Ofcom
sicrhau bod cyfathrebiadau'n
gweithio i bawb

Plant a rhieni: adroddiad ar ddefnydd o'r cyfryngau ac agweddau atynt

2020/21

Cyhoeddwyd 28 Ebrill 2021

Trosolwg

Mae'r adroddiad hwn yn edrych ar ddefnydd plant a phobl ifanc 5-15 oed o'r cyfryngau, eu hagweddau at y cyfryngau a'u dealltwriaeth o'r cyfryngau, yn ogystal â mynediad i'r cyfryngau a defnydd ymhlith plant 3-4 oed.

Mae hefyd yn cynnwys canfyddiadau ynghylch barn rhieni am ddefnydd eu plant o'r cyfryngau, a sut maent yn monitro ac yn cyfyngu ar hynny. Y bwriad yw rhoi darlun cynhwysfawr o brofiadau plant o'r cyfryngau yn 2020/21 fel adnodd cyfeirio ar gyfer y diwydiant, llunwyr polisïau, academyddion a'r cyhoedd yn gyffredinol.

Mae Deddf Cyfathrebiadau 2003 yn rhoi dyletswydd ar Ofcom i hyrwyddo ymwybyddiaeth o'r cyfryngau, ac i ymchwilio i hynny. Mae'r adroddiad hwn yn rhan o'n rhaglen ehangach Gwneud Synnwyr o'r Cyfryngau.

Ein canfyddiadau

Mynediad ar-lein ac allgau digidol

- Yn 2020, **roedd bron i bob plentyn 5-15 oed wedi mynd ar-lein.** Gliniaduron, dyfeisiau tabled a ffonau symudol oedd y dyfeisiau a ddefnyddiwyd fwyaf i fynd ar-lein, gyda saith o bob deg o'r plant hyn yn eu defnyddio.
- Roedd ymchwil Traciwr Technoleg 2021 Ofcom[1] yn dangos bod **dau y cant o blant oed ysgol yn dibynnu ar fynediad i'r rhyngrwyd drwy ffôn clyfar yn unig**, ac **nid oedd gan un o bob pum plentyn** a oedd wedi bod yn cael addysg gartref f**ynediad at ddyfais briodol[2] ar gyfer eu hanghenion dysgu gartref ar-lein** drwy'r amser.

Defnyddio cynnwys a gweithgareddau ar-lein

- **Roedd plant ddwywaith yn fwy tebygol o wylio rhaglenni teledu ar fideo ar-alw (VoD) na theledu byw.** Roedd bron i bob plentyn (96%) yn gwylio unrhyw fath o VoD o'i gymharu ag ychydig dros hanner (56%) yn gwylio teledu byw.

[1] Cynhaliwyd y gwaith ymchwil hwn drwy fethodoleg CATI ar gyfer yr arolwg Traciwr Technoleg, felly nid yw'n rhan o'r canfyddiadau ymwybyddiaeth o'r cyfryngau. Roedd plant oed ysgol yn yr ymchwil hwn yn seiliedig ar blant 4-18 oed.

[2] Roedd ystyr 'dyfais briodol' yn dibynnu ar ddehongliad y rhieni a oedd yn ateb y cwestiwn perthnasol (edrychwch ar yr adran Allgáu digidol am ragor o fanylion).

- **Roedd plant yng Nghymru, yr Alban a Gogledd Iwerddon yn llai tebygol na phlant yn Lloegr o deimlo bod digon o raglenni a oedd yn dangos plant o'r un rhan o'r wlad â nhw:** 34% yng Nghymru, 33% yn yr Alban a 25% yng Ngogledd Iwerddon, o'i gymharu â 45% yn Lloegr.

- **Roedd defnydd plant o lwyfannau rhannu fideos (VSPs) bron yr un fath,** gyda'r rhan fwyaf yn defnyddio VSPs yn amlach yn ystod pandemig y coronafeirws (Covid-19) nag o'r blaen.

- **Roedd saith o bob deg o blant 5-15 oed wedi chwarae gemau ar-lein yn 2020.** Roedd hyn yn fwy amlwg ymysg bechgyn na merched (78% o'i gymharu â 64%). Roedd bechgyn hefyd yn fwy tebygol na merched o ddefnyddio gemau i gysylltu â'u ffrindiau.

- **Roedd ychydig dros hanner y plant 5-15 oed yn defnyddio apiau neu safleoedd cyfryngau cymdeithasol,** ac roedd hyn yn codi i 87% ymysg plant 12-15 oed. Mae'r amrywiaeth o safleoedd ac apiau sy'n cael eu defnyddio yn dal yn amrywiol; roedd tua un rhan o dair o blant 5-15 oed yn defnyddio Instagram, Snapchat a Facebook.

Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r rhyngrwyd

- **Roedd ychydig o dan hanner y plant 8-15 oed a oedd yn defnyddio peiriannau chwilio yn gallu adnabod hysbysebion yn gywir wrth chwilio am bethau ar Google**, ac roedd tua hanner yn sylweddoli bod modd ymddiried mewn rhai safleoedd ar ganlyniadau peiriant chwilio, ac nad oes modd ymddiried mewn rhai ohonynt.

- **Roedd dwy ran o dair o blant 12-15 oed yn sylweddoli y gallai flogwyr a dylanwadwyr gael eu noddi** i ddweud pethau da am gynnyrch neu frandiau. Roedd plant yn ein hastudiaeth Y Cyfryngau ym Mywyd Plant yn gweld hynny'n ddefnyddiol, gan eu bod yn gallu gweld cynnyrch a gwasanaethau a oedd yn cyd-fynd â'u diddordebau.

Cadw'n ddiogel ar-lein

- **Mae ychydig dros hanner y plant 12-15 oed wedi cael rhyw fath o brofiad negyddol ar-lein[3].** Y math mwyaf cyffredin o'r profiadau hyn oedd rhywun nad oeddent yn ei adnabod a oedd eisiau bod yn ffrind iddynt, a ddigwyddodd i bron i draean y plant yn y grŵp oedran hwn.

- **Roeddent yn ymwybodol iawn o swyddogaethau riportio** (70% o blant 12-15 oed), ond dim ond 14% o blant 12-15 oed sydd erioed wedi riportio cynnwys.

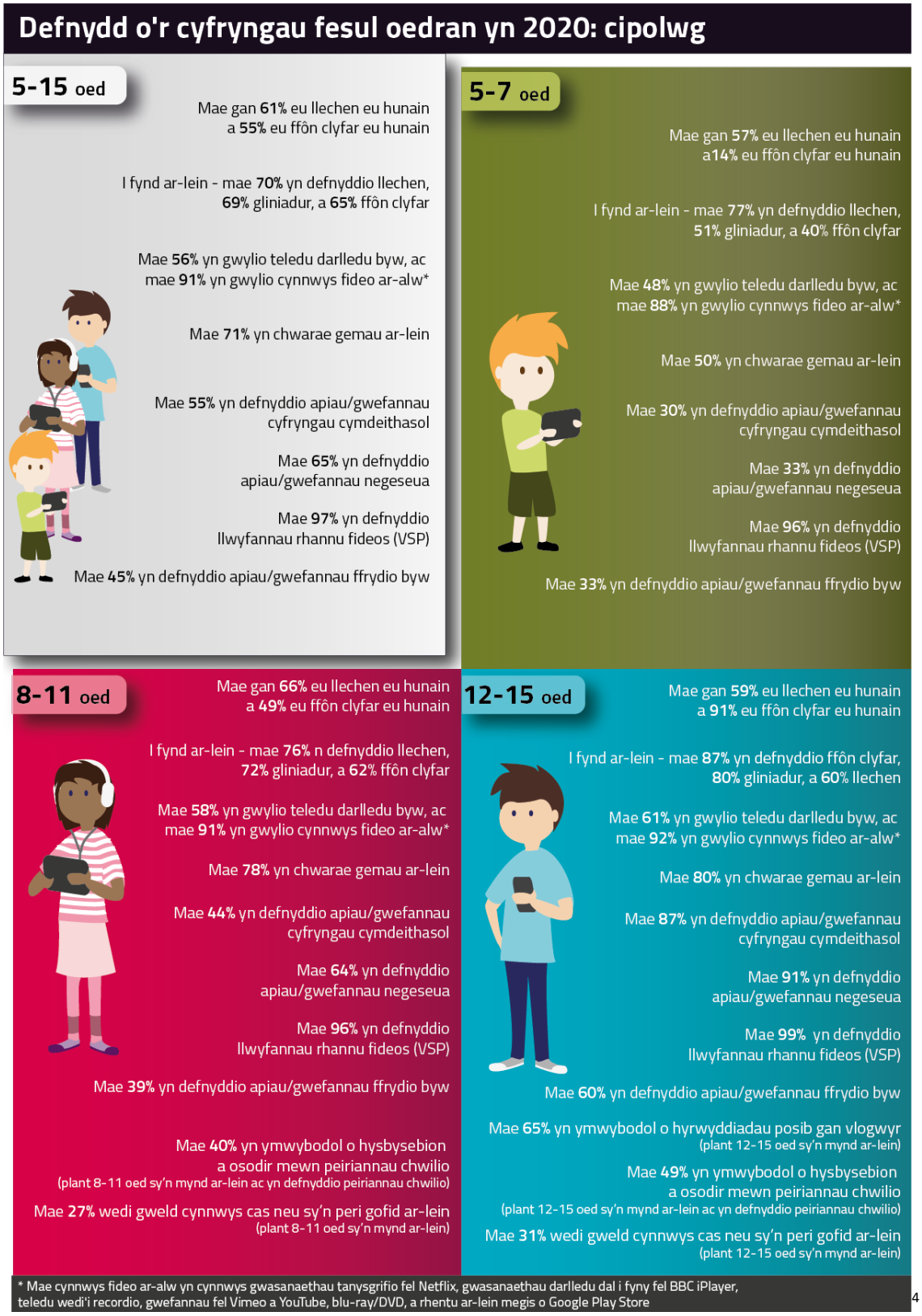
Agweddau rhieni a strategaethau cyfryngu

- **Roedd rhieni'n ei chael yn anoddach rheoli amser eu plentyn o flaen sgrin yn ystod pandemig Covid-19** a dywedodd hyd at hanner y rhieni â phlant 5-15 oed y bu'n rhaid iddynt lacio rhai rheolau yn ystod 2020 ynghylch beth oedd eu plentyn yn ei wneud ar-lein. Fodd bynnag, roedd

[3] Dim ond i blant 12-15 oed y gofynnwyd y cwestiwn am brofiadau negyddol, ac roedd y cwestiwn yn gofyn am y canlynol: *rhywun dydych chi ddim yn ei adnabod yn cysylltu â chi ar-lein ac eisiau bod yn ffrind i chi, gwario arian ar-lein ar ddamwain, gweld neu dderbyn rhywbeth ar-lein sy'n eich dychryn neu'n gwneud i chi boeni, fel fideo neu sylw dychrynllyd, gweld rhywbeth o natur rywiol a oedd yn gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus, teimlo o dan bwysau i anfon lluniau neu wybodaeth arall amdanoch chi'ch hun at rywun.*

rhieni hefyd yn cydnabod gwerth y rhyngrwyd o ran helpu eu plentyn i gadw mewn cysylltiad â'u ffrindiau.

- **Roedd ymwybyddiaeth o wahanol offer a rheolyddion technegol ymysg rhieni yn uchel** (tua chwech o bob deg), ond dim ond lleiafrif a ddefnyddiodd yr un ohonynt (tua thraean o'r rhieni).



[4]

[4] Mae'r ffigurau yn y graffigyn 'Cipolwg o ddefnydd o'r cyfryngau: yn ôl oedran' uchod wedi dod o Draciwr Ymwybyddiaeth Plant a Rhieni o'r Cyfryngau Ofcom, ac maent yn seiliedig ar bob plentyn ym mhob grŵp oedran er mwyn gallu cymharu'n rhwydd (oni nodir fel arall). Ond yng nghorff yr adroddiad gall y sylfeini newid yn ôl y pwnc (ee, defnyddwyr ar-lein, neu ddefnyddwyr neu gyfryngau cymdeithasol, ac ati).

Defnydd o'r cyfryngau ymysg y rhai 5-15 oed yn 2020 fesul gwlad

Lloegr

Mae gan **60%** eu llechen eu hunain
a **55%** eu ffôn clyfar eu hunain

I fynd ar-lein - mae **70%** yn defnyddio gliniadur,
70% llechen, a **65%** ffôn clyfar

Mae **57%** yn gwylio teledu darlledu byw, ac
mae **90%** yn gwylio cynnwys fideo ar-alw*

Mae **71%** yn chwarae gemau ar-lein

Mae **56%** yn defnyddio apiau/gwefannau cyfryngau cymdeithasol
Mae **65%** yn defnyddio apiau/gwefannau negeseua
Mae **97%** yn defnyddio llwyfannau rhannu fideos (VSP)
Mae **45%** yn defnyddio apiau/gwefannau ffrydio byw

Mae **64%** yn ymwybodol o hyrwyddiadau posib gan vlogwyr
(plant 12-15 oed sy'n mynd ar-lein)

Mae **44%** yn ymwybodol o hysbysebion
a osodir mewn peiriannau chwilio
(plant 8-15 oed sy'n mynd ar-lein ac yn defnyddio peiriannau chwilio)

Mae **29%** wedi gweld cynnwys cas neu sy'n peri gofid ar-lein
(plant 8-15 oed sy'n mynd ar-lein)

Yr Alban

Mae gan **65%** eu llechen eu hunain
a **60%** eu ffôn clyfar eu hunain

I fynd ar-lein - mae **73%** yn defnyddio gliniadur,
66% llechen, a **66%** ffôn clyfar

Mae **52%** yn gwylio teledu darlledu byw, ac
mae **94%** yn gwylio cynnwys fideo ar-alw*

Mae **74%** yn chwarae gemau ar-lein

Mae **58%** yn defnyddio apiau/gwefannau cyfryngau cymdeithasol
Mae **66%** yn defnyddio apiau/gwefannau negeseua
Mae **98%** yn defnyddio llwyfannau rhannu fideos (VSP)
Mae **50%** yn defnyddio apiau/gwefannau ffrydio byw

Mae **67%** yn ymwybodol o hyrwyddiadau posib gan vlogwyr
(plant 12-15 oed sy'n mynd ar-lein)

Mae **51%** yn ymwybodol o hysbysebion
a osodir mewn peiriannau chwilio
(plant 8-15 oed sy'n mynd ar-lein ac yn defnyddio peiriannau chwilio)

Mae **28%** wedi gweld cynnwys cas neu sy'n peri gofid ar-lein
(plant 8-15 oed sy'n mynd ar-lein)

Cymru

Mae gan **62%** eu llechen eu hunain
a **62%** eu ffôn clyfar eu hunain

I fynd ar-lein - mae **70%** yn defnyddio gliniadur,
67% llechen, a **67%** ffôn clyfar

Mae **48%** yn gwylio teledu darlledu byw, ac
mae **90%** yn gwylio cynnwys fideo ar-alw*

Mae **69%** yn chwarae gemau ar-lein

Mae **51%** yn defnyddio apiau/gwefannau cyfryngau cymdeithasol
Mae **65%** yn defnyddio apiau/gwefannau negeseua
Mae **98%** yn defnyddio llwyfannau rhannu fideos (VSP)
Mae **38%** yn defnyddio apiau/gwefannau ffrydio byw

Mae **71%** yn ymwybodol o hyrwyddiadau posib gan vlogwyr
(plant 12-15 oed sy'n mynd ar-lein)

Mae **49%** yn ymwybodol o hysbysebion
a osodir mewn peiriannau chwilio
(plant 8-15 oed sy'n mynd ar-lein ac yn defnyddio peiriannau chwilio)

Mae **30%** wedi gweld cynnwys cas neu sy'n peri gofid ar-lein
(plant 8-15 oed sy'n mynd ar-lein)

Gogledd Iwerddon

Mae gan **67%** eu llechen eu hunain
a **56%** eu ffôn clyfar eu hunain

I fynd ar-lein - mae **71%** yn defnyddio llechen,
69% ffôn clyfar, a **65%** gliniadur

Mae **59%** yn gwylio teledu darlledu byw, ac
mae **94%** yn gwylio cynnwys fideo ar-alw*

Mae **75%** yn chwarae gemau ar-lein

Mae **53%** yn defnyddio apiau/gwefannau cyfryngau cymdeithasol
Mae **65%** yn defnyddio apiau/gwefannau negeseua
Mae **92%** yn defnyddio llwyfannau rhannu fideos (VSP)
Mae **48%** yn defnyddio apiau/gwefannau ffrydio byw

Mae **73%** yn ymwybodol o hyrwyddiadau posib gan vlogwyr
(plant 12-15 oed sy'n mynd ar-lein)

Mae **42%** yn ymwybodol o hysbysebion
a osodir mewn peiriannau chwilio
(plant 8-15 oed sy'n mynd ar-lein ac yn defnyddio peiriannau chwilio)

Mae **33%** wedi gweld cynnwys cas neu sy'n peri gofid ar-lein
(plant 8-15 oed sy'n mynd ar-lein)

* Mae cynnwys fideo ar-alw yn cynnwys gwasanaethau tanysgrifio fel Netflix, gwasanaethau darlledu dal i fyny fel BBC iPlayer, teledu wedi'i recordio, gwefannau fel Vimeo a YouTube, blu-ray/DVD, a rhentu ar-lein megis o Google Play Store

[5]

[5] Mae'r ffigurau yn y graffigyn 'Cipolwg o ddefnydd o'r cyfryngau: yn ôl gwlad' uchod wedi dod o Draciwr Ymwybyddiaeth Plant a Rhieni o'r Cyfryngau Ofcom, ac maent yn seiliedig ar bob plentyn ym mhob un o wledydd y DU er mwyn gallu cymharu'n rhwydd (oni nodir fel arall). Ond yng nghorff yr adroddiad gall y sylfeini newid yn ôl y pwnc (ee, defnyddwyr ar-lein, neu ddefnyddwyr neu gyfryngau cymdeithasol, ac ati).

Ffynonellau

Mae'r adroddiad wedi'i seilio i raddau helaeth ar waith meintiol *Traciwr Ymwybyddiaeth Plant a Rhieni o'r Cyfryngau*[6] Ofcom, sydd ar waith ers 2005, ac sy'n cael ei ategu gan waith ymchwil arall gan Ofcom: ein hymchwil ansoddol *Y Cyfryngau ym Mywyd Plant*[7], ein hastudiaeth *Life in Lockdown*[8], ein hadroddiadau meintiol *Arolwg Defnydd o'r Newyddion*[9], ac arolwg omnibws CATI[10] a gynhaliwyd i roi ystadegau allweddol i Ofcom ar allgau digidol.

Rydym hefyd yn cael gwybodaeth a data gan *BARB*[11], corff mesur cynulleidfaoedd teledu'r DU, ac eleni rydym hefyd wedi cael rhagor o wybodaeth gan *CHILDWISE*[12] ac *The Insights Family*[13], asiantaethau ymchwil.

Cafodd holl elfennau ymchwil Ofcom ar ymwybyddiaeth o'r cyfryngau (ar wahân i *Life in Lockdown*) eu cyflawni yn ystod hydref 2020 a gaeaf 2020/21 (edrychwch ar yr amserlen isod).

Methodoleg: *Traciwr Ymwybyddiaeth Plant a Rhieni o'r Cyfryngau – Ofcom*

Mewn blynyddoedd blaenorol, mae ein *Traciwr Ymwybyddiaeth Plant a Rhieni o'r Cyfryngau* meintiol wedi cael ei gynnal wyneb yn wyneb, mewn cartrefi, gan ddefnyddio CAPI.[14] Yn 2020, oherwydd pandemig Covid-19 – ac yn yr un modd ag astudiaethau tracio eraill Ofcom a oedd ag elfen o gyfweld yn y cartref – nid oedd yn bosibl cynnal yr ymchwil fel hyn. Yn hytrach na hynny, cafodd yr arolwg ei newid i ddwy fethodoleg ar-lein: o'r post i'r we[15] a phaneli ar-lein. I addasu'r arolwg i fod yn addas i blentyn ei lenwi ei hun, roedd angen ei rannu'n ddau arolwg byrrach. Roedd Arolwg 1, a gynhaliwyd drwy'r ddwy fethodoleg, yn holi am fynediad ar-lein a dyfeisiau, manteision bod ar-lein, defnyddio'r teledu, chwarae gemau, profiadau negyddol a diogelwch ar-lein, dealltwriaeth feirniadol plant, ac agweddau, pryderon, rheolau ac ymyriadau rhieni. Roedd Arolwg 2, a gynhaliwyd yn llwyr drwy baneli ar-lein, yn canolbwyntio ar gyfryngau cymdeithasol, negeseuon,

---

[6] Mae holiaduron, tablau data ac adroddiadau technegol ar gael yma: Calendr rhyddhau ystadegau 2021 – Ofcom

[7] Adroddiad diweddaraf Ofcom ar y Cyfryngau ym Mywyd Plant: Adroddiad Children's Media Lives: Year 7 findings

[8] Roedd Life in Lockdown yn don benodol o waith ymchwil Ofcom i'r Cyfryngau ym Mywyd Plant a oedd yn benodol i Covid-19: Adroddiad Children's Media Lives: Life in Lockdown

[9] Newyddion a gwybodaeth am Covid-19: adroddiad defnydd ac agweddau: Newyddion a gwybodaeth am Covid-19: defnydd ac agweddau - Ofcom

[10] CATI = Cyfweliad Ffôn gyda Chymorth Cyfrifiadur

[11] Data BARB yn seiliedig ar flwyddyn lawn 2020: BARB | Broadcasters Audience Research Board

[12] Data CHILDWISE sy'n seiliedig ar waith maes a wnaed rhwng mis Medi a mis Tachwedd 2020, ymysg 1976 o blant rhwng 5 ac 16 oed: CHILDWISE: http://www.childwise.co.uk/

[13] Data The Insights Family sy'n seiliedig ar waith maes a wnaed rhwng mis Hydref a mis Rhagfyr 2020: https://theinsightsfamily.com/solutions/kids-insights

[14] CAPI = Cyfweliad Ffôn gyda Chymorth Cyfrifiadur

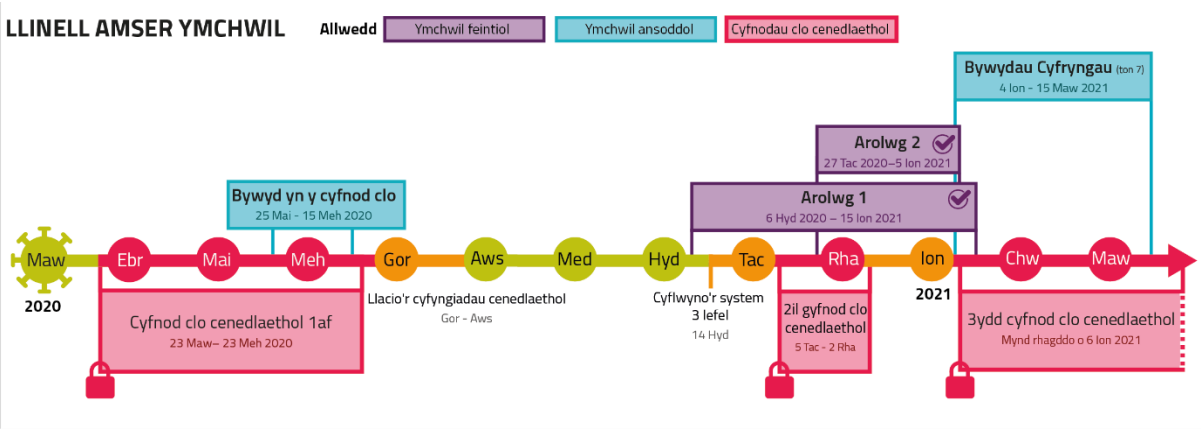
[15] Gyda'r fethodoleg a'r post i'r we, anfonir llythyrau ar hap i gartrefi yn y DU, yn gwahodd rhieni â phlant 3-15 oed i wneud yr arolwg ar-lein. Cafodd ymatebwyr o baneli ar-lein eu hychwanegu at yr arolwg hwn, i sicrhau'r samplau y mae eu hangen ar gyfer dadansoddi.

llwyfannau rhannu fideos, ffrydio byw, a gweithgareddau ar-lein eraill. Mae holl fanylion y methodolegau hyn i'w gweld yn yr adroddiadau technegol sy'n dod gyda'r adroddiad hwn.[16]

Effaith ar ddata tueddiadau

O ganlyniad i'r newid sylweddol hwn yn y fethodoleg, nid yw'r tonnau presennol yn gallu cael eu cymharu'n uniongyrchol â'r tonnau blaenorol. Lle bo hynny'n ymarferol, rydym yn cyfeirio at newidiadau sylweddol neu gyfeiriad tueddiadau, os ydym yn hyderus bod y newidiadau'n adlewyrchu newid gwirioneddol mewn ymddygiad[17]. Efallai fod y ffaith bod y gwaith maes wedi cael ei wneud yn ystod pandemig Covid-19 wedi effeithio ar y mesurau hefyd; mae hyn yn debygol o fod wedi cael effaith sylweddol ar ddefnydd, ymddygiad, ac agweddau, ymysg rhieni a phlant fel ei gilydd. Yn olaf, efallai fod rhai newidiadau'n deillio o'r newid yn y fethodoleg; rydym hefyd yn cynnwys sylwadau ar newidiadau rydym ni'n credu sy'n deillio'n bennaf o hynny.

I roi ein gwaith ymchwil ni yn ei gyd-destun, mae'r graffigyn isod yn dangos amseriad ein gwaith maes (meintiol ac ansoddol) yn erbyn gwahanol gamau'r cyfyngiadau cenedlaethol ar draws 2020 a 2021.



Y Gwledydd

Bydd dadansoddiad o wledydd y DU hefyd yn canolbwyntio ar ddata 2020, ac ni fydd yn cynnwys sylwebaeth ar dueddiadau dros amser. Fel gyda'r DU yn gyffredinol, mae'n bosibl bod y newid yn y fethodoleg wedi effeithio ar y canlyniadau. Dim ond yn yr adrannau hynny lle mae gwahaniaethau rhwng y gwledydd y mae dadansoddiad wedi cael ei gynnwys.

Adrannau newydd ar gyfer adroddiad 2020/21

Allgáu digidol

Mae Traciwr Technoleg Ofcom yn darparu data ar lefelau mynediad i'r rhyngrwyd yn y cartref. Fel rhan o'n gwaith parhaus ar allgáu digidol, roedd Ofcom wedi cynnwys cwestiynau ychwanegol yn

[16] Traciwr Ymwybyddiaeth Plant a Rhieni o'r Cyfryngau: Arolwg Adroddiad Technegol 1: Adroddiad Technegol Ofcom ar Ymwybyddiaeth Plant o'r Cyfryngau 2020 (Arolwg 1) ac Arolwg 2: Adroddiad Technegol Ofcom ar Ymwybyddiaeth Plant o'r Cyfryngau 2020 (Arolwg 2)

[17] Gallai amrywiadau mewn data wrth gymharu â blynyddoedd blaenorol fod yn newid parhaol ac yn rhan o duedd sy'n parhau dros amser, a allai gael ei hadlewyrchu mewn tonnau o waith maes yn y dyfodol pan na fydd y cyfyngiadau symud ar waith.

arolwg Traciwr Technoleg 2021 er mwyn deall lefelau mynediad plant at ddyfeisiau priodol ar gyfer cael eu haddysgu gartref. [18]

Mae canfyddiadau'r gwaith ymchwil yma'n ategu ein hymchwil ymwybyddiaeth o'r cyfryngau[19], ac yn ychwanegu haen ychwanegol o ddealltwriaeth at ein canfyddiadau ynghylch mynediad plant i'r rhyngrwyd ac at ddyfeisiau, a defnydd plant ohonynt, yn ystod 2020.

Plant agored i niwed

Am y tro cyntaf, rydym wedi defnyddio ein setiau data i greu dau gategori o blant a allai fod yn agored i niwed: y rheini mewn aelwydydd sy'n fregus yn ariannol, a'r rheini sydd â chyflwr sy'n effeithio ar eu gweithgareddau bob dydd neu'n cyfyngu arnynt. Nodwn nad yw'r gwaith ymchwil yma wedi cael ei gynllunio'n benodol i ddarparu dadansoddiad cadarn o blant agored i niwed mewn unrhyw gategori penodol. Fodd bynnag, ar ôl ddadansoddi'r data a'r cyfraddau ymateb i gwestiynau'r arolwg presennol, rydym yn hyderus y gallwn ni ddarparu gwybodaeth am y ddau gategori isod.

Plant mewn aelwydydd sy'n fregus yn ariannol

Mae bregusrwydd ariannol yn fesur sydd wedi cael ei lunio gan Ofcom i ddeall yn well effaith cyfansoddiad aelwydydd ac incwm ar berchnogaeth a defnydd o wasanaethau cyfathrebu. Mae'r dadansoddiad yn creu tri math penodol o aelwyd drwy gyfuno incwm yr aelwyd[20] a maint yr aelwyd (gan gynnwys nifer y plant): yr aelwydydd sydd fwyaf bregus yn ariannol (MFV), yr aelwydydd a allai fod yn fregus yn ariannol (PFV), a'r aelwydydd sydd leiaf bregus yn ariannol LFV).[21]

Yn ein hadroddiad, rydym yn edrych ar unrhyw wahaniaethau perthnasol rhwng y plant hynny sydd 'fwyaf bregus yn ariannol' (MFV), a'r rheini sydd yn y categori 'lleiaf bregus yn ariannol' (LFV).[22]

Plant sydd â chyflwr sy'n effeithio neu'n cyfyngu ar eu gweithgareddau bob dydd

Yn y ddau arolwg meintiol ar gyfer plant, rydym yn gofyn i'r rhieni a oes gan eu plant unrhyw gyflwr a allai gyfyngu neu effeithio ar eu gweithgareddau bob dydd, ac rydym yn darparu rhestr o gyflyrau i ddewis ohonynt.[23] Dywedodd bron i un rhan o bump o'n sampl, yn y ddau arolwg, fod ganddynt fath

---

[18] Nid yw canfyddiadau'r ymchwil Traciwr Technoleg yma yn gallu cael eu cymharu'n uniongyrchol â chanfyddiadau Ofcom a gyhoeddwyd yn flaenorol yn 2020, gan fod arolwg 2021 wedi cael ei gynnal drwy fethodoleg wahanol (CATI yn hytrach na CAPI). Cafodd gwaith maes 2021 ei wneud rhwng 12 Chwefror a 5 Mawrth 2021. Mae tablau data sy'n ymwneud ag allgáu digidol ymysg plant ar gael yma: Traciwr Technoleg 2021 Ofcom – tablau data allgáu digidol arolwg omnibws CATI

[19] Mae dadansoddiad y Traciwr Technoleg yn seiliedig ar aelwydydd sydd â phlant oedran ysgol (4-18 oed), felly ni ddylid gwneud cymariaethau uniongyrchol â'n hymchwil ymwybyddiaeth o'r cyfryngau, sy'n seiliedig ar blant 3-15 oed.

[20] Ymhlith y rheini sy'n cytuno i ateb y cwestiwn am incwm.

[21] Rydym ni o'r farn y gallai bregusrwydd ariannol fod yn fesur gwell i'w ddefnyddio na grwpiau economaidd-gymdeithasol ar gyfer mynediad a defnydd plant; byddwn ni'n monitro hyn yn nhonnau nesaf yr ymchwil.

[22] Mae rhagor o fanylion am feintiau sampl y categorïau hyn ar gael yn yr adran ar fregusrwydd ariannol.

[23] Gofynnir i rieni ddewis o blith y canlynol: clyw, golwg, symudedd, deheurwydd, anadlu, gallu meddyliol, cymdeithasol/ymddygiadol, iechyd meddwl, arall, dim, neu 'well gen i beidio â dweud'. Mae rhestr lawn o'r cyflyrau ym mhob un o'r rhain i'w gweld yn yr Atodiad.

o gyflwr a oedd yn ymddangos yn ein rhestr. Roedd y gyfran hon yn rhoi sylfaen ddigon mawr i ni allu cymharu â'r rheini a oedd heb gyflwr.

Rydym yn cydnabod y gallai rhai cyflyrau gael effaith fwy difrifol nag eraill ar weithgareddau dyddiol, ond ni allwn ddadansoddi'r data yn ôl mathau unigol o amodau oherwydd nad yw'r sylfaen yn ddigon mawr. Byddwn yn parhau i adolygu'r angen i gynnal gwaith ymchwil pwrpasol i ychwanegu at ein sylfaen dystiolaeth yn y maes hwn.

Plant dan oed ysgol

Mewn blynyddoedd blaenorol, rydym wedi cynnwys cymariaethau rhwng plant 3-4 oed (dan oed ysgol) a phlant 5-15 oed. Fodd bynnag, rydym yn cydnabod bod plant dan oed ysgol mewn cyfnod gwahanol iawn yn eu bywyd, ac y gallai eu defnydd a'u hymddygiad o ran dyfeisiau a gwasanaethau cyfryngau fod yn wahanol i blant 5-15 oed. Ar ben hynny, mae'n bosibl y bydd gan rieni plant dan oed ysgol wahanol bryderon a'u bod yn fwy neu'n llai tebygol o ddefnyddio rhai dulliau a thechnegau cyfryngu ar gyfer y grŵp oedran hwn.

Felly, bydd y rhan fwyaf o'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar blant 5-15 oed, gydag adran ar wahân ar blant dan oed ysgol (3-4 oed).

Cynnwys

Trosolwg 1
Ffynonellau 6
Adrannau newydd ar gyfer adroddiad 2020/21 7
Cynnwys 10
Prif ganfyddiadau 11
Defnyddio dyfeisiau 11
Mynediad ar-lein 11
Allgáu digidol 12
Cael gafael ar gynnwys 14
Gemau ar-lein 25
Cyfryngau cymdeithasol, negeseuon a galwadau fideo 28
Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r rhyngrwyd 33
Cael gafael ar newyddion 36
Cadw'n ddiogel ar-lein 37
Agweddau rhieni a strategaethau cyfryngu 39
Plant agored i niwed 46
Plant â chyflwr sy'n effeithio neu'n cyfyngu arnynt 46
Plant mewn aelwydydd sy'n fregus yn ariannol 49
Byd y cyfryngau plant cyn oed ysgol 53
Yn gryno 57

Prif ganfyddiadau

Defnyddio dyfeisiau

Roedd plant yn defnyddio amrywiaeth eang o ddyfeisiau yn 2020

Dyfeisiau tabled a theledu clyfar oedd y dyfeisiau mwyaf tebygol o gael eu defnyddio gan blant yn y cartref, gyda thua wyth o bob deg plentyn 5-15 oed yn eu defnyddio (81% a 78% yn y drefn honno). Roedd teledu clyfar yn tueddu i fod yn ddyfais i'r cartref (26% yn berchen ar un eu hunain), ac roedd 61% o blant yn berchen ar ddyfais tabled.

Roedd tri chwarter y plant yn defnyddio ffôn symudol, ac ychydig o dan chwech o bob deg yn berchen ar un (56%). Roedd plant yn y grŵp oedran hŷn yn fwy tebygol o fod yn berchen ar ffôn symudol eu hunain (93% o blant 12-15 oed), ac fel y dangosodd data gan CHILDWISE, dyma'r ddyfais y dywedodd plant na allent fyw hebddi, yn enwedig merched 11-16 oed (72%).[24]

Roedd ychydig dros dri chwarter y plant 5-15 oed yn defnyddio cyfrifiadur desg, gliniadur neu gyfrifiadur gwe yn 2020 (77%); cynnydd o'i gymharu â 2019[25], sy'n gwrthdroi'r duedd a welwyd ers 2016. Roedd yr un gyfran yn defnyddio consol gemau neu chwaraewr gemau, sydd hefyd yn gynnydd ers 2019. Mae'r newidiadau hyn yn dangos dibyniaeth plant ar ddyfeisiau yn ystod y cyfyngiadau symud, i ddysgu gartref ar-lein ac i gael adloniant yn y cartref.

Roedd bron i chwech o bob deg plentyn yn defnyddio seinydd clyfar, gyda'r ddyfais hon yn dal i fynd yn fwy ac yn fwy poblogaidd. Er bod y defnydd o set radio (35%) yn dal yn is na seinyddion clyfar, roedd hynny wedi cynyddu ers 2019, yn dilyn cyfnod o ddirywiad ers 2010. Efallai fod mwy o amser yn y cartref, a defnyddio aelodau o'r teulu fel dirprwy, wedi atgyfodi'r defnydd o'r ddyfais adloniant fwy traddodiadol yma.

Mynediad ar-lein

Gliniaduron, dyfeisiau tabled a ffonau symudol oedd y dyfeisiau a ddefnyddiwyd fwyaf i fynd ar-lein yn 2020

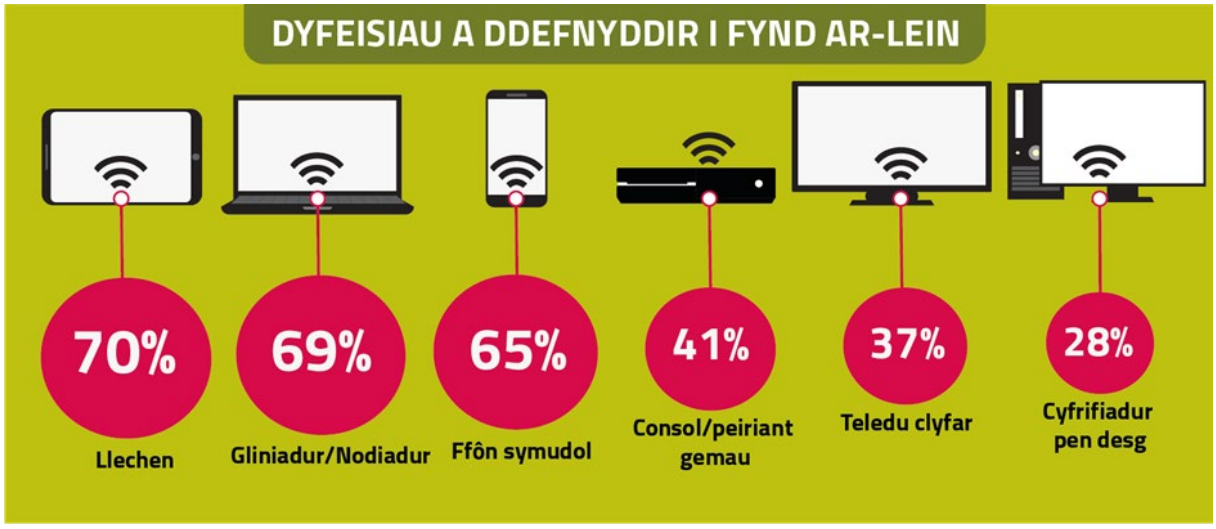
Yn 2020, roedd bron i bob plentyn 5-15 oed (97%) wedi mynd ar-lein drwy ddefnyddio unrhyw ddyfais; cynnydd ers 2019[26]. Roedd saith o bob deg yn defnyddio gliniadur i fynd ar-lein – mae

[24] CHILDWISE: http://www.childwise.co.uk/

[25] Bydd y cynnydd mewn dyfeisiau a ddefnyddiwyd yn 2020 yn gallu cael ei briodoli'n rhannol i'r newid ym methodoleg yr arolwg.

[26] Bydd y newid ym methodoleg arolygon ar-lein wedi effeithio ar y cynnydd mewn defnydd ar-lein yn 2020.

hynny'n debyg i'r gyfran a oedd yn defnyddio dyfais tabled neu ffôn symudol, ac roedd tua phedwar o bob deg yn defnyddio consol gemau, chwaraewr gemau neu deledu clyfar, a thri o bob deg yn defnyddio cyfrifiadur desg.



Mae'r ffigurau hyn yn dangos bod y brif ddyfais a ddefnyddir i fynd ar-lein wedi newid yn 2020. Yn 2019, dyfais tabled oedd y ddyfais fwyaf tebygol o gael ei defnyddio i fynd ar-lein ymysg plant 5-15 oed, fwy na gliniadur neu ffôn symudol. Fodd bynnag, roedd y cyfraddau defnyddio dyfais tabled i fynd ar-lein wedi aros yn sefydlog yn 2020, tra bo'r defnydd o liniaduron, ffonau symudol, dyfeisiau gemau, teledu clyfar a hyd yn oed cyfrifiaduron desg wedi cynyddu ym mhob grŵp oedran. Mae'n debyg bod y cynnydd yn y defnydd o liniaduron a chyfrifiaduron desg, yn arbennig, yn deillio o'r angen i ddysgu gartref ar-lein yn ystod 2020.

Allgáu digidol

Roedd dau y cant o blant oed ysgol yn dibynnu ar ffôn clyfar yn unig i gael mynediad i'r rhyngrwyd

Canfu ein hymchwil Traciwr Technoleg 2021 fod gan bron i bob cartref yn y DU sydd â phlant oed ysgol (rhwng 4 a 18 oed) fynediad i'r rhyngrwyd yn y cartref (llai na 1% heb fynediad yn y cartref).[27] Fodd bynnag, dim ond mynediad symudol oedd gan 4% o'r rhain (hynny yw, drwy ffôn clyfar, clymu neu ddongl/USB, ond heb fand eang sefydlog). Roedd hyn yn gostwng i 2% o'r rheini â mynediad i ffonau clyfar yn unig (dim clymu).

Roedd plant yn yr aelwydydd 'sydd fwyaf bregus yn ariannol' (MFV)[28] yn fwy tebygol na'r rhai yn yr aelwydydd 'sydd leiaf bregus yn ariannol' (LFV) o gael mynediad symudol yn unig (5% o'i gymharu â 2%), neu fynediad i'r rhyngrwyd drwy ffôn clyfar yn unig (3% o'i gymharu ag 1%).

[27] Gwaith maes a wnaed rhwng 12 Chwefror a 5 Mawrth 2021.

[28] 87 oedd maint y sylfaen ar gyfer aelwydydd â phlant oed ysgol ac a oedd yn y categori 'mwyaf bregus yn ariannol'. Dylid bod yn ofalus wrth drin unrhyw ddata lle mae maint y sylfaen yn llai na 100.

Nid oedd gan un o bob pum plentyn a oedd wedi bod yn cael eu haddysgu gartref fynediad drwy'r amser at ddyfais briodol ar gyfer eu hanghenion addysgu gartref ar-lein

Canfu ymchwil y Traciwr Technoleg hefyd, ymysg plant oed ysgol (4-18 oed), fod gan wyth o bob deg fynediad drwy'r amser at ddyfais briodol[29] yn y cartref, er mwyn iddynt allu cysylltu â'r rhyngrwyd i gael eu haddysgu gartref neu i ddysgu ar-lein yn ôl yr angen. O blith y gweddill, roedd gan 13% fynediad at ddyfais rywfaint o'r amser; roedd 2% yn cael mynediad yn anaml, a doedd 2% byth yn cael mynediad.[30]

Roedd y tebygolrwydd o gael mynediad at ddyfeisiau priodol yn cynyddu gydag oedran y plentyn: roedd gan tua naw o bob deg o blant rhwng 12 a 18[31] oed fynediad drwy'r amser, o'i gymharu â 64% o blant rhwng 4 a 7 oed.

Yn ystod ton ddiweddaraf ein hymchwil ansoddol i'r Cyfryngau ym Mywyd Plant, gwelsom fod mynediad plant at y rhyngrwyd neu rai dyfeisiau wedi cyfyngu ar eu haddysgu. Dyma enghraifft o hyn - pan ddisgrifiodd Nathan, 14 oed, gael hen liniadur a fyddai'n rhoi'r gorau i weithio weithiau ac yntau ei angen ar gyfer gwersi:

> "Mae'n boen braidd oherwydd os nad yw eich rhyngrwyd yn gweithio'n iawn weithiau dydych chi ddim yn bresennol yn y gwersi... Dydy o [y rhyngrwyd] ddim yn colli cysylltiad; y gliniadur sy'n eithaf diffygiol... mae'n gorboethi'n gyflym"
>
> *Nathan, 14 oed*

Ymysg plant a oedd yn cael eu hystyried yn agored i niwed, roedd diffyg mynediad at ddyfais briodol yn fwy tebygol o effeithio ar y rheini yn yr aelwydydd sydd fwyaf bregus yn ariannol na'r rhai yn yr aelwydydd sydd leiaf bregus yn ariannol, yn ôl ymchwil y Traciwr Technoleg. Er bod mwy na saith o bob deg o blant o'r aelwydydd sydd fwyaf bregus yn ariannol wedi cael mynediad *drwy'r* amser (72%), roedd hyn yn is na'r gyfran o blant yn yr aelwydydd sydd leiaf bregus yn ariannol (86%).

Roedd plant yn yr aelwydydd lle'r oedd gan y rhiant neu'r gwarcheidwad gyflwr a oedd yn effeithio neu'n cyfyngu arnynt yn llai tebygol o gael mynediad at ddyfeisiau priodol *drwy'r* amser: 72% o'i gymharu ag 82% o blant lle nad oedd gan y rhiant unrhyw gyflwr.

---

[29] Gofynnwyd i'r rhieni: *'I ba raddau y mae gan y plant yn eich cartref fynediad gartref at ddyfeisiau priodol, yn seiliedig ar eu gofynion addysgu, er mwyn iddynt allu cysylltu â'r rhyngrwyd i gael addysg ar-lein neu ddysgu ar-lein yn ôl yr angen?'*

[30] Dywedodd 3% arall o blant nad oeddent wedi bod yn cael eu haddysgu gartref.

[31] 89% o blant 12-15 oed a 91% o blant 16-18 oed.

Roedd dwy ran o dair o blant heb fynediad amser llawn at ddyfeisiau priodol yn y cartref yn rhannu dyfais i reoli addysg gartref, ac roedd 3% yn methu â gwneud eu gwaith ysgol

O'r rheini heb fynediad at ddyfais briodol drwy'r amser, rhannu dyfeisiau oedd y dull mwyaf cyffredin o reoli hyn, gyda dwy ran o dair o blant yn gwneud hynny.[32] Dilynwyd hyn gan blant a oedd yn gwneud gweithgaredd addysgol arall fel gwylio rhaglen addysgol (26%).

Roedd yn rhaid i 15 y cant o'r plant hyn ohirio eu dysgu nes bod dyfais ar gael, roedd 9% wedi benthyca dyfais, ac roedd 6% wedi defnyddio dyfais a oedd yn llai priodol. Roedd tri y cant o blant heb fynediad at ddyfais briodol drwy'r amser yn gorfod gadael eu gwaith ysgol, neu nad oedd hynny'n bosibl.

Cael gafael ar gynnwys

Dangosodd ymchwil gan CHILDWISE[33] fod plant yn treulio mwy o amser yn gwylio cynnwys (rhaglenni, fideo a chlipiau byr) yn 2020 nag o'r blaen (o 2 awr 54 munud yn 2019 i 3 awr 18 munud yn 2020).

Mae'r adran hon o'n hadroddiad yn canolbwyntio ar y gwahanol fathau o gynnwys sydd ar gael: llwyfannau rhannu fideos (VSPs), ffrydio byw, teledu byw, a chynnwys ar-alw.

Roedd defnydd plant o VSPs i wylio cynnwys bron yr un fath, gyda'r rhan fwyaf yn defnyddio VSPs yn amlach yn ystod pandemig Covid-19 nag o'r blaen

Roedd y defnydd o gynnwys drwy VSPs[34] yn gyffredin iawn ymysg plant, gyda 97% o blant 5-15 oed yn gwneud hyn yn 2020. Roedd Covid-19 wedi cynyddu'r ymddygiad hwn; dywedodd saith o bob deg plentyn 8-15 oed eu bod wedi defnyddio VSPs yn *amlach* yn ystod pandemig Covid-19 nag o'r blaen. Yn unol â hyn, datgelodd ymchwil gan The Insights Family[35] mai dau o'r tri hoff ap ymysg plant 5-15 oed ar ddiwedd 2020 oedd VSPs (YouTube a TikTok).[36]

Canfu ymchwil Ofcom ar ymwybyddiaeth o'r cyfryngau mai YouTube oedd y VSP a oedd yn cael ei ddefnyddio amlaf gan blant 5-15 oed i wylio cynnwys yn 2020 (87%). Ac mae ymchwil gan CHILDWISE yn tynnu sylw at bresenoldeb sylweddol YouTube ym mywydau dyddiol plant: Dywedodd 58% o blant eu bod yn defnyddio YouTube bob dydd, gan dreulio bron i ddwy awr a hanner y dydd ar gyfartaledd yn gwneud hynny.[37]

---

[32] Sylwch nad oedd unrhyw wahaniaethau o ran sut mae rheoli mynediad at ddyfeisiau rhwng yr aelwydydd sydd fwyaf bregus yn ariannol a'r aelwydydd sydd leiaf bregus yn ariannol.

[33] CHILDWISE: http://www.childwise.co.uk/

[34] Llwyfannau rhannu fideos Roedd ymchwil Ofcom yn edrych ar amrywiaeth o safleoedd ac apiau yr oedd plant yn eu defnyddio i wylio a rhannu fideos ar-lein. Er bod y term 'llwyfannau rhannu fideos' (VSPs) yn cael ei ddefnyddio, nid yw'r ymchwil hwn yn ceisio canfod pa wasanaethau fydd yn dod o fewn cylch gwaith rheoleiddio Ofcom, na phenderfynu ymlaen llaw a fyddai unrhyw wasanaeth penodol yn cael ei ystyried yn VSPs o dan y diffiniad rheoleiddio. Mae'r llwyfannau sydd wedi'u cynnwys yn y gwaith ymchwil hwn yn gweithredu ar raddfeydd gwahanol y dylid eu hystyried wrth gymharu canlyniadau gan ddefnyddwyr VSPs llai â'r rheini gan ddefnyddwyr llwyfannau mwy.

[35] The Insights Family: https://theinsightsfamily.com/solutions/kids-insights

[36] Y hoff ap arall ymhlith y tri uchaf gan blant oedd Roblox.

[37] CHILDWISE: http://www.childwise.co.uk/

Canfu ein hymchwil hefyd fod bron i hanner y plant 5-15 oed wedi defnyddio TikTok i wylio cynnwys yn 2020, a bod tua thraean wedi gwylio cynnwys ar Instagram, Facebook a Snapchat. Roedd lleiafrif o blant 5-15 oed yn defnyddio Go Noodle (6%), Vimeo (6%), Dailymotion (4%) a Dubsmash (4%).

Er bod defnyddio YouTube (i wylio cynnwys) yn gyson ar draws oedrannau, roedd plant 12-15 oed yn fwy tebygol o ddefnyddio TikTok (65%), Instagram (65%), Facebook (50%) a Snapchat (53%). Ymysg y grŵp oedran hwn, roedd merched yn fwy tebygol na bechgyn o ddefnyddio TikTok a Snapchat, ond ni welwyd unrhyw wahaniaethau yn ôl rhyw wrth ddefnyddio'r safleoedd/apiau eraill.

Roedd ein hastudiaeth Life in Lockdown[38], a gynhaliwyd yn ystod Mai-Gorffennaf 2020, yn dangos bod TikTok yn boblogaidd iawn ymysg ein cyfranogwyr yn gynnar yn ystod pandemig Covid-19. Dywedodd William (a oedd yn 16 oed bryd hynny):

> "Rydych chi'n mynd ymlaen am bum munud, ac yna'n sgrolio am ddwy awr. Mae'n hawdd mynd yn gaeth iddo – unwaith rydych chi'n dechrau sgrolio mae'n anodd stopio – dydw i ddim yn gwybod beth sydd amdano"
>
> *William, 16 oed*

Ac roedd yn parhau i fod y prif lwyfan cyfryngau (o ran yr amser a dreuliwyd) yn ystod ton ddiweddaraf y Cyfryngau ym Mywyd Plant, a gynhaliwyd yn gynnar yn 2021.

Fideos doniol a phranciau oedd y cynnwys a gafodd ei wylio fwyaf, ond mae hyn yn amrywio yn ôl oed

Ymysg yr holl blant 5-15 oed, roedd 80% yn enwi fideos doniol, jôcs, pranciau a heriau. Fodd bynnag, roedd poblogrwydd mathau eraill o gynnwys yn amrywio yn ôl oedran; roedd plant 5-7 oed yn fwy tebygol o enwi cartwnau, animeiddiadau, a ffilmiau byr neu ganeuon, ac roedd plant 8-15 oed yn fwy tebygol o ddewis fideos cerddoriaeth.

Roedd nifer o fathau eraill o gynnwys fideo yn cael eu gwylio gan gyfrannau llai o blant 5-15 oed, ond roedd yn dal yn arwyddocaol:

[38] Roedd Life in Lockdown yn astudiaeth ad-hoc, a gomisiynwyd gan Ofcom, i asesu profiad cyfranogwyr Cyfryngau ym Mywyd Plant o'r cyfyngiadau symud a ddigwyddodd dros chwe wythnos rhwng mis Mai a mis Gorffennaf 2020: https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0024/200976/cml-life-in-lockdown-report.pdf

Dywedodd hyd at hanner y plant eu bod yn gwylio flogwyr neu ddylanwadwyr YouTube; roedd hyn yn fwy tebygol ymysg plant 8-11 oed (47%) a 12-15 oed (49%) nag ymysg plant iau 5-7 oed (34%). Yn ôl The Insights Family[39] roedd y dewis o flogiwr yn amrywio yn ôl rhyw; KSI a PewDiePie oedd y ffefrynnau ymysg y bechgyn hŷn (12-15 oed), a Zoella oedd y ffefryn clir ymysg merched yr oedran hwn.[40]

Roedd rhai o'n cyfranogwyr ar gyfer y Cyfryngau ym Mywyd Plant yn dilyn dylanwadwyr penodol yr oeddent yn teimlo y gallent uniaethu â nhw. Yn ystod ton 2019 yr astudiaeth, gwelsom fod y cyfranogwyr yn dilyn nifer cynyddol o ddylanwadwyr lleol neu sy'n gyfoedion ochr yn ochr â sêr adnabyddus. Ac yn y don ddiweddaraf hon, gwelsom fod llawer o'r plant yn yr astudiaeth yn chwilio am gynnwys gan ddylanwadwyr yr oeddent yn gallu 'uniaethu' â nhw.

Er enghraifft, wrth bwyso a mesur pam roedd hi'n hoffi cynnwys a oedd yn cael ei bostio gan y sêr YouTube o Brydain, Summer XO ac Amelia-Mae Pritchard, awgrymodd Shaniqua, 16 oed, eu bod yn debycach iddi hi na rhai o'r sêr YouTube fwy enwog. Yn yr un modd, dywedodd Peter, 15 oed, a oedd yn dilyn dylanwadwyr ar gryfhau'r corff a chodi pwysau fel Mike Thurston ac Eddie Hall, eu bod yn uchelgeisiol a'i fod yn gallu uniaethu â nhw:

> "Mae [gweld eu cynnwys] yn eich cymell i ddal ati, gan eu bod i gyd wedi dechrau'r un fath â chi"

Ac mewn perthynas â Mike Thurston yn benodol:

---

[39] The Insights Family: https://theinsightsfamily.com/solutions/kids-insights

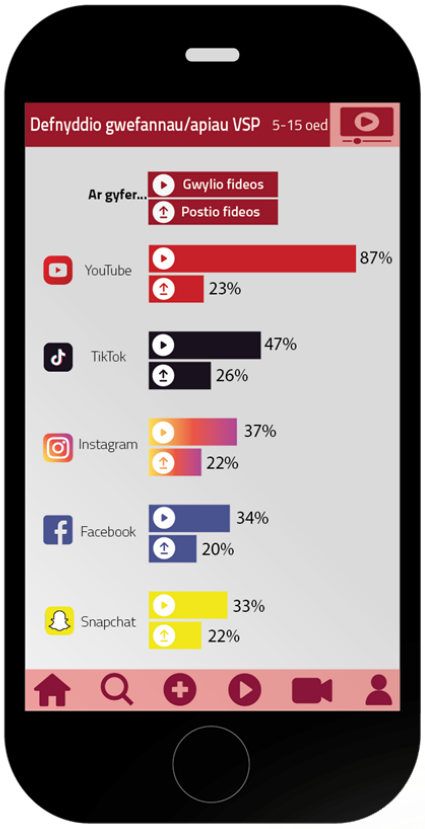
[40] Gwybodaeth am flogwyr oddi ar Wikipedia:
Mae KSI yn darparu fideos comedi a flogiau drwy ei ddwy sianel YouTube. Ym mis Mawrth 2021, roedd ganddo dros 34 miliwn o danysgrifwyr ac roedd ei fideos wedi cael eu gwylio dros 8 biliwn o weithiau.
Mae PewDiePie yn darparu fideos cerddoriaeth, comedi a flogiau. Ym mis Mawrth 2021, roedd gan ei sianel YouTube dros 109 miliwn o danysgrifwyr ac roedd ei sianel wedi cael ei gwylio dros 27 biliwn o weithiau.
Mae Zoella yn flogiwr, yn ddynes busnes ac yn awdur, ac mae ganddi amrywiaeth o gynnyrch harddwch a nwyddau ar gyfer y cartref. Ym mis Mawrth 2021, roedd ganddi 11.1 miliwn o danysgrifwyr i'w phrif fideos, a 4.86 miliwn i'w flogiau

“Rwy’n meddwl ei fod e’n cael hwyl a bod yn ef ei hun…mae’n hawdd iawn uniaethu ag ef”

Peter, 15 oed

Roedd tri chwarter y plant hŷn wedi postio neu rannu cynnwys ar VSPs

Dywedodd dros hanner y plant 5-15 oed eu bod wedi postio neu rannu cynnwys[41] ar VSPs yn ystod 2020, sy'n amrywio o 39% o blant 5-7 oed i 75% o blant 12-15 oed. O ystyried hyn, roedd gwneud fideos yn un o'r gweithgareddau creadigol ar-lein yr oedd plant yn fwyaf tebygol o'u gwneud yn 2020; dywedodd chwech o bob deg o blant 5-15 oed a oedd yn mynd ar-lein yn gyffredinol eu bod wedi gwneud hyn, gan godi i saith o bob deg o blant 12-15 oed.[42]



Nid oedd y rhan fwyaf o blant yn defnyddio un llwyfan i bostio neu rannu cynnwys; dywedodd cyfrannau tebyg (tua chwarter) o blant 5-15 oed eu bod yn defnyddio TikTok, YouTube, Instagram neu Snapchat i bostio neu rannu cynnwys. Ymysg plant hŷn (12-15 oed), roedd tua phedwar o bob deg yn defnyddio TikTok, Instagram a Snapchat i bostio neu rannu; dywedodd chwarter eu bod yn defnyddio YouTube.

Er nad oedd gwahaniaeth cyffredinol rhwng tebygolrwydd bechgyn a merched o bostio neu rannu cynnwys drwy VSPs, roedd bechgyn 5-15 oed yn fwy tebygol o ddewis YouTube ar gyfer y gweithgaredd hwn, ac roedd merched yn fwy tebygol o ddewis TikTok a Snapchat.

Roedd defnyddio hidlyddion i newid eu hymddangosiad wrth bostio cynnwys wedi dod yn amlwg iawn ymysg cyfranogwyr ton 2021 y Cyfryngau ym Mywyd Plant, ac roedd y rhan fwyaf yn dymuno i'r newidiadau hyn edrych yn naturiol neu 'ddim yn rhy amlwg'.

Gwelsom dystiolaeth hefyd fod yr ymddygiad 'copïo' a welsom am y tro cyntaf yn nhon 2019 (lle mae defnyddwyr yn efelychu cynnwys mae pobl eraill wedi'i bostio) yn ffordd o ddefnyddio'r gofod ar-lein i 'roi cynnig ar' hunaniaeth wahanol, neu i weld sut roeddent eisiau cyflwyno eu hunain. Er enghraifft, dilynodd Shriya, 16 oed, a Freya, 17 oed, gyfrifon ar Instagram i gael ysbrydoliaeth ar gyfer eu postiadau eu hunain ac roeddent yn aml yn copïo negeseuon pobl eraill er mwyn creu a hyrwyddo eu hunaniaeth ar-lein eu hunain.

[41] Roedd ein harolwg yn gofyn pa wefannau neu apiau oedd yn cael eu defnyddio i rannu fideos neu i bostio fideos ar-lein; nid ydym yn gofyn am ymgysylltiad gweithredol arall fel rhoi sylwadau ar fideos pobl eraill. Nid ydym chwaith yn nodi ai fideos y plentyn ei hun yw'r fideos neu a ydynt yn rhannu cynnwys pobl eraill.

[42] Dywedodd yr un gyfran (bron i chwech o bob deg) eu bod yn gwneud neu'n tynnu lluniau ar-lein, sy'n fwy cyffredin ymysg plant 5-11 oed.

Roedd hyd at un o bob pump o blant yn postio neu'n rhannu cynnwys drwy lwyfannau ffrydio byw

Mae rhai llwyfannau hefyd yn caniatáu i ddefnyddwyr ffrydio'n fyw (fideos sy'n cael eu ffrydio gan ddefnyddwyr mewn amser real). Yn 2020, dywedodd bron i hanner y plant 8-15 oed eu bod wedi defnyddio gwasanaethau ffrydio byw i wylio ffrydiau byw a fideos byw pobl eraill; roedd hyn yn fwy tebygol ymysg plant 12-15 oed (50%) nag ymysg plant 8-11 oed (40%). Roedd y grŵp oedran hŷn hefyd yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi 'mynd yn fyw' eu hunain, drwy rannu eu fideos eu hunain ag eraill (17% o'i gymharu ag 8% o blant 8-11 oed).

Ymysg y grŵp oedran hŷn, Instagram Live a YouTube Live oedd y safleoedd neu'r apiau a oedd fwyaf tebygol o gael eu defnyddio (38% a 32% yn y drefn honno ymysg plant 12-15 oed), ac yna chwarter yn defnyddio Facebook Live. Er mai YouTube Live oedd y mwyaf tebygol hefyd o gael ei ddefnyddio gan blant 8-11 oed (o 30%), roedd tua un o bob deg yn defnyddio Instagram Live neu Facebook Live.

Yn y cyfamser, roedd 7% o blant 5-15 oed ar y cyfan yn defnyddio Twitch, sef un o'r prif lwyfannau ffrydio ar gyfer chwaraewyr gemau.

Gwelsom hefyd gynnydd yn yr ymgysylltiad â ffrydio byw ymysg rhai o gyfranogwyr y Cyfryngau ym Mywyd Plant, a oedd naill ai'n gwylio ffrydiau neu'n ceisio dod yn ffrydwyr eu hunain.

Roedd gwahanol gymhellion ar gyfer yr ymgysylltiad hwn. Roedd Nathan, 14 oed, yn mwynhau teimlo fel pe bai'n rhan o'r weithred ac roedd eraill yn teimlo ei fod yn ffordd o rannu eu diddordebau (yn enwedig os oeddent yn digwydd bod â diddordeb mewn chwarae gemau).

Fodd bynnag, fel mewn tonnau blaenorol, roedd nifer o gyfranogwyr yn cydnabod y gallai ffrydio fod yn gyfle i gael sylw a gwneud arian iddynt eu hunain. Er enghraifft, roedd William, sy'n 17 oed, yn ennill arian drwy helpu chwaraewyr eraill Destiny 2 i fynd i 'lefel uwch'[43] yn y gêm, yn ogystal â ffrydio ei gemau drwy ei gyfrif Twitch. Ennill arian oedd ei brif gymhelliant dros ffrydio.

Mae pandemig Covid-19 wedi cyflymu'r duedd o ddefnyddio dyfeisiau gwahanol ar gyfer gwylio rhaglenni teledu

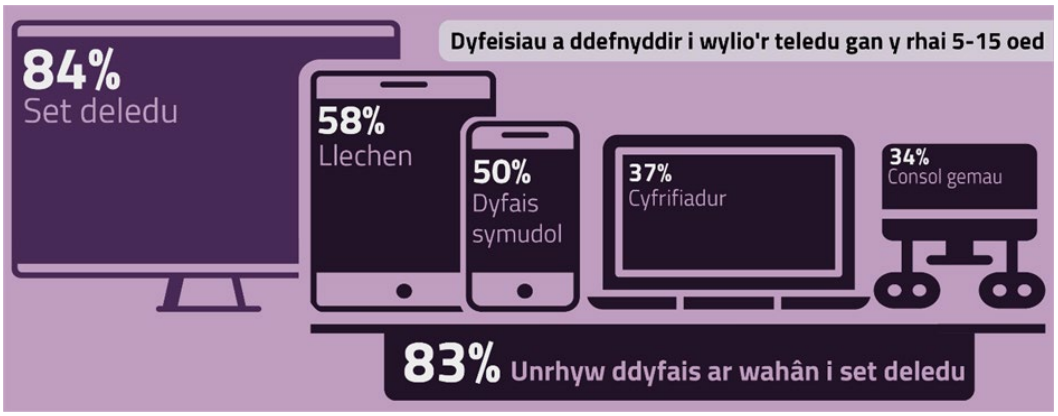
Mae'n amlwg bod plant yn ystod 2020 yn diddanu eu hunain drwy wylio, ac weithiau drwy rannu, cynnwys fideo ar-lein. Roedd gwylio rhaglenni teledu hefyd yn fath o adloniant allweddol, gyda 98% o blant 5-15 oed yn gwneud hyn.

Fodd bynnag, yn ystod 2020 roedd newid yn y ffordd roedd plant yn gwylio rhaglenni teledu. Am y tro cyntaf, roedd plant yr un mor debygol o wylio rhaglenni teledu ar unrhyw ddyfais ar wahân i set deledu, ag o wylio ar set deledu. Roedd hyn oherwydd cynnydd yn y defnydd o ddyfeisiau eraill a'r gostyngiad yng nghyfran y plant sy'n defnyddio set deledu ers 2019.

[43] Mae mynd i 'lefel uwch' yn golygu symud ymlaen i'r lefel nesaf o ran ystadegau a gallu cymeriad chwaraewyr. Roedd William yn gweithio i'r Best Destiny Carries, cwmni o America, sy'n gadael i chwaraewyr Destiny o gwmpas y byd dalu am 'Sherpas' (chwaraewyr fel William) i gyflawni amcanion nad ydynt yn gallu eu cyflawni eu hunain.

O ran y dyfeisiau eraill a ddefnyddiwyd, roedd 58% o blant 5-15 oed yn gwylio rhaglenni teledu ar ddyfais tabled yn 2020, ac roedd 50% yn gwylio ar ffôn symudol. Roedd mwy na thraean o blant yn gwylio ar liniadur neu ar gyfrifiadur bwrdd gwaith, neu ar chwaraewr neu gonsol gemau.

Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o ddefnyddio consol gemau neu chwaraewr i wylio cynnwys teledu (42% o'i gymharu â 26%), ac roedd merched yn fwy tebygol o ddefnyddio cyfrifiadur bwrdd gwaith neu liniadur na bechgyn (40% o'i gymharu â 33%).



Roedd plant hefyd yn defnyddio mwy nag un sgrin wrth wylio'r teledu. Yn ôl The Insights Family, roedd hyd at chwarter y plant 5-15 oed yn defnyddio eu ffôn symudol neu eu dyfais tabled ac yn defnyddio'r teledu ar yr un pryd – mae hyn yn codi i bron i bedwar o bob deg o blant 12-15 oed.[44]

Rydym wedi gweld bod cyfranogwyr y Cyfryngau ym Mywyd Plant wedi bod yn defnyddio mwy nag un sgrin ers 2018, ac erbyn y don ddiweddaraf roedd hyn wedi dod yn rhan o fywyd bob dydd y mwyafrif ohonynt. Ar y cyfan, roedd hyn yn golygu pori'r cyfryngau cymdeithasol ar eu ffonau a gwylio cynnwys, chwarae gemau, neu ddysgu ar ddyfais arall. Awgrymodd Peter, 15 oed, fod hyn yn teimlo'n debyg i weithgareddau grŵp y gallai fod yn eu gwneud pe na bai yng nghanol y cyfyngiadau symud:

> "Dydw i ddim yn teimlo ei fod yn tynnu fy sylw oddi ar fy ngwaith... rwy'n ymateb i fy negeseuon ac yn ei roi i lawr. Mewn ystafell ddosbarth arferol, dydych chi ddim yn eistedd mewn tawelwch – mae'n rhaid i chi siarad â'ch ffrindiau o hyd"
>
> *Peter, 15 oed*

Roedd plant bron i ddwywaith yn fwy tebygol o wylio rhaglenni teledu ar fideo ar-alw (VoD) nag ar deledu byw

Mae'n ymddangos hefyd bod pandemig Covid-19 wedi cyflymu'r duedd tuag at ddewis cynnwys fideo ar-alw[45] (VoD) dros deledu byw. Yn 2020, dywedodd rhieni bron pob un o'r plant 5-15 oed fod

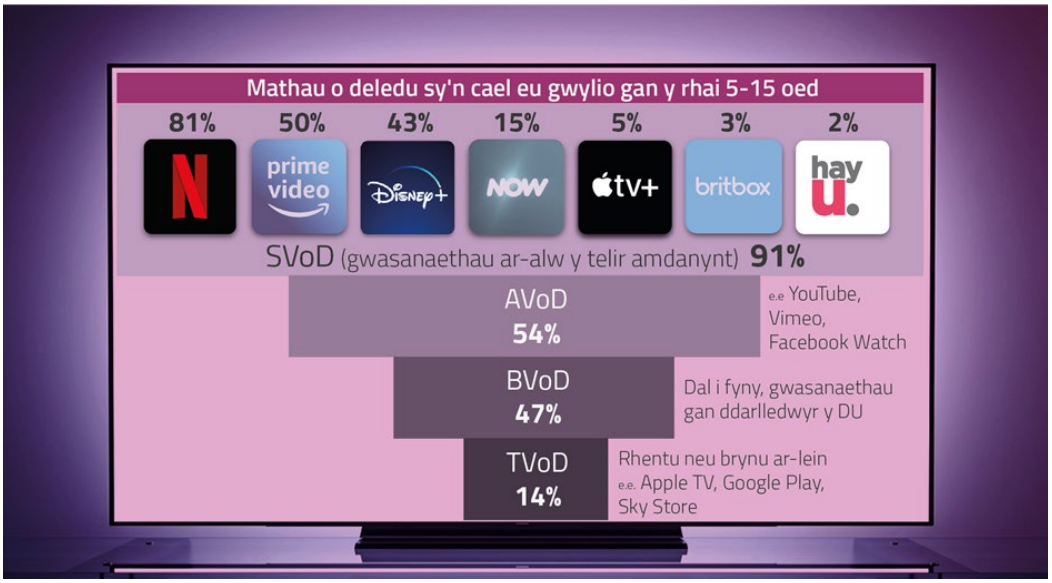
[44] The Insights Family: https://theinsightsfamily.com/solutions/kids-insights

[45] Mae gwasanaethau VoD yn cynnwys gwasanaethau teledu dal-i-fyny a ffilmiau ar-lein y gellir eu gwylio ar unrhyw ddyfais sydd â chysylltiad rhyngrwyd, fel dyfeisiau tabled, cyfrifiaduron, ffonau symudol, a setiau teledu cysylltiedig.

eu plentyn yn gwylio unrhyw fath o gynnwys VoD (96%) o'i gymharu â 56% yn dweud eu bod yn gwylio teledu sy'n cael ei ddarlledu'n fyw.[46]

Er bod y defnydd o'r holl wasanaethau VoD wedi cynyddu yn 2020, defnyddio gwasanaethau fideo ar-alw y telir amdanynt/drwy danysgrifio (SVoD) oedd y mwyaf poblogaidd o bell ffordd. Roedd naw o bob deg o blant 5-15 oed yn gwylio rhaglenni teledu drwy wasanaethau SVoD, o'i gymharu â thua hanner y plant 5-15 oed a oedd yn gwylio gwasanaethau VoD seiliedig ar hysbysebion (AVoD) neu wasanaethau VoD darlledwyr (BVoD).

Roedd cynnydd yn y cyfrannau a oedd yn gwylio bron pob un o'r gwasanaethau SVoD y gofynnom amdanynt, er mai Netflix oedd y mwyaf tebygol o gael ei wylio o hyd – gan wyth o bob deg o blant 5-15 oed.



Fel yn y tonnau blaenorol yn ein hastudiaeth Cyfryngau ym Mywyd Plant, yn ystod y don ddiweddaraf yn 2021 nid oedd yr un o'r plant yn ein sampl yn gwylio teledu byw yn rheolaidd. Mewn gwirionedd, er y gallent ddefnyddio'r term 'gwylio teledu' o bryd i'w gilydd i ddangos eu bod yn gwylio rhaglen benodol sy'n cael ei darlledu drwy deledu daearol, roeddent yn defnyddio'r term yn

[46] Yn yr arolwg ymwybyddiaeth o'r cyfryngau, gofynnwyd i rieni ym mha rai o'r ffyrdd canlynol wnaeth eu plentyn wylio rhaglenni teledu neu ffilmiau:
'*Gwylio rhaglenni ar yr adeg maent yn cael eu darlledu yn unol â'r amserlen ar y teledu – felly, er enghraifft, gwylio Britain's Got Talent ar ITV ar nos Sadwrn* ('teledu byw' at ddiben dadansoddi),
'Gwylio drwy unrhyw wasanaethau ar-lein neu ddal-i-fyny gan ddarlledwyr o'r DU fel BBC iPlayer, ITV Hub neu All 4' (BVoD = fideo ar-alw darlledwyr),
'*Gwylio drwy unrhyw wasanaethau ar-alw y mae'n rhaid talu amdanynt, fel Netflix, Amazon Prime Video neu Disney+*' (SVoD = fideo-ar-alw drwy danysgrifio)',
'*Drwy rentu neu brynu rhaglenni neu ffilmiau ar-lein, er enghraifft drwy Apple TV, Google Play Store neu Sky Store*' (TVoD = fideo-ar-alw trafodiadol),
'*Gwylio rhaglenni neu ffilmiau ar wefannau neu apiau eraill fel YouTube, Vimeo, Facebook Watch, Pluto TV a Snapchat*' (AVoD = fideo-ar-alw seiliedig ar hysbysebion),
'*Gwylio Blu rays/ DVDs/ fideos*'
'*Gwylio rhywbeth a oedd wedi bod ar y teledu ond a oedd wedi cael ei recordio er mwyn ei wylio rywbryd eto*'.

bennaf i gyfeirio at wylio cynnwys ar-alw. YouTube a Netflix oedd y llwyfannau mwyaf poblogaidd ar gyfer cynnwys tebyg i deledu.

> "Dydw i ddim hyd yn oed yn gwybod pa bryd oedd y tro diwethaf i mi wylio teledu byw. Ddim ers y cyfyngiadau symud cyntaf mae'n debyg"
>
> *Ben, 13 oed*

Er nad oedd ein cyfranogwyr yn eistedd i lawr i wylio rhaglenni'n fyw, roedd y rhan fwyaf yn cyfeirio at wylio nifer o benodau o gyfres un ar ôl y llall mewn cyfnod cymharol fyr. Er enghraifft, roedd Jack, 16 oed, wedi bod yn gwylio nifer o benodau, un ar ôl y llall, o'r gyfres ddrama gomedi o Brydain, Ackley Bridge:

> "Dydw i ddim yn siŵr beth rwy'n ei hoffi am y peth, ond mae'n un o'r pethau hynny mae'n hawdd mynd yn gaeth iddyn nhw. Rydych chi'n gwylio un bennod ar ôl y llall"
>
> *Jack, 16 oed*

Mae ffigurau BARB (corff mesur cynulleidfaoedd Teledu y DU) hefyd yn dangos y gostyngiad cyffredinol o ran plant yn gwylio teledu wedi'i ddarlledu ar set deledu. Yn 2020, roedd plant 4-15 oed yn gwylio 6 awr a 54 munud o gynnwys wedi'i ddarlledu ar set deledu bob wythnos ar gyfartaledd – 35 munud yn llai ers 2019[47] (gweler y graffigyn isod).

Mae BARB hefyd yn mesur lefelau gwylio dal i fyny ar gyfer Recordwyr Fideo Digidol (DVRs) a gwasanaethau BVoD rhwng wyth a 28 diwrnod ar ôl darlledu. Mae gwasanaethau BVoD hefyd yn cynnig rhaglenni nad ydynt wedi cael eu dangos yn ddiweddar ar sianeli darlledu llinol. Wrth gyfuno'r ddau hyn â'r gwylio wythnosol uchod ymysg plant (6 awr 54 munud), cynyddodd cyfanswm gwylio *cynnwys darlledwyr* i 7 awr 41 munud yn 2020.

Mae data BARB hefyd yn dangos, yn ystod 2020, am y tro cyntaf, fod gwylio cynnwys nad yw'n cael ei ddarlledu ar set deledu (fel SVoD neu VSPs[48]) yn fwy poblogaidd na gwylio cynnwys sy'n cael ei ddarlledu ymysg plant. Roedd plant 4-15 oed yn gwylio 11 awr 19 munud o hyn bob wythnos (i fyny o 7 awr 49 munud yn 2019).

Gwelwyd y gostyngiad mwyaf mewn gwylio teledu sy'n cael ei ddarlledu yng Ngogledd Iwerddon

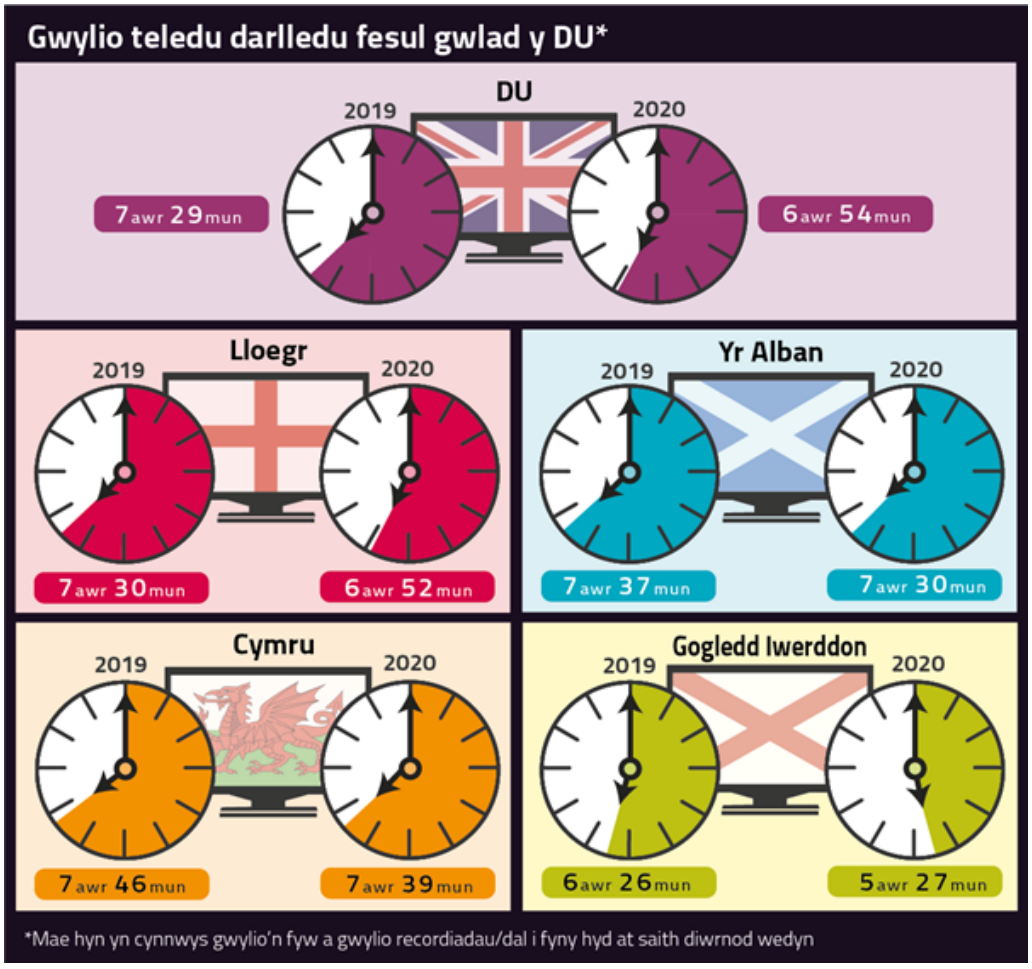
Yn ôl BARB, mae'r gostyngiad mewn gwylio teledu sy'n cael ei ddarlledu ymysg plant 4-15 oed wedi digwydd ym mhob un o wledydd y DU. Fodd

[47] Roedd hyn yn cynnwys gwylio byw a dal-i-fyny/wedi'i recordio hyd at saith diwrnod yn ddiweddarach.

[48] Mae gwylio gwasanaethau SVoD a VSPs yn cael eu cynnwys yng 'nghynnwys anhysbys' BARB. Gwylio anhysbys yw pan fydd y set deledu yn cael ei defnyddio ond nad oes modd cysylltu'r cynnwys â sain na'i adnabod mewn unrhyw fodd arall. Mae'n cynnwys chwarae gemau, gwylio DVDs/cyfresi/archifau, SVoD, VSPs, gwylio'n ddiweddarach ar ôl 28 diwrnod, apiau ar deledu clyfar a llywio o amgylch Cyfeiryddion Rhaglenni Electronig (EPG guides) lle nad oes llun o'r cynnwys sy'n cael ei ddarlledu.

bynnag, yng Ngogledd Iwerddon y gwelwyd y gostyngiad mwyaf (i lawr 59 munud yn 2020).

Yng Nghymru a'r Alban, roedd gwylio teledu wedi'i ddarlledu'n gwneud yn well o lawer; dim ond 7 munud yn llai bob un ers 2019, ac roedd y gostyngiad yn Lloegr wedi gostwng 38 munud.



Er bod nifer y plant sy'n gwylio teledu sy'n cael ei ddarlledu yn gostwng, mae rhaglenni sy'n canolbwyntio ar y teulu yn dal i dynnu eu sylw, yn enwedig dros gyfnod y Nadolig. I blant 8-15 oed ledled y DU, *Happy New Year Live!* BBC One oedd y rhaglen a gafodd ei gwylio fwyaf drwy gydol 2020, ac ar gyfer y gynulleidfa iau (5-7 oed), rhaglen ar BBC One unwaith eto: *Zog and the Flying Doctors* (a ddarlledwyd ar Ddydd Nadolig).[49]

[49] Roedd y rhaglenni a gafodd eu gwylio amlaf gan blant 4-15 oed yn amrywio ar gyfer gwledydd y DU: yn yr Alban, *Ant and Dec's Saturday Night Takeaway*, ac yng Nghymru a Gogledd Iwerddon, *I'm a Celebrity... Get Me Out of Here!*

Roedd tua chwarter y plant 8-15 oed yn teimlo nad oedd digon o raglenni a oedd yn dangos plant a oedd yn edrych fel nhw[50]

Fel rhan o'n hymchwil, roeddem wedi gofyn i blant 8-15 oed a oedd yn gwylio'r teledu i ba raddau roeddent yn teimlo eu bod yn cael eu cynrychioli gan raglenni teledu (ar deledu sy'n cael ei ddarlledu neu ar-alw). Yn 2020, roedd lleiafrif sylweddol o blant yn teimlo nad oedd digon o raglenni a oedd yn cynnwys plant o'r un rhan o'r wlad â nhw (35%), a oedd yn dangos plant a oedd yn edrych fel nhw (23%) neu ar gyfer plant eu hoedran nhw (22%).[51]

Roedd plant yng Nghymru, yr Alban a Gogledd Iwerddon yn llai tebygol na phlant yn Lloegr o deimlo bod digon o raglenni a oedd yn dangos plant o'r un wlad â nhw

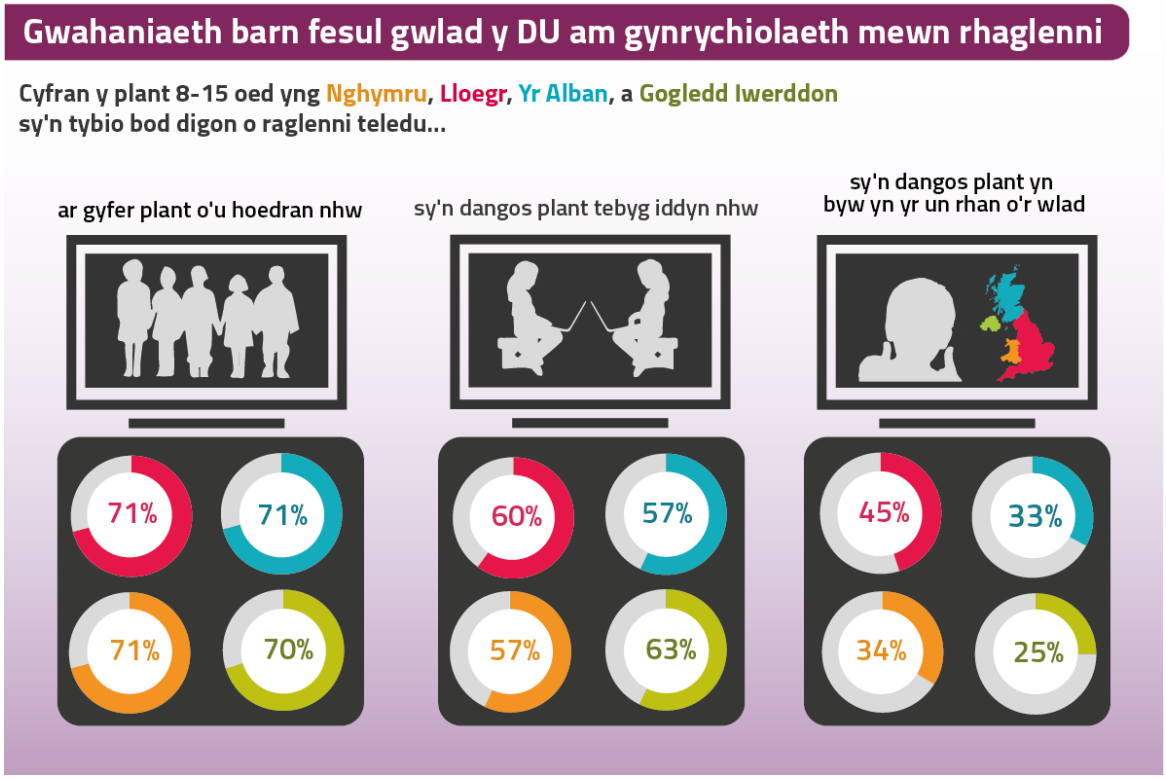
Ar draws gwledydd y DU, doedd dim gwahaniaethau yng nghyfran y plant 8-15 oed a oedd yn teimlo bod digon o raglenni ar gyfer plant eu hoedran nhw, neu a oedd yn dangos plant a oedd yn edrych fel nhw.

Ond, roedd plant 8-15 oed yng Nghymru, yr Alban a Gogledd Iwerddon yn llai tebygol na phlant yn Lloegr o deimlo bod digon o raglenni a oedd yn dangos plant o'r un rhan o'r wlad â nhw: 34% yng Nghymru, 33% yn yr Alban a 25% yng Ngogledd Iwerddon, (o'i gymharu â 45% yn Lloegr).[52]

[50] Yn dilyn yr adolygiad o gynnwys i blant, ein camau gweithredu yw monitro effeithiolrwydd darpariaeth y darlledwyr gwasanaeth cyhoeddus fel rhan o'n Hadolygiad parhaus o Ddarlledu Gwasanaeth Cyhoeddus, ac yn y pen draw, fel rhan o'r broses nesaf o ail drwyddedu darlledwyr gwasanaeth cyhoeddus. Ar ben hynny, byddwn yn parhau i edrych ar berfformiad y BBC i ddarparu ar gyfer plant fel rhan o'n cyfrifoldebau o dan Siarter a Chytundeb y BBC.

[51] Cyfran y rhai a gytunodd fod digon o raglenni yn unrhyw un o'r categorïau hyn: 71% *'rhaglenni ar gyfer plant eu hoedran nhw'*, 60% '*rhaglenni a oedd yn dangos plant a oedd yn edrych fel nhw*', a 43% '*rhaglenni a oedd yn dangos plant o'r un rhan o'r wlad â nhw*'.

[52] Er bod plant yng ngwledydd y DU yng Nghymru, yr Alban a Gogledd Iwerddon yn llai tebygol o deimlo hyn na phlant yn Lloegr, roedd y ddau yn debyg i'w gilydd yn hyn o beth.



Gemau ar-lein

Roedd plant yn defnyddio amrywiaeth o ddyfeisiau i chwarae gemau ar-lein

Roedd gemau ar-lein yn fath sylfaenol arall o adloniant i blant yn 2020. Roedd ein hymchwil yn dangos bod tua saith o bob deg plentyn rhwng 5 a 15 oed wedi chwarae gemau ar-lein yn ystod 2020. Roedd plant hŷn yn fwy tebygol o wneud hyn (80% o blant 8-11 oed ac 86% o blant 12-15 oed) na phlant iau (55% o blant 5-7 oed); ac roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o chwarae gemau ar-lein (78% o'i gymharu â 64%).

Roedd plant yn defnyddio amrywiaeth o ddyfeisiau i chwarae gemau (ar-lein neu fel arall). Y ddyfais fwyaf poblogaidd oedd consol gemau neu chwaraewr gemau, a oedd yn cael ei ddefnyddio gan 69% o blant 5-15 oed, ac yna tabled neu ffôn symudol yn ail, gyda bron i chwech o bob deg yn eu defnyddio. Roedd bron i bedwar o bob deg yn defnyddio gliniadur neu gyfrifiadur desg. Roedd yr holl ddyfeisiau hyn yn fwy tebygol o gael eu defnyddio ar gyfer gemau yn 2020 nag yn 2019.

Mae'n ymddangos bod gemau'n dod yn fwyfwy poblogaidd ymysg merched. Mae ymchwil gan The Insights Family wedi dangos bod 'gemau fideo' wedi symud o'r seithfed safle yn 2019 i'r trydydd safle yn 2020 ar y rhestr o hoff hobïau merched (roedd ymysg y ddau uchaf ar gyfer bechgyn yn ystod y ddwy flynedd).[53]

Roedd data The Insights Family hefyd yn datgelu bod yr amser a dreulir yn chwarae 'gemau fideo' mewn diwrnod arferol wedi cynyddu ychydig yn 2020 ymysg plant 5-15 oed yn gyffredinol (cynnydd o 5 munud ers 2019, i 1 awr 21 munud). Plant rhwng 12 a 15 oed oedd yn treulio'r amser hiraf yn chwarae, sef 1 awr 28 munud – cynnydd o naw munud ers 2019. Bechgyn yn y grŵp oedran hwn

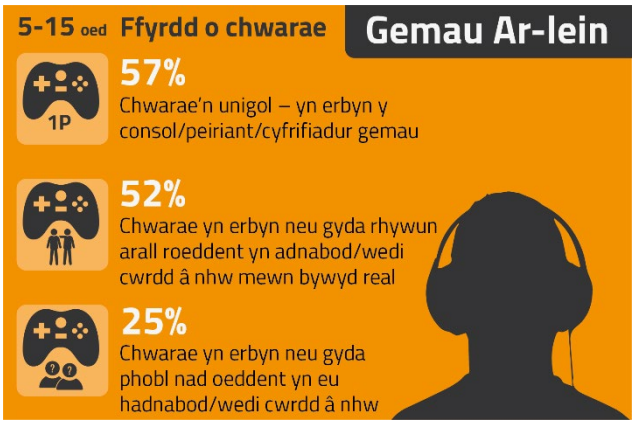
[53] The Insights Family: https://theinsightsfamily.com/solutions/kids-insights

oedd wedi treulio'r amser hiraf yn chwarae, o'i gymharu â'r ddau ryw ar draws pob grŵp oedran, gan chwarae am 1 awr 48 munud yn 2020 – cynnydd o 8 munud ers y flwyddyn flaenorol. Er bod merched yn y grŵp oedran hwn yn llai tebygol na bechgyn o chwarae gemau fideo (1 awr 9 munud), roeddent hefyd wedi cynyddu eu defnydd ers 2019 (cynnydd o 12 munud).

Fodd bynnag, bechgyn iau 5-7 oed oedd y prif reswm dros y cynnydd cyffredinol ymysg plant 5-15 oed. Roedd bechgyn yn y grŵp oedran hwn wedi dangos cynnydd o 24 munud ers 2019, i 1 awr 26 munud yn 2020.[54]

Roedd bechgyn yn benodol yn defnyddio gemau ar-lein i gysylltu ag eraill

Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o chwarae gemau ar-lein, ac roeddent hefyd yn fwy tebygol na merched o ddefnyddio'r llwyfan hwn fel ffordd o gysylltu â'u ffrindiau yn ystod pandemig Covid-19.



Y dull mwyaf tebygol o chwarae gemau ar-lein ymysg plant 5-15 oed oedd gyda neu yn erbyn rhywun arall roeddent yn ei adnabod neu wedi'i gyfarfod wyneb yn wyneb (57%), ac wedyn hanner yn chwarae ar eu pen eu hunain (yn erbyn y consol/chwaraewr arall/y cyfrifiadur). Fodd bynnag, dywedodd chwarter ohonynt eu bod yn chwarae gemau ar-lein gyda neu yn erbyn pobl nad oeddent yn eu hadnabod neu nad oeddent wedi cwrdd â nhw wyneb yn wyneb.

Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o ddefnyddio'r holl ddulliau hyn (62%, 57%, 28% yn y drefn honno o'i gymharu â merched 53%, 46%, 21%). Roedd plant hŷn yn fwy tebygol o chwarae yn erbyn pobl roeddent yn eu hadnabod; gan godi i 79% o fechgyn 12-15 oed (o'i gymharu â 67% o ferched).

Yn ein hastudiaeth Life in Lockdown a'n hymchwil y Cyfryngau ym Mywyd Plant, fe wnaethom ganfod bod chwarae gemau yn brif weithgaredd i'r rhan fwyaf o'r bechgyn, ac roedd yn gyfle iddynt sgwrsio a chynnal eu bywydau cymdeithasol. Er enghraifft, yn ein hymchwil diweddar i'r Cyfryngau ym Mywyd Plant, gwelsom fod Nathan wedi treulio llawer o amser yn chwarae gemau dros y penwythnos a hynny'n bennaf er mwyn treulio amser gyda'i ffrindiau:

> "Rydw i'n treulio'r rhan fwyaf o'r diwrnod ar yr Xbox dros y penwythnos, oherwydd mae'r rhan fwyaf o fy ffrindiau ar-lein dros y penwythnos ac rydyn ni'n chwarae llawer gyda'n gilydd... tua deg awr mae'n debyg"
>
> *Nathan, 14 oed*

Fodd bynnag, nid oedd hyn wedi'i gyfyngu'n llwyr i'r bechgyn yn y sampl; yn Life in Lockdown gwelsom fod Alice a Josie (a oedd yn 15 oed bryd hynny) yn chwarae gemau gyda ffrindiau ar-lein.

[54] The Insights Family: https://theinsightsfamily.com/solutions/kids-insights: Treuliodd bechgyn 8-11 oed 1 awr 34 munud yn chwarae gemau fideo yn 2020 – eto'n fwy tebygol na merched o wneud hynny (1 awr 9 munud), ac mae'r ddau yn debyg i'r amseroedd yn 2019.

Roedd hyn yn dal yn wir am Josie (sy'n 16 oed erbyn hyn), yn yr ymchwil mwy diweddar, a oedd yn treulio oriau bob dydd yn chwarae gemau.

Gwelsom hefyd fod gwneud ffrindiau 'ar-lein yn unig' (weithiau drwy lwyfannau cyfryngau cymdeithasol fel Discord neu Yubo) wedi dod yn fwy arferol i rai plant hŷn yn yr astudiaeth nag o'r blaen.

Roedd lleiafrif sylweddol o blant wedi sgwrsio â phobl nad oeddent yn eu hadnabod mewn gemau ar-lein

Roedd sgwrsio ag eraill mewn gemau wedi cynyddu i dri chwarter y plant 8-15 oed yn 2020.[55] Roedd bechgyn yn fwy tebygol o wneud hyn na merched: 81% o fechgyn o'i gymharu â 66% o ferched.

Roedd plant yn fwy tebygol o sgwrsio gyda phobl roeddent yn eu hadnabod (67%) na gyda phobl nad oeddent yn eu hadnabod y tu allan i'r gêm (22%), ac mae modd cymharu hynny'n ôl rhyw.

Fodd bynnag, ymysg y rheini nad oeddent eisiau ymgysylltu â phobl nad oeddent yn eu hadnabod, dywedodd 66% o blant rhwng 12 a 15 oed[56] eu bod yn gwybod sut i rwystro pobl wrth chwarae gemau ar-lein – roedd 41% ohonynt wedi gwneud hyn.

Roedd rhai rhieni plant a oedd yn chwarae gemau yn ceisio lleihau'r tebygolrwydd y byddai eu plentyn yn gwneud hyn: Roedd gan 42% ohonynt reolau ynghylch gyda phwy y gallai eu plentyn chwarae gemau gyda nhw neu yn eu herbyn. Roedd hyn ar ei uchaf ymysg rhieni plant 8-11 oed (52%).

Roedd rhieni'n poeni fwyaf am wario arian mewn gemau a bwlio o fewn gemau

Yn gyffredinol, roedd 45% o rieni plant sy'n chwarae gemau yn dweud eu bod yn poeni am y posibilrwydd y bydd eu plentyn yn cael ei fwlio gan chwaraewyr eraill. I rai rhieni roedd y pryder hwn yn ddilys. Ymysg y plant 8-15 oed a gytunodd i ateb cwestiynau am broblemau y gellir dod ar eu traws ar ffonau symudol ac ar-lein[57], dywedodd tri o bob deg eu bod wedi cael eu bwlio.[58] O'r rhain,

[55] Rydym yn gofyn i blant rhwng 8 a 15 oed a ydynt yn sgwrsio drwy'r gêm â phobl eraill sy'n chwarae drwy negeseuon gwib neu'n defnyddio clustffon.

[56] Dim ond y grŵp oedran hŷn o blant 12-15 oed a gafodd eu holi am hyn.

[57] Roedd naw deg un y cant o blant rhwng 8 a 15 oed wedi cytuno i ateb cwestiynau o'r math hwn yn ein harolwg.

[58] Rydym wedi disgrifio'r term 'bwlio' mewn cwestiwn yn ein arolwg: 'Mae bod yn gas â rhywun yn gallu digwydd y tu ôl i gefn rhywun, i'w wyneb, drwy alwadau neu negeseuon testun. Gallai fod drwy fod yn gas drwy gyfryngau cymdeithasol, gemau neu wefannau eraill. Gallai fod drwy alw enwau ar bobl, eu gadael allan, neu drwy rannu lluniau neu fideos sy'n eu hypsetio. Gallai fod drwy fygwth eu brifo neu eu brifo go iawn. Gallai gael ei wneud ar bwrpas neu gallai fod yn jôc sy'n mynd yn rhy bell.'

dywedodd 38% fod hynny wedi digwydd drwy gemau ar-lein. Roedd hyn yn llawer mwy tebygol o ddigwydd i blant 8-11 oed (48%) nag i blant 12-15 oed (31%); ac i fechgyn (49%) na merched (29%).

Fodd bynnag, y pryder mwyaf ymysg rhieni oedd y pwysau ar eu plentyn i brynu pethau yn y gêm (50%). Yn y cyfamser, mynegodd 38% o rieni bryderon am gynnwys y gemau roedd eu plant yn eu chwarae, a dywedodd 58% fod ganddynt reolau ynghylch chwarae gemau gyda chynnwys priodol yn unig

Roedd rhieni yng Nghymru yn llai tebygol o fod â rheolau penodol ar gyfer chwarae gemau na rhieni yng ngwledydd eraill y DU

Er bod bron i hanner rhieni plant 5-15 oed yn y DU a oedd yn chwarae gemau ar-lein yn poeni am y posibilrwydd y byddai eu plentyn yn cael ei fwlio wrth chwarae, roedd hyn yn fwy tebygol ymysg rhieni yng Ngogledd Iwerddon (54%) na rhieni yn Lloegr (44%). Nid oedd unrhyw wahaniaethau yn y gwledydd o ran pryderon eraill ynghylch chwarae gemau.

Roedd rhieni yng Nghymru yn llai tebygol o fod â rheolau penodol ar gyfer chwarae gemau na'r rheini yng ngwledydd eraill y DU. Roeddent yn llai tebygol na rhieni yng Ngogledd Iwerddon o fod â rheolau ynghylch faint o amser y gallai eu plentyn ei dreulio yn chwarae gemau (48% o'i gymharu â 61%), neu bwy y gallai eu plentyn chwarae gemau gyda nhw neu yn eu herbyn (38% o'i gymharu â 50%). Ac roeddent yn llai tebygol na rhieni yng Ngogledd Iwerddon a Lloegr o fod â rheolau ynghylch pryd y gallai eu plentyn chwarae gemau (37% o'i gymharu â 49% a 52% yn y drefn honno).

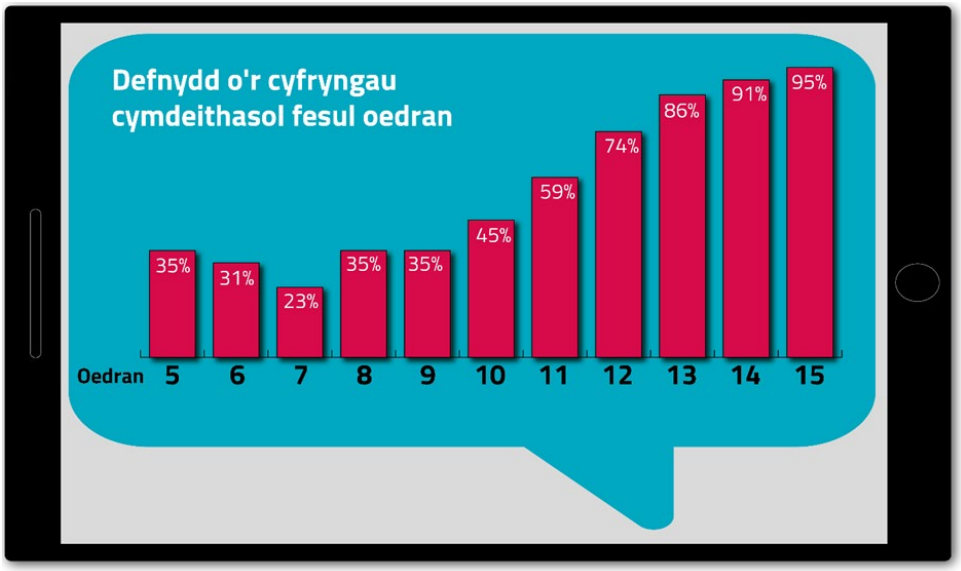
Roedd canlyniadau rhieni yn yr Alban yn debyg o ran rheolau i'r rhai yng ngwledydd eraill y DU.

Cyfryngau cymdeithasol, negeseuon a galwadau fideo

Roedd mwy na phedwar o bob deg plentyn wedi dweud eu bod yn defnyddio apiau neu safleoedd cyfryngau cymdeithasol cyn iddynt gyrraedd y gofyniad oed ieuengaf, a dywedodd lleiafrif sylweddol o rieni y byddent yn caniatáu hyn

Yn gyffredinol, roedd ychydig dros hanner y plant 5-15 oed yn defnyddio apiau neu safleoedd cyfryngau cymdeithasol yn 2020 (55%), ac roedd hyn yn codi i 87% ymysg plant 12-15 oed.[59] Ar gyfer y rhan fwyaf o lwyfannau cyfryngau cymdeithasol, y gofyniad oed ieuengaf yw 13; fodd bynnag, dangosodd ein hymchwil fod 42% o blant o dan yr oed ieuengaf (hynny yw, rhwng 5 a 12 oed) yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol.

[59] Cafodd y cwestiwn am ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol ei eirio fel a ganlyn: (i rieni) 'Pa rai o'r apiau neu'r gwefannau cyfryngau cymdeithasol hyn, os o gwbl, mae eich plentyn yn eu defnyddio?' ac (i blant) '*Edrychwch ar y rhestr hon o apiau neu wefannau. Mae'r rhain weithiau'n cael eu galw'n apiau neu'n safleoedd cyfryngau cymdeithasol. Pa rai, os o gwbl, o'r rhain ydych chi'n eu defnyddio?'*. Roedd gwybodaeth am ddefnydd gan blant 5-7 oed yn cael ei darparu gan rieni, tra bod plant 8-15 oed yn dweud eu hunain pa rai roeddent yn eu defnyddio. Nid yw o reidrwydd yn golygu bod gan y plant broffil ar y safleoedd neu'r apiau a enwir yn yr arolwg.



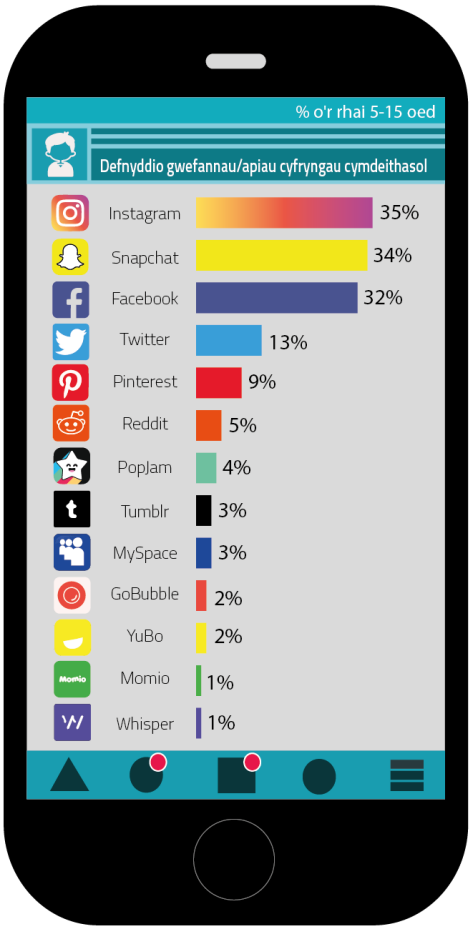
Gofynnwyd i rieni a oeddent yn ymwybodol o ofyniad oed sylfaenol i gael proffil ar y rhan fwyaf o wefannau neu apiau cyfryngau cymdeithasol, fel Instagram, Snapchat, Facebook neu TikTok. Dywedodd bron i naw rhiant o bob deg i blant 5-15 oed eu bod yn ymwybodol o hyn, ond roedd llai na phedwar o bob deg yn gallu dweud yn gywir beth oedd yr oed ieuengaf ar gyfer y rhan fwyaf o apiau a safleoedd cyfryngau cymdeithasol fel rhai 13 oed.[60] Roedd tua hanner wedi nodi oedran anghywir neu'n ansicr o'r oedran cywir. Er bod rhieni merched yn fwy tebygol na rhieni bechgyn o fod yn ymwybodol bod gofyniad oed, nid oedd gwahaniaeth o ran gallu nodi'r oedran cywir.

Dywedodd tri rhiant o bob deg i blant dan yr oed ieuengaf (hynny yw, rhwng 5 a 12 oed) y byddent yn caniatáu i'w plentyn ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol er gwaethaf y gofyniad oedran.

[60] Y gofyniad oed isaf ar gyfer gwasanaeth negeseuon WhatsApp yw 16 oed, ond 13 oed ydyw ar gyfer y rhan fwyaf o wasanaethau cyfryngau cymdeithasol eraill.

Roedd plant yn defnyddio amrywiaeth eang o wasanaethau cyfryngau cymdeithasol

Roedd plant yn defnyddio amrywiaeth eang o safleoedd ac apiau ar gyfer eu gweithgareddau cyfryngau cymdeithasol, gan barhau â'r arallgyfeirio rydym wedi'i weld yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Ymysg y plant hŷn (12-15 oed), Instagram oedd yr ap *mwyaf tebygol* o gael ei ddefnyddio (66%), wedyn Snapchat (58%) a Facebook (54%). Ymysg plant 8-11 oed, roedd defnydd tebyg o'r tri hyn (tua un rhan o bump yn eu defnyddio). Yr unig wahaniaethau o ran defnydd yn ôl rhyw oedd bod merched yn fwy tebygol na bechgyn o ddefnyddio Snapchat neu Pinterest, yn enwedig y rheini rhwng 12 a 15 oed.



Dywedodd rhai o'r cyfranogwyr yn ein hastudiaeth Cyfryngau ym Mywyd Plant eu bod yn gweld cynnwys tebyg ar draws gwahanol lwyfannau cyfryngau cymdeithasol. Roedd y data recordio sgrin a gasglwyd yn ystod ton 2021 yn dangos ei bod yn gyffredin gweld cynnwys o un llwyfan yn cael ei ail-bostio ar un arall gan ddefnyddwyr y ddau lwyfan:

> "Rwy'n teimlo fy mod yn defnyddio [Instagram] yn eithaf aml, yn debyg i TikTok – yn gwylio fideos difyr mewn gwirionedd. Mae'r fideos yr un fath, mae rhai ohonyn nhw'n cael eu copïo ohono"
>
> *Peter, 15 oed*

Roedd y cyfryngau cymdeithasol, apiau negeseuon a galwadau fideo yn cael eu defnyddio gan y mwyafrif i gysylltu â ffrindiau yn ystod pandemig Covid-19

Mae'r rhyngrwyd yn cynnig sawl ffordd i blant gysylltu â'u ffrindiau, gan gynnwys cyfryngau cymdeithasol, gemau, apiau negeseuon a sgwrsio, a galwadau fideo.

Yn gyffredinol, roedd tri chwarter y plant 8-15 oed wedi gwneud galwadau fideo yn 2020. Roedd merched yn fwy tebygol na bechgyn o ddefnyddio'r math hwn o gysylltiad (81% o'i gymharu â 71%), yn enwedig o ran ffonio ffrindiau (83% o'i gymharu â 73% o'r rheini sy'n defnyddio'r llwyfannau hyn). Roedd hanner y plant yn eu defnyddio i gadw mewn cysylltiad â'u neiniau a'u teidiau yn ystod pandemig Covid-19, a gydag aelodau eraill o'r teulu, ac roedd un o bob pump yn eu defnyddio i alw eu hathrawon.

Yn y cyfamser, roedd dwy ran o dair o blant 5-15 oed yn defnyddio un o'r nifer o safleoedd negeseuon a sgwrsio ac apiau sydd ar gael – gan gynyddu i 91% ymysg y plant hŷn (12-15 oed). Ymysg y rhain, dywedodd dwy ran o dair o'r plant 8-15 oed hefyd eu bod wedi defnyddio apiau a safleoedd sgwrsio a negeseuon yn amlach yn 2020 nag o'r blaen, gan bwysleisio pwysigrwydd technoleg ddigidol o ran gallu cadw mewn cysylltiad pan mae plant i ffwrdd o'u ffrindiau. Mae'n

amlwg mai WhatsApp oedd y llwyfan sgwrsio a negeseuon a oedd yn cael ei ffafrio, gyda 78% o blant 12-15 oed a 53% o blant 8-11 oed yn ei ddefnyddio[61]. Roedd cyfran lai yn defnyddio llwyfannau negeseuon a sgwrsio eraill: roedd chwarter yn defnyddio Facebook Messenger, ac roedd tua un o bob deg yn defnyddio gwasanaethau eraill fel Skype, Discord a HouseParty.

Ac, fel y gwelwyd gyda VSPs ac apiau negeseuon, dywedodd dwy ran o dair o blant 8-15 oed eu bod wedi defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn amlach yn 2020 nag o'r blaen. Nid yw hyn yn syndod, gan fod naw o bob deg oedolyn 8-15 oed wedi dweud bod defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn gwneud iddynt deimlo'n hapus ac yn agosach at eu ffrindiau.

Roedd plant wedi dangos gwahanol ffyrdd o gysylltu â'u ffrindiau drwy gyfryngau cymdeithasol ac apiau negeseuon; roedd dwy ran o dair o blant 8-15 oed yn eu defnyddio i weld beth roedd eu ffrindiau'n ei wneud, ac i hoffi neu i roi sylwadau ar eu postiadau neu luniau; roedd bron i hanner yn cysylltu â'u ffrindiau drwy anfon negeseuon neu sylwadau cefnogol os oeddent yn meddwl eu bod yn cael amser anodd. Roedd y ddau weithgaredd yn fwy tebygol o gael eu gwneud gan ferched 12-15 oed na gan fechgyn o'r oedran hwn (71% o ferched o'i gymharu â 61% o fechgyn, 54% o ferched o'i gymharu â 41% o fechgyn yn y drefn honno).[62]

Gan droi at ein hymchwil ansoddol, gwelsom yn Life in Lockdown fod llawer o blant yn ystod dyddiau cynnar y pandemig wedi datblygu arferion ac ymddygiadau newydd ynghylch cymdeithasu ar-lein, gan gynnwys mewngofnodi rheolaidd ar apiau penodol. Er enghraifft, roedd Shriya, (a oedd yn 15 oed bryd hynny) yn defnyddio Netflix Party (sydd bellach wedi cael ei ailenwi'n Teleparty) i wylio cynnwys sy'n cael ei ffrydio gyda'i ffrindiau o bell; ac roedd Josie (a oedd hefyd yn 15 oed bryd hynny) yn defnyddio cymysgedd o Zoom, Skype, Snapchat a Discord i gadw mewn cysylltiad â'i ffrindiau.

Ond roedd cyfeillgarwch hefyd yn dirywio oherwydd diffyg cyswllt wyneb yn wyneb

Fodd bynnag, er ein bod wedi parhau i weld y dulliau cyswllt hyn yn cael eu defnyddio yn y don ddiweddar o'r Cyfryngau ym Mywyd Plant, roedd tystiolaeth bod y brwdfrydedd dros y dulliau hyn o gynnal cyfeillgarwch wedi gostwng ymysg rhai cyfranogwyr. Roedd llawer o'r plant yn siarad â llai o bobl ar-lein ac yn gwneud hynny'n llai aml nag o'r blaen; ac roedd cynnal cyfeillgarwch yn ystod pandemig Covid-19 yn cael ei weld yn anoddach nag o'r blaen.

Er enghraifft, dywedodd Freya, 17 oed:

> "Rydw i wedi bod yn cadw ataf i fy hun, ond mi fydda i'n sgwrsio gyda nhw [fy ffrindiau] os ydyn nhw'n estyn allan... rydw i wedi bod yn teimlo fel bod angen i mi weithio arna i fy hun a chael seibiant bach"
>
> *Freya, 17 oed*

Gwelsom hefyd y gallai cysylltiadau cymdeithasol rhai cyfranogwyr iau gael eu dylanwadu gan y llwyfannau roeddent yn eu defnyddio. Er enghraifft dim ond os oedd gan ffrindiau ysgol Suzy, sy'n 10

[61] Yr oed ieuengaf sy'n ofynnol ar gyfer defnyddio WhatsApp nawr yw 16 oed, yn wahanol i lawer o rai eraill sy'n 13 oed.

[62] Ni ofynnwyd hyn i blant 8-11 oed cyn 2020.

oed, ffôn clyfar y gallai hi siarad â nhw. Eglurodd Isaac, 15 oed, a oedd gan PlayStation, y gallai fod yn anodd iddo ryngweithio â'i ffrindiau a oedd â dyfais gemau wahanol:

> "Mae gan un o fy ffrindiau Xbox ac felly dydw i ddim yn gallu siarad cymaint gydag ef... ac roeddwn i'n arfer chwarae llawer gydag ef. A dydw i ddim yn gallu chwarae gyda rhai ffrindiau sydd gan Xbox oherwydd does yna ddim llawer o groes-chwarae rhwng Xbox a PlayStation"
>
> *Isaac, 15 oed*

Roedd ein hymchwil meintiol hefyd yn dangos bod cyfryngau cymdeithasol yn cael eu defnyddio nid yn unig i gysylltu â ffrindiau, ond hefyd i gael yr wybodaeth ddiweddaraf am y byd. Roedd hanner y defnyddwyr cyfryngau cymdeithasol neu negeseuon a sgwrsio rhwng 8 a 15 oed yn defnyddio'r rhain i weld beth roedd pobl enwog yn ei wneud ac i ddilyn enwogion, ac roedd 27% yn dilyn cwmnïau neu frandiau roeddent yn eu hoffi. Roedd dau o bob deg plentyn 8-15 oed yn ei ddefnyddio i rannu a thrafod straeon newydd ag eraill, ac roedd un o bob deg yn cefnogi achosion neu sefydliadau drwy rannu neu wneud sylwadau ar negeseuon, neu drwy lofnodi deisebau.

Roedd plant yn profi lefelau tebyg o bwysau cymdeithasol all-lein ac ar-lein

Er bod llawer o fanteision i'r cyfryngau cymdeithasol, mae rhai elfennau mwy negyddol hefyd.

Dywedodd y rhan fwyaf o blant 12-15 oed yn ein hastudiaeth a oedd yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol, safleoedd negeseuon neu apiau eu bod wedi teimlo pwysau i fod yn boblogaidd ar gyfryngau cymdeithasol, apiau negeseuon neu VSPs (89%), gyda hyd yn oed mwy yn dweud eu bod yn teimlo bod pobl yn gas â'i gilydd ar y mathau hyn o lwyfannau (95%). Er bod plant hŷn yn fwy tebygol o deimlo fel hyn, roedd cyfran debyg o blant 8-11 oed yn ategu hyn (83% yn teimlo pwysau, ac 88% yn teimlo bod pobl yn gas).

Dangosodd ein hymchwil fod cyfran debyg o blant yn teimlo'r un pwysau a phryderon mewn bywyd go iawn, gan ddangos nad oedd y pwysau cymdeithasol wedi'i gyfyngu i gyfryngau cymdeithasol yn unig.

Mae bwlio yn elfen negyddol bosibl arall o gyfryngau cymdeithasol a llwyfannau ar-lein eraill. Yn gyffredinol, dywedodd tri o bob deg plentyn 8-15 oed a gytunodd i ateb cwestiynau am broblemau wrth ddefnyddio ffonau symudol neu ar-lein eu bod wedi cael eu bwlio – er nad oedd hyn bob amser drwy sgrin.[63]

Dywedodd plant 8-11 oed a oedd wedi dweud eu bod wedi cael eu bwlio ei fod yn fwy tebygol o fod wedi digwydd wyneb yn wyneb (61%) neu drwy gemau ar-lein (48%); a dywedodd llai ei fod wedi digwydd drwy apiau negeseuon testun (29%) neu gyfryngau cymdeithasol (24%).

Er bod y plant hŷn (12-15 oed) mor debygol â'r rhai iau o fod wedi cael eu bwlio wyneb yn wyneb (60%), roeddent yn fwy tebygol o fod wedi dod ar draws hyn drwy negeseuon testun neu apiau

[63] Y cwestiwn a ofynnwyd i blant oedd y gallai bod yn gas fod y tu ôl i gefn rhywun, i wyneb rhywun, dros alwadau ffôn neu negeseuon testun. Gallai fod drwy fod yn gas drwy gyfryngau cymdeithasol, gemau neu wefannau eraill. Gallai fod drwy alw enwau ar bobl, eu gadael allan, neu drwy rannu lluniau neu fideos sy'n eu hypsetio. Gallai fod drwy fygwth eu brifo neu eu brifo go iawn. Gallai gael ei wneud ar bwrpas neu gallai fod yn jôc sy'n mynd yn rhy bell.

negeseuon (54%) neu ar safleoedd ac apiau cyfryngau cymdeithasol (53%). Fodd bynnag, roeddent yn llai tebygol na phlant 8-11 oed o fod wedi cael eu bwlio mewn gemau ar-lein (31% o'i gymharu â 48% o blant 8-11 oed).

Roedd hyd at un o bob pump o blant wedi defnyddio safleoedd Holi ac Ateb dienw

Ffordd arall i blant gysylltu â'r byd y tu allan yn ystod pandemig Covid-19 oedd drwy wefannau neu apiau holi ac ateb dienw, fel YoLo ac Ask.fm. Fodd bynnag, mae gan y mathau hyn o wefannau/apiau y potensial i wneud plant yn agored i gynnwys amhriodol neu seiberfwlio. Mae defnyddwyr yn gofyn ac yn ateb cwestiynau a roddir iddynt ac eraill yn ddienw, heb wybod pwy yw'r defnyddwyr eraill na beth yw eu hoedran.

Roedd ein hymchwil yn dangos bod lleiafrif o blant 5-15 oed yn defnyddio unrhyw un o'r pedwar safle/ap holi ac ateb roeddem wedi holi amdanynt (14%): roedd yn fwy tebygol ymysg y plant hŷn rhwng 12 a 15 oed (21%), gan ostwng i un o bob deg plentyn 5-7 oed ac 8-11 oed.[64]

Gwybodaeth a dealltwriaeth o'r rhyngrwyd

Mae 'dealltwriaeth feirniadol' yn elfen greiddiol o ymwybyddiaeth o'r cyfryngau, sy'n galluogi plant i ddeall, cwestiynau a rheoli eu hamgylchedd o ran y cyfryngau. Mae hyn yn bwysig os ydynt am sicrhau'r manteision y gall y rhyngrwyd a chyfryngau eraill eu cynnig ac osgoi risgiau posibl.

Nid yw chwarter y plant 12-15 oed yn meddwl am wirionedd gwybodaeth ar wefannau neu apiau newydd

Yn 2020, dywedodd bron i hanner y plant 8-11 oed a bron i chwech o bob deg plentyn 12-15 oed eu bod wedi defnyddio gwefannau neu apiau nad oeddent wedi'u defnyddio o'r blaen. Yn y grŵp hwn, dywedodd un o bob deg ym mhob grŵp oedran eu bod wedi rhoi cynnig ar 'lawer' o safleoedd ac apiau newydd yn ystod y flwyddyn. Roedd y grŵp oedran iau yn benodol yn fwy tebygol nag yn 2019 o ddefnyddio safleoedd neu apiau newydd – a allai fod oherwydd dysgu gartref ar-lein, neu oherwydd eu bod yn dod o hyd i fathau eraill o adloniant ar-lein.

Roeddem wedi gofyn i'r grŵp oedran hŷn (12-15 oed) a oeddent, wrth ddefnyddio safleoedd newydd, wedi ystyried a ellid ymddiried yn y safleoedd, neu a oeddent yn cynnwys gwybodaeth wir a chywir. Dywedodd chwech o bob deg o'r rheini a oedd wedi defnyddio safleoedd newydd yn 2020 eu bod wedi ystyried hynny, a dywedodd chwarter nad oeddent wedi ystyried hynny.

Ymysg y plant 12-15 oed a oedd wedi defnyddio safleoedd newydd yn 2020, roedd cyfrannau tebyg (tua thri o bob deg) wedi cynnal y gwiriadau canlynol: gwirio gwybodaeth ar draws nifer o safleoedd i wneud yn siŵr ei bod yn gywir; gwirio golwg gyffredinol y safle i weld pa mor broffesiynol oedd hi; gweld a oedd yn gwmni yr oeddent wedi clywed amdano; gofyn i rywun arall a oeddent wedi defnyddio'r safle; gwirio pa mor gyfredol oedd y wybodaeth ar y safle.

[64] Roedd ein harolwg yn holi am y defnydd o'r apiau/gwefannau Holi ac Ateb Dienw canlynol: Yolo, Ask.fm, Tellonym a Piksa

Roedd plant yn fwy beirniadol o wybodaeth ar safleoedd ac apiau cyfryngau cymdeithasol o'i gymharu â'r ysgol a gwaith cartref, a safleoedd ac apiau newyddion

Mae'n bwysig bod plant yn gwerthuso'r wybodaeth maent yn ei gweld ar-lein yn feirniadol. I fesur hyn, gofynnwyd i blant rhwng 8 a 15 oed a aeth ar-lein ac a ddefnyddiodd y mathau canlynol o safleoedd ac apiau faint o'r wybodaeth yn y safleoedd hyn oedd yn wir:

- safleoedd neu apiau *cyfryngau cymdeithasol* (fel Snapchat, Instagram, Facebook, Twitter neu YouTube);
- safleoedd ac apiau *ysgol a gwaith cartref* (fel BBC Bitesize neu safleoedd a awgrymir gan athrawon);
- safleoedd neu apiau am *newyddion a'r hyn sy'n digwydd yn y byd* (fel BBC News, CBBC Newsround, gwefannau papurau newydd fel y Daily Mail neu'r Guardian, neu safleoedd newyddion neu apiau fel HuffPost).

Yr ymateb 'mae ychydig ohono'n wir' sy'n cael ei ystyried fel yr un mwyaf beirniadol ymwybodol, o'i gymharu â 'mae'r rhan fwyaf yn wir' a 'mae pob un yn wir'.

Roedd plant a oedd yn defnyddio safleoedd ac apiau cyfryngau cymdeithasol yn fwy tebygol o ddarparu'r ymateb beirniadol ymwybodol hwn: Roedd 57% yn meddwl bod rhywfaint o'r wybodaeth am y safleoedd a'r apiau hyn yn wir, o'i gymharu â 13% o ddefnyddwyr safleoedd ac apiau ysgol a gwaith cartref, a 25% o ddefnyddwyr safleoedd ac apiau newyddion.

Roedd hanner y plant 12-15 oed yn adnabod hysbysebion ar beiriannau chwilio

Yn 2020, dywedodd bron i naw o bob deg plentyn 5-15 oed yn ein hastudiaeth eu bod wedi defnyddio peiriannau chwilio: roedd hyn yn fwy tebygol ymysg plant 12-15 oed (94%) nag 8-11 oed (83%). Roedd ychydig dros hanner y rhai rhwng 8 a 15 oed sy'n defnyddio'r safleoedd hyn yn dangos dealltwriaeth feirniadol o'r canlyniadau a gyflwynwyd, gan ddweud y gellid ymddiried yn rhai o'r safleoedd a restrir ac nad oedd modd ymddiried mewn rhai eraill (54%).[65]

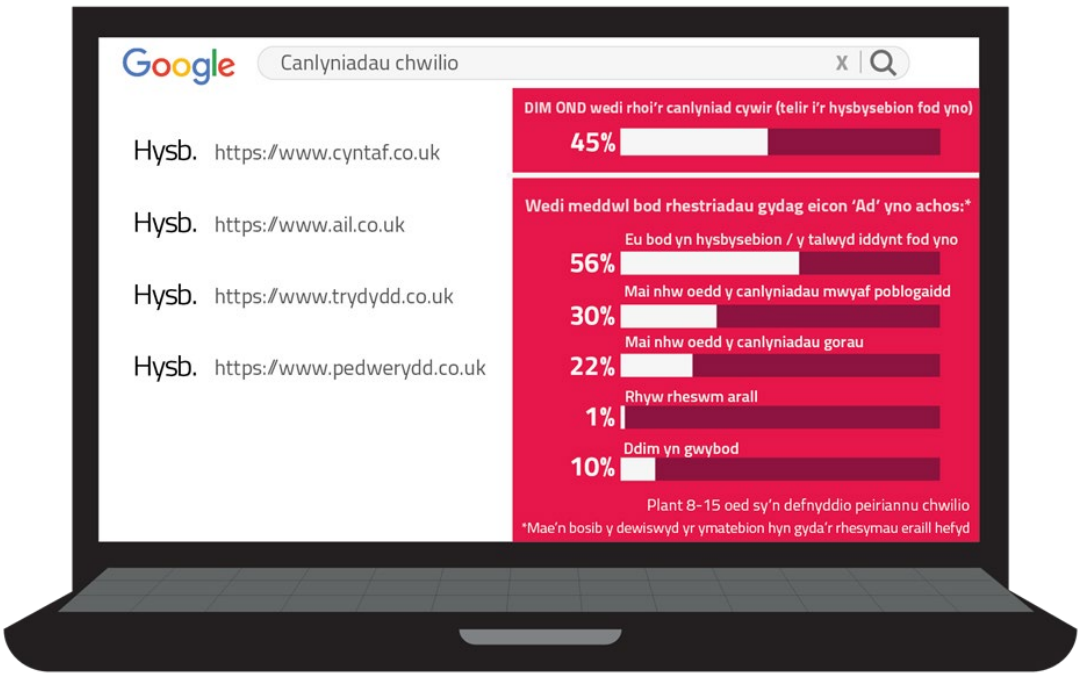
Elfen arall o ddealltwriaeth feirniadol yw'r gallu i ganfod gosod hysbysebion sydd wedi'u noddi neu wedi'u talu amdanynt mewn peiriannau chwilio. Yn ein harolwg, rhoddwyd delwedd o chwiliad Google i blant 8-15 oed a oedd wedi bod ar-lein ac wedi defnyddio peiriannau chwilio. Roedd y chwiliad Google yn chwilio am esgidiau rhedeg i blant, lle'r oedd y pedwar canlyniad cyntaf yn ymddangos gyda'r gair 'Ad'. Er bod mwy na hanner y plant yn cydnabod y byddai'r canlyniadau hyn wedi gorfod talu i fod yno, dywedodd llai yn gywir mai dyna'r unig reswm (40% o blant 8-11 oed a 49% o blant 12-15 oed).[66]

---

[65] Roedd 32% yn credu y gellid ymddiried yn y canlyniadau os mai gwefan fel Google neu Bing oedd wedi'u rhestru; nid oedd 10% yn ystyried a ddylid ymddiried ynddynt ai peidio

[66] O'i gymharu â blynyddoedd blaenorol, mae'r cyfrannau sy'n darparu'r ymateb cywir wedi cynyddu (o 30% i 51% o blant 8-11 oed, ac o 48% i 60% o blant 12-15 oed). Fodd bynnag, credwn y gallai hyn fod oherwydd y newid mewn methodoleg yn 2020 lle cynhaliwyd yr arolwg ar-lein. Yn flaenorol, roedd ymatebwyr wedi cael gweld enghraifft o ganlyniadau peiriant chwilio ar gerdyn papur (wyneb yn wyneb), ac yn arolwg ar-lein 2020 roedd delwedd yn cael ei dangos ar sgrin, ac felly roedd hi'n cael ei chyflwyno mewn ffordd mwy realistig. O ganlyniad, rydym yn teimlo y gallai mesurau 2020 fod yn adlewyrchiad mwy cywir o ganfyddiad plant o hysbysebion y telir amdanynt ar-lein. Roedd cynnydd tebyg yn yr arolwg i oedolion hefyd.

Roedd cyfran lai yn meddwl bod y canlyniadau yno oherwydd mai'r rheini oedd y rhai mwyaf poblogaidd (30% o'r rhai 8-15 oed) neu am mai'r rheini oedd y canlyniadau gorau (22%).



Roedd dwy ran o dair o blant 12-15 oed yn gallu adnabod pan roedd flogwyr yn cael eu noddi

Dywedodd mwy na phedwar o bob deg plentyn 5-15 oed eu bod yn gwylio flogwyr neu ddylanwadwyr ar lwyfannau rhannu fideos, gyda'r tebygolrwydd yn cynyddu gydag oedran: o 34% o blant 5-7 oed i 49% o blant 12-15 oed. Mewn rhai achosion, mae'r flogwyr neu'r dylanwadwyr hyn yn cael eu talu neu noddi i gymeradwyo cynnyrch neu wasanaeth. Pan ofynnwyd i blant 12-15 oed pam y gallai flogwyr neu ddylanwadwyr fod yn dweud pethau da am gynnyrch neu frandiau, roedd dwy ran o dair yn llwyr gydnabod y gallent fod yn cael eu talu gan y cwmni neu'r brand i hyrwyddo'r cynnyrch neu'r gwasanaeth (65%).

Roedd traean yn meddwl eu bod yn dweud pethau cadarnhaol am y cynnyrch neu'r gwasanaeth oherwydd eu bod naill ai eisiau rhannu'r wybodaeth â'u dilynwyr, neu oherwydd eu bod nhw'n meddwl bod y cynnyrch neu'r gwasanaeth yn cŵl neu'n dda i'w ddefnyddio.

Roedd y cyfranogwyr yn ein hastudiaeth Y Cyfryngau ym Mywyd Plant yn deall bod dylanwadwyr yn cael eu talu i hyrwyddo cynnwys. Yn hytrach na'u cythruddo, dywedodd rhai eu bod yn teimlo bod hyn yn ddefnyddiol gan ei fod yn dangos pethau iddynt a oedd yn cyd-fynd â'u diddordebau. Dywedodd Peter, 15 oed, ei fod yn deall ac yn derbyn bod ei hoff ddylanwadwyr ffitrwydd yn hyrwyddo eu cynnyrch eu hunain neu gynnyrch gan noddwyr. Wrth feddwl am bost gan MattDoesFitness ar y cyd â MyProtein (cwmni maeth ffitrwydd), dywedodd:

> "Ei stwff ef ydyn nhw... Ac felly rwy'n deall bod angen iddo eu hyrwyddo nhw"
>
> *Peter, 15 oed*

Cael gafael ar newyddion

Roedd plant yn fwy amheus o'r newyddion yn ystod yr ail gyfnod clo nag yn ystod y cyfnod cyntaf

Roedd ein Harolwg Cael Gafael ar Newyddion ymysg Plant yn holi plant 12-15 oed am eu defnydd a'u hagweddau at gynnwys newyddion ar draws gwahanol lwyfannau yn ystod dau gyfnod ym mhandemig Covid-19: Ebrill 2020 (yn ystod y cyfnod clo cyntaf) a Thachwedd-Rhagfyr 2020 (yn ystod yr ail gyfnod clo). [67]

Roedd mwy na chwech o bob deg plentyn 12-15 oed yn cytuno ei bod yn anodd iddynt wybod beth oedd yn wir a beth oedd yn ffug am Covid-19 yn ystod yr ail gyfnod clo (Tachwedd-Rhagfyr 2020) – cyfran uwch na'r rheini a oedd wedi teimlo hyn yn ystod y cyfnod clo cyntaf (Ebrill 2020: 52%).

Roedd ychydig dros hanner y plant 12-15 oed yn cytuno yn ystod yr ail gyfnod clo bod gormod yn y newyddion am bandemig Covid-19 – i fyny o 43% ym mis Ebrill. Ond yn gyffredinol, dywedodd mwy na naw o bob deg eu bod wedi cael gafael ar newyddion a gwybodaeth am Covid-19 yn 2020; er bod cyfran ychydig yn llai yn gwneud hynny ym mis Tachwedd-Rhagfyr (93%) nag yn ystod mis Ebrill (96%).

Wrth i'r flwyddyn fynd rhagddi, roedd plant 12-15 oed yn defnyddio llai o ffynonellau newyddion ar gyfartaledd nag yr oeddent yn gynharach yn ystod pandemig Covid-19 (3.7 ym mis Tachwedd-Rhagfyr, o'i gymharu â 4.5 ym mis Ebrill). Ffrindiau a theulu oedd y ffynonellau mwyaf poblogaidd o ran newyddion a gwybodaeth am Covid-19, er bod hyn wedi gostwng o 67% ym mis Ebrill i 56% ym mis Tachwedd-Rhagfyr 2020. Dywedodd cyfrannau is hefyd eu bod yn defnyddio teledu'r BBC (27% ym mis Tachwedd-Rhagfyr o'i gymharu â 49% ym mis Ebrill) ac ITV (a ddefnyddiwyd gan 17% ym mis Tachwedd-Rhagfyr o'i gymharu â 30% ym mis Ebrill).

'Ysgol neu athro' oedd yr unig ffynhonnell i weld cynnydd yn y defnydd – o 17% ym mis Ebrill i 37% ym mis Tachwedd-Rhagfyr. Mae'r cynnydd hwn yn ddealladwy; yn ystod mis Ebrill[68] roedd y rhan fwyaf o'r plant yn dysgu gartref[69], ond ym mis Tachwedd-Rhagfyr dim ond y rheini a oedd yn hunanynysu oedd yn aros gartref.

Mae hyn yn cyd-fynd â chanfyddiadau ein hastudiaeth Life in Lockdown ac, yn fwy diweddar, Y Cyfryngau ym Mywyd Plant. Yn dilyn ton o ddiddordeb ar ddechrau'r pandemig, yn 2021 roedd bron pob un o'r cyfranogwyr wedi mynd yn ôl i'w hen batrwm o ddiffyg diddordeb mewn newyddion teledu a radio. Yn y rhan fwyaf o achosion, roedd y newyddion roedd y plant yn ei glywed yn dod iddynt yn oddefol; weithiau gan riant ond yn amlach drwy gyfryngau cymdeithasol – er enghraifft, drwy ffrwd Snapchat neu fideos feirysol ar TikTok. Ar ben hynny, nid oedd yn ymddangos bod y rhan fwyaf o'r plant yn yr astudiaeth yn cwestiynu a oedd yr hyn a welent drwy'r ffrydiau hyn yn wir neu'n gywir, a phan ofynnwyd iddynt, roedd rhai yn cael trafferth i feddwl sut y byddent yn gwneud hyn.

---

[67] Newyddion a gwybodaeth am Covid-19: defnydd ac agweddau - Ofcom

[68] Roedd y cyfnod gwaith maes yn gorgyffwrdd â gwyliau'r Pasg, pan na fyddai'r plant efallai wedi bod yn dysgu gartref.

[69] Ac eithrio plant agored i niwed a phlant gweithwyr allweddol, a oedd yn dod i adeiladau'r ysgol lle bo hynny'n bosibl.

Roedd Freya, 17, yn tueddu i chwilio am nifer o ffynonellau a oedd yn ategu'i gilydd yn hytrach na chwestiynu'r ansawdd, ac roedd yn dawel ei meddwl petai hi'n gallu dod o hyd i nifer o erthyglau yn cyfeirio at bwnc roedd hi wedi'i weld yn cael ei drafod mewn fideo TikTok. Roedd Zak, 11 oed, yn dibynnu ar ei fam i'w helpu i ddeall beth y dylai ei gredu a beth na ddylai ei gredu:

> "Dydw i ddim wir yn gwylio'r newyddion lawer, rydw i'n ei glywed gan fy mam, a bydd hi'n gwybod a yw'r newyddion yn wir neu'n ffug, felly rydw i'n gwrando ar yr hyn mae hi'n ei ddweud"
>
> *Zak, 11 oed*

Cadw'n ddiogel ar-lein

Dywedodd dros hanner y plant 12-15 oed eu bod wedi cael rhyw fath o brofiad negyddol ar-lein

Er mwyn mesur lefelau unrhyw brofiadau negyddol ar-lein ymysg plant, roeddem wedi rhoi'r opsiwn i blant 8-15 oed i ateb cwestiynau am broblemau y gallent fod wedi'u profi wrth ddefnyddio ffonau symudol neu wrth fynd ar-lein. Ymysg y bobl ifanc 12-15 oed a ddewisodd ateb y cwestiynau hyn[70], dywedodd 55% eu bod wedi cael rhyw fath o brofiad negyddol ar-lein, o restr a gynigiwyd iddynt.

Ymysg y profiadau negyddol hyn, y mwyaf tebygol o gael ei grybwyll oedd "*rhywun dieithr yn cysylltu ar-lein a oedd eisiau bod yn ffrind iddyn nhw*" (30%). Fodd bynnag, roedd tri chwarter y plant 12-15 oed yn gwybod sut i rwystro negeseuon ar gyfryngau cymdeithasol gan rywun nad oeddent eisiau clywed ganddo; roedd dros eu hanner wedi gwneud hyn (55%).

Dywedodd tuag un o bob pum plentyn 12-15 oed eu bod wedi gwario arian ar-lein yn ddamweiniol, neu eu bod wedi gweld neu dderbyn rhywbeth a oedd yn codi ofn arnynt/gwneud iddynt boeni, neu wedi gweld rhywbeth o natur rywiol oedd yn gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus.

Er nad oedd unrhyw wahaniaethau sylweddol yn y profiadau unigol o gymharu â 2019, roedd y gyfran gyffredinol a oedd yn honni eu bod wedi cael unrhyw un o'r profiadau hyn (55%) yn fwy na'r hyn a nodwyd yn ein hastudiaeth yn 2019, a allai fod oherwydd ffactorau amrywiol, gan gynnwys newidiadau methodolegol a mwy o amser ar-lein oherwydd pandemig Covid-19.

Roedd yr ymwybyddiaeth o swyddogaethau riportio yn uchel, ond dim ond lleiafrif o blant 12-15 oed sydd erioed wedi riportio cynnwys

O weld cynnwys sy'n peri pryder neu ofid ar-lein, mae gan blant yr opsiwn o roi gwybod am hyn yn uniongyrchol i'r llwyfan, gan ddefnyddio'r swyddogaeth riportio sydd ar gael ar nifer o safleoedd, apiau a gemau.[71]

---

[70] Cytunodd naw o bob deg plentyn 12-15 oed i ateb y cwestiynau hyn. Ni ofynnwyd yr holl gwestiynau am y problemau y gallent fod wedi'u cael wrth ddefnyddio ffonau symudol neu pan oeddent ar-lein i blant 8-11 oed.

[71] Gall swyddogaeth riportio fod ar ffurf botwm, dolen, cyfeiriad e-bost neu ffurflen ar-lein lle gall y defnyddiwr nodi'r cynnwys sy'n peri pryder neu riportio'r person a bostiodd neu a anfonodd y cynnwys ymlaen.

Yn gyffredinol, roedd saith o bob deg plentyn 12-15 oed yn ymwybodol o'r swyddogaethau riportio. Dywedodd pedwar ar ddeg y cant eu bod wedi riportio rhywbeth roeddent wedi'i weld ar-lein, a dywedodd cyfran lai (9%) eu bod wedi gweld rhywbeth a oedd yn eu poeni ond nad oeddent wedi rhoi gwybod amdano, er eu bod yn ymwybodol o'r swyddogaeth riportio.

Dywedodd ychydig o dan un o bob deg plentyn 12-15 oed eu bod yn gweld 'cynnwys cas' ar-lein yn aml

At ddibenion ein harolwg, gwnaethom ddisgrifio 'cynnwys cas' fel unrhyw beth a oedd wedi cael ei gyfeirio at grŵp penodol o bobl ar sail, er enghraifft, eu rhyw, eu crefydd, eu hanabledd, eu rhywioldeb neu eu hunaniaeth o ran rhyw. Yn gyffredinol, dywedodd hanner y plant 12-15 oed eu bod wedi dod ar draws y math hwn o gynnwys ar-lein yn y flwyddyn ddiwethaf[72], gyda 8% yn dweud eu bod wedi'i weld yn aml.

Roedd y plant wedi mabwysiadu strategaethau gwahanol ar gyfer delio â chynnwys cas. Dywedodd chwech o bob deg plentyn 12-15 oed eu bod wedi cymryd camau pan welsant gynnwys cas. Ond efallai fod rhai, yn dibynnu ar yr hyn a wnaethant, wedi rhannu'r cynnwys ymhellach yn anfwriadol. Dywedodd tua un o bob pump eu bod wedi ymateb i'r post/fideo/sylw drwy nodi 'ddim yn hoffi' neu drwy wneud sylwadau arno i ddweud eu bod yn meddwl ei fod yn anghywir, neu wedi'i rannu â'u ffrindiau, gan ddweud ei fod yn anghywir. Mae gwneud hyn yn golygu bod risg y bydd yr hyn y maent yn ei wneud yn ymddangos yn eu ffrwd cyfryngau cymdeithasol nhw, sydd wedyn yn cael ei gweld gan eraill, gan rannu'r cynnwys ymhellach yn anfwriadol.

Yn y cyfamser, dewisodd 25% rwystro'r sawl a oedd yn rhannu neu'n gwneud y sylwadau, a riportiodd 22% hynny i'r wefan.

Er bod merched 12-15 oed yn fwy tebygol na bechgyn o rannu'r cynnwys yn anfwriadol drwy nodi 'ddim yn hoffi' am y post/sylw/fideo (27% o'i gymharu â 13%), roeddent hefyd yn fwy tebygol na bechgyn o gymryd camau adeiladol i riportio'r cynnwys i'r wefan (33% o'i gymharu â 10%).

Mae bron i bob plentyn wedi cael cyngor ar ddiogelwch ar-lein ac yn dweud y byddent yn dweud wrth rywun pe byddent yn gweld rhywbeth sy'n peri pryder ar-lein

Ffordd arall i blant ddelio â gweld cynnwys sy'n peri pryder neu gynnwys annymunol ar-lein yw dweud wrth rywun amdano. Dywedodd naw o bob deg plentyn 8-15 oed a oedd yn mynd ar-lein y byddent yn dweud wrth rywun, gyda chwech o bob deg yn dweud y byddent yn dweud wrth rywun *bob amser*. Dywedodd lleiafrif na fyddent yn dweud wrth neb (4%) neu roeddent yn ansicr a fyddent yn gwneud hynny (5%).

Yn gyffredinol, ymysg y rheini a fyddai'n dweud wrth rywun, dweud wrth riant oedd y prif ddewis clir, a nodwyd gan naw o bob deg o blant 8-15 oed. Ffrindiau, brodyr a chwiorydd, neu athrawon oedd nesaf – er bod y gyfran yn llai o lawer; tua thri o bob deg o blant. Fodd bynnag, dyma lle gwelwn wahaniaethau yn ôl oedran; roedd plant hŷn yn fwy tebygol na'r rhai iau o ddweud wrth ffrind (41% o blant 12-15 oed, o'i gymharu â 25% o blant 8-11 oed), tra oedd y rhai iau yn fwy tebygol o ddweud wrth athro (36% o blant 8-11 oed, o'i gymharu â 20% o blant 12-15 oed).

[72] Gan fod gwaith maes ar gyfer yr ymchwil hwn wedi cael ei gynnal rhwng mis Hydref 2020 a mis Ionawr 2021, bydd atgofion plant yn seiliedig ar y flwyddyn cyn hynny.

Dywedodd bron i bob plentyn 8-15 oed a oedd yn mynd ar-lein ei fod wedi cael rhyw fath o wybodaeth neu gyngor am ddiogelwch ar-lein. Ymysg y plant hŷn, 12-15 oed, roedd cyfrannau tebyg wedi cael hyn naill ai gan riant neu athro (tua wyth o bob deg); tra oedd y rhai 8-11 oed yn fwy tebygol o fod wedi cael cyngor gan eu rhiant (87% o'i gymharu ag 80% gan athro).

Agweddau rhieni a strategaethau cyfryngu

Roedd rhieni'n ei chael hi'n anoddach rheoli amser eu plentyn o flaen sgrin yn ystod pandemig Covid-19...

Dangosodd ein hymchwil fod chwech o bob deg rhiant i blant 5-15 oed yn teimlo bod gan eu plentyn gydbwysedd da rhwng amser o flaen sgrin a gwneud pethau eraill. Roedd rhieni plant hŷn yn llai tebygol o gytuno (51% o rieni plant 12-15 oed) na rhieni plant iau (70% o rieni plant 5-7 oed).

Fodd bynnag, roedd llai o rieni yn gyffredinol nag yn 2019 yn teimlo bod gan eu plentyn gydbwysedd da – canlyniad, mae'n debyg, i ddibyniaeth gynyddol plant ar fod ar-lein ar gyfer dysgu gartref ac adloniant yn 2020.

Yn unol â hyn, roedd pedwar rhiant o bob deg i blant 5-15 oed yn ei chael yn anodd rheoli amser eu plentyn o flaen sgrin. Roedd rhieni plant 5-7 oed (32%) ac 8-11 oed (45%) yn fwy tebygol o deimlo hyn nag yn 2019.

Efallai nad yw hyn yn syndod o ystyried bod y plant yn y don ddiweddaraf o'n hastudiaeth Y Cyfryngau ym Mywyd Plant yn treulio cyfran fawr o'u hamser ar-lein. Roedd llawer o'r gweithgareddau y byddent yn eu gwneud yn bersonol o'r blaen (am ran o'r amser o leiaf) – cymdeithasu, adloniant, dysgu ac archwilio'r byd – bron yn gyfan gwbl yn cael eu gwneud ar-lein.

...ac yn poeni mwy nag o'r blaen am bron bob agwedd ar ddefnydd ar-lein eu plentyn

Fe ofynnom i rieni pa mor bryderus oeddent am naw agwedd ar ddefnydd ar-lein eu plentyn. O'i gymharu â 2019, roedd rhieni plant a oedd yn mynd ar-lein yn fwy tebygol o fod yn poeni am saith o'r rhain – a hynny'n cael ei yrru'n bennaf gan rieni plant iau 5-7 oed.

Y pryderon mwyaf cyffredin oedd: cwmnïau'n casglu gwybodaeth am yr hyn mae eu plentyn yn ei wneud ar-lein (57%); eu plentyn yn gweld cynnwys a allai ei annog i frifo neu niweidio ei hun (54%); eu plentyn yn cael ei fwlio ar-lein (54%); a faint o amser mae eu plentyn yn ei dreulio ar-lein (53%). Roedd hanner y rhieni yn poeni bod eu plentyn yn rhoi manylion i bobl amhriodol ac am gynnwys ar-lein, gydag ychydig o dan hanner yn poeni am y pwysau ar eu plentyn i wario arian ar-lein.

Roedd gan gyfran uwch o rieni yng Ngogledd Iwerddon bryderon a rheolau am rai agweddau ar ddefnydd ar-lein eu plentyn, o'i gymharu â rhieni yng ngwledydd eraill y DU

Pryderon

Roedd rhieni yn Lloegr (77%) a Chymru (80%) yn fwy tebygol na'r rheini yng Ngogledd Iwerddon (69%) o gytuno eu bod yn teimlo eu bod yn gwybod digon i helpu i gadw eu plentyn yn ddiogel ar-lein (roedd rhieni yn yr Alban yn debyg i'r gwledydd eraill, sef 76%). Ac roedd rhieni yng Ngogledd

Iwerddon yn fwy tebygol o fod â phryderon am rai agweddau ar ddefnydd ar-lein eu plentyn, fel:

- eu plentyn yn cael ei fwlio (64%, o'i gymharu â 53% o rieni yn Lloegr);
- bod eu plentyn yn niweidio ei enw da, yn awr neu i'r dyfodol (51% o'i gymharu â 42% yn Lloegr);
- eu plentyn yn gweld cynnwys a allai ei annog i frifo neu niweidio ei hun (66% o'i gymharu â 53% yn Lloegr a 55% yn yr Alban).

Fodd bynnag, roedd un pryder yn dangos darlun gwahanol: y pwysau ar eu plentyn i wario arian ar-lein. Rhieni yng Ngogledd Iwerddon oedd y rhai mwyaf tebygol o fod 'ddim yn bryderus iawn' am hyn (28%), o'i gymharu â Lloegr (19%), Cymru (18%) a chyfartaledd y DU (19%).

Rheolau

Efallai fod y lefelau uwch hyn o bryder ymysg rhieni yng Ngogledd Iwerddon yn esbonio pam eu bod hefyd yn fwy tebygol o fod â rheolau penodol ar waith ar gyfer gweithgareddau ar-lein eu plant – yn enwedig, o'u cymharu â rhieni yng Nghymru.

Roedd rhieni yng Ngogledd Iwerddon yn fwy tebygol o fod â rheolau ar waith ar gyfer:

- â phwy y gallai eu plentyn gysylltu pan fydd ar-lein (72% o'i gymharu â 61% yng Nghymru);
- yr wybodaeth y gallai eu plentyn ei rhannu ar-lein (66% o'i gymharu â 54% yng Nghymru);
- pryd gallai eu plentyn fynd ar-lein (54% o'i gymharu â 42% yng Nghymru).

Lefelau pryder ymysg rhieni am weithgareddau eu plant ar-lein

Cynnwys ar wefannau neu apiau mae'r plentyn yn eu defnyddio	48%	48%	49%	47%	52%
Faint o amser y mae'r plentyn yn treulio ar-lein	53%	53%	50%	49%	59%
Plentyn yn rhoi ei fanylion personol i bobl amhriodol	50%	50%	50%	49%	53%
Plentyn yn cael ei fwlio ar-lein / seiberfwlio	54%	53%	59%	57%	64%
Plentyn yn niweidio ei enw da nawr neu yn y dyfodol ★★	42%	42%	44%	42%	51%
Plentyn yn gweld cynnwys sy'n annog nhw i frifo neu niweidio eu hunain	54%	53%	55%	59%	66%
Pwysau ar blentyn i wario arian ar-lein	46%	46%	45%	47%	47%
Cwmnïau'n cywain data am beth mae'r plentyn yn ei wneud ar-lein	57%	57%	55%	54%	59%
Posibilrwydd o radicaleiddio'r plentyn	34%	35%	31%	36%	32%

Roedd rhieni yn cydnabod gwerth y rhyngrwyd o ran helpu eu plentyn i gadw mewn cysylltiad â'u ffrindiau yn ystod pandemig Covid-19

Er bod rhai rhieni yn ei chael yn anodd rheoli amser eu plentyn o flaen sgrin yn 2020, roedd hanner y rhieni yr oedd eu plentyn yn mynd ar-lein yn teimlo bod manteision y rhyngrwyd i'w plentyn yn fwy nag unrhyw risg.[73] [74]

Wrth ystyried manteision penodol, roedd 80% yn teimlo bod bod ar-lein wedi helpu eu plentyn gyda'i waith ysgol neu'i waith cartref, roedd dros chwech o bob deg yn meddwl ei fod wedi helpu eu plentyn i ddysgu sgil newydd neu i ddatblygu sgiliau creadigol, ac roedd 47% yn meddwl ei fod wedi helpu eu plentyn i feithrin neu gynnal cyfeillgarwch.

[73] Roedd ychydig o dan ddau o bob deg rhiant yn anghytuno (18%), ac roedd 31% yn ansicr – cynnydd bach ers 2019.

[74] Barn rhieni yn y gwledydd: Yn gyffredinol, roedd rhieni yn y gwledydd yr un mor debygol o deimlo bod manteision y rhyngrwyd yn fwy na'r risg i'w plentyn. Roedd rhieni yng Nghymru yn fwy tebygol o gytuno'n gryf â hyn (23%) na'r rheini yn yr Alban (14%) neu yng Ngogledd Iwerddon (12%).

Roedd rhieni'n fwy tebygol yn 2020 o feddwl bod bod ar-lein wedi helpu eu plentyn i feithrin a chynnal cyfeillgarwch. Roedd y gyfran a oedd yn meddwl hyn yn cynyddu gydag oed y plentyn – o 20% o rieni plant 5-7 oed i 64% o rieni plant 12-15 oed. Gyda'r cyfnodau clo a'r cyfyngiadau yn golygu nad oedd llawer o blant yn gallu gweld eu ffrindiau wyneb yn wyneb, roedd y canfyddiadau hyn yn dangos y gwerth roedd rhieni'n ei roi ar y rhyngrwyd i alluogi'u plant i gynnal cyfeillgarwch.

Ac ategwyd hyn gan y plant hŷn (12-15 oed); yn gyffredinol, mae agweddau tuag at fanteision bod ar-lein yn debyg ymysg plant 12-15 oed a'u rhieni. Fodd bynnag, roeddent yn fwy tebygol na'u rhieni o deimlo bod bod ar-lein wedi eu helpu i feithrin neu gynnal cyfeillgarwch (72% o'i gymharu â 64%) – eto, gan ddangos eu dibyniaeth ar y cyfrwng hwn i gysylltu â'u ffrindiau yn ystod pandemig Covid-19.

Roedd bron holl rieni plant a oedd yn mynd ar-lein wedi mabwysiadu rhyw fath o gyfryngu o ran defnydd ar-lein eu plentyn

Roedd dros dri chwarter rhieni plant 5-15 oed a oedd yn mynd ar-lein yn teimlo eu bod yn gwybod digon i helpu i gadw eu plentyn yn ddiogel ar-lein.

Roedd y mwyafrif helaeth o rieni â phlant a oedd yn mynd ar-lein wedi mabwysiadu rhyw fath o gyfryngu o ran defnydd ar-lein eu plentyn (98%) – boed hynny'n dechnegol neu'n bersonol. Nid oedd gan leiafrif o rieni unrhyw drefn gyfryngu (2%), sy'n fwy tebygol ymysg rhieni plant 12-15 oed (5%).

Yn gyffredinol, roedd hanner rhieni plant 5-15 oed a oedd yn mynd ar-lein wedi mabwysiadu *pob un o'r pedwar* math o gyfryngu a nodwyd gennym yn ein harolwg[75]. Dywedodd tri arall o bob deg fod tri o'r pedwar math ar waith ganddynt, roedd gan 12% ddau, ac roedd gan 6% un math o gyfryngu ar waith. Isod, rydym yn edrych ymhellach ar y gwahanol fathau o gyfryngu a fabwysiadwyd (neu nas mabwysiadwyd) gan rieni.

Roedd ymwybyddiaeth o offer a rheolaethau technegol ymysg rhieni yn uchel, ond dim ond lleiafrif oedd yn eu defnyddio

Er bod tua chwech o bob deg rhiant i blant 5-15 oed, a oedd â band eang sefydlog gartref a phlentyn a oedd yn mynd ar-lein, yn ymwybodol o rai mathau o offer a rheolaethau technegol, tua hanner y rhain oedd yn defnyddio'r offer a'r rheolaethau a oedd ar gael.

Dywedodd mwy na chwech o bob deg eu bod yn ymwybodol o *hidlyddion cynnwys gan y Darparwyr Gwasanaethau Rhyngrwyd*[76] (61%) neu *hidlyddion cynnwys drwy feddalwedd rheolaeth rhieni*[77] (66%), ond dim ond 35% a 29% yn y drefn honno ddywedodd eu bod yn eu defnyddio mewn gwirionedd. I rieni plant hŷn, 12-15 oed, gallai hyn fod yn rhannol oherwydd bod 16% o'r grŵp oedran hwn yn dweud eu bod yn gwybod sut i osgoi'r rheolaethau sydd wedi'u dylunio i'w hatal rhag ymweld â rhai safleoedd.

---

[75] Yn ein harolwg, fe wnaethom holi am: *oruchwylio eu plentyn, bod â rheolau ar waith, rheolaethau technegol*, neu *siarad â'u plentyn am ddiogelwch ar-lein*.

[76] Hidlyddion cynnwys a ddarperir gan ddarparwyr gwasanaethau rhyngrwyd lle mae'r hidlyddion yn berthnasol i bob dyfais sy'n defnyddio gwasanaeth band eang y cartref (a elwir hefyd yn hidlo rhwydwaith y cartref).

[77] Meddalwedd rheolaeth rhieni sydd wedi'i osod ar ddyfais benodol sy'n cael ei defnyddio i fynd ar-lein, fel Net Nanny, McAfee Family Protection, Open DNS FamilyShield.

Roedd bron i chwech o bob deg yn gwybod am *reolaethau rhieni a oedd yn rhan o'r ddyfais gan y gwneuthurwr*; dywedodd 32% eu bod yn eu defnyddio.[78]

Roedd hanner yn ymwybodol o'r rheolaethau technegol a oedd yn caniatáu iddynt *gyfyngu mynediad at gynnwys amhriodol ar-lein*, er enghraifft Google SafeSearch, YouTube Restricted Mode, neu TikTok Family Safety Mode[79]; ond unwaith eto, dim ond tri o bob deg oedd wedi'u mabwysiadu i reoli defnydd ar-lein eu plentyn.

Ymysg rhieni plant a oedd yn defnyddio ffonau clyfar neu dabledi, roedd dros hanner yn ymwybodol y gellid newid gosodiadau ar y ddyfais i *atal apiau rhag cael eu llwytho i lawr* neu i *stopio prynu mewn apiau*, ac roedd traean yn dweud eu bod wedi defnyddio'r gosodiadau hyn.[80] Roedd ychydig o dan hanner yn ymwybodol o feddalwedd, gosodiad neu apiau rheolaeth rhieni y gellid eu defnyddio ar ffôn neu dabled i gyfyngu ar fynediad at gynnwys a rheoli'r defnydd o'r ddyfais, a dywedodd chwarter eu bod yn defnyddio'r rhain.

Roedd hanner y rhieni yn siarad â'u plentyn am ddiogelwch ar-lein bob ychydig wythnosau

Mae siarad â phlant am ddiogelwch ar-lein yn strategaeth gyfryngu bwysig arall, a dywedodd naw o bob deg rhiant ar blant a oedd yn mynd ar-lein eu bod wedi gwneud hyn. Yn y grŵp hwn, roedd hanner yn siarad â'u plentyn o leiaf bob ychydig o wythnosau; roedd hyn yn fwy tebygol ymysg rhieni'r plant iau 5-7 ac 8-11 oed, nag ymysg rhieni plant 12-15 oed. Roedd tri arall o bob deg yn siarad â'u plentyn bob ychydig fisoedd, sy'n debyg rhwng pob grŵp oedran. Dywedodd llai nag un o bob pump eu bod yn gwneud hynny yn llai aml na hyn ond eu bod wedi gwneud hynny fwy nag unwaith.

Roedd rhieni hefyd wedi gofyn am gyngor neu wedi cael cyngor am ddiogelwch ar-lein; ysgol y plentyn oedd y ffynhonnell fwyaf poblogaidd o wybodaeth neu gyngor ar gyfer hyn (a ddefnyddir gan ddwy ran o dair o rieni plant a oedd yn mynd ar-lein), ac yna teulu a ffrindiau (31%). Roedd tua un o bob pump yn defnyddio gwefannau, darparwyr gwasanaethau rhyngrwyd, y llywodraeth neu awdurdodau lleol, ac roedd yr un gyfran yn gofyn i'w plentyn.

Roedd goruchwylio eu plentyn yn ddull arall o gyfryngu, a fabwysiadwyd gan naw o bob deg rhiant ar blant a oedd yn mynd ar-lein. Y ffordd fwyaf tebygol o wneud hyn oedd drwy ofyn i'r plentyn beth oedd yn ei wneud ar-lein neu beth oedd wedi bod yn ei wneud ar-lein (59%), yna drwy fod gerllaw a gwirio'n rheolaidd beth oedd y plentyn yn ei wneud (52%), neu drwy wirio'r hanes ar y porwr neu'r ddyfais (33%). Fodd bynnag, dywedodd pedwar o bob deg o blant 12-15 oed eu bod yn gwybod sut i

[78] Rheolaethau rhieni sy'n rhan o'r ddyfais gan y gwneuthurwr, fel Windows, Apple, Xbox, PlayStation, ac ati

[79] Google Safe Search: Safe Search for Kids - Internet Filtering by Google | Kid Safe (safesearchkids.com); YouTube Restricted Mode: How to turn Restricted Mode on and off - YouTube; TikTok Family Safety Mode: Introducing Family Safety Mode and Screentime Management in Feed | TikTok Newsroom.

[80] Cyn 2020, roedd y cwestiwn hwn wedi'i rannu'n ddau, felly nid oes modd adrodd ar y duedd.

ddileu'r hanes o'r safleoedd roeddent wedi ymweld â nhw, neu i ddefnyddio modd 'dirgel' neu breifatrwydd.[81]

Dywedodd un o bob pump rhiant eu bod yn eistedd gyda'u plentyn ac yn gwylio'r hyn roedd yn ei wneud ar-lein, neu'n ei helpu pan oedd ar-lein, er bod y gyfran sy'n gwneud hyn wedi gostwng ers 2019. Efallai mai'r rheswm am hyn yw'r cynnydd yn nefnydd ar-lein plant yn 2020 a'r cynnydd yn y galw ar amser rhieni, fel rheoli dysgu gartref.

Roedd ffynonellau diogelwch ar-lein yn amrywio ymysg rhieni ar draws gwledydd y DU

Roedd rhieni yn Lloegr (85%) a Gogledd Iwerddon (88%) yn fwy tebygol na rhieni yng Nghymru (78%) o ofyn am wybodaeth neu gyngor gan eraill ynghylch sut i gadw eu plentyn yn ddiogel ar-lein.

Ac roedd gwahaniaethau hefyd yn y ffordd yr oeddent yn ceisio cyngor. Roedd cyngor diogelwch ar-lein gan ysgol y plentyn yn fwy tebygol o gael ei ddefnyddio gan rieni yn Lloegr (68%) a Gogledd Iwerddon (70%) na chan rieni yn yr Alban (56%) neu yng Nghymru (52%). Roedd rhieni yng Ngogledd Iwerddon yn fwy tebygol na'r rheini yn Lloegr o ofyn am gyngor gan safleoedd ac apiau (31% o'i gymharu â 22%).

Y llywodraeth ac awdurdodau lleol oedd y ffynonellau mwyaf tebygol o gael eu defnyddio gan rieni yn yr Alban a Gogledd Iwerddon (23% yr un), o'i gymharu â 14% o rieni yng Nghymru (a 20% o rieni yn Lloegr). Roedd rhieni yn Lloegr yn fwy tebygol na rhieni yng Nghymru o ddefnyddio'r BBC fel ffynhonnell (17% o'i gymharu â 11%) ond yn debyg i'r rheini yn yr Alban (14%) a Gogledd Iwerddon (17%).

Nid oedd gwahaniaethau yn ôl gwlad yng nghyfran y rhieni a oedd yn siarad â'u plant am ddiogelwch ar-lein neu'n goruchwylio eu defnydd ar-lein mewn unrhyw ffordd.

Roedd rhieni'n teimlo bod angen llacio rhai o'r rheolau ynghylch defnydd ar-lein eu plentyn yn ystod pandemig Covid-19

Yn gyffredinol, roedd gan fwy na naw o bob deg rhiant ar blant sy'n mynd ar-lein un neu ragor o reolau ynghylch defnydd ar-lein eu plentyn – sy'n uwch nag yn 2019. Ond, yn 2020, roedd hanner yn cytuno â'r datganiad "*O ganlyniad i'r ffaith bod fy mhlentyn gartref fwy nag arfer, rwyf wedi gorfod llacio rhai o'r rheolau ynghylch yr hyn mae fy mhlentyn yn ei wneud ar-lein*", gyda 15% (rhieni bechgyn yn amlach na merched) yn cytuno'n gryf â hyn.

[81] Mae'r modd dirgel yn cuddio'r hanes pori ar ddyfais fel nad yw pobl eraill yn gallu gweld y safleoedd y mae defnyddiwr wedi ymweld â nhw, ond nid yw'n atal pobl eraill, fel hysbysebwyr, rhag gwybod pa safleoedd yr ymwelwyd â nhw.

Er bod tri o bob deg yn dweud nad oeddent yn teimlo bod yn rhaid iddynt lacio eu rheolau, roedd hyn yn fwy tebygol ymysg rhieni'r grŵp oedran iau, sef plant 5-7 oed, nag ymysg rhieni plant 8-11 oed neu blant 12-15 oed.

Mae hyn yn adleisio rhai o ganfyddiadau ein hastudiaeth Life in Lockdown, lle soniodd nifer o rieni am lacio rhai o'u rheolau arferol ynghylch trefn a gweithgareddau ar-lein, gan gydnabod bod y cyfyngiadau symud yn brofiad anodd i'w plant.

Er enghraifft, dywedodd mam Ben, sy'n 12 oed:

> "Os bydd fy mhlentyn yn gwneud ei bum darn o waith ysgol bob dydd, wyddoch chi beth? Os yw'n aros i fyny ychydig yn hwyr, ac yn gwylio ychydig o deledu ac yn gwneud ychydig mwy o chwarae gemau, dydyn ni ddim yn mynd i ladd ein hunain"
>
> *Mam Ben (12 oed)*

Yn ogystal, roedd mam Shriya, sy'n 15 oed, yn poeni y byddai'n effeithio'n negyddol ar les ei merch pe bai'n gosod gormod o reolau, gan ei bod yn gwybod nad oedd ei phlant yn cynnal y cyswllt cymdeithasol y byddent yn ei gael fel arfer gyda'u ffrindiau:

> "Rydw i'n rhoi mwy o ryddid iddi oherwydd dydw i ddim yn gwybod sut arall i ddelio â hyn heb iddi gynhyrfu neu deimlo'n ofidus"
>
> *Mam Shriya (15 oed)*

Plant agored i niwed

Gall plant a phobl ifanc fod yn agored i niwed oherwydd amrywiaeth o ffactorau, a chan fod a wnelo bregusrwydd ag amgylchiadau, gall newid dros amser. Mae ein hymchwil yn rhoi data i ni am ddau grŵp o blant a allai gael eu hystyried yn agored i niwed, a sut gallai eu bregusrwydd ddylanwadu ar eu defnydd o gyfryngau, eu hagweddau a'u dealltwriaeth. Y ddau grŵp hyn yw plant:

- sydd â **phroblem iechyd, cyflwr neu anabledd sy'n effeithio neu'n cyfyngu ar eu gweithgareddau bob dydd** (a enwir fel rhai â 'chyflwr sy'n effeithio/cyfyngu arnynt' drwy'r adran hon); a/neu
- mewn aelwydydd yr ystyrir eu bod yn **fwyaf bregus yn ariannol** (a enwir yn 'MFV' drwy gydol yr adran hon).

Mae gorgyffwrdd rhwng y grwpiau hyn, ond er eglurder, ac oherwydd bod themâu gwahanol yn eu hagweddau a'u profiadau, rydym wedi eu cadw ar wahân o fewn ein canfyddiadau.

Nodwn nad yw'r gwaith ymchwil yma wedi cael ei gynllunio'n benodol i ddarparu dadansoddiad cadarn o blant agored i niwed mewn unrhyw gategori penodol. Fodd bynnag, ar ôl ddadansoddi'r data a'r cyfraddau ymateb i gwestiynau'r arolwg presennol, rydym yn hyderus y gallwn ni ddarparu gwybodaeth am y ddau gategori isod.

Plant â chyflwr sy'n effeithio neu'n cyfyngu arnynt

Roedd gan bron i un o bob pum plentyn ym mhob un o'n harolygon ryw gyflwr sy'n effeithio neu'n cyfyngu arno

Yn y ddau arolwg ar gyfer ein Traciwr Ymwybyddiaeth Plant a Rhieni o'r Cyfryngau[82], gofynnwyd i rieni nodi a oedd gan eu plentyn unrhyw nam neu gyflwr a oedd yn effeithio ar ei weithgareddau bob dydd neu'n cyfyngu arnynt. Cafodd y rhieni restr o gyflyrau i ddewis ohonynt, wedi'u grwpio fel cymdeithasol/ymddygiadol, gallu meddyliol, iechyd meddwl, symudedd, deheurwydd, golwg, clyw, anadlu, neu arall. Felly, roedd maint y samplau yn y categori hwn wedi'u seilio ar ganfyddiad y rhiant yn unig.[83]

[82] Fel y soniwyd yn y cyflwyniad i'r adroddiad, rhannwyd arolwg 2020 yn ddau (Arolwg 1 ac Arolwg 2) gan ein bod yn symud i fethodolegau ar-lein.

[83] Mae'r rhestr lawn o godau ar gael yn yr Atodiad: https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0023/217823/children-and-parents-media-use-and-attitudes-annex-2020-21.pdf

Ar sail y diffiniad hwn, roedd plant ledled y DU ag unrhyw un o'r cyflyrau hyn yn ein sampl yn cynrychioli bron i un o bob pump o blant 5-15 oed yn y ddau arolwg[84], gyda chyfran lai ymysg plant 3-4 oed[85] (11%-13%[86]). Arweiniodd y newid yn y dull casglu data yn 2020 at ffordd wahanol o ofyn cwestiynau yn y maes hwn, felly nid yw'n bosibl cymharu'r niferoedd na'r dadansoddiadau'n uniongyrchol o un flwyddyn i'r llall.[87]

	Arolwg 1	Arolwg 2
Cyfran y plant sydd â chyflwr sy'n effeithio neu'n cyfyngu arnynt ac a effeithiodd ar eu gweithgareddau bob dydd	**18%**	**19%**
Cyfran y plant heb gyflwr	74%	75%
Y gyfran yr oedd yn well ganddynt beidio â dweud, neu ddim yn gwybod	8%	6%

Ar gyfer y dadansoddiad hwn, rydym wedi cymharu (lle bo hynny'n berthnasol) y data ar gyfer plant 5-15 oed sydd â chyflwr sy'n effeithio/cyfyngu arnynt, â'r rheini sydd heb gyflwr; hynny yw, y rheini nad oeddent yn gwybod bod ganddynt unrhyw gyflyrau.[88] Dim ond lle cafwyd gwahaniaethau ystadegol arwyddocaol yr ydym wedi adrodd.

Roedd plant â chyflwr sy'n effeithio neu'n cyfyngu arnynt

... yn fwy tebygol o fod yn berchen ar eu gliniadur neu gyfrifiadur eu hunain

Roedd plant 5-15 oed â chyflwr sy'n effeithio/cyfyngu arnynt yn fwy tebygol na'r rheini heb gyflwr o'r fath i fod yn berchen ar liniadur neu gyfrifiadur personol (46% o'i gymharu â 37%) neu deledu clyfar (33% o'i gymharu â 24%). Fodd bynnag, nid oedd unrhyw wahaniaethau yn y defnydd cyffredinol na'r argaeledd yn y cartref.

... yn llai tebygol o deimlo eu bod yn cael eu cynrychioli ar y teledu

Roedd plant 8-15 oed â chyflwr sy'n effeithio/cyfyngu arnynt yn llai tebygol na'r rheini heb gyflwr o'r fath o deimlo eu bod yn cael eu cynrychioli ar raglenni teledu. Er bod hanner yn teimlo bod digon o raglenni yn dangos plant a oedd yn edrych fel nhw, roedd hyn yn is na chyfran y plant heb gyflwr a oedd yn teimlo hyn (64%).

[84] Arolwg 1 – 18%, Arolwg 2 – 19%; ni ddefnyddiwyd pwysoliad ar y cwestiwn hwn a dyna pam nad yw'r arolygon yn union yr un fath.

[85] Nid yw rhai mathau o gyflyrau mor amlwg nac yn cael diagnosis yn gynharach (er enghraifft, cyflyrau iechyd meddwl) ac felly efallai y bydd hyn yn esbonio'r gwahaniaeth rhwng y grwpiau oedran.

[86] Arolwg 1 – 11%, Arolwg 2 – 13%, ni ddefnyddiwyd pwysoliad ar y cwestiwn hwn, a dyna pam nad yw'r arolygon yn union yr un fath.

[87] Cyhoeddodd yr Adran Addysg (DfE) adroddiad ym mis Gorffennaf 2020 yn datgan bod 15.4% o blant mewn ysgolion yn Lloegr wedi cael rhyw fath o gefnogaeth AAA (anghenion addysgol arbennig) naill ai ar y gofrestr neu drwy gynllun addysg, iechyd a gofal, sy'n cymharu'n rhesymol â'n ffigur o 18% ar draws y DU: Special educational needs in England, Academic Year 2019/20 – Explore education statistics – GOV.UK (explore-education-statistics.service.gov.uk)

[88] Nid yw'r gymhariaeth yn cynnwys plant nad oedd eu rhieni'n gallu dweud neu yr oedd yn well ganddynt beidio â dweud a oedd effaith/cyfyngiad rhestredig ar weithgareddau bob dydd eu plentyn.

Roedd mwyafrif (59%) yn teimlo bod digon o raglenni ar gyfer plant o'u hoed, ond roedd hyn, unwaith eto, yn is na'r gyfran o blant heb gyflwr a oedd yn cytuno â hyn (75%). Roedd tri o bob deg yn anghytuno (31%), ac roedd 10% yn ansicr.

... mewn mwy o berygl efallai o niwed ar-lein

Dywedodd saith o bob deg plentyn 12-15 oed sydd â chyflwr sy'n effeithio/cyfyngu arnynt[89] eu bod wedi profi o leiaf un o'r profiadau negyddol a restrir yn ein harolwg, o'i gymharu â hanner y rheini heb gyflwr. Yn benodol, roedd hi'n fwy tebygol fod rhywun nad oeddent yn ei adnabod wedi cysylltu â nhw ar-lein ac eisiau bod yn ffrind iddynt (45% o'i gymharu â 27%), ac roeddent yn fwy tebygol o deimlo dan bwysau i anfon lluniau neu wybodaeth arall amdanynt eu hunain at rywun (14% o'i gymharu â 4%).

Roedd plant 8-15 oed â chyflwr sy'n effeithio/cyfyngu arnynt yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael rhyw fath o fwlio (46% o'i gymharu â 26%).[90] Y math mwyaf cyffredin o fwlio ar blant sydd â chyflwr sy'n effeithio/cyfyngu arnynt oedd wyneb yn wyneb (65%), ond roedd sawl gwasanaeth lle digwyddodd hyn hefyd: cyfryngau cymdeithasol (46%), apiau negeseuon testun (45%), gemau ar-lein (40%), galwadau fideo (9%), a safleoedd/apiau eraill (8%). Roedd pob un o'r achosion hyn yn debyg i blant heb gyflwr.

Roedd mwy o blant 8-15 oed â chyflwr sy'n effeithio/cyfyngu arnynt, a oedd yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol neu safleoedd negeseua ac apiau, na'r rheini heb gyflwr, yn cael trafferth rheoli rhai agweddau ar gyfryngau cymdeithasol. Er eu bod yr un mor debygol â'r rheini heb gyflwr o deimlo'r pwysau i fod yn boblogaidd ar apiau neu safleoedd cyfryngau cymdeithasol (85%), roedd bron i bob plentyn sydd â chyflwr sy'n effeithio/cyfyngu arno (99%) yn teimlo bod pobl yn gallu bod yn gas neu'n angharedig tuag at ei gilydd ar y mathau hyn o safleoedd ac apiau (o'i gymharu â 92% o'r rheini heb gyflwr).

... yn fwy tebygol o ddefnyddio'r rhyngrwyd i gysylltu â ffrindiau a theulu a'u cefnogi

Roedd mwy nag wyth o bob deg o blant a oedd â chyflwr sy'n effeithio/cyfyngu arnynt yn defnyddio galwadau fideo fel Zoom, HouseParty a Skype (84%), cyfran uwch na'r rheini heb gyflwr (75%). Dywedodd bron i chwech o bob deg o'r grŵp hwn o blant a oedd yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol ac apiau negeseua eu bod wedi anfon negeseuon, sylwadau neu bostiadau cefnogol at ffrindiau drwy'r safleoedd a'r apiau hyn, os oeddent yn meddwl bod eu ffrind yn cael amser caled, o'i gymharu â 45% o'r rheini heb gyflwr.[91]

---

[89] A ddewisodd ateb y cwestiynau am broblemau y gallent ddod ar eu traws wrth ddefnyddio ffonau symudol neu fod ar-lein.

[90] Roedd y cwestiwn yn yr arolwg yn dweud: 'Gall pobl fod yn gas neu'n greulon. Gallai fod y tu ôl i gefn rhywun, i'w wyneb, drwy alwadau neu negeseuon testun. Gallai fod drwy fod yn gas drwy gyfryngau cymdeithasol, gemau neu wefannau eraill. Gallai fod drwy alw enwau ar bobl, eu gadael allan, neu drwy rannu lluniau neu fideos sy'n eu hypsetio. Gallai fod drwy fygwth eu brifo neu eu brifo go iawn. Gallai gael ei wneud ar bwrpas neu gallai fod yn jôc sy'n mynd yn rhy bell. Ydy hyn erioed wedi digwydd i chi?'

[91] Yn gyffredinol, mae plant 12-15 oed yn fwy tebygol o ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol neu apiau/safleoedd negeseua at y diben hwn ac maent yn cael eu cynrychioli'n well yn y sampl 'cyflwr sy'n effeithio/cyfyngu arnynt' o'i gymharu â'r rheini sydd heb gyflwr, a allai egluro rhywfaint o'r gwahaniaeth hwn.

Roedd rhieni plant â chyflwr sy'n effeithio neu'n cyfyngu arnynt yn teimlo bod rhai agweddau ar yr amgylchedd ar-lein yn peri mwy o bryder ac yn teimlo bod rheoli amser o flaen sgrin yn fwy o broblem

Roedd barn rhieni am y rhyngrwyd, o ran y risgiau, y manteision a'r pryderon yn gysylltiedig â'u plentyn sydd â chyflwr sy'n effeithio/cyfyngu arno, yn aml yn debyg i farn rhieni eraill. Fodd bynnag, roedd cyfran uwch o rieni plant â chyflwr yn poeni bod eu plentyn yn gweld cynnwys hunan-niweidio (62% o'i gymharu â 52%) neu efallai'n cael ei radicaleiddio (41% o'i gymharu â 32%).

Roedd amser o flaen sgrin yn fwy tebygol o fod yn destun pryder i rieni plant sydd â chyflwr sy'n effeithio/cyfyngu arnynt. Roedd un o bob pump yn cytuno 'llawer' â'r datganiad "*Rwy'n ei chael yn anodd rheoli amser fy mhlentyn o flaen sgrin"*, o'i gymharu â 12% o rieni plant heb gyflwr. Efallai fod y gwahaniaeth hwn yn egluro pam fod rhieni â phlant sydd â chyflwr yn llai tebygol na rhieni eraill o gytuno bod gan eu plentyn gydbwysedd da rhwng amser o flaen sgrin a gweithgareddau eraill (49% o'i gymharu â 62%).

Adleisiwyd hyn hefyd gan y plant eu hunain. O'r rhai 12-15 oed a oedd â chyflwr sy'n effeithio/cyfyngu arnynt, roedd 42% yn cytuno bod ganddynt gydbwysedd da rhwng amser o flaen sgrin a gwneud pethau eraill, o'i gymharu â 62% o blant 12-15 oed heb gyflwr.

Roedd defnydd rhieni o reolau a goruchwyliaeth dros blant â chyflwr sy'n effeithio/cyfyngu arnynt yn debyg iawn i ddefnydd rhieni eraill

Yn gyffredinol, roedd gan rieni lefelau tebyg o reolau ynghylch teledu wedi'i ddarlledu, y rhyngrwyd, gemau, a symudol, a theimladau o orfod llacio rheolau ar-lein yn ystod pandemig Covid-19. Yr unig eithriad oedd bod llai o rieni plant â chyflwr sy'n effeithio/cyfyngu arnynt yn dweud bod ganddynt reolau ynghylch pryd y gallai eu plentyn chwarae gemau (43% o'i gymharu â 53% heb gyflwr). Ychydig o wahaniaethau a welwyd hefyd o ran y ffordd yr aiff rhieni ati i gyfryngu, boed hynny drwy ddulliau rheoli technegol neu wyneb yn wyneb. Yr eithriad yma oedd o ran goruchwyliaeth: roedd rhieni plant â chyflwr sy'n effeithio/cyfyngu arnynt yn llai tebygol o 'fod gerllaw a gwirio beth oedd [y plentyn] yn ei wneud' (43% o'i gymharu â 55% heb gyflwr).

Plant mewn aelwydydd sy'n fregus yn ariannol

Mae bregusrwydd ariannol yn fesur sydd wedi cael ei lunio gan Ofcom i ddeall yn well effaith cyfansoddiad aelwydydd ac incwm ar berchnogaeth a defnydd o wasanaethau cyfathrebu. Mae'r dadansoddiad yn creu tri math penodol o aelwyd drwy gyfuno incwm yr aelwyd a maint yr aelwyd (gan gynnwys nifer y plant): y mwyaf bregus yn ariannol (MFV), aelwydydd a allai fod yn fregus yn ariannol (PFV), a'r lleiaf bregus yn ariannol (LFV).[92] Mae'r categorïau hyn, yn rhannol, wedi'u creu o'r cwestiwn ar incwm aelwydydd – a ofynnwyd yn y ddau arolwg ar ymwybyddiaeth plant o'r

[92] Mae cyfran y rhieni a'r plant sydd wedi'u cynnwys yn yr adran hon yn seiliedig ar y rheini a gytunodd i ateb y cwestiwn am incwm y cartref: Atebodd 83% yn arolwg 1 a 90% yn arolwg 2 y cwestiwn am incwm y cartref.

cyfryngau.[93] Mae rhagor o fanylion am sut mae'n cael ei gyfrifo a'i ddefnyddio ar gael yn yr Atodiad cysylltiedig.[94]

Mae'r adran hon o'r adroddiad yn edrych ar unrhyw wahaniaethau perthnasol rhwng y plant hynny sydd 'fwyaf bregus yn ariannol' (MFV) a, lle mae'n berthnasol yn eu cymharu â'r rheini sydd yn y categori 'lleiaf bregus yn ariannol' (LFV). Dim ond lle cafwyd gwahaniaethau ystadegol arwyddocaol yr ydym wedi adrodd. Roedd tua un o bob tri yn y categori MFV, ac un o bob pump neu lai yn y categori LFV, er bod amrywiadau bach rhwng yr arolygon. Roedd y gweddill yn cael eu hystyried yn blant 'a allai fod yn fregus yn ariannol'. Dangosir y cyfrannau ym mhob categori yn y tabl canlynol.

	Arolwg 1	Arolwg 2
Cyfran y plant mewn aelwydydd 'sydd fwyaf bregus yn ariannol' (MFV)	**28%**	**32%**
Cyfran y plant mewn aelwydydd 'a allai fod yn fregus yn ariannol' (PFV)	35%	43%
Cyfran y plant mewn aelwydydd 'sydd leiaf bregus yn ariannol' (LFV)	20%	15%
Y gyfran roedd yn well ganddynt beidio â dweud (hynny yw, heb ateb cwestiwn am incwm y cartref), neu ddim yn gwybod	17%	10%

Roedd plant mewn aelwydydd MFV yn llai tebygol na'r rheini mewn aelwydydd LFV o gael mynediad at liniadur neu gyfrifiadur

Roedd mynediad at ddyfeisiau digidol yn fater amlwg yn 2020 oherwydd addysg gartref, a oedd bron bob amser yn cynnwys elfen ar-lein.[95] Roedd plant mewn aelwydydd MFV yn llai tebygol o gael mynediad at gyfrifiadur neu liniadur yn ystod 2020 na'r rheini mewn aelwydydd LFV (89% o'i gymharu â 98%). Roedd y defnydd o'r dyfeisiau hyn i fynd ar-lein hefyd yn is yn y grŵp MFV (76% o'i gymharu â 86% LFV). Yn fwyaf perthnasol efallai i addysgu gartref, roedd 21% o'r rheini mewn aelwydydd MFV ond yn defnyddio dyfais ar wahân i gyfrifiadur neu liniadur i fynd ar-lein, o'i gymharu â 12% o'r grŵp LFV.

Roedd plant sy'n fregus yn ariannol yn llai tebygol o archwilio'r byd ar-lein

Roedd plant 8-15 oed mewn aelwydydd MFV a oedd yn mynd ar-lein yn fwy tebygol o ymweld â dim ond safleoedd neu apiau roeddent wedi'u defnyddio o'r blaen (51% o'i gymharu â 39% LFV); ac yn llai tebygol o ymweld â safleoedd neu apiau newydd (47% o'i gymharu â 59% LFV).

Roedd y grŵp hwn hefyd yn llai tebygol o ymweld â safleoedd neu apiau am newyddion neu'r hyn sy'n digwydd yn y byd na'r rheini mewn aelwydydd LFV (41% o'i gymharu â 57%). Ac eto, ymysg defnyddwyr safleoedd ac apiau newyddion, roeddent yr un mor debygol o roi'r ymateb mwyaf

[93] Fel y soniwyd yn y cyflwyniad i'r adroddiad, rhannwyd arolwg 2020 yn ddau (Arolwg 1 ac Arolwg 2) gan ein bod yn symud i fethodolegau ar-lein.

[94] Atodiad: https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0023/217823/children-and-parents-media-use-and-attitudes-annex-2020-21.pdf

[95] Roedd y gwaith maes wedi'i amseru yn ystod cyfnod pan oedd plant yn yr ysgol gan fwyaf; fodd bynnag, mae'n debyg na fyddai mynediad wedi newid yn sylweddol mewn cyfnod mor fyr.

beirniadol ymwybodol â phlant LFV, o ran pa mor wir oedd y wybodaeth ar y rhain (roedd 30% yn meddwl bod *rhywfaint* o'r wybodaeth ar y safleoedd a'r apiau hyn yn wir, sy'n cymharu â 22% LFV).[96]

Roedd plant 8-15 oed a oedd yn mynd ar-lein mewn aelwydydd MFV yr un mor debygol â'r grŵp LFV o ymweld â safleoedd cyfryngau cymdeithasol neu ysgol a gwaith cartref, ac i asesu bod rhywfaint o'r wybodaeth arnynt yn wir.

Er bod cymryd rhan mewn o leiaf un o'r gweithgareddau sgwrsio ar gyfryngau cymdeithasol neu negeseua a oedd wedi'u rhestru yn yr arolwg yn gyffredin i bawb bron, roedd plant MFV a oedd yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol neu safleoedd negeseua ac apiau yn llai tebygol o 'ddilyn brandiau neu gwmnïau' (23% o'i gymharu â 35%), neu o rannu a thrafod straeon newyddion (17% o'i gymharu â 31%).

Yn 2020 roedd plant mewn aelwydydd MFV yn llai tebygol na'u cyfoedion LFV (72% o'i gymharu ag 85%) o ddefnyddio galwadau fideo i gadw mewn cysylltiad â phobl, yn enwedig i ffonio eu ffrindiau neu eu hathrawon. Roedd tri chwarter y plant LFV yn defnyddio'r llwyfan hwn i ffonio eu ffrindiau o'i gymharu ag ychydig dros hanner y plant MFV. Ac roedd chwarter y plant LFV wedi gwneud galwad fideo i athro, o'i gymharu ag 16% o'r grŵp MFV.

Roedd rhai agweddau ar yr amgylchedd ar-lein yn peri mwy o bryder i rieni mewn aelwydydd sy'n fregus yn ariannol

Roedd rhieni plant 5-15 oed a oedd yn mynd ar-lein ac mewn aelwydydd MFV yn llai tebygol o gytuno bod manteision cyffredinol y rhyngrwyd yn fwy nag unrhyw risg i'w plentyn (47% o'i gymharu â 64% LFV). Roedd cyfrannau llai yn cytuno â dwy fantais benodol: roedd 43% yn teimlo bod y rhyngrwyd wedi helpu eu plentyn i feithrin a chynnal cyfeillgarwch, o'i gymharu â 55% o'r grŵp LFV; ac roedd 27% yn cytuno ei fod wedi helpu eu plentyn i gael gwybod am y newyddion (o'i gymharu â 39% o'r grŵp LFV).

Dangosai ein hymchwil fod gan rieni plant sy'n mynd ar-lein lefelau amrywiol o bryder am ddefnydd ar-lein eu plentyn. I'r rheini yn y grŵp MFV, roedd dwy risg yn peri mwy o bryder nag i'r rhai yn y grŵp LFV: dod i gysylltiad â chynnwys hunan-niweidio (55% o'i gymharu â 45%), a'r posibilrwydd o radicaleiddio (38% o'i gymharu â 29%). Yr un oedd y ddau bryder hyn ag a welwyd ymysg rhieni plant a oedd â chyflwr sy'n effeithio neu'n cyfyngu arnynt.

Roedd plant bregus yn ariannol yn llai tebygol o fod â rheolau ar waith ar gyfer eu gweithgareddau ar ddyfeisiau cyfryngau

Roedd plant mewn aelwydydd MFV yn llai tebygol na'r rheini mewn aelwydydd LFV o fod â rheolau, a osodwyd gan eu rhieni, ynghylch pryd y gallent wneud rhai gweithgareddau. Ymysg y rheini a oedd yn gwylio teledu wedi'i ddarlledu, roedd gan lai reol ynghylch pryd roeddent yn gallu gwylio'r teledu (42% o'i gymharu â 65%). Ymysg y rheini a oedd yn mynd ar-lein, roedd gan 40% reol ynghylch pryd y gallent fynd ar-lein (o'i gymharu â 58% LFV). Ac ymysg y rheini a oedd yn chwarae gemau, roedd gan 44% reol ynghylch pryd roeddent yn gallu chwarae gemau (o'i gymharu â 58% LFV).

[96] Nid yw'r gwahaniaeth ymddangosiadol o ran canran yn ystadegol arwyddocaol.

Roeddent hefyd yn llai tebygol o fod â rheolau ynghylch faint o amser y gallent ei dreulio'n chwarae gemau (50% o'i gymharu â 63%) ac yn gwylio'r teledu (38% o'i gymharu â 56%).

Wrth ystyried rheolau ynghylch gweithgareddau eu plentyn ar-lein, roedd rhieni mewn aelwydydd LFV yn fwy tebygol na'r rheini mewn aelwydydd MFV o deimlo bod yn rhaid iddynt lacio eu rheolau ynghylch defnydd ar-lein yn ystod pandemig Covid-19 (57% o'i gymharu â 46%).

Byd y cyfryngau plant cyn oed ysgol

3-4 oed

Mae gan **48%** eu llechen eu hunain a **4%** eu ffôn clyfar eu hunain

I fynd ar-lein - mae **67%** yn defnyddio llechen, **35%** ffôn clyfar, a **30%** gliniadur

I wylio'r teledu - mae **84%** yn defnyddio set deledu, **70%** llechen, a **42%** ffôn symudol

Mae **47%** yn gwylio teledu darlledu byw, Mae **90%** yn gwylio cynnwys fideo ar-alw*

Mae **23%** yn chwarae gemau ar-lein

Mae **18%** yn defnyddio apiau/gwefannau cyfryngau cymdeithasol

Mae **20%** yn defnyddio apiau/gwefannau negeseua

Mae **92%** yn defnyddio llwyfannau rhannu fideos (VSP)

Mae **24%** yn defnyddio apiau/gwefannau ffrydio byw

* Mae cynnwys fideo ar-alw yn cynnwys gwasanaethau tanysgrifio fel Netflix, gwasanaethau darlledu dal i fyny fel BBC iPlayer, teledu wedi'i recordio, gwefannau fel Vimeo a YouTube, blu-ray/DVD, a rhentu ar-lein megis o Google Play Store

Gall plant 3-4 oed fod naill ai yn y cyfnod cyn ysgol (meithrin) neu yn y dosbarth derbyn, ac felly'n dechrau dysgu'n fwy ffurfiol (sy'n seiliedig ar chwarae yn bennaf).[97] Gan fod hwn yn gam datblygiadol penodol a phwysig i blant, eleni rydym wedi neilltuo rhan o'r adroddiad hwn iddynt: sut maent yn defnyddio dyfeisiau, eu hymddygiad ar-lein, arferion gwylio teledu, a chwarae gemau.[98]

Mae gan blant cyn oed ysgol fyd sydd fwyfwy ar-lein

Aeth ychydig dros wyth o bob deg plentyn 3-4 oed ar-lein yn 2020 (82%). Dyfeisiau tabled oedd y ddyfais allweddol ar gyfer plant cyn oed ysgol: roedd dwy ran o dair o blant 3-4 oed yn eu defnyddio i fynd ar-lein (67%), ac roedd tua hanner yn berchen ar un eu hunain (48%).

Roedd tua thraean yn defnyddio gliniadur neu ffôn symudol i fynd ar-lein (30% a 35% yn y drefn honno), er bod y berchnogaeth yn llawer is ar gyfer y grŵp oedran hwn; dywedodd 6% o rieni fod eu plentyn cyn oed ysgol yn berchen ar ei gyfrifiadur neu ei liniadur ei hun.

[97] Mae plant 3-4 oed yn dechrau cael addysg yng Nghyfnod Sylfaen y Blynyddoedd Cynnar – y cyfnod allweddol cyntaf mewn addysg

[98] Gofynnwyd i rieni plant 3-4 oed, fel plant 5-7 oed, am fynediad, defnydd ac ymddygiad eu plentyn. Ni chafodd y plant eu hunain eu cyfweld nes iddynt gyrraedd 8 oed.

Mae plant cyn oed ysgol, fel plant hŷn, yn symud oddi wrth deledu byw tuag at fideo ar-alw (VoD)

Erbyn hyn, nid yw gwylio'r teledu, i blant 3-4 oed, yn golygu eistedd o flaen set deledu yn unig. Er bod mwy nag wyth o bob deg yn ein harolwg wedi defnyddio set deledu, roedd yr un gyfran wedi defnyddio dyfais ar wahân i set deledu i wylio cynnwys teledu; dyfais tabled oedd y mwyaf cyffredin (70%).

Er bod eu dewis o gynnwys yn wahanol, roedd y ffordd roedd plant cyn oed ysgol yn gwylio'r teledu yn debyg i'r patrwm ar gyfer plant hŷn, gyda VoD yn cael ei ddefnyddio'n amlach na theledu sy'n cael ei ddarlledu'n fyw (95% o'i gymharu â 47%). Mae hyn yn dangos yr amrywiaeth o raglenni ar gyfer gwahanol oedrannau y mae'r gwasanaethau hyn yn eu darparu ac yn dangos effaith mynediad at ddyfeisiau fel tabledi, sy'n ei gwneud yn haws i bobl wylio ar-alw.

Roedd mwy na naw o bob deg o blant cyn oed ysgol yn defnyddio llwyfannau rhannu fideos (VSPs), yn bennaf ar gyfer gwylio cartwnau

Roedd y mwyafrif helaeth (91%) o blant cyn oed ysgol yn defnyddio VSPs i wylio cynnwys fideo yn 2020. Yn yr un modd â phlant hŷn, YouTube oedd yn cael ei ddefnyddio amlaf i wylio cynnwys – a hynny ymysg 86% o blant cyn oed ysgol; TikTok oedd yr ail lwyfan a oedd yn cael ei ddefnyddio amlaf, sef 15% sy'n is o lawer.

Defnyddwyr cynnwys oedd plant dan oed ysgol yn bennaf, yn hytrach na chynhyrchwyr, er bod chwarter y rhieni'n honni bod eu plentyn yn defnyddio VSPs i bostio neu i rannu fideos ar-lein[99], ar YouTube (17%) fwy na thebyg.

Er bod cyfran uchel o blant cyn oed ysgol a phlant hŷn yn gwylio cynnwys ar VSPs, roedd eu dewisiadau o ran cynnwys yn amrywio. Roedd wyth o bob deg o blant cyn oed ysgol wedi defnyddio VSPs i wylio cartwnau / animeiddiadau / ffilmiau byr neu ganeuon, ac roedd plant 5-15 oed yn fwy tebygol o fwynhau fideos doniol, jôcs a heriau prancio (80%). Fodd bynnag, roedd rhai plant cyn oed ysgol yn defnyddio fideos i helpu gyda dysgu (25%)[100] neu fideos 'sut mae gwneud' yn ymwneud â hobïau a diddordebau (19%).

Roedd YouTube Kids ymysg y dewis ar gyfer y rhan fwyaf o blant cyn oed ysgol (72%), a dywedodd 43% o rieni mai dim ond ap YouTube Kids roedd eu plentyn yn ei ddefnyddio, a bod chwarter yn defnyddio prif safle ac ap YouTube a YouTube Kids.

Nid oedd chwarae gemau ar-lein mor gyffredin ymysg plant cyn oed ysgol, ond roedd rheolau rhieni ynghylch chwarae gemau ar-lein yn gyffredin

Roedd lleiafrif o blant cyn oed ysgol yn chwarae gemau ar-lein (23%), ac yn wahanol i grwpiau oedran eraill, nid oedd hyn wedi cynyddu yn 2020. Roedd un o bob pump o chwaraewyr gemau cyn oed ysgol yn chwarae gyda neu yn erbyn rhywun arall roeddent yn ei adnabod neu wedi'i gyfarfod

[99] Un esboniad posibl am hyn yw bod rhieni yn ystyried bod eu plentyn yn defnyddio VSPs i bostio cynnwys os ydynt yn postio cynnwys neu fideos ei blentyn ei hun.

[100] Roedd ein harolwg yn holi rhieni am y ffordd mae eu plant yn gwylio gwahanol gynnwys. Un ohonynt oedd 'fideos sy'n helpu gyda gwaith cartref/gwaith ysgol' ac rydym wedi'u dehongli ar gyfer plant cyn oed ysgol fel dysgu.

yn bersonol; ac roedd hi'n anarferol iddynt chwarae gyda neu yn erbyn pobl nad oeddent yn eu hadnabod neu nad oeddent wedi cwrdd â nhw'n bersonol (4%).

Yn 2020, roedd gan fwy na naw rhiant o bob deg i blant cyn oed ysgol rywfaint o reolau ar gyfer eu plentyn wrth chwarae gemau - cynnydd ers 2019. Roeddent yn fwyaf tebygol o fod â rheolau ynghylch eu plentyn yn chwarae gemau priodol i'w hoedran (68%), gyda chynnwys priodol (65%), ac ynghylch faint o amser roedd eu plentyn yn ei dreulio yn chwarae gemau (50%).

Roedd tri rhiant o bob deg i blant cyn oed ysgol yn ei chael yn anodd rheoli amser eu plentyn o flaen sgrin.

Er bod sgriniau wedi gorfod disodli llawer o weithgareddau yn ystod 2020, roedd tri chwarter rhieni plant cyn oed ysgol yn teimlo bod gan eu plentyn *'gydbwysedd da rhwng amser o flaen sgrin a gwneud pethau eraill'* - sy'n uwch na chyfran rhieni plant 5-15 oed (59%).

Fodd bynnag, roedd tri o bob deg yn cytuno eu bod *"yn ei chael hi'n anodd rheoli amser fy mhlentyn o flaen sgrin"*, ond roedd hyn yn is na phedwar rhiant o bob deg i blant 5-15 oed a oedd yn teimlo hyn.

Roedd rheolau ynghylch faint o amser a oedd yn cael ei dreulio ar weithgareddau ar y cyfryngau ar waith ar gyfer y rhan fwyaf o blant cyn oed ysgol, ond nid y cyfan: amser a dreulir ar-lein (66% o'r rheini a oedd yn mynd ar-lein), chwarae gemau (60% o'r rheini a oedd yn chwarae gemau), a gwylio teledu wedi'i ddarlledu (63% o'r rheini a oedd yn gwylio teledu wedi'i ddarlledu).

Roedd gan tua chwe rhiant o bob deg i blant cyn oed ysgol a wnaeth bob gweithgaredd reolau ynghylch pryd y gallent wneud pob un ohonynt.

Roedd ychydig o dan hanner rhieni plant cyn oed ysgol yn teimlo bod manteision y rhyngrwyd yn fwy na'r risg i'w plentyn cyn oed ysgol

Yn 2020, roedd 45% o rieni plant cyn oed ysgol a oedd yn mynd ar-lein yn teimlo bod *"manteision y rhyngrwyd i'm plentyn yn fwy nag unrhyw risgiau".* Roedd lleiafrif yn anghytuno (22%) ac roedd traean yn ansicr.

Fodd bynnag, roedd mwy na dau o bob pump o rieni yr oedd eu plentyn 3-4 oed wedi bod ar-lein wedi nodi dwy fantais benodol o fod ar-lein: dysgu sgil newydd, a datblygu sgiliau creadigol. Roedd hyn yn debyg i grwpiau oedran eraill. Ond lle'r oeddent yn wahanol, fel carfan, oedd yn y ffaith bod llai yn gweld budd o feithrin a chynnal cyfeillgarwch (13% o'i gymharu â 47% ar gyfer plant 5-15 oed). Ar wahân i waith ysgol, lle'r oedd mwy o rieni plant 5-7 oed yn ei ystyried yn fudd (mae pob plentyn yn blentyn oedran ysgol yn y garfan hon), roedd yr hyn yr oedd rhieni'n ei ystyried yn fanteision bod ar-lein ar gyfer plant 3-4 oed yn debyg iawn ar gyfer plant 5-7 oed.

Y prif bryderon i rieni plant 3-4 oed oedd dod i gysylltiad â chynnwys hunan-niweidio (52%) a chwmnïau'n casglu gwybodaeth am yr hyn roedd eu plentyn yn ei wneud ar-lein (50%).

Roedd y rhan fwyaf o rieni plant cyn oed ysgol yn teimlo y gallent gadw eu plentyn yn ddiogel ar-lein, ond efallai fod y dulliau wedi newid rhywfaint

Roedd bron i wyth o bob deg o rieni plant 3-4 oed a oedd yn mynd ar-lein yn teimlo eu bod yn gwybod digon i helpu eu plentyn i gadw'n ddiogel ar-lein - sy'n debyg i gyfrannau rhieni plant hŷn.

Fodd bynnag, mae'n debyg oherwydd oedran eu plentyn, eu bod yn llai tebygol o siarad â'u plentyn am ddiogelwch ar-lein: dywedodd hanner nad oeddent erioed wedi gwneud hynny o'i gymharu â 10% o rieni plant 5-15 oed.

Roedd pa mor aml yr oeddent yn gwneud hynny hefyd yn llai nag ymysg rhieni plant hŷn. Dywedodd bron i dri o bob deg eu bod yn siarad â'u plentyn 3-4 oed am sut i gadw'n ddiogel ar-lein bob wythnos neu ddwy o leiaf, o'i gymharu â bron i hanner rhieni plant 5-15 oed. Ac roedd ychydig dros un o bob deg yn gwneud hynny o leiaf bob ychydig fisoedd, o'i gymharu â dros chwarter rhieni plant 5-15 oed.

Roedd gan bron pob un o rieni plant 3-4 oed a oedd yn mynd ar-lein ryw fath o oruchwyliaeth (99%) ar waith. Ond roedd rhieni plant 3-4 oed dair gwaith yn fwy tebygol o ddefnyddio goruchwyliaeth uniongyrchol (eistedd wrth ymyl eu plentyn a'i wylio neu ei helpu ar-lein) o'i gymharu â rhieni plant 5-15 oed (59% o'i gymharu â 21%).[101] Dywedodd saith o bob deg eu bod yn aros gerllaw ac yn edrych yn rheolaidd ar beth oedd eu plentyn yn ei wneud ar-lein (o'i gymharu â hanner rhieni plant 5-15 oed).

Mae'r cyfyngiadau symud wedi effeithio ar ymddygiad rhieni plant 3-4 oed, yn ogystal â rhieni plant hŷn. Dywedodd bron i hanner y rhieni â plant 3-4 oed a oedd yn mynd ar-lein y bu'n rhaid iddynt lacio rhai rheolau yn ystod 2020 ynghylch beth roedd eu plentyn yn ei wneud ar-lein.

[101] Roedd cyfran y rhieni a oedd yn goruchwylio'n uniongyrchol fel hyn yn gostwng gydag oedran y plentyn: 59% o rieni plant 3-4 oed, 41% o rieni plant 5-7 oed, 19% o rieni plant 8-11 oed, a 9% o rieni plant 12-15 oed.

Yn gryno

Mae’r ymchwil hwn yn rhoi cipolwg ar agweddau a defnydd plant o gyfryngau heddiw. Mae pandemig Covid-19 wedi amharu ar fywyd arferol y plant hyn, a phawb o’u cwmpas, mewn ffyrdd na welwyd eu tebyg o'r blaen. Roedd dibyniaeth plant ar y rhyngrwyd a dyfeisiau yn ystod y cyfnod hwn yn amlwg; ar gyfer dysgu gartref, adloniant a chadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau.

Dangosodd ein hymchwil fod gan bron i bob cartref yn y DU sydd â phlant oed ysgol fynediad i’r rhyngrwyd yn y cartref; fodd bynnag, roedd lleiafrif bach yn dibynnu ar fynediad i’r rhyngrwyd ar ffôn clyfar yn unig. Ar ben hynny, nid oedd gan leiafrif sylweddol fynediad at ddyfais iawn ar gyfer dysgu gartref ar-lein drwy’r amser, a dywedodd y rhan fwyaf o’r rhain eu bod yn rheoli hyn drwy rannu dyfais ag eraill.

Roedd plant hefyd yn dibynnu ar y cyfryngau i gael adloniant yn ystod 2020. Roedd defnyddio llwyfannau rhannu fideos bron yn gyffredin iawn: yn bennaf ar gyfer gwylio cynnwys, ond roedd lleiafrif yn postio ac yn rhannu cynnwys hefyd. Yn y cyfamser, roedd cyfran y plant a oedd yn gwylio cynnwys ar-alw bron yn ddwbl y nifer a oedd yn gwylio teledu byw.

Roedd plant yn defnyddio amrywiaeth o lwyfannau i gysylltu â ffrindiau a’r byd y tu allan yn ystod y pandemig. Roedd y rhan fwyaf yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol, apiau negeseuon a galwadau fideo; gyda gemau ar-lein yn llwyfan poblogaidd arall – yn cael ei ddefnyddio gan fechgyn yn benodol – ar gyfer cysylltu â ffrindiau.

Ochr yn ochr â’r holl fanteision o fod ar-lein, mae potensial ar gyfer profiadau negyddol. Roedd ychydig dros hanner y plant 12-15 oed wedi dweud eu bod wedi cael rhyw fath o brofiad negyddol ar-lein. Ac er bod llawer iawn o ymwybyddiaeth o swyddogaethau riportio ar lwyfannau, dim ond lleiafrif ddewisodd eu defnyddio.

Roedd rhieni hefyd yn teimlo effaith y ddibyniaeth gynyddol ar y rhyngrwyd a dyfeisiau yn ystod 2020. Er bod bron pob rhiant wedi cyfryngu defnydd eu plentyn ar-lein mewn rhyw ffordd, roedd rhai yn teimlo bod angen llacio’r rheolau ynghylch gweithgareddau ar-lein eu plentyn yn ystod y pandemig.

Ond roedd rhieni hefyd yn cydnabod manteision bod ar-lein i blant; nid yn unig roeddent yn dal i werthfawrogi sut mae’n helpu gyda’u gwaith ysgol a’u gwaith cartref, ond roedd llawer hefyd yn sylweddoli gwerth y rhyngrwyd o ran helpu eu plant i gadw mewn cysylltiad â’u ffrindiau.

Mae'r adroddiad hwn yn rhan o’n rhaglen waith ehangach, Gwneud Synnwyr o’r Cyfryngau (MSOM), sydd â’r nod o helpu i wella dealltwriaeth, gwybodaeth a sgiliau ar-lein plant ac oedolion yn y DU.

Rydym yn gwneud hyn drwy waith ymchwil arloesol, a drwy ddod â sefydliadau ac unigolion sydd ag arbenigedd yn y maes ymwybyddiaeth o'r cyfryngau at ei gilydd i rannu syniadau ac i gefnogi eu gweithgareddau.

I ddysgu mwy am ein rhaglen Gwneud Synnwyr o'r Cyfryngau ac i gael manylion ynghylch sut gallwch chi ymuno â'n rhwydwaith, ewch i https://www.ofcom.org.uk/cymru/research-and-data/media-literacy-research.

I gael gwybodaeth am MSOM ac ymchwil ymwybyddiaeth o'r cyfryngau arall Ofcom, ewch i: https://www.ofcom.org.uk/cymru/research-and-data/media-literacy-research/publications