Deall Ymennydd Pobl Ifanc

Y Byd Digidol

Gallwch wylio'r fideo yma
https://www.youtube.com/watch?v=IrW0F0_g3KI

Dyma ffilm am bobl yn eu harddegau a'r byd digidol.

Y prif bynciau fydd yn cael sylw yw:

Cefndir y byd digidol
- Agweddau oedolion tuag at y cyfryngau cymdeithasol
- Defnydd oedolion o dechnoleg a dyfeisiadau digidol
- Effaith Covid
- Y syniad o amser sgrin

Bygythiadau a chyfleoedd
- Agweddau ar y byd ar-lein sy'n achosi pryder
- Mae'r cyfleoedd yn bwysig hefyd
- Mae pobl o bob oed yn defnyddio'r byd ar-lein
- Pwyslais ar greadigrwydd, mynediad at wybodaeth a bywyd cymdeithasol ac ati.

Llythrennedd Digidol
- Beth mae llythrennedd digidol yn ei olygu?
- Mae gwahanol oedrannau angen gwahanol sgiliau
- Yr angen i feddwl ymlaen
- Rheoli Emosiynau
- Gwytnwch
- Gwybod lle i fynd am help.

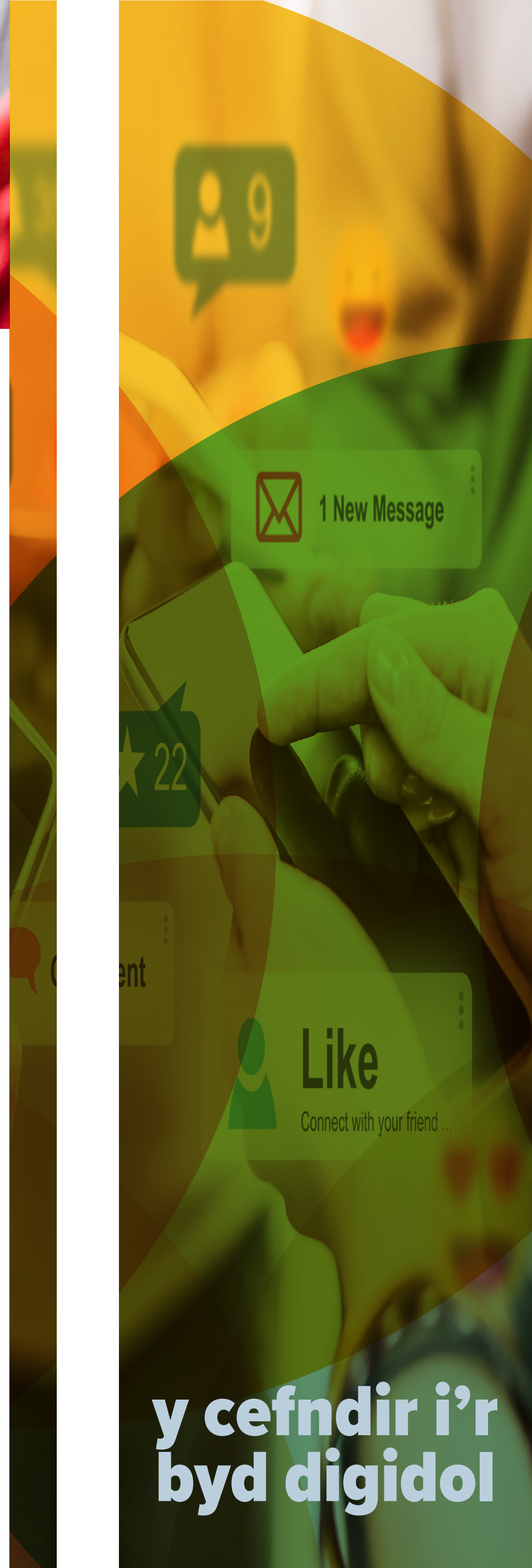
Rôl oedolion
- Beth all oedolion ei wneud?
- Mae gan oedolion rôl!
- Ni ellir gadael popeth i'r ysgolion
- Mae'n rhaid i oedolion barchu preifatrwydd pobl ifanc.
- Fodd bynnag ni ddylai oedolion optio allan.

Family Information Service Flintshire
Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd Sir y Fflint
Cyngor Sir y Fflint
Flintshire County Council

Y cefndir i'r byd digidol

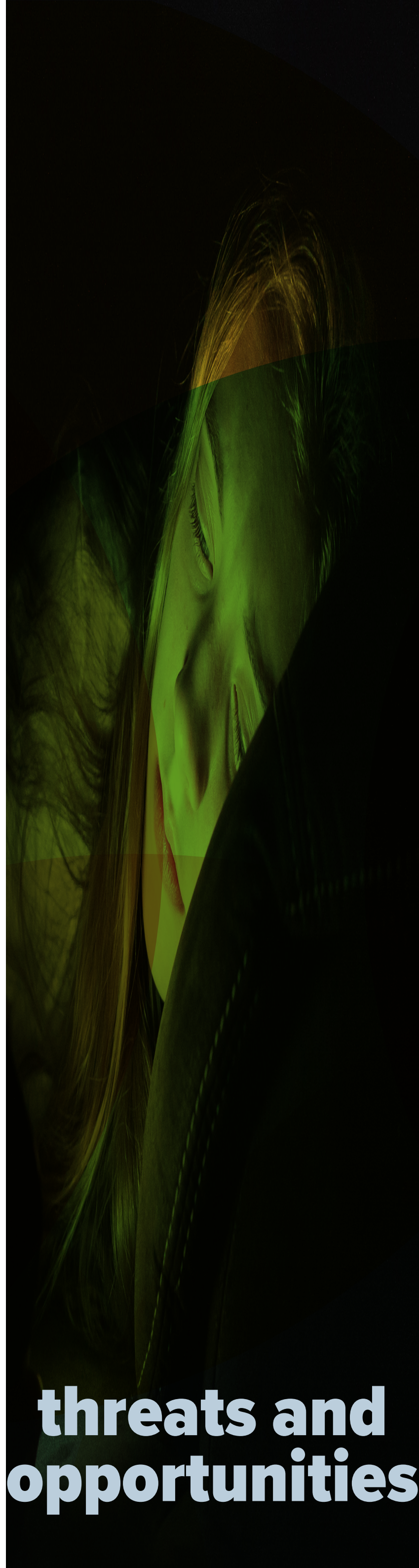
Y peth cyntaf i'w nodi yw nad ydi agweddau oedolion tuag at y byd digidol yr un fath ag agweddau pobl ifanc. Yn gyffredinol mae oedolion yn ofni'r hyn y mae pobl yn eu harddegau'n ei wneud ar-lein tra bod pobl ifanc yn gweld y byd ar-lein yn fyd o gyfleoedd yn hytrach na bygythiad. Mae hyn yn ymwneud yn bennaf â diffyg dealltwriaeth oedolion a hefyd yn rhannol â rhagdybiaethau am bobl ifanc. Mae oedolion yn poeni nad fydd pobl ifanc yn ymddwyn yn gyfrifol ar-lein, neu nad ydyn nhw'n deall y risgiau. Mewn gwirionedd mae oedolion eu hunain yn defnyddio llawer iawn ar ddyfeisiadau digidol felly mae'n rhaid iddyn nhw ofalu nad ydyn nhw'n bod yn rhagrithiol.

Un o'r pryderon mwyaf cyffredin sydd gan oedolion yw faint o amser mae plant yn ei dreulio'n edrych ar sgrin. Faint o amser sy'n synhwyrol? Mae Covid a'r cyfnodau clo wedi rhoi goleuni gwahanol ar y pryder hwn oherwydd bod cymaint o'n bywydau wedi symud ar-lein yn ystod y cyfnod hwn. Fodd bynnag ni ddylai hyn rwystro oedolion gofalgar rhag cadw llygad ar beth mae pobl ifanc yn ei wneud pan maen nhw ar eu ffôn neu ddyfeisiadau digidol eraill.



Bygythiadau a chyfleoedd

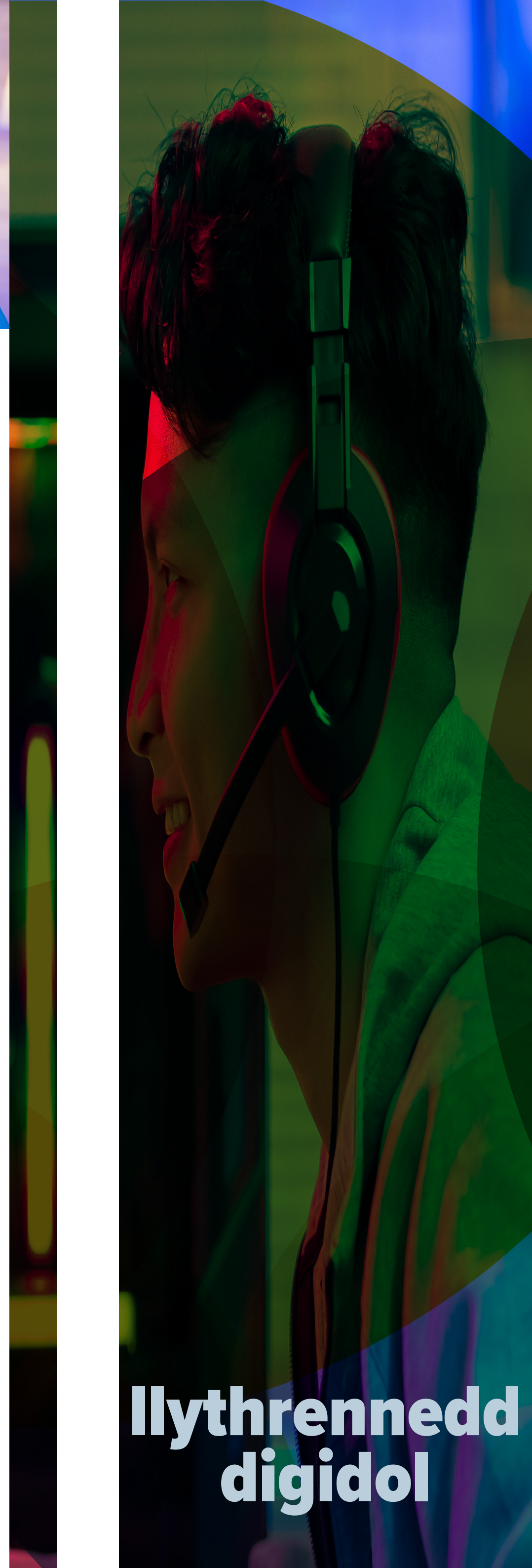
Mae ‘na ddigon o bethau i rieni a gofalwyr boeni amdanynt yng nghyswllt pobl ifanc yn eu harddegau a’r byd ar-lein. Gallai’r risgiau gynnwys bwlio, gweld pornograffi, mynd yn gaeth i chwarae gemau cyfrifiadurol ac ati. Er hynny mae ‘na lawer iawn o bethau cadarnhaol hefyd ac yn gyffredinol, ar y pethau yma mae pobl ifanc yn edrych yn hytrach na phoeni drwy’r amser am y bygythiadau. Yn y rhan fwyaf o achosion mae pobl ifanc yn meddwl bod ganddyn nhw’r gallu i reoli unrhyw fygythiadau sy’n codi. Mae holl agweddau cadarnhaol y byd digidol, fel y gallu i gymdeithasu, cyfleoedd i fod yn greadigol, mynediad at wybodaeth, y gallu i archwilio bydoedd newydd i gyd yn adlewyrchu’r ffaith bod y rhyngrwyd erbyn hyn yn rhan dderbyniol o fywyd y genhedlaeth hon.



Llythrennedd Digidol

Er mwyn i bob ifanc fod yn ddiogel ar-lein mae'n hanfodol ein bod yn ystyried sut i ddatblygu llythrennedd digidol. Mae hyn yn cyfeirio at y sgiliau y mae ar bobl ifanc eu hangen er mwyn bod yn ymwybodol o'r bygythiadau ac fel bod y wybodaeth a'r sgiliau ganddynt i reoli'r bygythiadau hyn mewn dull priodol. Bydd ar bobl yn eu harddegau angen gwahanol sgiliau ar wahanol gamau felly dylai llythrennedd digidol ystyried oed ac aeddfedrwydd yr unigolyn.

Mae elfennau allweddol llythrennedd digidol yn cynnwys y gallu i feddwl ymlaen a bod yn ymwybodol o ganlyniadau postio neu uwchlwytho deunyddiau ar-lein. Elfen arall yw dealltwriaeth o'r risgiau a'r gallu i ddysgu o brofiadau. Mae hi hefyd yn bwysig i bobl ifanc ddeall sut i reoli eu hemosiynau a pheidio â gadael i wobrau neu gymhellion cadarnhaol ar-lein ddylanwadu arnyn nhw. Yn olaf, mae'n hanfodol bod pobl ifanc yn gwybod o ble i gael cefnogaeth a sut i gael help os bydd pethau'n mynd o'u lle.



Rôl Oedolion

Mae'r rhan fwyaf o rieni a gofalwyr yn ei chael yn anodd gwybod beth y gallant ei wneud, neu sut i sicrhau bod eu pobl ifanc yn aros yn ddiogel pan maen nhw ar-lein. Y peth pwysicaf i'w gofio yma yw fod gan oedolion rôl yn hyn o beth. Nid yw'n ddigon gadael hyn i'r ysgolion. Dylai, fe ddylai llythrennedd digidol fod yn rhan annatod o gwricwlwm yr ysgolion. Fodd bynnag mae yna gymaint o agweddau ar lythrennedd digidol, ni fyddai'n bosibl rhoi sylw i bob un yn yr ystafell ddosbarth. Mae rôl oedolion yn y cartref yn cynnwys cadw llygad ar yr hyn y mae pobl ifanc yn ei wneud ar-lein. Dylai'r sgwrs am y defnydd o'r byd ar-lein fod yn un barhaus ym mhob teulu.

Dylai oedolion allu rhannu sut y maen nhw eu hunain yn defnyddio'r rhyngrwyd, a dylai hyn agor sgwrs am beth mae pobl yn ei wneud ar-lein. Dylai oedolion fod ar gael i helpu pobl ifanc os ydyn nhw'n mynd i drybini, er enghraifft os ydyn nhw'n profi bygythiad o ganlyniad i fwlio neu baratoi ar-lein. Dylai rhieni a gofalwyr barchu angen pobl ifanc am breifatrwydd. Ar yr un pryd, ni ddylai oedolion byth optio allan. Mae gan oedolion ran i'w chware mewn cadw pobl ifanc yn ddiogel ar-lein.

CYNGOR DEFNYDDIOL

Cyn i chi wneud unrhyw beth, edrychwch ar eich defnydd ar-lein eich hun

Peidiwch â gadael iddyn nhw eich gwthio chi i ffwrdd

Peidiwch â bod ofn eu bo nhw'n gwybod mwy na chi!

Cofiwch bod gennych ran i'w chwarae o ran eu cadw nhw'n ddiogel

Cyfathrebu sy'n hollbwysig yma - daliwch ati i siarad am y byd digidol

Datblygwch strategaeth ddigidol deuluol

O ble gallwch chi gael rhagor o wybodaeth

Gwefannau

Parent Zone (www.parentzone.org.uk) - elusen sy'n rhoi gwybodaeth i rieni am ddiogelwch ar-lein.

Internet Matters (www.internetmatters.org.uk). - sefydliad arall gyda llawer o ddeunyddiau ar gyfer rheini a gweithwyr proffesiynol.

NSPCC (www.nspcc.org.uk). - yr elusen mwyaf adnabyddus sydd wedi ymrwymo i gadw plant yn ddiogel. Mae ganddynt wybodaeth ddefnyddio iawn ar eu gwefan am ddiogelwch ar-lein.

Rhagor o ddeunydd darllen

"Parents and digital technology" gan Suzie Hayman and John Coleman. Routledge.

"Why won't my teenager talk to me?" gan John Coleman. Routledge.

"What's my teenager thinking?" Tanith Carey. Penguin Random House.

"Teenagers and technology" gan Chris Davies and Rebecca Eynon. Routledge.