

# TRAWSNEWID PETHAU

## Dechrau arni

Cefais gyfrifoldeb dros ACRh yn ein hysgol dair blynedd yn ôl. Ar yr adeg hon, roedd ACRh yn cael ei chyflwyno yn ystod 5 diwrnod oddi ar yr amserlen drwy gydol y flwyddyn yn ogystal â rhaglen pythefnos o hyd dros yr haf.

Roedd angen trawsnewid y cwricwlwm. Roedd yn rhoi pwyslais mawr ar lyfyrnau a phrin oedd yn mynychu'r diwrnodau oddi ar yr amserlen. Roedd pobl ifanc o'r farn nad oedd llawer o bwrpas i ACRh.

Flwyddyn ar ôl dechrau fy rôl newydd, gwnaeth y pennaeth enwebu cydweithiwr a minnau i fynd ar raglen dysgu proffesiynol am ACRh. Ein tasg gyntaf oedd cynnal archwiliad creadigol gyda phobl ifanc yn ein hysgol i gael rhagor o wybodaeth am eu safbwyntiau am y cwricwlwm ACRh.

## Ysgol

Ysgol Uwchradd

## Y rhai a gymerodd ran yn yr archwiliad creadigol

500 o bobl ifanc (blynyddoedd 7, 8, 9, 10 a 12) a 40 o athrawon.

## Gweithgareddau'r archwiliad creadigol

Trefnu gwrthrychau; Beth sy'n aflonyddu arnoch chi?; Platiau STOIO/DECHRAU; Cardiau CRUSH; Coeden ACRh.

## Gwneud i ACRh Gyfri

Diwrnod ; Grŵp LGBTQ+; 'Peidiwch â chadw pethau i chi eich hun'; 'Neges mewn drych'; Jariau gliter; Jariau CARIAD ACRh.





# Cynnal yr archwiliad creadigol

Gwnaethom ddechrau gyda blwyddyn 9 am un diwrnod, gan gymryd pob dosbarth oddi ar yr amserlen am hanner awr. Cynhalïom y sesiynau yn y stiwdio ddrama lle gosodom gyfres o wrthrychau a oedd wedi'u goleuo gan oleuadau'r stiwdio.

Roedd dryll plastig, bra, doli, tampon, ipad, tedi, esgid sawdl uchel, baner streips, pecyn o gondomau, pêl-droed, maneg bocsio, masg, potel a gefynnau llaw. Gofynnem i'r bobl ifanc drefnu'r gwrthrychau i gategoriâu, ond ni wnaethom ddweud beth oedd y categorïau. Roedd yn rhaid iddynt wneud hyn dair gwaith gan sicrhau eu bod yn defnyddio categorïau newydd bob tro.



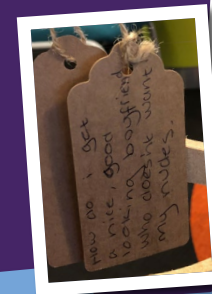
**Gwnaeth y gwrthrychau ennyn trafodaethau am y pynciau roedd ganddynt ddiddordeb ynddynt – rhywedd, cydberthnasau, delwedd gorfforol, trais, pornograffi, gorbryder, magu plant. Roedd modd iddynt osod y cywair a'r cyflymder o'r hyn roedden nhw'n gyfarwydd â siarad amdano.**

Gwnaethom hefyd gynnal y gweithgaredd **Beth sy'n aflonyddu arnoch chi** lle rhoddwyd jar i bob person ifanc a gofynnwyd iddynt ei llenwi gyda'u teimladau am yr hyn sy'n dân ar eu croen nhw am ACRh yn ein hysgol. Dilynwyd hyn gan y gweithgaredd platiau **Stopio/Dechrau** lle rhoddwyd plât coch a gwyrdd i bob person ifanc a gofynnwyd iddynt beth yr hoffent ei STOPIO am ACRh (ar y plât coch) a'r hyn yr hoffent ei DDECHRAU am ACRh (ar y plât gwyrdd). Gwnaethom hongian y platiau a mynd â nhw gyda ni pan wnaethom weithio gyda'r athrawon fel bod modd iddynt glywed barn pobl ifanc.

Nesaf, gwnaethom weithio gyda blwyddyn 10 ar un o'n diwrnodau iechyd a lles oddi ar yr amserlen. Y tro hwn, defnyddiom y **cardiau CRUSH** o'r rhaglen dysgu proffesiynol yn hytrach na gwrthrychau. Ceir stori am berson ifanc ar gefn pob cerdyn, sy'n seiliedig ar ymchwil. Gwnaethom ofyn i'r bobl ifanc drefnu'r lluniau i gategoriâu o'u dewis nhw, cyn troi'r cardiau drosodd a darllen y straeon am fywydau a profiadau plant a phobl ifanc eraill.

Gofynnem i'r adran dylunio a thechnoleg greu coeden i helpu i 'dyfu' gwybodaeth pobl ifanc am iechyd a lles. Rhoddwyd label i bob person ifanc a gofynnwyd iddynt nodi cwestiwn a oedd ganddynt a'i glymu i'r goeden.

**Rydyn ni wedi defnyddio'r cwestiynau hyn i'n helpu i ddatblygu'r cwricwlwm newydd ac i ennyn trafodaeth yn yr ystafell staff!**



## Dechrau gwrando: gweithio gyda blwyddyn 12

Ar un o'r diwrnodau iechyd a lles oddi ar yr amserlen, gweithiom gyda'r chweched dosbarth a chwblhau'r gweithgareddau **Beth sy'n aflonyddu arnoch chi?** a'r **Platiau STOPIO/DECHRAU**. Trwy'r sgysiau hyn, gwnaethom sylwi ar ddiffyg gwybodaeth y chweched dosbarth am iechyd rhywiol a rhyw diogel. O ganlyniad, gwnaethom gynllunio tair sesiwn ACRh ar gyfer blwyddyn 12 o'r enw **Cyffuriau, Rhyw a Roc a Roll**.

Gwnaethom ddefnyddio'r gweithgaredd **DO...cynllun sesiwn ACRh** i edrych ar ryw mwy diogel, a chynllun sesiwn y **Groes Goch Brydeinig** i edrych ar fynd i bartion, aros yn ddiogel a'r hyn i'w wneud os yw rhywun yn disgyn yn sâl a thrydydd sesiwn ar ddefnyddio cyffuriau. Codwyd braw arnom yn sgil cynnal y sesiynau hyn.

Roedd pobl ifanc yn creu mai'r dull atal cenhedlu gorau oedd tynnu allan, a bod rhyw rhefrol lawer yn fwy diogel na rhyw pidyn yn y waun oherwydd nad yw'n bosibl beichiogi.

Mae gennym lawer o waith i'w wneud o hyd gyda blwyddyn 12. Ni fyddem erioed wedi sylweddoli pe na fyddem wedi cael y sgwrs gychwynnol a dechrau gwrando.

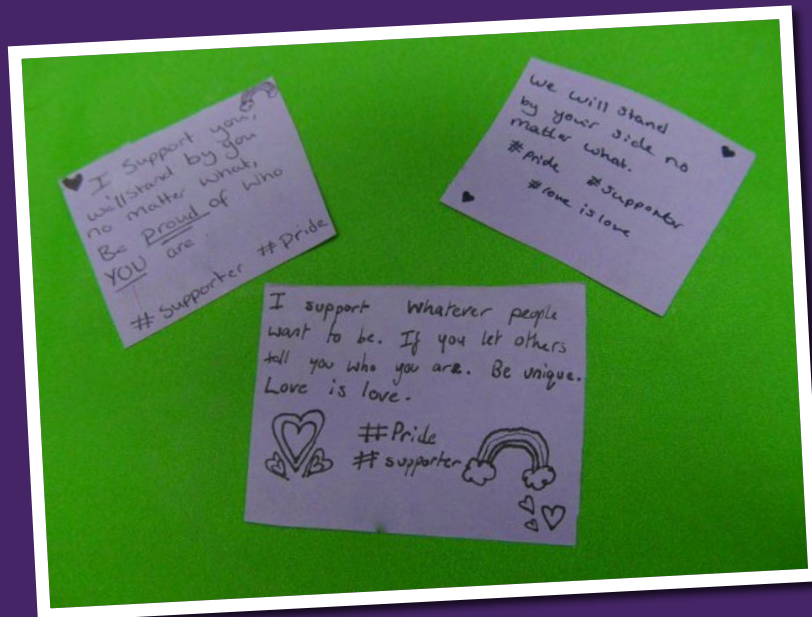


# Gwneud iddo gyfri – gyda phobl ifanc

Mewn ychydig fisoedd, gweithiom gydag oddeutu 500 o bobl ifanc fel rhan o'r archwiliad creadigol, gan gynnwys y rhai hynny gydag anghenion dysgu ychwanegol. Cawsom ein hysbrydoli gymaint drwy gynnal yr archwiliadau creadigol, y gwnaethom roi popeth a wnaed gan y bobl ifanc mewn ffilm.

Mae'r ffilm yn dangos lluniau o'r holl blatiau, jariau, sylwadau a chwestiynau gan bobl ifanc fel eich bod yn gallu gweld eich hun yr hyn a ddywedodd pobl ifanc a pha mor frwdfrydig oedden nhw am y problemau sy'n eu poeni.

O'r archwiliad creadigol, gwnaethom ddysgu mai'r problemau fwyaf oedd yn aflonyddu ar bobl ifanc o bell ffordd oedd yr agweddau tuag at bobl ifanc LGBTQ+ yn ein hysgol a'r prinder cymorth, gwybodaeth a dealltwriaeth gan staff.

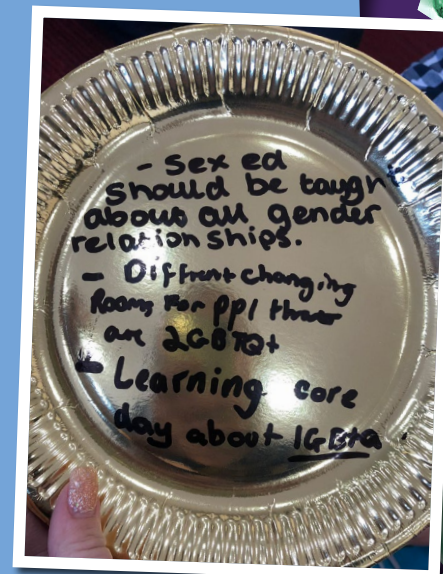


Roedd pobl ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu beirniadu o hyd am eu golwg a'r grwpiau cyfeillgarwch, a bod y rhan fwyaf o sylwadau negyddol yn cael eu cyfeirio at gydberthnasau LGBTQ+. Nodwyd bod pobl ifanc yn aml yn gwneud sylwadau amhriodol ac yn defnyddio'r gair 'hoi' neu 'gay' yn rheolaidd mewn ffordd fychanol.

Roedd pobl ifanc hefyd eisiau mwy o wybodaeth am gydberthnasau rhywiol, heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a chydberthnasau camdriniol. Roeddent hefyd eisiau siarad yn fwy agored ac yn fwy rheolaidd â staff am gydberthnasau a'r problemau roedden nhw'n eu hwynebu. Roeddent eisiau i'r sgysia hyn fod yn llai chwithig a theimlo fel rhan arferol o fywyd yn yr ysgol.

## Archwiliad creadigol pobl ifanc: prif ganfyddiadau

- 1 Roedd pobl ifanc eisiau gwybodaeth a chymorth gan bobl ifanc LGBTQ+
- 2 Roedd pobl ifanc eisiau mwy o wybodaeth berthnasol am gydberthnasau rhywiol, heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a chydberthnasau camdriniol
- 3 Roedd pobl ifanc eisiau siarad yn fwy agored am gydberthnasau a phroblemau maen nhw'n eu hwynebu ac roedden nhw eisiau i hyn ddigwydd yn fwy rheolaidd fel ei fod yn dod yn fwy 'arferol' ac yn codi llai o gywilydd
- 4 Roedd pobl ifanc eisiau mwy o drafodaethau am stereoteipiau a barnau am olwg a hunaniaeth





## Gwneud iddo gyfri – gyda phobl ifanc

Nesaf, defnyddiom y ffilm i rannu ymatebion pobl ifanc gydag oddeutu 40 aelod o staff yn ystod diwrnod hyfforddiant mewn swydd i staff. Daethom â'r holl bethau roedd y bobl ifanc wedi'u gwneud – y goeden iechyd a lles gyda chwestiynau'r bobl ifanc, y jariau a'r platiau. Pan ddaeth staff i mewn, gwnaethant ddechrau darllen y platiau roedden nhw wedi'u gosod o amgylch yr ystafell, a chawsant eu syfrdanu gan rai o sylwadau'r bobl ifanc.



Roedd llawer yn fwy pwerus yn ein barn ni i ddangos athrawon yr hyn a ddywedodd pobl ifanc yn eu geiriau eu hun – yn hytrach na chlywed gennym ni.

Cawsom hwyl gyda'r staff. Gwnaethom ddangos clip o **Mean Girls (Don't have sex or you'll die!)** i ddechrau arni a chynnal y gweithgareddau cardiau CRUSH a'r platiau STOPIO/DECHRAU. Roeddem yn synnu at ba mor debyg oedd platiau athrawon i rai'r bobl ifanc. Yn ôl pob golwg, roedd athrawon yn sylweddoli bod angen i bethau newid yn ein hysgol a bod angen inni wrando ar y bobl ifanc.

Gwnaethom hefyd roi'r athrawon i grwpiau yn ôl eu meysydd dysgu a phrofiad a gofyn iddynt fapio'r hyn maen nhw'n ei wneud o ran ACRh ar hyn o bryd gan ddefnyddio wyth **cysyniad allweddol UNESCO**. Roedd hyn o gymorth inni ddarganfod pa ACRh sydd eisoes yn cael ei chyflwyno ar draws y cwricwlwm, a dangos inni hefyd sut y gellir ymgorffori cwricwlwm ACRh yn holistaidd ledled yr ysgol ac ym mhob maes dysgu a phrofiad.

## Archwiliad athrawon: prif ganfyddiadau

- 1 Nid oedd athrawon yn teimlo bod ganddynt wybodaeth a dealltwriaeth (o ran oedran/cam) gyfredol.
- 2 Roedd athrawon yn ofni adlach gan rieni a sylwadau/trafodaethau amhriodol gan rieni.
- 3 Mae angen rhagor o hyfforddiant i roi hyder i staff wrth gyflwyno.
- 4 Mae angen mwy o gyfleoedd rheolaidd ar gyfer trafodaethau strwythuredig er mwyn normaleiddio a lleihau embaras.
- 5 Mae angen trafodaethau agored/arddulliau addysgu gwahanol.
- 6 Roedd rhai athrawon yn teimlo bod angen i weithwyr proffesiynol arbenigol gyflwyno sesiynau.



O'r archwiliad staff gwnaethom sylweddoli bod angen mwy o hyfforddiant ar athrawon i roi'r hyder iddynt gyflwyno ACRh, ond mae wedi bod yn rhy anodd cael pawb at ei gilydd i wneud hyn.

Rydyn ni wedi gorfod dod o hyd i ffyrdd newydd o gefnogi staff a meithrin gallu. Mae hyn wedi cynnwys eu hanfon i gefnogi egwyddorion cwmwl. Rydym ni hefyd yn cynnig sesiynau galw heibio i helpu gyda chyflwyno yn ystod amseroedd egwyl.

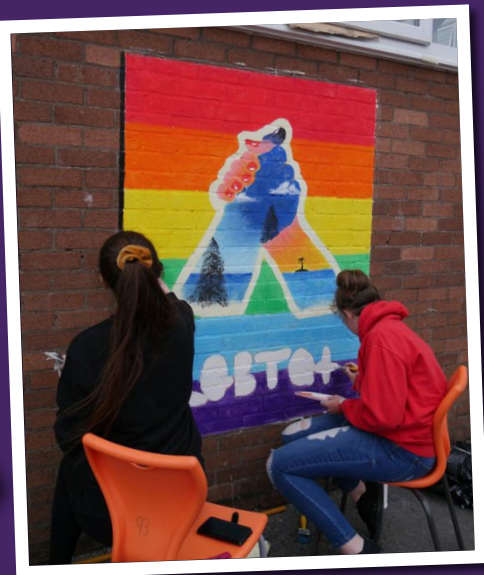




# Adeiladu'r cwricwlwm ACRh

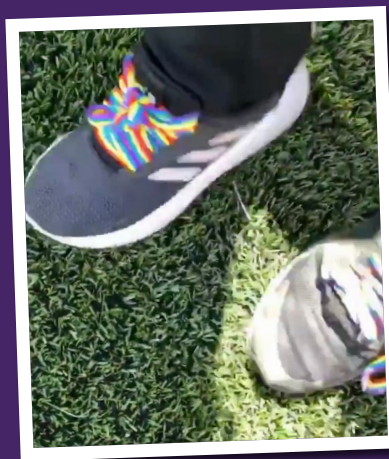
## UNDOD (Unity)

Y cam cyntaf inni ei gymryd ar ôl yr archwiliadau creadigol oedd dechrau grŵp LGBTQ+ dan arweiniad person ifanc.



Nod y grŵp oedd datblygu'r cwricwlwm ACRh yn benodol am gydberthnasau LGBTQ+ ac i gefnogi ei gilydd, codi arian a chael effaith i greu newidiadau ar draws yr ysgol gyfan. Mae'r grŵp yn cwrdd bob wythnos amser cinio dydd Gwener ac rydyn ni wedi cwrdd â grŵp tebyg mewn ysgol uwchradd arall i'w helpu i ganolbwyntio eu syniadau ac i nodi eu blaenoriaethau. Maen nhw wedi galw eu hunain yn UNDOD ac rydyn ni wedi gweithio gyda'r adran celf i greu logo UNDOD. Mae'r logo wedi'i rhoi ar ffurf graffiti ar furiau'r ysgol.

Dros yr haf, cynhaliom ddiwrnod Pride fel rhan o raglen yr haf, a oedd yn drobwynt i'n hysgol. Roedd y diwrnod yn dathlu amrywiaeth, cynhwysiant a pherthyn, ac roedd yn teimlo fel yr adeg y gwnaeth athrawon a phobl ifanc ddeall yr hyn rydyn ni'n ceisio ei gyflawni drwy ACRh – caru pwy rydych a bod yn wahanol.



Treulio wers gyfan yn canolbwyntio ar yr ymadrodd 'mae hynny mor hoyw' oherwydd bod hyn yn rhywbeth a gododd sawl tro o'r archwiliad creadigol fel problem yn ein hysgol. Cynhaliom weithgaredd ar ragenwau rhywedd a chreu amserlen o hawliau LGBTQ+. Cawsom sesiwn ar galonnau lliwiau'r enfys a daeth Stonewall Cymru i gynnal eu gweithgaredd carrai esgid lliwiau'r enfys am y diwrnod. Creodd UNDOD hefyd fideo PRIDE, ac mae mwy na 500,000 wedi'i wyllo ar Twitter.

## Emosiynau cymysg

Cododd iechyd meddwl hefyd o'r archwiliad creadigol fel rhywbeth yr hoffai pobl ifanc mwy o gymorth ag ef, felly rydyn ni wedi ceisio rhoi cynnig ar ffyrdd newydd o edrych ar iechyd meddwl yn greadigol.

Yn ystod diwrnod trochi blwyddyn 6, cynhaliom sesiwn blasu o'r enw 'adegau ystyrlon'. Chwaraeom gerddoriaeth dawl a lliwio mewn modd ystyrlon gyda'r plant.

Yna gwnaethom jariau gliter a'u defnyddio i siarad amsut y gallwch brofi a rheoli eich emosiynau.

Gwnaethom roi jar i bob plentyn a gofyn iddynt lenwi'r jar gyda gliter, glud PVA a dŵr. Pan rydych yn siglo'r jariau, gallwch weld y gliter yn chwyrllo o amgylch ac yna'n disgyn eto. Mae bellach gennym rai o'r jariau gliter ar ein desgiau ac rydyn ni'n eu defnyddio wrth addysgu i fyfyrion ar yr hyn sy'n digwydd yn yr ystafell pan fydd hi'n llawn emosiynau cryf neu phan mae problem gydag ymddygiad. Mae'r chweched dosbarth wedi'u defnyddio ac erbyn hyn maen nhw eisiau creu rhai hefyd.





# Adeiladu'r cwricwlwm ACRh

## Peidiwch â chadw pethau i chi eich hun

**Cododd iechyd meddwl fel thema yn yr archwiliad creadigol felly gwnaethom ddatblygu prosiect o'r enw 'peidiwch â chadw pethau i chi eich hun.'**



Gofynnem i bawb ddod â'u poteli plastig gwag a rhoi un ohonynt i bob person ifanc. Gyda blynyddoedd 7 ac 8, siaradom am yr holl bethau y mae pobl yn eu cadw i nhw eu hunain a nodi'r rhain ar bapur lliw a'u rhoi mewn poteli.

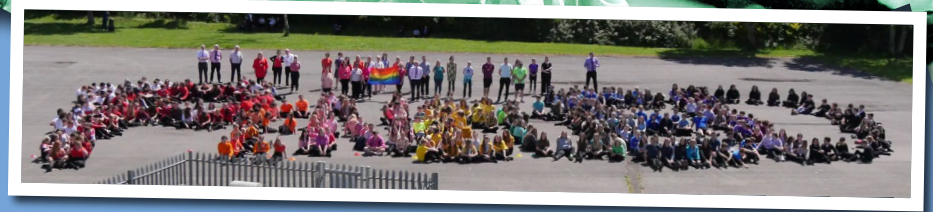


Yna gwnaethom addurno'r poteli gyda negeseuon cadarnhaol yr oedd pobl ifanc eisiau eu dweud – megis 'gofynnwch ddwywaith bob amser a yw rhywun yn iawn'. Aeth y bobl ifanc â'r rhain adref. Ym mlwyddyn 9, gofynnem i bobl ifanc nodi'r holl gyngor y byddent yn ei roi i helpu pobl i fod yn fwy agored a pheidio â chadw pethau iddyn nhw eu hunain. Gwnaethant roi'r holl gyngor mewn poteli plastig.

## Drych Drych

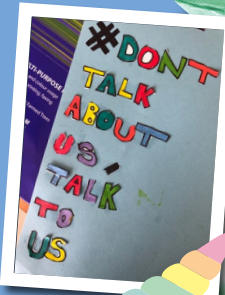
Rydyn ni hefyd wedi bod yn cynnal sesiynau ar ddelwedd gorfforol lle rydyn ni'n siarad am ddelfrydau golwg ac mai'r hyn sydd y tu fewn sy'n cyfrifo iawn. Gwnaethom roi drych papur i bawb a gofyn iddynt lunio eu neges eu hun am yr hyn yr hoffent i bobl ei weld fel adlewyrchiad wrth edrych yn y drych.

Rydyn ni'n fframio'r dyluniadau a'r negeseuon gorau ac yn eu hongian o amgylch yr ysgol. Rydyn ni hefyd yn ysgrifennu rhai negeseuon yn ddistaw bach ar ddrychau toiledau'r ysgol!



## Beth yw'r sefyllfa erbyn hyn?

Rydyn ni wedi datblygu cynllun gwaith newydd ar sail meysydd thematig UNESCO a'r datganiadau o'r 'hyn sy'n bwysig' o'r cwricwlwm iechyd a lles. Mae gennym amser ar yr amserlen bob pythefnos i weithio gyda blynyddoedd 7 ac 8 o ran lles ac ACRh.



**Rydyn ni'n cynnal diwrnodau oddi ar yr amserlen o hyd, ond yn hytrach nag addysgu ar ein pennau ein hunain nawr, mae'r diwrnodau hyn yn cefnogi'r hyn sy'n digwydd yn y cwricwlwm ACRh ac iechyd a lles bob pythefnos.**

Caiff y diwrnodau hyn eu harwain ar y cyd gan bobl ifanc erbyn hyn. Mae UNDOD – ein grŵp LGBTQ+ – wedi arwain un ohonynt a gofaliwyd ifanc wedi arwain un arall.

## Beth sydd nesaf?

Nesaf rydyn ni eisiau gweithio gyda llywodraethwyr, rhieni a mwy o bobl ifanc ym mlwyddyn 6 yn ystod diwrnodau pontio. Mae hefyd angen inni wneud mwy o waith gyda'r chweched dosbarth a chael mwy o amser ar y cwricwlwm gyda blynyddoedd 9 ac i fyny.

Rydyn ni'n falch iawn o'r hyn rydyn ni wedi'i wneud hyd yn hyn. Mae wedi bod yn ysbrydoledig iawn. Creu ffyrdd newydd o gofnodi llais y disgybl. Mae wedi newid y ffordd rydyn ni'n addysgu – o ran ACRh yn ogystal â'r ffordd rydyn ni'n casglu data ac yn ennyn diddordeb pobl ifanc wrth ddatblygu'r cwricwlwm.

Mae diddordeb pobl ifanc wedi newid yn sylweddol ac mae'n amlwg bod eu presenoldeb ar ddiwrnodau oddi ar yr amserlen wedi gwella ers inni ddechrau'r gwaith hwn.

**Gallant ddweud ein bod ni'n gwrandao arnynt, yn cymryd eu syniadau o ddifrif ac yn gweithio gyda nhw i newid y diwylliant yn ein hysgol.**