

PARCH

EMPATHI

DEWRDER

GWIR GYSYLLTIAD

GWRYWD CADARNHAOL

Pecyn cymorth a grëwyd gan bobl ifanc

Torrwch y distawrwydd

BECHGYNPEM

Byddwch yn rhan o'r newid

Pembrokeshire Youth
Ieuenctid Sir Benfro

GWRYWDOD CADARNHAOL

Cyflwyniad

Wedi'i ddatblygu gan PemBros, grŵp ieuenctid i fechgyn ledled Sir Benfro, mae'r pecyn cymorth hwn yn adlewyrchu ymrwymiad y grŵp i newid dan arweiniad pobl ifanc. Ers ei sefydlu ym mis Medi 2025, mae PemBros wedi cyflwyno ystod o brosiectau ac ymgyrchoedd gyda'r nod o gael effaith gadarnhaol ar draws cymunedau lleol.

Mae'r rhaglen hon yn archwilio sut beth yw gwrywdod cadarnhaol - gan herio stereoteipiau niweidiol, adeiladu gwydnwch emosiynol, a chreu lle i ddynion ifanc siarad yn agored.

Trwy drafodaethau grŵp, gweithgareddau, a senarios bywyd go iawn, byddwn yn archwilio perthnasoedd iach, parch, a'r hyn y mae'n ei olygu i fod yn rhan o'r newid.



CYNNWYS

Cyflwyniad 2

Beth sy'n Gwneud Dyn? - Taflu Geiriau 4

Beth sy'n Gwneud Dyn? - Senarios 5

Myfyrio — Cryfder ac Emosiynau 6

Torri'r Iâ - Cytuno, Anghytuno, Ddim yn Siŵr 7

Herio'n Well - Gair Tawel, Nid Herio'n Uchel 8

Stereoteipiau Ar-lein - Myth neu Ffaith 9

Ôl-drafodaeth ac Adnoddau Cymorth Ar-lein 10

Deall yr Iaith — Termau Allweddol 11

Deall yr Iaith — Diffiniadau 12

Gweithgaredd — Pwy sy'n Elwa? Pwy sy'n Cael ei Niweidio? 13

Y Gwir Risg — Astudiaeth Achos 14

Mapio Effaith — Teulu, Cymuned, Unigolion 15

Bod yn Gefn - Perthnasoedd Iach 16

Ffiniau — Baneri Coch a Gwyrdd 17

Gwrando Gweithredol — Senarios Chwarae Rôl 18

Taflen Gyswllt Oedolion Dibynadwy 19

Iawn i Siarad — Sgyrsiau Anodd 20

Iawn i Siarad — Geirfa Emosiwn 21

Cwis - Beth Ydych Wedi'i Ddysgu? 22

Cwis — Allwedd Atebion 23

Rhestr Termau 24

Cymorth i Fechgyn a Dynion 25

#maendechraugydani

BETH SY'N GWNEUD DYN?

GWEITHGAREDD

TAFLU GEIRIAU

Rhowch ddalen fawr o bapur neu fwrdd gwyn i'r grŵp.

Gofynnwch iddyn nhw weiddi geiriau neu ymadroddion maen nhw'n eu cysylltu â "bod yn ddyn"

- dim hidlo, nodwch y cyfan.

Ar ôl dwy funud, edrychwch arnyn nhw gyda'ch gilydd:

- Pa eiriau sy'n gadarnhaol? Pa rai sy'n niweidiol?
- O ble mae'r syniadau hyn yn dod?
- A yw'r disgwyliadau hyn yn deg neu'n realistig?
- Beth sydd ar goll o'r rhestr hon?

💡 Pwynt Allweddol: Mae cymdeithas yn rhoi sgript gul i ni ar gyfer gwrywdod. Mae'r gweithgaredd hwn yn ein helpu i'w weld - a dechrau ei ailysgrifennu.

AWGRYM I'R HWYLUSYDD:

Gadewch i'r grŵp arwain. Peidiwch â chywiro - dim ond tywys y myfyrio. Os bydd geiriau niweidiol yn codi, dyna'r pwrpas. Defnyddiwch nhw fel sbardun ar gyfer trafodaeth

#maendechraugydani

BETH SY'N GWNEUD DYN?

GÊM SENARIOS

"BETH FYDDECH CHI'N EI WNEUD?"

Darllenwch bob senario yn uchel. Mae aelodau'r grŵp yn symud i un ochr i'r ystafell i ddangos eu hymateb - neu'n sefyll yn y canol os nad ydyn nhw'n siŵr. Trafodwch ar ôl pob un

1. Mae pobl yn chwerthin am ben eich ffrind am grio ar ôl gwahanu oddi wrth ei gariad. Beth fyddech chi'n ei wneud?

2. Mae rhywun yn eich grŵp yn dilorni merched ar-lein o hyd. Beth fyddech chi'n ei wneud?

3. Mae bachgen iau yn eich edmygu. Mae'n gofyn a yw'n wir nad yw "dynion go iawn" yn dangos teimladau. Beth ydych chi'n ei ddweud?

4. Mae eich ffrind yn gwrthod mynd at y meddyg am ei fod yn meddwl ei fod yn gwneud iddo edrych yn wan. Beth ydych chi'n ei ddweud?

CWESTIYNAU ÔL-DRAFOD:

- A oedd hi'n hawdd neu'n anodd penderfynu?
- Sut allai pwysau cyfoedion effeithio ar eich dewis?
- Beth mae eich ateb yn ei ddweud am eich gwerthoedd?

#maendechraugydani

MYFYRIO

CRYFDER, EMOSIYNAU A PARCH

Dyw bod yn gryf ddim yn golygu cuddio sut rydych chi'n teimlo. Cryfder go iawn yw bod yn ddigon dewr i fod yn onest - gyda chi'ch hun ac eraill.

MAE DANGOS EMOSIYNAU YN GRYFDER

•Nid yw crio yn eich gwneud chi'n wan - mae'n eich gwneud chi'n ddynol

•Mae siarad am eich teimladau yn cymryd mwy o ddewrder nag aros yn dawel

•Mae cadw caead ar bethau yn arwain at ddicter, ynysu, ac iechyd meddwl gwael

• Mae gan y dynion cryfaf rydych chi'n eu hadnabod bobl y maen nhw'n ddigon cyfforddus i ymddiried ynddynt

AMDDIFFYN YR HYN SY'N IAWN

•Cryfder yw defnyddio'ch llais - nid eich dyrnau

• Sefyll i fyny pan fydd rhywbeth o'i le, hyd yn oed pan mae'n anghyfforddus

•Mae tynnu sylw at ddiffyg parch yn eich grŵp ffrindiau yn cymryd gwir ddewrder

•Nid oes rhaid i chi ymladd i fod yn gryf - mae'n rhaid i chi feddwl

PARCHU MENYWOD A MERCHED

•Nid rhywbeth dewisol yw parch - ond y llinell sylfaen

•Mae'r ffordd y byddwch yn siarad am fenywod pan nad ydyn nhw yno yn bwysig

•Mae cydsyniad yn glir, yn frwdfrydig ac yn barhaus

•Mae dyn go iawn yn codi pobl eraill - nid eu gwasgu i lawr i wneud iddo fe deimlo'n fawr

💡 Gallwch fod yn gryf AC yn ymwybodol o'ch emosiynau. Gallwch chi fod yn galed AC yn garedig. Nid pethau cyferbyniol mo'r rhain - dyma beth yw gwrywdod cadarnhaol.

SUT ALLWN NI HERIO'N WELL?

TORRI'R IÂ

"CYTUNO, ANGHYTUNO, DDIM YN SIŴR"

Nod: Cael pobl ifanc i feddwl am agweddau, rhagdybiaethau, a dylanwadau mewn modd heb wrthdaro. Eu hatgoffa ei bod yn iawn bod yn onest.
Amser: 10–15 munud

SUT MAE'N GWEITHIO:

1. Labelwch dair rhan o'r ystafell: Cytuno, Anghytuno, Ddim yn Siŵr
2. Darllenwch ddatganiadau yn uchel - cyfranogwyr i symud i'r rhan sy'n adlewyrchu eu barn
3 wahoddwch wirfoddolwyr i esbonio eu rhesymeg
4 Pwysleisiwch: nid oes atebion cywir neu anghywir — archwilio safbwyntiau yw'r nod

DATGANIADAU ENGHREIFFTIOL:

- Mae ffrindiau yn ddylanwad mawr ar bobl
- Gall jôc wneud niwed hyd yn oed os nad dyna oedd y bwriad
- Mae'r hyn a welwn ar-lein yn effeithio ar y ffordd rydyn ni'n meddwl ac yn ymddwyn
- Mae codi llais pan fydd rhywbeth yn teimlo o'i le yn anodd
- Mae'n bosibl i bobl newid eu hagweddau dros amser

CWESTIYNAU ÔL-DRAFOD:

- Beth ddylanwadodd ar lle'r aethoch chi i sefyll?
- A wnaeth unrhyw un newid ei feddwl ar ôl clywed eraill?
- O ble mae ein hagweddau a'n credoau yn dod?
- Sut gall agweddau effeithio ar y ffordd rydyn ni'n trin pobl eraill?

Cyswllt: "Heddiw rydyn ni'n mynd i archwilio sut mae agweddau yn dylanwadu ar ymddygiad, sut y gall rhai agweddau fod yn niweidiol, a beth allwn ni ei wneud i'w herio ynom ni ein hunain, ein grwpiau cyfeillgarwch, a'n cymunedau."

#maendechraugydani

SUT ALLWN NI HERIO'N WELL?

GAIR TAWEL YN LLE HERIO'N UCHEL

Herio'n Uchel = codi cywilydd ar rywun yn gyhoeddus. Gall wneud pobl yn amddiffynnol a gwneud iddynt gau i lawr.

Gair Tawel = cael sgwrs breifat, barchus. Mae'n agor y drws i newid.

MAE ANGHYTUNOPARCHUS YN EDRYCH FEL:

- Herio'r ymddygiad, nid y person
- Defnyddiwch ddatganiadau sy'n defnyddio "fi" - "Roeddwn i'n teimlo'n anghyfforddus pan..."
- Dewiswch eich moment - mae preifat fel arfer yn well
- Peidiwch â chynhyrfu - mae dicter yn dod â sgyrsiau i ben
- Gwrandewch i ddeall, nid dim ond i ymateb
- Derbyniwch fod pobl yn gallu tyfu - rhowch le iddynt

GWEITHGAREDD CHWARAE RÔL

Mewn parau, ymarferwch gael "gair tawel" gan ddefnyddio'r senarios hyn. Mae'r naill yn chwarae rhan y ffrind, a'r llall yn herio, gyda pharch.

1. Mae eich ffrind yn rhannu memyn (meme) rhywiaethol yn y sgwrs grŵp ac yn meddwl ei fod yn ychydig o dynnu coes
2. Mae ffrind yn cadw gwneud jôcs am bwysau bachgen - mae'r bachgen yn chwerthin ond mae'n amlwg ei fod yn ei frifo
3. Mae rhywun yn dweud "mae hynna mor gay" fel sarhad heb feddwl
4. Mae eich ffrind yn brolio am roi pwysau ar ei gariad i wneud rhywbeth nad oedd hi'n siŵr amdano

ÔL-DRAFOD:

- Sut roedd hi'n teimlo i herio rhywun, yn barchus?
- Beth wnaeth hi'n haws neu'n anoddach?
- A fyddech chi'n trin hyn yn wahanol ar-lein yn hytrach nag wyneb yn wyneb?

#maendechraugydani

STEREOTEIPIAU AR-LEIN: MYTH NEU FFAITH

Defnyddiwch fel cardiau trafod, cwis, neu gofynnwch i gyfranogwyr ddyfalu Myth neu Ffaith cyn datgelu'r ateb.

1. .MAE DYLANWADWYR Y CYFRYNGAU CYMDEITHASOL YN CYNRYCHIOLI BYWYD "NORMAL"

❌ MYTH - Mae'r rhan fwyaf o gynnwys yn cael ei ddewis, ei olygu a'i hidlo yn ofalus - uchafbwyntiau, nid realiti.

2. NID OES PWYSAU'N CAEL EI ROI AR FECHGYN AM EU GOLWG AR-LEIN

❌ MYTH - Mae bechgyn yn wynebu pwysau sylweddol ynghylch delwedd y corff, ffitrwydd, a gwrywdod ar-lein

3. OS YW RHYWBETH YN CAEL EI HOFFI LAWER O WEITHIAU, RHAID EI FOD YN WIR

❌ MYTH — Nid yw'r ffaith bod rhywbeth yn boblogaidd yn ei wneud yn gywir. Mae gwybodaeth ffug yn lledaenu'n gyflym ar-lein.

4. GALL STEREOTEIPIAU AR-LEIN DDYLANWADU AR Y FFORDD MAE POBL YN CAEL EU TRIN

✅ FFAITH - Mae negeseuon, jôcs a delweddau ailadroddus yn siapio credoau ac yn effeithio ar ymddygiad bywyd go iawn.

5. MAE'R RHAN FWYAF O BOBL AR-LEIN YN FFITIO'N BERFFAITH I STEREOTEIPIAU RHYWEDD

❌ MYTH - Mae gan bobl wahanol ddiddordebau a hunaniaethau. Mae cynnwys ar-lein yn gorliwio stereoteipiau.

6. GALL ALGORITHMAU GREU SIAMBRAU ADLAIS (ECHO CHAMBERS)

✅ FFAITH - Mae llwyfannau yn dangos mwy o'r hyn rydych chi'n rhoi sylw iddo, gan atgyfnerthu safbwyntiau tebyg dro ar ôl tro.

7. NID YW RHANNU MEMYN (MEME) YN GALLU ACHOSI NIWED

❌ MYTH - Hyd yn oed fel jôcs, gall memynnau atgyfnerthu stereoteipiau, lledu camwybodaeth, neu eithrio pobl.

8. MAE'N BOSIBL HERIO AGWEDDAU NIWEIDIOL AR-LEIN

✅ FFAITH - Mae riportio, cwestiynu stereoteipiau, a chefnogi negeseuon cadarnhaol i gyd yn helpu.

#maendechraugydani

STEREOTEIPIAU AR-LEIN: MYTH NEU FFAITH

CWESTIYNAU ÔL-DRAFOD:

- Pa ddatganiadau wnaeth eich synnu fwyaf?
- O ble mae stereoteipiau ar-lein yn dod?
- Sut gall stereoteipiau effeithio ar y ffordd y mae pobl yn gweld eu hunain?
- Sut gall agweddau niweidiol ar-lein ddod yn ymddygiad niweidiol oddi ar lein?
- Beth allwn ni ei wneud pan welwn stereoteipiau niweidiol yn cael eu rhannu?

💡 Neges Allweddol: "Po fwyaf rydyn ni'n gweld rhywbeth ar-lein, y mwyaf normal y gall ddechrau teimlo - hyd yn oed pan mae'n anghywir, annheg neu niweidiol. Mae dysgu i gwestiynu stereoteipiau yn ein helpu i adeiladu cymunedau mwy parchus a chynhwysol."

BLE I GAEL HELP AR-LEIN

Os oes unrhyw beth a drafodwyd heddiw yn effeithio arnoch chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod, gall y gwasanaethau hyn helpu:

CHILDLINE

Cymorth cyfrinachol am ddim i blant a phobl ifanc dan 19 oed — 0800 1111 neu childline.org.uk

CEOP (CAMFANTEISIO AR BLANT AC AMDDIFFYN AR-LEIN)

Rhoi gwybod am gam-drin ar-lein — ceop.police.uk

RHOI GWYBOD AM GYNNWYS NIWEIDIOL

Helpu i gael gwared ar gynnwys niweidiol ar-lein — reportharmfulcontent.com

INTERNET WATCH FOUNDATION

Rhoi gwybod am gynnwys anghyfreithlon yn ddienw — iwf.org.uk

YOUNG MINDS

Cymorth iechyd meddwl i bobl ifanc — youngminds.org.uk

THE MIX

Cymorth i bobl dan 25 oed ar unrhyw fater — themix.org.uk

GALOP

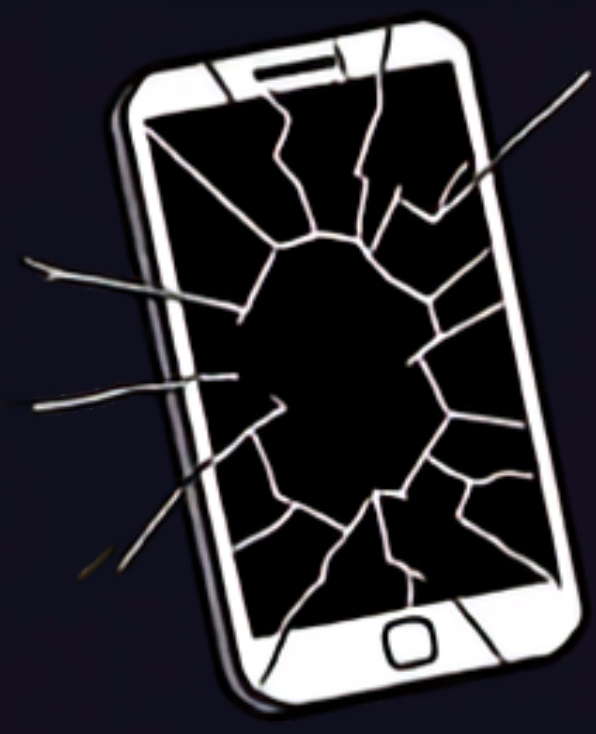
Cymorth i bobl LHDT+ sy'n cael eu cam-drin — galop.org.uk

#maendechraugydani

Deall yr iaith

incels

chads





staceys

pilsen goch

pilsen las

pilsen ddu

rhywiaeth

misogynedd





siofiniaeth

#maendechraugydani

DEALL YR IAITH

Beth Mae'r Termau Hyn yn ei Olygu

INCELS

Yn anwirfoddol ddim mewn perthynas” (involuntary celibates) - cymuned ar-lein o ddynion sy'n beio menywod a chymdeithas am eu hanallu i ddod o hyd i bartneriaid rhamantus. Mae incels eithafol yn hyrwyddo misogynedd eithafol a’r syniad o fod yn ddioddefwyr.

CHADS

Slang incel am ddynion maen nhw'n eu gweld fel rhai sy’n naturiol ddeniadol a llwyddiannus gyda menywod. Defnyddir hwn i rannu dynion yn rhai sy’n "enillwyr" ac yn "gollwyr" yn seiliedig ar eu golwg.

STACEYS

Slang incel am fenywod deniadol maen nhw'n credu fyddai ddim ond yn detio "Chads". Mae’n bychanu menywod yn stereoteipiau arwynebol ac yn gwadu’r ffaith fod pawb yn unigolyn

PILSEN GOCH

Credu eich bod wedi "deffro" i wirionedd cudd - fel arfer bod ffeministiaeth wedi mynd yn rhy bell ac mai dynion yw'r dioddefwyr go iawn. Yn aml yn borth i safbwyntiau mwy eithafol.

PILSEN LAS

Defnyddir i ddisgrifio pobl nad ydynt wedi "deffro" - h.y. y rhai sy'n credu mewn cydraddoldeb ac yn gwrthod ideoleg y manosffer. Defnyddir fel sarhad.

PILSEN DDU

Y gred fwyaf eithafol - na all unrhyw beth newid, mai eich golwg sy'n penderfynu popeth, ac nad oes gobaith. Yn gysylltiedig â nihiliaeth a radicaleiddio peryglus

MISOGYNEDD

Casineb neu ddirmyg tuag at fenywod a merched, neu ragfarn dwfn yn eu herbyn. Gall ymddangos fel jôcs, iaith, cam-drin ar-lein, neu drais yn y byd go iawn.

RHYWIAETH

Gwahaniaethu neu ragfarn ar sail rhyw neu rywedd rhywun. Yn cynnwys stereoteipiau, triniaeth anghyfartal, ac agweddau sy'n cyfyngu ar yr hyn y gall pobl fod.

SIOFINIAETH

Cred ormodol bod un rhyw (fel arfer gwrywaidd) yn uwchraddol. Yn aml yn ymddangos fel diystyru barn, gallu neu hawliau menywod.

#maendechraugydani

DEALL YR IAITH

GWEITHGAREDD

MAP MEDDWL: PWY SY'N ELWA? PWY SY'N CAEL EI NIWEIDIO?

Rhannwch yn grwpiau bach. Mae pob grŵp yn dewis 2–3 label o'r eirfa (e.e. Incels, Chads, Staceys, Pilsen Goch). Ar ddalen fawr o bapur, ewch ati i greu map meddwl gyda'r label yn y canol a dwy gangen



AWGRYMIADAU TRAFOD:

•A oes unrhyw un wir yn elwa o'r labeli hyn - neu ydyn nhw'n creu trap i bawb?

- Pwy sy'n cael ei frifo'n fwyaf uniongyrchol? Pwy sy'n cael ei frifo'n anuniongyrchol?
- Sut mae'r labeli hyn yn cyfyngu ar yr hyn y mae bechgyn/dynion yn "cael" bod?
- Sut maen nhw'n effeithio ar sut mae merched/menywod yn cael eu gweld a'u trin?
- A yw'r bobl sy'n defnyddio'r labeli hyn yn sylweddoli'r niwed maen nhw'n ei achosi?
- Beth sy'n digwydd pan nad yw rhywun yn ffitio'r label?

ENGHRAIFFT O FEDDWL:

"BUDDION" (TYMOR BYR):

- Ymdeimlad o berthyn i grŵp
- Atebion syml i deimladau cymhleth
- Rhywun arall i'w feio
- Teimlo "uwchlaw" pobl eraill

PWY SY'N CAEL EI NIWEIDIO:

- Menywod a merched — dad-ddynoli
- Bechgyn nad ydynt yn ffitio'r mowld
- Perthnasoedd ac ymddiriedaeth

•Y person sy'n eu defnyddio — ynysu, radicaleiddio

💡 Mewnwelediad Allweddol: Mae'r labeli hyn yn creu hierarchaeth ffug. Does neb yn ennill mewn gwirionedd. Maen nhw'n cadw pobl wedi'u hynysu, yn ddig ac wedi'u gwahanu oddi wrth gysylltiad dynol go iawn.

AWGRYM I'R HWYLUSYDD:

Os yw pobl ifanc yn adnabod y termau hyn o'u mannau ar-lein eu hunain, dilyswch hynny heb feirniadu. Y nod yw meddwl yn feirniadol, nid cywilyddio.

Y GWIR RISG

Rhywiaeth, Misogynedd a Gwenwyndra

PAM MAE HYN YN BWYSIG?

Nid geiriau ar sgrin yn unig mo'r rhain. Mae agweddau gwenwynig yn arwain at niwed yn y byd go iawn:

- Mae 97% o fenywod ifanc wedi cael profiad o aflonyddu rhywiol (UN Women UK, 2021)
- Bydd 1 o bob 4 menyw yn destun cam-drin domestig yn ystod eu hoes
- Mae bechgyn sy'n agored i gynnwys misogynedd ar-lein yn fwy tebygol o fod ag agweddau niweidiol tuag at fenywod
- Mae ideoleg Incel wedi bod yn gysylltiedig â digwyddiadau trais torfol ledled y byd
- Mae rhywiaeth bob dydd yn normaleiddio diwylliant lle gall cam-drin ffynnu

Y LLWYBR: SUT MAE AGWEDDAU YN TROI'N WEITHREDOEDD

Jôcs a "Thynnu Coes" → Normaleiddio'r Iaith → Agweddau sy'n Dad-ddynoli → Aflonyddu a Rheoli → Trais a Chamdriniaeth

ASTUDIAETH ACHOS

"DIM OND TYNNU COES YW E" – STORI JAKE

Mae Jake yn 15. Mae mewn sgwrs grŵp gyda'i ffrindiau lle maen nhw'n rhannu memynnau (memes) am fenywod yn rheolaidd - marcio merched o'r ysgol, gwneud jôcs am eu cyrff, a rhannu cynnwys gan ddylanwadwyr sy'n siarad am fenywod fel gwrthrychau.

Nid yw Jake bob amser yn cytuno, ond mae'n chwerthin gyda phawb arall. Nid yw am gael ei alw'n "feddal." Dros amser, mae'n dechrau siarad â'i gariad yn yr un ffordd ag y mae ei ffrindiau yn siarad ar-lein - rheoli gyda phwy mae hi'n siarad, gwneud sylwadau am ei golwg, mynd yn ddig pan nad yw hi'n ymateb yn ddigon cyflym.

Pan fydd hi'n ceisio dod â'r berthynas i ben, mae Jake yn anfon ei lluniau preifat i'r sgwrs grŵp. Mae ei ffrindiau yn eu rhannu ymhellach. Mae'n dweud wrtho'i hun "roedd hi'n haeddu hynny."

DADANSODDI'R ASTUDIAETH ACHOS:

- O ble daeth agweddau Jake?
- Ar ba adeg y gallai rhywun fod wedi ymyrryd?
- Pa rôl chwaraeodd y grŵp wrth normaleiddio ei ymddygiad?
- Pwy gafodd ei niweidio - ac ym mha ffyrdd?
- Beth yw canlyniadau cyfreithiol rhannu delweddau o natur bersonol?
- A allai stori Jake fod wedi mynd yn wahanol? Sut?

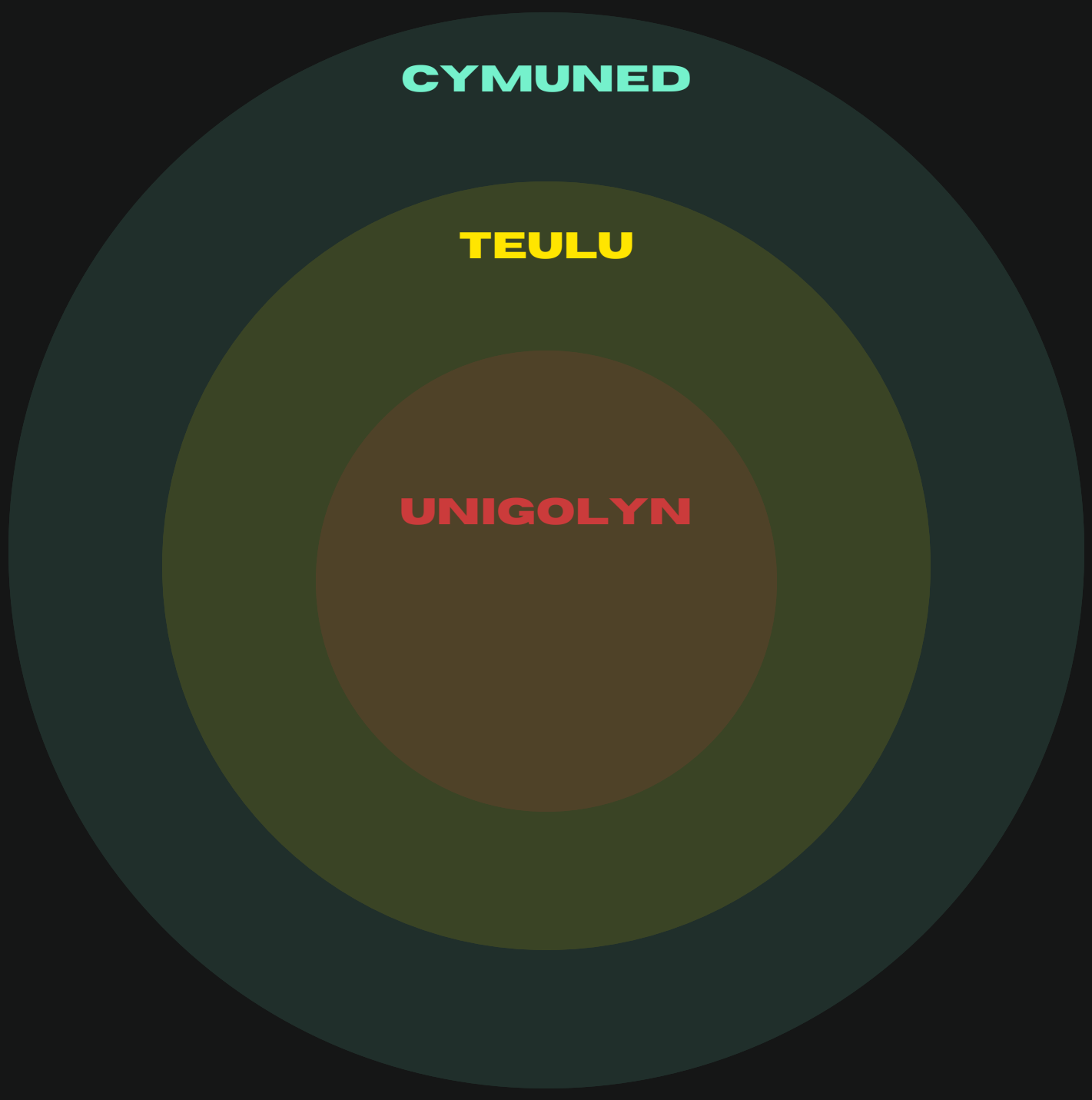
#maendechraugydani

Y GWIR RISG

GWEITHGAREDD

MAPIO EFFAITH: RHYWIAETH BOB DYDD

Gan ddefnyddio stori Jake (neu eich senario eich hun), mapiwch sut mae rhywiaeth bob dydd ac agweddau gwenwynig yn creu tonnau sy'n trafaelio'n bell - gan effeithio ar unigolion, teuluoedd a chymunedau.



EFFAITH AR UNIGOLYN:

- Diffyg hunan-barch a phroblemau iechyd meddwl
- Ofn, gorbryder, a cholli ymddiriedaeth
- Ynysu oddi wrth ffrindiau a chefnogaeth
- Cofnod troseddol (e.e. rhannu delweddau personol)
- Normaleiddio ymddygiad camdriniol mewn perthynas

EFFAITH AR DEULU:

- Torri ymddiriedaeth rhwng rhieni a phlant
- Brodyr a chwiorydd yn dysgu ymddygiad gwenwynig
- Patrymau cam-drin domestig yn ailadrodd
- Diwylliant o godi cywilydd a rhoi bai gartref

EFFAITH AR GYMUNED:

- Mannau anniogel i fenywod a merched
- Aflonyddu ar y stryd wedi'i normaleiddio
- Diffyg ymddiriedaeth rhwng y rhywiau
- Pobl ifanc wedi'u radicaleiddio ar-lein
- Gwasanaethau wedi'u llethu

💬 Trafodaeth: "Os gall agwedd un person gyrraedd mor bell - beth sy'n digwydd pan fyddwn yn lluosi hynny â grŵp cyfan o ffrindiau? Ysgol gyfan? Cymuned ar-lein gyfan?"

#maendechraugydani

BOD YN GEFN

Perthnasoedd, Ffiniau ac Agweddau Iach

SUT OLWG SYDD AR BERTHYNAS IACH?

Dyma'r pethau sy'n meithrin perthynas iach - boed yn gyfeillgarwch, teulu, neu ramantus:

Parch | Ymddiriedaeth | Cydraddoldeb

Cyfathrebu | Ffiniau | Cefnogaeth

MYFYRIO: BETH MAE CEFNOGAETH YN EI OLYGU I CHI?

Meddyliwch am adeg pan wnaeth rhywun eich cefnogi'n dda. Beth wnaeth y person?

- A wnaeth wrando heb feirniadu?
- A wnaeth barchu eich dewisiadau?
- A wnaeth alw i weld sut oeddech chi yn nes ymlaen?
- A wnaeth i chi deimlo'n ddiogel i fod yn onest?

Nawr meddyliwch: Sut allwch CHI fod y person hwnnw i rywun arall?

MAE BOD YN GEFN I RYWUN YN GOLYGU:

- Cadw llygad ar ffrindiau - "Wyt ti'n iawn? Go iawn?"
- Rhoi sylw i ymddygiad niweidiol heb godi cywilydd ar rywun
- Credu rhywun pan fydd yn dweud wrthych fod rhywbeth o'i le
- Peidio â phwyso ar bobl i wneud pethau maen nhw'n anghyfforddus â nhw
- Gwybod pan fydd rhywbeth y tu hwnt i chi - a'u helpu i ddod o hyd i gefnogaeth
- Modelu'r ymddygiad rydych chi am ei weld yn eich grŵp

AGWEDDAU SY'N ADEILADU AC AGWEDDAU SY'N TORRI

YN ADEILADU PERTHYNAS:

- "Rwy'n dy glywed di"
- “Beth sydd ei angen arnat?”
- "Dyw hynny ddim yn iawn"
- "Fe fydda i'n gefn i ti"
- "Dim pwysau"

YN TORRI PERTHYNAS:

- "Bydd yn ddyn"
- "Rwyt ti'n gorymateb"
- "Dim ond jôc oedd hi"
- "Fe ofynnaist ti amdani"
- "Mae pawb yn ei wneud"

💡 "Does dim rhaid i ti drwsio popeth. Ond gall bod yno, gwrando, a pharchu ffiniau newid holl brofiad rhywun."

BOD YN GEFN

Ffiniau a Baneri Ymddygiad

BETH YW FFINIAU?

Ffiniau yw'r terfynau rydyn ni'n eu gosod i amddiffyn ein lles. Maen nhw'n dweud wrth bobl beth sy'n iawn a beth sydd ddim. Mae perthynas iach yn parchu ffiniau - rhai afiach yn eu gwthio, eu hanwybyddu, neu eu cosbi.

YMDDYGIAD 🟢 BANER WERDD

- Yn gofyn am gydsyniad ac yn parchu "na"
- Yn annog eich cyfeillgarwch ag eraill
- Yn dathlu eich cyflawniadau
- Yn rhoi lle i chi pan fydd ei angen arnoch
- Yn cyfathrebu'n agored ac yn onest
- Yn cymryd cyfrifoldeb am gamgymeriadau
- Yn cefnogi eich nodau a'ch diddordebau
- Yn gwneud i chi deimlo'n ddiogel ac wedi'ch gwerthfawrogi

🚩 BANERGOCH

- Yn gwirio eich ffôn neu'ch negeseuon
- Yn mynd yn ddig pan fyddwch chi'n gweld ffrindiau
- Yn gwneud i chi deimlo'n euog am ddweud na
- Yn eich dilorni "fel jôc"
- Yn rhoi pwysau arnoch chi i wneud pethau
- Yn eich ynysu rhag cymorth
- Yn eich beio am ei ymddygiad
- Yn gwneud bygythiadau os byddwch yn ceisio gadael

GWEITHGAREDD

DIDOLI PETHAU SY'N FANER GOCH / BANER WERDD

Darllenwch y senarios canlynol yn uchel. Mae cyfranogwyr yn dal cerdyn coch neu wyrdd (neu'n symud i ochrau'r ystafell) i ddangos a ydyn nhw'n meddwl fod y senario yn faner goch neu werdd. Trafodwch unrhyw un sy'n teimlo'n aneglur.

1. Mae eich partner eisiau gwybod cyfrinair eich ffôn "oherwydd ddylen ni ddim cadw cyfrinachau"
2. Mae eich ffrind yn cysylltu ar ôl ffrae i wneud yn siŵr eich bod chi'n iawn
3. Mae rhywun wedi cymryd ato'n ofnadwy pan fyddwch chi am dreulio amser gyda ffrindiau eraill
4. Mae eich partner yn dweud "Dwi'n ymddiried ynot ti, mwynha dy noson" pan fyddwch chi'n mynd allan
5. Mae ffrind yn rhannu eich cyfrinach gydag eraill "am ei fod yn poeni"
6. Mae rhywun yn ymddiheuro ac yn newid ei ymddygiad ar ôl i chi ddweud bod rhywbeth wedi eich brifo
7. Mae eich partner yn dweud "Pe baet ti'n fy ngharu i, byddet ti'n ei wneud e"
8. Mae ffrind yn dweud "Dim problem, gallwn wneud rhywbeth arall" pan fyddwch chi'n canslo cynlluniau

Ôl-drafod: A oedd unrhyw rai yn anodd eu penderfynu? Pam? Beth sy'n gwneud rhywbeth yn faner goch yn hytrach na chamddealltwriaeth?

BOD YN GEFN

Gwrando Gweithredol a Chwarae Rôl

BETH YW GWRANDO GWEITHREDOL?

Mae gwrando gweithredol yn golygu rhoi eich sylw llawn i rywun - nid clywed geiriau yn unig, ond deall teimladau. Mae'n un o'r ffyrdd mwyaf pwerus o gefnogi rhywun.

SGILIAU GWRANDO GWEITHREDOL:

- Cyswllt llygaid - dangos eich bod chi'n bresennol
- Iaith y corff - ei wynebu, nodio, pwyso i mewn
- Peidio â thorri ar draws - gadael iddo orffen
- Adlewyrchu - "Felly yr hyn rwyt ti'n ei ddweud yw..."
- Gofyn cwestiynau agored - "Sut oedd hynny'n gwneud i ti deimlo?"
- Peidio â neidio at atebion - weithiau y cyfan sydd ei angen ar bobl yw cael eu clywed
- Dilysu - "Mae hynny'n swnio mor anodd"

CHWARAE RÔL

Mewn parau: mae'r naill yn rhannu, a'r llall yn ymarfer gwrando gweithredol. Cyfnewid ar ôl 3 munud. Defnyddiwch y senarios hyn:

1. Mae ffrind yn dweud wrthych y bu'n cael negeseuon digroeso gan rywun yn yr ysgol, ac nid yw'n gwybod beth i'w wneud

2. Mae rhywun yn ymddiried ynoch drwy ddweud fod eu partner yn mynd yn ddig pan fydd yn siarad â phobl eraill, a'i fod yn gwirio ei ffôn

3. Mae ffrind yn dweud ei fod wedi bod yn gwylio cynnwys ar-lein sy'n gwneud iddo deimlo'n ddig at fenywod ond nid yw'n gallu stopio

4. Mae ffrind yn cael ei roi dan bwysau gan ei griw i anfon lluniau o natur bersonol ac mae'n teimlo wedi'i gornelu

5. Mae rhywun yn dweud wrthych ei fod wedi dweud rhywbeth rhywiaethol ac yn awr yn teimlo cywilydd ond ddim yn gwybod sut i wneud iawn am y peth

ÔL-DRAFOD:

- Sut oedd hi'n teimlo cael rhywun wirioneddol yn gwrando arnoch?
- Beth oedd anoddaf am wrando heb neidio i mewn?
- Beth fyddech chi'n ei wneud pe bai'r sefyllfa yn wir - at bwy fyddech chi'n eu cyfeirio?
- Pryd mae'n iawn dweud "Dw i ddim yn gwybod beth i'w wneud, ond fe helpaf di i ddod o hyd i rywun sy'n gwybod"?

💡 "Nid oes angen yr holl atebion arnoch chi. Gall bod yn rhywun sy'n gwrando heb feirniadu wneud byd o wahaniaeth."

BOD YN GEFN

Fy Oedolion Dibynadwy

Mae ar bawb angen pobl y gallant droi atynt. Mae oedolyn dibynadwy yn rhywun sy'n gwneud i chi deimlo'n ddiogel, sy'n gwrando heb feirniadu, ac sy'n gallu helpu pan fydd pethau'n mynd yn anodd.

PWY YW EICH OEDOLION DIBYNADWY?

Nodwch hyd at 5 o bobl y gallech fynd atynt am help. Gallent fod yn deulu, yn oedolyn y mae gennych ffydd ynddo, hyfforddwyr, cymdogion neu weithwyr proffesiynol fel Gweithwyr Ieuenctid, Staff Ysgol, Heddlu, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol

1. Enw: Perthynas: _____
   Sut i'w cyrraedd: _____
   Pam rwy'n gallu ymddiried yn y _____

2. Enw: Perthynas: _____
   Sut i'w cyrraedd: _____
   Pam rwy'n gallu ymddiried yn y _____

3. Enw: Perthynas: _____
   Sut i'w cyrraedd: _____
   Pam rwy'n gallu ymddiried yn y _____

4. Enw: Perthynas: _____
   Sut i'w cyrraedd: _____
   Pam rwy'n gallu ymddiried yn y _____

5. Enw: Perthynas: _____
   Sut i'w cyrraedd: _____
   Pam rwy'n gallu ymddiried yn y _____

💡 "Os na all un person helpu, rhowch gynnig ar un arall. Rydych chi'n haeddu cael eich clywed a'ch cefnogi. Nid yw byth yn anghywir gofyn am

COFIWCH – GALLWCH HEFYD GYSYLLTU Â:

- Childline: 0800 1111 (am ddim, cyfrinachol, o dan 19 oed)
- Eich Gweithiwr Ieuenctid – rydyn ni bob amser yma
- Cwnselydd ysgol neu dîm bugeiliol
- Meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol

IAWN I SIARAD

Ymarfer Sgyrsiau Anodd

Weithiau, y rhan anoddaf o wneud y peth iawn yw gwybod beth i'w ddweud. Mae'r gweithgaredd hwn yn eich helpu i ymarfer dweud pethau anodd yn uchel - felly pan ddaw'r foment, rydych chi'n barod.

SUT MAE'N GWEITHIO:

1.Darllenwch y senario

2.Mewn parau, cymerwch dro i fod y person y mae angen iddo godi llais

3.Dywedwch ef yn uchel - ymarferwch wahanol ffyrdd o'i eirio

4.Cyfnewidiwch rolau a rhowch gynnig arall arni

5.Trafodwch: Beth oedd yn teimlo'n naturiol? Beth oedd yn teimlo'n lletchwith? Beth allech chi ei ddweud mewn gwirionedd?

SENARIOS

1. Mae eich ffrind yn gwneud sylw rhywiaethol am ferch sy'n cerdded heibio. Rydych chi eisiau dweud rhywbeth heb ddechrau ffrae

2. Mae ffrind yn dangos neges i chi lle mae'n rhoi pwysau ar ei bartner. Rydych chi'n poeni am y person arall.

3. Mae rhywun yn eich grŵp yn cadw i sarhau pobl "fel jôc." Rydych chi eisiau iddo roi'r gorau iddi ond dydych chi ddim am gael eich eithrio

4. Mae eich ffrind yn dweud wrthych ei bod wedi cael ei brifo gan ei phartner ond yn gofyn i chi beidio â dweud wrth neb.

5. Rydych chi'n sylweddoli eich bod CHI wedi dweud rhywbeth niweidiol. Rydych chi eisiau ymddiheuro ond ddim yn gwybod sut i ddechrau.

6. Mae person iau yn eich edmygu chi ac yn ailadrodd pethau gwenwynig mae wedi'u gweld ar-lein. Rydych chi eisiau herio hyn yn ysgafn.

DECHREUWYR BRAWDDEG I ROI CYNNIG ARNYNT:

- "Doedd hynny ddim yn teimlo'n iawn i mi oherwydd..."
- "Rwy'n gwybod nad oeddet ti'n ei olygu fel 'na, ond..."
- "A alla i fod yn onest gyda ti am rywbeth?"
- "Mae gen i feddwl ohonot, a dyna pam dw i'n dweud hyn..."
- "Fe wnes i gamgymeriad. Rydw i eisiau cyfaddef hynny oherwydd..."
- "Sut fyddet ti'n teimlo pe bai rhywun yn dweud hynny amdanat ti?"

ÔL-DRAFOD:

- Pa senario oedd yn teimlo'r anoddaf? Pam?
- A oedd ymarfer yn uchel yn gwneud iddo deimlo'n fwy posibl?
- Beth sy'n atal pobl rhag codi llais mewn bywyd go iawn?

IAWN I SIARAD

Ymarfer Geirfa Emosiwn

PAM MAE HYN YN BWYSIG?

Pan na allwn enwi'r hyn rydyn ni'n ei deimlo, daw i'r amlwg yn ein hymddygiad yn lle - trwy ddicter, tynnu'n ôl, neu ymddygiad niweidiol. Mae adeiladu geirfa emosiwn yn ein helpu i ddeall ein hunain a chyfathrebu ag eraill. Mae'r rhain i gyd yn ymddygiadau normal ac mae'n ymddygiad dynol arferol i deimlo'r rhain

GWEITHGAREDD

Y TU HWNT I "IAWN" – EHANGU EICH IAITH EMOSIYNOL

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn dibynnu ar lond llaw o eiriau: iawn, crac, trist, hapus. Ond mae emosiynau'n fwy cymhleth. Po fwyaf o eiriau sydd gennym, y gorau y gallwn ddeall a mynegi beth sy'n digwydd mewn gwirionedd.

YN LLE "CRAC" BETH AM DDEFNYDDIO:

rhwystredig • blin • dig • wedi fy mradychu • wedi fy amharchu • wedi fy ngorlethu • di-rym

YN LLE "TRIST" BETH AM DDEFNYDDIO:

unig • siomedig • gwag • galarus • wedi fy ngwrthod • anweledig • diobaith • dideimlad

YN LLE "OFNUS" BETH AM DDEFNYDDIO:

pryderus • anniogel • bregus • dan fygythiad • mewn panig • ansicr • agored

YN LLE "HAPUS" BETH AM DDEFNYDDIO:

balch • teimlo rhyddhad • diolchgar • cysylltiedig • heddychlon • hyderus • wedi fy ngwerthfawrogi • gobeithiol

RHOWCH GYNNIG ARNI: AILYSGRIFENNWCH Y RHAIN

Rhowch rywbeth mwy penodol yn lle'r gair emosiwn sylfaenol:

•"Rwy'n grac" → "Rwy'n teimlo'n "

•"Rwy'n iawn" → "A dweud y gwir, rwy'n teimlo'n

•"Rwy'n drist" → "Beth rwy'n ei deimlo go iawn yw

•"Does dim ots gen i" → "Y gwir yw fy mod i'n teimlo

TRAFODAETH:

•Pam mae rhai pobl (yn enwedig bechgyn/dynion) yn ei chael hi'n anodd enwi emosiynau?

•Pa negeseuon ydyn ni'n eu cael ynglŷn â dangos teimladau?

•Sut allai enwi emosiwn newid sut rydych chi'n ymateb iddo?

- Beth yw'r cysylltiad rhwng emosiynau heb eu mynegi ac ymddygiad niweidiol?

💡 "Nid gwendid mo enwi'r hyn rydych chi'n ei deimlo - ond pŵer. Po fwyaf manwl gywir y gallwch ei ddisgrifio, y lleiaf y mae'n eich rheoli chi." Mae'r rhain yn emosiynau dynol NORMAL.

BETH YDYCH CHI WEDI'I DDYSGU?

Amser Cwis - Profi Eich Gwybodaeth

1. AM BETH MAE'R TERM "INCEL" YN SEFYLL?

A)Rhywun enwog o'r rhyngrwyd B) Rhywun nad yw mewn perthynas, yn anwirfoddol C) Cymuned gynhwysol D) Gwrthdaro mewnol

2.PA UN O'R RHAIN SY'N FANER WERDD MEWN PERTHYNAS?

A) Gwirio eich ffôn B) Mynd yn grac pan fyddwch chi'n gweld ffrindiau C) Parchu pan fyddwch chi'n dweud "na" D) Dweud "pe baet ti'n fy ngharu i, byddet ti'n ei wneud"

3. BETH YW "SIAMBR ADLAIS"?

A) Math o ap cerddoriaeth B) Pan fydd algorithmau yn dangos mwy o'r hyn rydych chi'n dangos diddordeb ynddo C) Sgwrs grŵp D) Stiwdio recordio

4. CYWIR NEU ANGHYWIR: NID YW BECHGYN A DYNION IFANC YN WYNEBU PWYSAU AM EU GOLWG AR-LEIN.

A)Cywir B) Anghywir

5. BETH MAE "PILSEN GOCH" YN EI OLYGU YN IAITH Y MANOSFFER?

A) Tabled fitamin B) Math o gyfryngau cymdeithasol C) Credu eich bod wedi "deffro" i wirionedd cudd am rywedd D) Term gemau cyfrifiadur

6. PA UN O'R RHAIN SY'N ENGHRAIFFT O WRANDO GWEITHREDOL?

A) Rhoi cyngor ar unwaith B) Edrych ar eich ffôn tra bydd rhywun yn siarad C) Adlewyrchu'r hyn a ddywedodd rhywun yn ôl D) Newid y pwnc

7. BETH YW'R CAM CYNTAF YN Y "LLWYBR" O AGWEDDAU AT NIWED?

A)Trais B) Aflonyddu C) Jôcs a "thynnu coes" D) Rheoli

8. FFIN YW:

A) Wal rydych chi'n ei hadeiladu i gadw pobl allan B) Terfyn rydych chi'n ei osod i amddiffyn eich lles C) Rheol y mae eich rhieni yn ei gwneud D) Rhywbeth sydd ei angen ar bobl wan yn unig

9. YN HYTRACH NA DWEUD "RWY'N IAWN," PA UN O'R RHAIN ALLAI FOD YN AIR EMOSIWN MWY PENODOL AM HYN:

A)Da B) Iawn C) Wedi fy llethu D) Beth bynnag

10. OS YW FFRIND YN DWEUD RHYWBETH DIFRIFOL WRTHYCH, BETH DDYLECH CHI EI WNEUD YN GYNTAF?

A)Dweud wrth bawb B) Ei anwybyddu C) Gwrando heb feirniadu D) Trwsio'r broblem ar unwaith

#maendechraugydani

ALLWEDD ATEBION

Sut Hwyl Gawsoch Chi?

1. B) DDIM MEWN PERTHYNAS, YN ANWIRFODDOL – INVOLUNTARY CELIBATE

Cymuned ar-lein o ddynion sy'n beio menywod am eu hanallu i ddod o hyd i bartneriaid.

2. C) PARCHU PAN FYDDWCH CHI'N DWEUD "NA"

Mae perthynas iach yn anrhydeddu ffiniau heb euogrwydd na phwysau.

3. B) PAN FYDD ALGORITHMAU YN DANGOS MWY O'R HYN RYDYCH CHI EISOES YN DANGOS DIDDORDEB YNDDO

Mae hyn yn atgyfnerthu eich safbwyntiau presennol ac yn cyfyngu ar weld gwahanol safbwyntiau

4. B) ANGHYWIR

Mae bechgyn yn wynebu pwysau sylweddol ynghylch delwedd y corff, ffitrwydd, a gwrywdod ar-lein.

5. C) CREDU EICH BOD WEDI "DEFFRO" I WIRIONEDD CUDD AM RYWEDD

Yn aml yn borth i safbwyntiau mwy eithafol yn erbyn menywod.

6. C) ADLEWYRCHU'R HYN A DDYWEDODD RHYWUN YN ÔL

Yn dangos eich bod chi'n gwrando go iawn ac yn helpu'r person i deimlo ei fod wedi'i glywed.

7. C) JÔCS A "THYNNU COES"

Mae agweddau niweidiol yn aml yn dechrau fel "dim ond jôc" cyn gwaethygu

8. B) TERFYN RYDYCH CHI'N EI OSOD I DDIOGELU EICH LLES

Mae ffiniau'n iach ac mae pawb yn haeddu iddynt gael eu parchu

9. C) WEDI FY LLETHU

Mae geiriau emosiwn penodol yn ein helpu i ddeall a chyfathrebu'r hyn rydyn ni'n ei deimlo mewn gwirionedd.

10. C) GWRANDO HEB FEIRNIADU

Yn aml, cael ei glywed yw'r cam cyntaf mwyaf pwerus sydd ei angen ar rywun

SUT WNAETHOCH CHI SGORIO?

8–10: Rydych chi wedi bod yn canolbwyntio! Rydych chi'n barod i herio agweddau niweidiol.

5–7: Sylfaen dda - daliwch ati i adeiladu eich gwybodaeth.

0–4: Peidiwch â phoeni - y peth pwysig yw eich bod wedi gwneud ymdrech. Gadewch i ni barhau i ddysgu gyda'n gilydd.

💡 "Gwybodaeth yw'r cam cyntaf. Ond y peth pwysicaf yw beth rydych chi'n ei WNEUD â'r wybodaeth. Mae pob sgwrs, pob dewis, bob tro rydych chi'n codi llais - mae'n dechrau gyda ni."

#maendechraugydani

RHESTR TERMAU

INCELS

"Ddim mewn perthynas, yn anwirfoddol, “Involuntary celibates" - is-ddiwylliant ar-lein o ddynion sydd weithiau'n beio menywod a chymdeithas am eu diffyg perthnasoedd rhamantus; mae incels eithafol yn hyrwyddo casineb a thrais

GWRYWDOD CADARNHAOL

Mynegiant iach o wrywdod sy'n cynnwys gonestrwydd emosiynol, parch at eraill, atebolrwydd, a gwrthod stereoteipiau niweidiol am yr hyn y “dylai” dynion fod.

NORMAU RHYWEDD

Rheolau heb eu hysgrifennu y mae cymdeithas yn eu creu ynghylch y ffordd y dylai pobl ymddwyn yn seiliedig ar eu rhywedd - e.e. "dyw bechgyn ddim yn crio" neu "dylai merched fod yn dawel."

STEREOTEIPIAU

Syniadau sefydlog, wedi’u gor-symleiddio, am grŵp o bobl sy'n anwybyddu gwahaniaethau unigol ac sy’n aml yn arwain at ragfarn a gwahaniaethu.

RHYWIAETH

Gwahaniaethu, rhagfarn, neu driniaeth anghyfartal ar sail rhyw neu rywedd rhywun. Gall fod yn agweddau unigol neu’n rhan o systemau a sefydliadau.

MISOGYNEDD

Casineb, dirmyg tuag at fenywod a merched, neu ragfarn ddofn yn eu herbyn. Gall ddod i’r amlwg fel iaith, cam-drin ar-lein, aflonyddu, neu drais.

GWYLIEDYDD

Rhywun sy'n dyst i ymddygiad niweidiol ond nad yw'n rhan uniongyrchol ohono, bystander yn Saesneg. Gall gwyliedyddion ddewis ymyrryd, adrodd neu gefnogi'r person sy'n cael ei niweidio.

CYNGHREIRIAETH

Mynd ati i gefnogi a sefyll ochr yn ochr â phobl sy'n wynebu gwahaniaethu neu anghyfiawnder - nid mewn geiriau yn unig, ond trwy weithredu cyson (allyship).

LLYTHRENNEDD EMOSIYNOL

Y gallu i adnabod, enwi, deall a mynegi emosiynau ynoch chi’ch hun ac mewn eraill. Sgil allweddol ar gyfer perthnasoedd a chyfathrebu iach.

FFIN

Terfyn personol sy'n amddiffyn eich lles corfforol, emosiynol neu feddyliol. Mae perthnasoedd iach yn anrhydeddu ffiniau heb euogrwydd na phwysau.

PERTHYNAS IACH:

Cysylltiad wedi'i adeiladu ar barch o’r ddwy ochr, ymddiriedaeth, cydraddoldeb, cyfathrebu gonest, a'r rhyddid i fod yn chi eich hun heb ofn na rheolaeth.

RHEOLAETH TRWY ORFODAETH

Patrwm o ymddygiad sy'n ceisio cymryd rhyddid, ymreolaeth, neu ymdeimlad o hunan rhywun oddi wrtho - trwy ddychryn, ynysu, monitro, neu fygwth. Mae'n drosedd.

PARCH

Trin eraill ag urddas, gwerthfawrogi eu teimladau a'u ffiniau, a chydnabod eu hawl i wneud eu dewisiadau eu hunain.

CYDRADDOLDEB

Y gred a'r arfer fod pob person yn haeddu'r un hawliau, cyfleoedd a thriniaeth waeth beth fo'i rywedd, hil, rhywioldeb, neu gefndir.

CYDSYNIAD

Cytundeb brwdfrydig, wedi’i roi yn rhydd, ar sail gwybodaeth. Rhaid iddo fod yn barhaus, gellir ei dynnu'n ôl ar unrhyw adeg, ac nid yw byth yn cael ei gymryd yn ganiataol. Nid cydsyniad mo distawrwydd neu bwysau.

#maendechraugydani

cymorth i fechgyn a dynion

calm

childline

SOUND IT OUT
SOUND ADVICE
SOUND AS

WWW.GOV.WALES/SOUND

young minds

DPJ Foundation

ManKind initiative

Get the Boys a lift

shout



Dwyt ti ddim ar dy ben dy hun

Herio agweddau. Meithrin parch.

Cefnogi ein gilydd

Rhaglen Gwasanaeth Ieuenctid Sir Benfro, a ddatblygwyd gan PemBros 2026



#MAENDECHRAUGYDANI

