nhw.

Help a chyngor

Gall y rhyngwrwyd fod yn ffynhonnell werthfawr o wybodaeth a chefnogaeth i blant a phobl ifanc. Mae arbenigwyr ar-lein sy'n gallu eu helpu pan fyddan nhw'n poeni. Mae'r cyfryngau cymdeithasol hefyd yn rhoi cyfle i blant a phobl ifanc ddarllen, gwrando a deall profiadau iechyd pobl eraill. Mae'r cysylltiadau hyn ar-lein yn gallu helpu plant a phobl ifanc i oresgyn materion iechyd anodd, yn enwedig os nad ydyn nhw'n gallu cael gafael ar y gefnogaeth honno wyneb yn wyneb.

Yr effeithiau negyddol

Iechyd corfforol

Mae'n bwysig cadw'n egniol, yn ogystal â bwyta a chysgu'n dda, ar gyfer iechyd corfforol. Gall iechyd corfforol gwael arwain at fwy o berygl o ddatblygu problemau iechyd meddwl. Mae ymchwil wedi canfod bod treulio gormod o amser o flaen sgrin yn gallu cael effaith negyddol ar iechyd corfforol. Mae hyn yn cynnwys problemau corfforol fel straen ar y llygaid, poen yn y cefn neu'r dwylo yn sgil defnyddio gormod ar ddyfeisiau. Mae ymchwil hefyd yn awgrymu bod defnyddio sgrin yn gallu arwain at fwyta mwy, yn ogystal â lleihau'r amser sy'n cael ei dreulio ar weithgarwch corfforol, a bydd hynny'n cael effaith ar iechyd a lles cyffredinol. Nodwyd bod defnyddio sgrin gyda'r nos yn tarfu ar gwsg, oherwydd bod golau llachar y dyfeisiau yn gallu achosi rhywun i fod yn fwy effro, a gall gweithgareddau ysgogi plant a pheri eu bod yn llai parod i gysgu.

Beth allwch chi ei wneud?

Gallwch helpu dysgwyr a'u rhieni a gofalwyr i ddeall y peryglon, a rhoi awgrymiadau ymarferol iddyn nhw i helpu cydbwysu'r amser sy'n cael ei dreulio ar-lein. Mae canllaw'r [Prif Swyddog Meddygol](#) (Saesneg yn unig) yn argymhell cydbwysedd iach o ran lles corfforol ac amser o flaen sgrin. Mae hyn yn cynnwys cymryd seibiant yn fwy aml, sicrhau cydbwysedd rhwng gweithgareddau ar-lein ac all-lein, a chwsg o ansawdd da yn rheolaidd. Mae hefyd yn awgrymu gadael dyfeisiau y tu allan i'r llofft amser gwely.

Ewch i restrau chwarae [Amser sgrin: cydbwysedd, chwarae a chyfyngiadau](#) a [Gemau ac amser o flaen sgrin](#) ar y [parth Diogelwch ar-lein](#) ar Hwb am ragor o syniadau.

Diffyg hyder a materion delwedd corff

Mae delwedd corff yn bwysig i nifer o blant a phobl ifanc, yn fechgyn ac yn ferched. Mae plant a phobl ifanc yn hoffi cyd-fynd â phawb arall ac maen nhw eisiau cael eu derbyn gan eu ffrindiau a'u cyfoedion. Dydy'r lluniau maen nhw'n eu gweld ar-lein ddim bob amser yn adlewyrchu sut mae pobl yn edrych go iawn. Mae hyn yn gallu gwneud iddyn nhw deimlo'n orbyrderus a gall gael effaith negyddol ar eu hunan-barch.

Efallai y bydd plant a phobl ifanc nad ydynt yn teimlo'n hyderus yn teimlo bod angen newid y ffordd maen nhw'n edrych. Efallai y byddan nhw'n ychwanegu hidlyddion ac yn golygu eu

lluniau i edrych yn 'berffaith'. Ond efallai y byddan nhw hefyd yn ymddwyn mewn ffordd nad yw'n iach, gan gynnwys trefn ymarfer corff a dietau niweidiol.

Beth allwch chi ei wneud?

Mae ysgolion yn llefydd gwych i ddangos esiampl o dderbyn eich hun mewn ffordd iach a gwerthfawrogi amrywiaeth. Mae addysgu clir ar y pwnc hwn yn helpu dysgwyr i fagu hunanhyder ac yn rhoi arfau newydd iddyn nhw ymateb i sefyllfaoedd anodd. Er enghraifft, mae gwell llythrennedd yn y cyfryngau yn galluogi plant a phobl ifanc i ddadansoddi'r negeseuon sy'n cael eu hyrwyddo yn y cyfryngau yn feirniadol. Os bydd plant a phobl ifanc yn datblygu'r sgiliau rhesymu beirniadol sydd eu hangen arnyn nhw pan fyddan nhw'n ifanc, mae pryderon ynglŷn â delwedd o'r corff yn llai tebygol o godi wrth iddyn nhw dyfu'n hŷn.

Ewch i restr chwarae [Effaith insta](#) ar y [Parth diogelwch ar-lein](#) ar Hwb am ragor o syniadau.

Pryder ac iselder

Mae peth ymchwil wedi canfod bod plant a phobl ifanc sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn aml yn fwy tebygol o ddioddef iechyd meddwl gwael, gan gynnwys symptomau pryder ac iselder. Mae'r rhai sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn aml yn treulio mwy na dwy awr y dydd arnyn nhw. Yn aml iawn mae pryder ac iselder yn cael eu cysylltu â'u teimladau o golli allan tra bydd eraill yn mwynhau bywyd neu brofiadau niweidiol ar-lein, fel bwlio, gorfodaeth neu feithrin perthynas amhriodol. Er enghraifft, yn aml mae bwlio yn targedu agwedd ar fywyd rhywun fel ei ymddangosiad, rhywioldeb neu anabled. Gall hyn effeithio ar y ffordd mae plant a phobl ifanc yn teimlo amdany'n nhw eu hunain.

Mae plant a phobl ifanc yn fwy tebygol o gael effaith negyddol pan fyddan nhw'n:

- treulio llawer o amser ar-lein
- eisoes yn teimlo'n bryderus neu'n isel
- dim ond yn 'crwydro' ar y rhyngwrwyd yn hytrach na chymdeithasu ag eraill ar-lein
- meddu ar ychydig o berthnasoedd 'all-lein' neu berthnasoedd gwael.

Beth allwch chi ei wneud?

Cefnogwch a sgwrsiwch â dysgwyr am y sialensiau hyn a gwnewch yn siŵr eu bod yn gwybod eich bod yno i helpu. Maen nhw angen cyngor ynghylch sut i adnabod y pethau a allai gael effaith negyddol ar eu lles. Mae hyn yn eu helpu i wneud dewisiadau mwy gwybodus a rhesymegol, iddyn nhw eu hunain ac ar ran pobl eraill. Rhwch gyfleoedd i siarad am bwysigrwyd berthnasoedd cadarnhaol ac iach. Gwnewch yn siŵr bod addysg am berthnasoedd yn cynnwys y rôl sydd gan y byd ar-lein yn ein hunaniaeth a'n berthnasoedd sy'n datblygu.

Ewch i [lechydd meddwl a'r rhyngwrwyd](#), [Ffrindiau ar-lein](#) a [Dewisiadau positif i greu person iach](#) ar y [parth Diogelwch ar-lein](#) ar Hwb am ragor o syniadau.

Cynnwys niweidiol

Pan fydd plant a phobl ifanc yn chwilio am help ar-lein, fyddan nhw ddim bob amser yn dod o hyd i wefannau neu bobl sy'n ddibynadwy.

Mae gweld cynnwys anaddas neu ddigroeso yn gallu bod yn annifyr a gall effeithio'n negyddol ar iechyd meddwl. Mae hyn yn arbennig o wir am blant iau sydd heb ddatblygu'r sgiliau emosiynol i ymdopi â sefyllfaoedd anodd neu sy'n achosi straen. Efallai y bydd rhai gwefannau hefyd yn awgrymu bod ymddygiad nad yw'n iach, fel anhwylderau bwyta, neu hunan-niweidio, yn gallu bod yn ffordd o fyw normal.

Beth allwch chi ei wneud?

Yn ogystal â gwneud yn siŵr bod trefniadau hidlo priodol ar gyfer eich ysgol neu goleg, fe ddylech helpu eich dysgwyr i ddatblygu eu sgiliau meddwl yn feirniadol. Trafodwch y ffaith nad yw popeth maen nhw'n ei weld neu ei ddarllen yn wir, a sut y gallai pobl eraill geisio eu perswadio ar-lein. Gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n gwybod beth i'w wneud os oes ganddyn nhw bryderon am rywbeth maen nhw'n ei weld ar-lein.

Er enghraifft, mae [Report Harmful Content](#) (Saesneg yn unig) yn wefan a gafodd ei chreu i helpu pawb i roi gwybod am gynnwys niweidiol ar-lein.

Ewch i [Ymddiried ynof fi Cymru](#) ar y [parth Diogelwch ar-lein](#) ar Hwb am ragor o syniadau.

Helpu plant a phobl ifanc i gadw'n feddyliol iach

Mae arferion iach yn dechrau'n gynnar – yn bennaf yn y cartref. Mae'r pethau y gallwch chi eu gwneud i gefnogi ac atgyfnerthu ymddygiad iach yn cynnwys y canlynol.

1. **Gosod esiampl dda.** Mae plant yn tueddu i seilio eu hymddygiad ar y rhai o'u cwmpas, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn gosod esiampl dda. Mae hyn yn cynnwys gwneud yn siŵr eich bod yn cynnwys gweithgareddau ar-lein ac all-lein yn yr ystafell ddosbarth.
2. **Trafod sut maen nhw'n rheoli'r amser maen nhw'n ei dreulio ar-lein.** Mae plant a phobl ifanc angen cyngor a chefnogaeth i adnabod y pethau a allai gael effaith negyddol ar eu lles. Mae hyn yn eu helpu i wneud dewisiadau mwy gwybodus a rhesymegol, iddyn nhw eu hunain ac ar ran pobl eraill. Hefyd, mae'n eu helpu i ddeall pryd maen nhw angen help, ac i ddatblygu'r sgiliau i reoli a rheoleiddio'u hamser, eu hemosiynau a'u perthnasoedd pan fyddan nhw ar-lein.
3. **Cyfathrebu â rhieni a gofalwyr.** Mae rhieni a gofalwyr yn troi at weithwyr proffesiynol i'w cynorthwyo a'u harwain. Er enghraifft, gallwch roi gwybodaeth i rieni a gofalwyr neu ystyried cynnal gweithdy gan ddefnyddio'r adnoddau ar Hwb.
4. **Defnydd derbyniol o dechnoleg.** Fel ysgol neu goleg, bydd angen i chi feddwl am sut mae plant a phobl ifanc yn defnyddio technoleg a dyfeisiau personol. Nid yw'n ymarferol gwahardd dyfeisiau symudol. Fodd bynnag, nid yw mynediad digyfngiad yn iach. Beth bynnag fo polisi'r ysgol neu goleg, fe ddylid ei amlinellu'n glir a'i gymhwyso'n gyson ar draws pob gofod dysgu, hamdden a chylchdroi.

Sicrhewch eu bod yn gwybod eich bod yno i helpu

Os ydych chi'n poeni am effaith y rhyngwrwyd ar blentyn neu berson ifanc, ystyriwch a ydyn nhw'n:

- bwyta ac yn cysgu digon
- gorfforol iach
- cysylltu'n gymdeithasol â theulu a ffrindiau – drwy dechnoleg neu fel arall
- cyfrannu yn yr ysgol
- mwynhau ac yn ymwneud â hobiau a diddordebau – drwy dechnoleg neu'r tu hwnt.

Os mai 'Ydyn' yw'r ateb, yna does dim problem mae'n debyg. Os mai 'Nac ydyn' yw'r ateb, mae'n bwysig gweithredu.

Gallai llawer o'r arwyddion y gellid eu priodoli i dreulio gormod o amser o flaen sgrin neu ddefnydd ar-lein nad yw'n iach fod wedi'u hachosi gan rywbeth arall. Felly, dylech gofnodi ac adrodd am unrhyw bryderon ynghylch lles plentyn waeth beth sy'n ei achosi yn unol â gweithdrefnau diogelu eich ysgol neu goleg. Yn aml, gellir datrys defnydd o'r rhyngwrwyd nad yw'n iach drwy weithio gyda'r plentyn a'i deulu. Fodd bynnag, gallai eich pryderon fod yn rhan o ddarlun diogelu ehangach.

Os ydych chi'n ansicr ynglŷn â beth i'w wneud, gallwch hefyd gysylltu â gwasanaeth [Professionals Online Safety Helpline](#) (Saesneg yn unig), sy'n cael ei gynnal gan Safer Internet UK. Gallan nhw eich cyngori am faterion diogelwch ar-lein.