Pecyn cymorth ar gyfer sgwrsio –
i rieni, athrawon a gweithwyr ieuenctid.

Adnodd gan YMCA Caerdydd:
Gwasanaeth Perthnasoedd Iach (SHOT)

YMCA
CAERDYDD

Cefnogi Bechgyn a Dynion Ifanc yn yr Oes Ddigidol

Cynnwys:

Creu mannau diogel ar gyfer cynnal sgyrsiau 3

Y tu ôl i'r ymddygiad 6

Lleisiau Bechgyn 8

Annog llythrennedd digidol 11

Iaith i wrando amdani 13

Cefnogaeth 20

Creu mannau diogel ar gyfer cynnal sgyrsiau

Mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i gynllunio i helpu oedolion ym mywydau bechgyn – rhieni, gofalwyr, athrawon a gweithwyr ieuenctid – i ddeall yn well y pwysau y mae dynion ifanc yn eu hwynebu heddiw a sut i gefnogi sgyrsiau am berthnasoedd parchus, caniatâd, lles emosiynol (fel pryder ac iselder) a gwrywdod iach.

Mae tyfu i fyny yn golygu wynebu heriau, ond yng nghymdeithas heddiw mae llawer o fechgyn hefyd yn delio gyda barn gref ar y cyfryngau cymdeithasol. Gall llwyfannau ar-lein, cymunedau a dylanwadwyr annog casineb tuag at fenywod a syniadau negyddol am wrywdod, llwyddiant a pherthnasoedd.

Yn yr un modd, mae bechgyn a dynion ifanc yn aml yn teimlo pwysau i gyd-fynd â stereoteipiau gwrywaidd, h.y. bod yn gryf yn gorfforol, yn hyderus ac yn ddi-emosiwn; hyd yn oed pan fyddan nhw'n mynd trwy amser caled ac yn chwilio am arweiniad.

Ddim beio bechgyn a dynion ifanc yw pwrpas yr adnodd hwn.

Mae'r rhan fwyaf eisiau gwneud y peth iawn ond efallai ddim yn siŵr sut i ymateb i'r disgwyliadau sydd arnyn nhw. Pan yn cael mannau diogel i siarad yn agored, trafod a myfyrio, mae llawer yn agored i gwestiynu stereoteipiau niweidiol a chefnogi ei gilydd mewn ffyrdd iach, hyd yn oed annog eu cyfoedion i herio barn negyddol neu ymddygiadau nad ydynt yn iach.

Nod y pecyn cymorth hwn yw helpu oedolion i gynnal sgyrsiau agored a chefnogol sy'n annog empathi, tosturi, hyder a pharch - gan helpu bechgyn i dyfu i fod yn ddynion ifanc sy'n gyfforddus i fod yn nhw eu hunain ac i gefnogi eu cyfoedion.

Pam fod y pecyn cymorth hwn yn bwysig

Heddiw, mae bechgyn a dynion ifanc yn delio gyda disgwyliadau cymhleth pan mae'n dod i wrywdod, perthnasoedd a llwyddiant.

Datgelodd trafodaethau mewn gweithdai gyda bechgyn 11–18 oed ledled Caerdydd a Bro Morgannwg fod:

Dylanwadwyr ar-lein yn llunio agweddau negyddol am gyfoeth, gwrywdod, a menywod

Bechgyn yn teimlo pwysau i guddio emosiynau

Pwysau cyfoedion yn atal rhai rhag herio ymddygiad niweidiol

Llawer o fechgyn yn teimlo'n ddryslyd ynghylch beth yw perthnasoedd parchus

Mewnwelediad cadarnhaol

Pan yn cael mannau diogel i siarad, roedd bechgyn yn hynod o barod i ailystyried syniadau niweidiol ac i gefnogi ei gilydd, hyd yn oed herio barn ac ymddygiadau eu cyfoedion.

Y tu ôl i'r ymddygiad: y pwysau sydd ar fechgyn

Disgrifiodd llawer o fechgyn y canlynol:

Pwysau i ymddangos yn gryf yn gorfforol ac yn galed yn emosiynol.

Ofn cael eu gwawdio am fod yn garedig.

Dryswch ynghylch perthnasoedd iach, rhamantus neu fel arall.

Stigma ynghylch iechyd meddwl.

Diffyg empathi tuag at brofiadau bywyd merched a menywod - dywedodd rhai bechgyn fod cyfoedion yn cael eu galw'n "simp", "cuck", "beta" "gay" dim ond am fod yn garedig neu'n gefnogol.

Weithiau gall iaith neu agweddau anodd fod o ganlyniad i:

Ansicrwydd

Ofn cael eu gadael allan yn gymdeithasol

Negeseuon ar-lein dro ar ôl tro

Methu ymddangos yn fregus

Diffyg cefnogaeth er mwyn cynnal sgyrsiau agored

Mae creu mannau diogel
i siarad yn helpu bechgyn
i fyfyrio ar y rhain.

Lleisiau Bechgyn

Mae’r dyfyniadau hyn yn dangos beth mae bechgyn yn ei glywed ac yn ei ailadrodd, nid o reidrwydd yr hyn y maen nhw wir yn ei gredu.

Enghreifftiau:

“Dyw iselder ddim yn real. Mae e’ fel credu mewn ysbrydion.”

“Andrew Tate yw fy ysbrydoliaeth fwyaf.”

“Hyd yn oed os yw menyw yn ennill mwy o arian, dylai hi aros adre gyda’r plant.”

“Mae bechgyn yn cael eu galw’n hoyw am fod yn neis.”

“Mae menywod yn fwy tebygol o fod yn anffyddlon.”

“Pan fydda i’n meddwl am fenywod, dwi’n meddwl am OnlyFans.”

“Yn ystadegol, mae’r rhan fwyaf o fenywod eisiau i’w gŵr ennill mwy o arian na nhw.”

“Ti’m isho i dy gariad fynd allan mewn dillad revealing ‘chos bydd dynion eraill yn edrych arni.”

“Mae menywod yn fwy deallus yn emosiynol ond mae dynion yn well am neud popeth.”

“Mae’n rhaid i ddynion reoli eu hemosiynau, mae merched yn cael crio.”

Tyfu i fyny ar-lein

Deall diwylliant dylanwadwyr: Mae bechgyn yn aml yn dod ar draws dylanwadwyr drwy blatfformau ffrydio h.y. TikTok, Instagram, YouTube a gwahanol blatfformau gemau cyfrifiadur.

Gall dylanwadwyr lunio eu barn am y canlynol:

- Llwyddiant
- Gwrywdod
- Ffitrwydd / delwedd y corff
- Perthnasoedd
- Menywod

Pam fod cynnwys dylanwadwyr mor bwerus?
Mae dylanwadwyr yn aml yn:

- Siarad yn hyderus
- Cyflwyno barn eithafol fel “ffaith”
- Arddangos ffordd o fyw moethus
- Cymysgu cyngor sy’n ysgogi gyda safbwyntiau dadleuol
- Hyrwyddo cyfoeth a phŵer

I lawer o bobl ifanc, gall y cynnwys hwn deimlo'n apelgar oherwydd ei fod yn cynnig safbwyntiau clir ar lwyddiant, hunaniaeth a pherthyn, wedi ei gyflwyno'n hyderus ac ar adeg pan fyddan nhw efallai'n chwilio am arweiniad a modelau rôl. Yn aml, mae dylanwadwyr yn cyflwyno eu hunain fel pobl sydd wedi "darganfod sut mae bywyd yn gweithio", a gall wneud i'w negeseuon deimlo'n arbennig o rymus.

Annog llythrennedd digidol

Nid oes angen i chi fedru adnabod pob dylanwadwr – canolbwyntiwch ar addysgu eraill sut i feddwl mewn ffordd feirniadol ac i fyfyrio. Anogwch bobl ifanc i oedi a dadansoddi'r hyn maen nhw'n ei weld, sut mae'n dylanwadu ac yn effeithio ar eu bywydau bob dydd, yn hytrach na gwylio cynnwys heb feddwl. Gwyliwch y cynnwys gyda'ch gilydd fel y gallwch ddangos y defnydd beirniadol hwn a chael trafodaethau gweithredol ynghylch sut mae'n gwneud i chi deimlo.

"Beth wyt ti'n ei hoffi am y person yma?"

"Wyt ti'n meddwl fod eu bywyd nhw'n realistig?"

"Beth wyt ti'n cytuno neu'n anghytuno ag e'?"

"Sut mae'r cynnwys yma'n gwneud i ti deimlo am dy hun neu eraill?"

"Pwy sy'n elwa os yw pobl yn credu'r neges yma?"

"Sut allai'r hiwmor fod yn niweidiol o hyd?"

"Sut allwn ni checio os yw'r hyn maen nhw'n dweud yn ffeithiol gywir?"

Algorithmau a dylanwad y cyfryngau

Mae llwyfannau cyfryngau cymdeithasol yn hyrwyddo cynnwys sy'n denu ymatebion cryf, weithiau gan or-ddweud neu wirdroi realiti. Gall algorithmau wthio safbwyntiau mwy eithafol neu gul yn raddol dros amser.

Anogwch ymwybyddiaeth o'r ffaith nad yw cynnwys sy'n "trendio", neu a welir yn aml, neu sydd ar eich tudalen 'for you' yn golygu ei fod yn wir nac yn boblogaidd mewn bywyd go iawn.

Sgiliau beirniadol a'r cyfryngau:

Helpwch nhw i checio ffeithiau gan ddefnyddio ffynonellau dibynadwy. Amlygwch y gwahaniaeth rhwng cynnwys sy'n adloniant, barn a ffeithiol a'u helpu i adnabod tactegau sy'n manipiwleiddio, fel gor-ddweud, ofn neu bwysau gan gyfoedion.

Modelu Rôl:

Rhannwch eich proses feddwl eich hun wrth werthuso'r cyfryngau ("Gwelais i'r fideo yma a dechrau cwestiynu os oedd yn gywir achos..."). Ceisiwch normaleiddio newid barn ar ôl derbyn gwybodaeth newydd.

Iaith i sylwi arni

Gall rhai ymadroddion awgrymu eu bod wedi gweld naratifau niweidiol ar-lein.

Ynglŷn â menywod:

“Dylai menywod fod yn ufudd.”

“Dylai merched ddim neud rhai swyddi na chwaraeon.”

“Mae pob dynes yn gneud OnlyFans.”

“Mae menywod yn dweud celwydd am drais.”

Ynglŷn â pherthnasoedd:

“Ni ddylai merch fynd allan heb ei chariad.”

“Dynion ddylai reoli perthnasoedd.”

“Mae genod yn fwy tebygol o fod yn anffyddlon.”

“Y mwya toxic, gore’n byd.”

Iaith i sylwi arni

Nid yw clywed yr ymadroddion hyn yn golygu bod person ifanc wir yn credu hyn ond mae eu hadnabod yn gynnar yn rhoi cyfle i chi gynnal sgyrsiau ac annog agweddau iachach.

Ynglŷn â gwrywdod:

“’Di dynion go iawn ddim yn crio.”

Galw rhywun yn “simp”, “beta”, “hoyw” am fod yn garedig.

Y gred bod yn rhaid i chi fod yn ofnadwy o ddeniadol/cryf/cyfoethog i ddod o hyd i bartner.

Ynglŷn ag iechyd meddwl:

“Dyw iselder ddim yn real.”

“Mae therapi yn wan.”

“Gall bechgyn ddim siarad am eu teimladau.”

Cynnal sgyrsiau

Y nod yw trafod, ddim gwrthdaro.

Am wrywdod:

"Be' mae bod yn 'ddyn' yn ei olygu i chdi?"

"Pa rinweddau sy'n bwysig i fod yn ddyn?"

Am ddylanwadwyr:

"Pwy wyt ti'n dilyn ar-lein?"

"Pam wyt ti'n eu dilyn nhw?"

Am berthnasoedd:

"Sut olwg sydd ar barch mewn perthynas?"

"Sut allwn ni helpu i ddatblygu perthnasoedd parchus?"

Am iechyd meddwl:

"Ydy bechgyn yn siarad am deimladau yn yr ysgol?"

"Oes gen ti ffrind y gelli siarad ag e' os wyt ti'n teimlo'n isel?

"Wyt ti'n credu y gallai dy ffrind siarad gyda ti os y'n nhw'n poeni am rywbeth?"

Tip

Gwrandewch yn gyntaf. Mae chwilfrydedd yn meithrin ymddiriedaeth.

Modelau rôl gwrywdod cadarnhaol

Mae bechgyn yn elwa o weld gwahanol ffyrdd o fod yn ddyn cryf, cefnogol a thosturiol.

Mae enghreifftiau'n cynnwys:

- Marcus Rashford – tosturi ac eirioli dros gymuned
- Stormzy – yn cefnogi addysg a chyfleoedd ieuenctid
- David Attenborough
- Dr Alex George
- Jordan Stephens
- Terry Crews
- Joe Marler
- Hank Green
- Bukayo Saka
- Modelau rôl cadarnhaol lleol: Bocswyr fel Joe Cordinia, Lee Selby

Syniad ar gyfer gweithgaredd

Gofynnwch i bobl ifanc:

“Pa ddynion ydych chi’n eu hedmygu a pham?”

“Beth sy’n gwneud rhywun yn fodel rôl da?”

Pan fydd safbwyntiau pryderus yn ymddangos

Os yw person ifanc yn mynegi syniadau niweidiol:

Osgowch wrthdaro
Yn lle hynny, gofynnwch...

"Ble glywaist di hynny?"

"Wyt ti'n meddwl y byddai pawb yn cytuno?"

"Allwn ni ddod o hyd i dystiolaeth ddibynadwy ar gyfer hynna?" anogwch feddwl beirniadol.

Annog empathi
Gofynnwch...

"Sut fyddai rhywun yn teimlo wrth glywed hynna?"

"A allai hynna achosi niwed i rywun?"

Cynigiwch safbwyntiau gwahanol. Defnyddiwch enghreifftiau o fywyd go iawn.

Pryd i geisio cymorth

Gall arwyddion pryderus gynnwys:

Gelyniaeth eithafol tuag at ferched neu fenywod.

Cynnwys dylanwadwyr obsesiynol.

Barn anhyblyg am oruchafiaeth gwrywaidd.

Ynysu'n gymdeithasol.

Obsesiwn gyda theorïau cynllwynio.

Cred fod rhyw / gweithgaredd rhywiol yn 'ddyledus' iddyn nhw.

Os bydd pryderon yn cynyddu:

1. Siaradwch gyda'r person ifanc yn bwyllog.
2. Anogwch drafodaeth ac ymyrraeth gynnar.
3. Cynhwyswch yr ysgol neu weithwyr ieuenctid.
4. Ceisiwch arweiniad proffesiynol.

Mae sefydliadau cymorth yn cynnwys:

- YMCA Caerdydd: Gwasanaeth Perthnasoedd Iach
- Iawn
- Plant yng Nghymru: Cymorth a gwasanaethau ar gyfer rhieni yng Nghymru
- Meic Cymru
- Childline. Tîm Cyngor a Chymorth Hawliau Plant – Comisiynydd Plant Cymru
- ManKind
- Gwasanaeth Ieuenctid Caerdydd
- Samaritans Cymru
- NSPCC
- Ask a Mate
- Rhuban Gwyn
- Relate
- Talk Listen Change
- Vale Youth Service
- Cymru Heb Drais

YMCA

CAERDYDD