

CYMUNEDAU DIGIDOL CYMRU

CYFEILLION DIGIDOL – SUT Y GALLWCH CHI HELPŪ RHYWUN I FYND AR-LEIN

Cyfaill digidol yw rhywun sy'n rhoi o'u hamser i helpu i gyflwyno ffrind, aelod o'r teulu neu gymydog i'r byd ar-lein. Os ydych am ddangos i rywun sut i ddefnyddio'r rhyngwrld am y tro cyntaf, neu am helpu rhywun i wella ei sgiliau, gallwch ddilyn ein hawgrymiadau a'n canllaw cam wrth gam.

Does dim angen i chi fod yn arbenigwr cyfrifiadurol er mwyn gallu rhoi cymorth da. Os ydych chi'n teimlo'n hyderus yn defnyddio'r rhyngwrld ar eich pen eich hun, yna rydych chi'n gwybod digon i ddangos i rywun arall y pethau anhygoel y gallwch chi eu gwneud wrth fynd ar-lein.

BETH I'W DDISGWYL

Gallai dysgu sut i ddefnyddio'r rhyngwrld fod yn syniad eithaf brawychus i rywun sydd erioed wedi bod ar-lein. Felly camau bach i ddechrau.

Efallai y bydd eich cyfaill yn ofni mynd ar-lein. Efallai y byddan nhw'n teimlo'n nerfus, yn meddwl ei fod yn beryglus, yn meddwl eu bod yn rhy hen, neu nad oes pwynt gwneud hynny. Mae bod yn gyfaill yn cymryd amynedd. Efallai y bydd yn cymryd tipyno amser, ond fe fydd hyn yn fuddiol iawn i'r ddau ohonoch chi. Gallwch wneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywyd y person hwnnw.

CAM 01

DOD I'CH ADNABOD CHI

Dydy bywyd fel cyfaill digidol ddim yn dechrau gyda thechnoleg. Mae'r dechrau gyda sgwrs. Dysgwch ychydig am hanes rhywun, gofynnwch beth maen nhw'n mwynhau ei wneud mewn bywyd, beth yw eu hobiau a pha weithgareddau maen nhw'n eu mwynhau. Ydyn nhw'n hoffi pêl-droed, scrabble, gwau neu goginio? Ble wnaethon nhw dyfu i fyny? Ble mae nhw wedi bod ar ylliau? Ble hoffen nhw fynd?

CAM 02

CYFLWYNO'R DECHNOLEG

Trwy ddefnyddio'r hyn rydych chi wedi'i ddysgu am eich cyfaill, cynigiwch eu helpu i ddilyn y diddordebau hyn drwy eu cyflwyno i'r byd ar-lein.

Eglurwch nad ydych chi am ddangos popeth iddyn nhw, ond eich bod yn meddwl bod yna un neu ddau o bethau a allai fod yn ddefnyddiol neu'n ddiddorol iddyn nhw. Eglurwch beth yw'r manteision a rhowch gyfle iddyn nhw ofyn cwestiynau. Ceisiwch sicrhau bod popeth rydych chi'n ei ddangos iddyn nhw yn ymwneud â'u bywyd, eu hobiau a'u diddordebau. Bydd hyn yn gymorth iddyn nhw weld bod mynd ar-lein yn rhywbeth a all fod yn wirioneddol fuddiol iddyn nhw.

Ar y diwrnod cyntaf, gallen nhw edrych sut dywydd fydd hi neu beth sydd ar y teledu, a all roi ymdeimlad o gyflawniad yn syth i bobl hŷn. Gallech hefyd roi cynnig ar chwarae gemau, dangos safleoedd newyddion iddyn nhw neu wyllo fideos.

Peidiwch â'u rhuthro nhw: os nad ydyn nhw'n barod i ddechrau ar hyn o bryd, ceisiwch gytuno ar amser sy'n gyfleus i'r ddau ohonoch ei neilltuo ar gyfer rhoi cynnig arni. Dywedwch wrthyn nhw y gallan nhw stopio unrhyw bryd.

DAL ATI

Nawr yw'r amser i edrych i'r dyfodol a dod o hyd i ffordd o gynnal diddordeb eich cyfaill mewn bod ar-lein. Meddyliwch am heriau mwy cymhleth, tymor hwy, fel galwad fideo gyda pherthynas, ymuno â grŵp ar Zoom, neu olrhain hanes eu teulu.

Meddyliwch am opsiynau tymor hwy ar gyfer cysylltu â'r rhyngrwyd. Gallwch hefyd edrych ar y gwahanol ddyfeisiau sydd ar gael a beth allai fod yn addas i'ch cyfaill. Archwiliwch y rhain gyda'ch cyfaill. Byddwch chi wir yn gwneud gwahaniaeth i fywyd eich cyfaill, trwy gychwyn ar daith a allai fod yn fanteisiol mewn cymaint o wahanol ffordd.



AWGRYMIADAU DA:



GWNEWCH AMSER

Does dim rheid cael cyfnod hir - a dweud y gwir, peidiwch â cheisio gwneud gormod ar unwaith – ond dylech osgoi amseroedd prysur gyda tharfu cyson.



BYDDWCH YN BAROD

Gwnewch yn siŵr bod eich cyfaill yn gallu cysylltu â'r rhyngrwyd, bod ganddyn nhw ddyfais sy'n cwrdd â'u hanghenion, a bod gennych chi'r holl gyfrineiriau y bydd eu hangen arnoch.



ARAFWCH

Peidiwch â rhuthro. Sgwrsiwch, trafodwch beth yr hoffen nhw ddysgu. Beth maen nhw'n gallu gwneud, yr hyn sy'n eu poeni nhw.



TAWELWCH EU MEDDWL

Atgoffwch nhw'n gyson eu bod nhw'n gallu gwneud hyn, y byddwch chi'n eu cefnogi nhw, a'u bod nhw'n gwneud yn dda.



UN CAM AR Y TRO

Gwnewch ychydig bach ar y tro, a pheidiwch â'u llethu nhw. Stopiwch pan fyddwch chi'n meddwl eu bod nhw wedi cael digon am un diwrnod. Efallai y bydd hyn yn cymryd peth amser, ond bydd yn sicr o fod yn fuddiol iawn.



YMLACIWCH

ceisiwch osgoi bod â syniad penodol o'r hyn y dylai rhywun fod yn ei wneud ar-lein neu fod â rhestr o bethau y mae'n rhaid iddyn nhw wybod – os nad ydyn nhw eisiau cyfeiriad e-bost yn syth bin, yna mae hynny'n iawn.



CHWILIWCH AM Y BACHYN

Beth mae nhw'n ei garu, beth mae nhw'n ei golli neu beth fydden nhw wir yn hoffi bod yn ei wneud, a dewch o hyd i'r ffordd orau o'u cael nhw yna ar-lein – gwylio chwaraeon, gwranddo ar eu hoff gerddoriaeth, dod o hyd i le roedden nhw'n arfer ymweld ag ef. Ymgysylltwch nhw'n emosiynol gyda'r byd digidol os allwch chi.



GWYLIWCH EICH IAITH!

Byddwch yn gefnogol eich iaith, ond byddwch yn ofalus hefyd i beidio â defnyddio geiriau fel sweipio, lawrlwytho, gŵglo, porwr, ap – heb esbonio'r hyn rydych chi'n ei olygu. Rydyn ni'n gyfarwydd â thermâu sy'n gwneud dim synnwyr o gwbl i rywun sydd ddim ar-lein.



PWY SY'N GYRRU?

Pan mae rhywun yn dysgu gyrru, nhw sy'n eistedd yn sedd y gyrrwr! Mae'r rhan fwyaf o bobl yn dysgu orau drwy wneud eu hunain, nid drwy wyllo rhywun arall yn gwneud.



DATRYN PROBLEMAU

Os oes problem yn codi, cymrwch hoe oddi wrth eich cyfaill tra'n chwilio am ddatrysiad (mae YouTube yn wych ar gyfer fideos cyfarwyddiadol ac mae yna adnoddau gwych ar wefan Cymunedau Digidol Cymru (DCW)). Yna gallwch ddychwelyd gyda syniadau newydd.



DILYNIANT

Gallwch barhau i gefnogi drwy e-bostio neu anfon ambell i adnodd ysgrifenedig. Weithiau gall rhoi ambell dasg fer i'ch cyfaill roi cynnig arnynt cyn i chi gyfarfod eto fod yn ddefnyddiol, ond peidiwch â'u llethu os nad ydyn nhw'n barod.



YN ANAD DIM - MWYNHEWCH

Ceisiwch wneud y sesiynau'n hwyliog, neu o leiaf chwerthwch os yw pethau'n mynd o chwith. Ac mae'n siŵr y bydd pethau yn mynd o chwith. Mae hiwmor yn hanfodol.