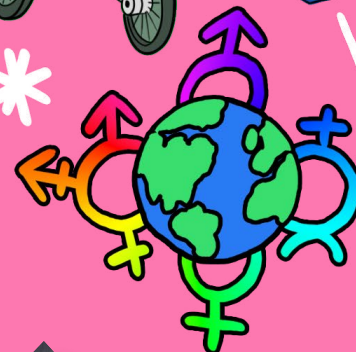
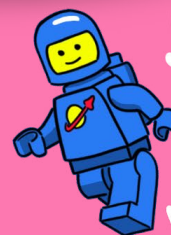


CYDBERTHNASAU A HUNANIAETH



Beth sydd yn y Cod ACRh?

“

Mae'r llinyn hwn yn canolbwyntio ar y canlynol:

- yr ystod o gydberthnasau y mae bodau dynol yn cael trwy gydol eu hoes
- sut y gall ein cydberthnasau a'n rhywioldeb lywio hunaniaeth
- pwysigrwydd hawliau dynol wrth sicrhau cydberthnasau iach, diogel a boddhaus mewn cymdeithas gynhwysol”

”

Mae angen i ddysgwyr ddatblygu'r ddealltwriaeth a'r ymddygiadau a fydd yn eu cefnogi i ddatblygu a chynnal cydberthnasau iach, diogel a boddhaus drwy gydol eu bywydau. Mae angen cefnogi dysgwyr i gydnabod a gwerthfawrogi gwahanol fathau o gydberthnasau, gan gynnwys teuluoedd a chyfeillgarwch, yn ogystal â'r amrywiaeth o fewn gwahanol fathau o gydberthnasau, gan gynnwys amrywiaeth LHDTC+, a bod y rhain yn gallu newid dros amser. Mae datblygu empathi, tosturi a sgiliau cyfathrebu yn hanfodol i gydberthnasau dysgwyr nawr a'r cydberthnasau y byddant yn eu ffurfio yn y dyfodol. Bydd hyn hefyd yn cefnogi parch, dealltwriaeth a sut i drin pobl eraill yn deg, beth bynnag fo'u rhyw, rhywedd, rhywioldeb, ffydd neu gred.

Mae angen i ddysgwyr hefyd ddatblygu eu hymdeimlad o'u hunain a'u hymdeimlad bod pawb yn unigryw. Dros amser, gall dysgwyr archwilio sut y gall cydberthnasau, rhyw, rhywedd, atyniad rhamantus a rhywiol a phrofiadau personol siapio a llywio hunaniaeth ac unigoliaeth person. Mae hyn yn cefnogi dysgwyr i ddeall sut mae hunaniaeth, cydberthnasau a rhywioldeb yn cael eu llywio gan fioleg, technoleg a normau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol ac y gallai'r rhain newid dros amser. Drwy ymgysylltu â'r agweddau hyn, gall dysgwyr adnabod ymddygiad a normau cadarnhaol a niweidiol a chael yr hyder i siarad drostynt eu hunain ac i ddweud eu dweud ac eirioli dros hawliau a pharch pobl eraill.

Mae'r llinyn hwn hefyd yn cydnabod sut y gall hawliau gefnogi a thanategu cydberthnasau teg a pharchus, yn ogystal â chymdeithas deg a chynhwysol.

Llywodraeth Cymru 2022

Beth sydd yn y Cod ACRh?

Ffrindiau, Teulu a Chymunedau

Gwerthfawrogi gwahaniaeth
ac amrywiaeth

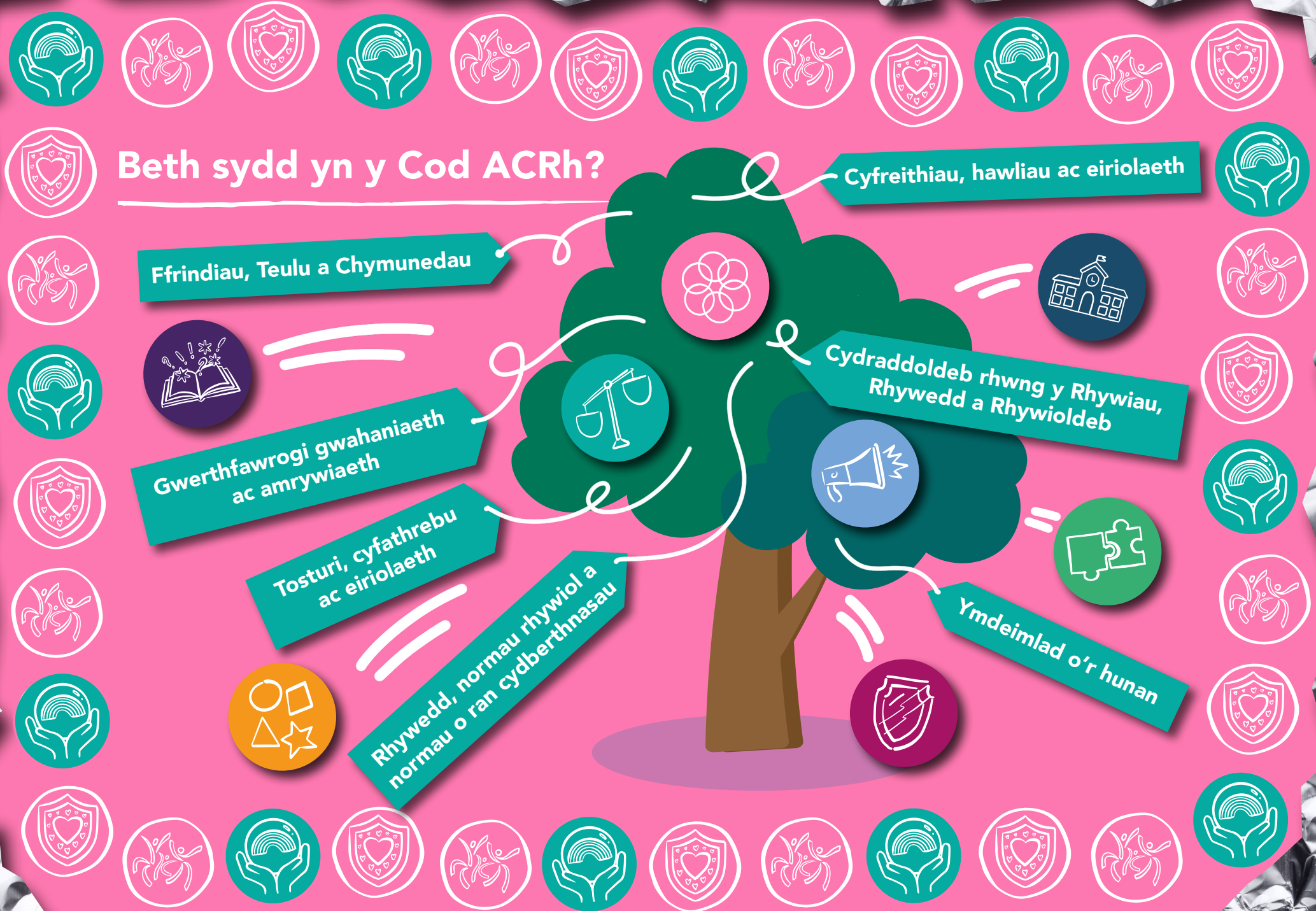
Tosturi, cyfathrebu
ac eiriolaeth

Rhywedd, normau rhywiol a
normau o ran cydberthnasau

Cyfreithiau, hawliau ac eiriolaeth

Cydraddoldeb rhwng y Rhywiau,
Rhywedd a Rhywioldeb

Ymdeimlad o'r hunan



Cynnwys gorfodol y llinyn Cydberthnasau a Hunaniaeth

Cam 1 (o 3 oed)

Gallu gweithredu gyda charedigrwydd, empathi a thosturi wrth ryngweithio â'r rhai sydd o'u cwmpas, gan gynnwysteulu, ffrindiau a chyfoedion.

Ymwybyddiaeth o sut i gyfleu dymuniadauac anghenion mewn cydberthnasau,a dechrau parchu pobl eraill.

Ymwybyddiaeth o sut mae anghenion yn ymwneud â hawliau.

Cam 2 (o 7 oed)

Gallu ffurfio cydberthnasau teg, parchus acharedig gydag ystod o bobl eraill a'u cynnal.

Sut mae deall a defnyddio sgiliau cyfathrebu, gwneud penderfyniadau, rheoli gwrthdaro a gwrthod, yn rhan o sicrhau eich hawliau eich hun ac eraill ac yn rhan o gyfeillgarwch a chydberthnasau.

Cam 3 (o 11 oed)

Deall y nodweddion cadarnhaol a'rnodweddion negyddol ac iach neu agweddau afiach ar ystod o gydberthnasau, gan gynnwys teulu, cyfeillgarwch, rhamantus a rhywiol.

Gallu datblygu a deall pwysigrwydd tegwch, parchu eich gilydd, ac anwylydeb mewn cydberthnasau gyda phobl eraill.

Deall a defnyddio dulliau cyfathrebu effeithiol, gwneud penderfyniadau, rheoli a datrys gwrthdaro, a sgiliau gwrthod mewn ystod o wahanol gyd-destunau a mathau o gydberthnasau, ar-lein ac yn y byd go iawn,gan gynnwys cydberthnasau agos.

Deall sut i godi llais am ymddygiadau niweidiol tuag atyn nhw neu eraill.

Cynnwys gorfodol y llinyn Cydberthnasau a Hunaniaeth (parhad)

Cam 1 (o 3 oed)

Ymwybyddiaeth o amrywiaeth teuluoedd a chydberthnasau, gan gynnwys cyfeillgarwch a chydberthnasau rhwng cyfoedion, a pham y mae'r rhain yn bwysig.

Datblygu ymdeimlad ohonynt eu hunain, yng nghyd-destun teuluoedd, ffrindiau a chymunedau.

Cydnabod sut mae pobl yn gwerthfawrogi pethau gwahanol a bod ganddynt deuluoedd, ffrindiau a chymunedau gwahanol.

Cam 2 (o 7 oed)

Cydnabod nodweddion gwahanol deuluoedd, cyfeillgarwch a chydberthnasau gyda chyfoedion ac amrywiaeth y rhain.

Deall ymddygiadau cadarnhaol mewn cydberthnasau a beth all ddigwydd pan fydd cydberthnasau yn chwalu.

Ymwybyddiaeth o sut mae teuluoedd, cydberthnasau a dulliau magu plant yn cael eu llunio gan normau a deddfau cymdeithasol a diwylliannol sydd wedi newid dros amser.

Cydnabod sut mae cydberthynas pobl ag eraill yn siapio pwy ydyn nhw a'u hapusrwydd.

Ymwybyddiaeth o sut y gall hunaniaeth gael ei mynegi mewn gwahanol ffyrdd.

Cam 3 (o 11 oed)

Deall sut mae'r amrywiaeth o gydberthnasau, gan gynnwys priodas, a phob math o bartneriaeth sifil, wedi newid dros amser, a sut mae cydberthnasau yn cael eu heffeithio'n gadarnhaol ac yn negyddol gan normau a deddfau cymdeithasol a diwylliannol mewn gwahanol ffyrdd o gwmpas y byd.

Deall sut mae angen cydbwysio hawliau mewn cymdeithas amrywiol; y nodweddion, y manteision a'r heriau o fyw mewn cymdeithas amrywiol; a sut a pham mae agweddau wedi newid ac yn newid, gan gynnwys tuag at amrywiaeth o ran rhywedd a rhywioldeb.

Cynnwys gorfodol y llinyn Cydberthnasau a Hunaniaeth (parhad)

Cam 1 (o 3 oed)

Profiad o ymddygiadau, iaith a modelau rôl cynhwysol sy'n dangosparch tuag at bobl eraill, beth bynnagfo'u rhywedd.

Cydnabod hawliau dysgwyr i gael eu trin yn deg, yn garedig a gyda pharch.

Cam 2 (o 7 oed)

Gwerthfawrogi a chydabod cyfraniadau pawb; a phwysigrwydd rhyw a chydaddoldeb rhwng y rhywiau.

Adnabod stereoteipiau o ran rhywedd, stereoteipiau rhywiol ac ymddygiad annheg, a gwybod sut i ymateb yn ddiogel iddynt a'u herio.

Ymwybyddiaeth o'r modd y mae normau cymdeithasol a diwylliannol cadarnhaol a negyddol o ran rhyw, rhywedd a rhywioldeb yn dylanwadu argydberthnasau ac ymddygiadau.

Cam 3 (o 11 oed)

Gallu eirioli dros bobl eraill, hyrwyddo hawliau pawb a deall a pharchu pob un o ran rhyw, rhywedd a rhywioldeb.

Deall sut mae'r gyfraith a hawliau dynol yn sicrhau rhyddid ynghylch rhyw, rhywedd a rhywioldeb a sut y gall y rhain fod yn wahanol mewn gwledydd eraill a thros amser.

Gallu archwilio'n feirniadol a deall sut mae amrywiaeth o normau a dylanwadau cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol ynghylch cydberthnasau, rhyw, rhywedd a rhywioldeb yn gallu siapia canfyddiadau a'n lles, a gall hyn fod yn gadarnhaol ac yn niweidiol.

Llywodraeth Cymru 2022

Gweler y cod ACRh llawn yma

Sut mae plant a phobl ifanc yn byw ac yn dysgu am gydberthnasau a hunaniaethau?

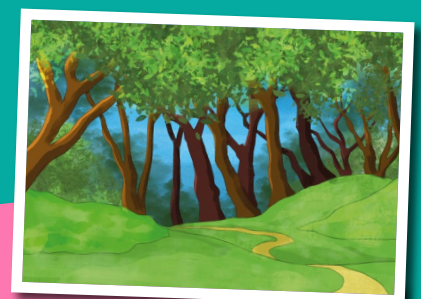
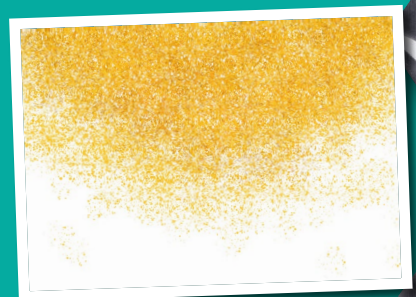
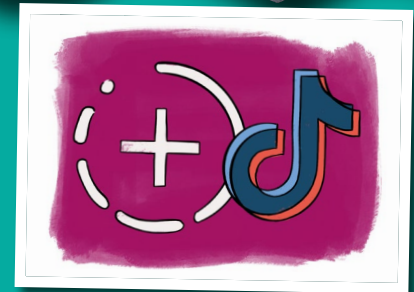
Cau'r bwlch

Mae bwlch mawr yn bodoli rhwng profiadau bywyd plant a phobl ifanc a'r ACRh maen nhw'n ei phrofi yn yr ysgol. Mae ymchwil yn dangos nad yw ACRh yn aml yn mynd i'r afael â chwestiynau a phryderon plant a phobl ifanc, a bod nifer o blant yn cael trafferth gweld eu hunain a'u profiadau wedi'u hadlewyrchu yn y cwricwlwm ACRh.

Er mwyn mynd i'r afael â'r bwlch hwn, gwnaethom greu'r **CARDIAU CRUSH** i'w defnyddio gydag athrawon yn ein rhaglen dysgu proffesiynol. Gallant hefyd gael eu haddasu gan athrawon i'w defnyddio gyda phlant a phobl ifanc.

Mae pob cerdyn yn cynnwys delwedd feiddgar ar un ochr ac astudiaeth achos ar y cefn. Mae pob astudiaeth achos neu ddyfyniodyn seiliedig ar waith ymchwil gyda phlant a phobl ifanc, ac mae'n cynnig cipolwg ar eu bywydau.

Mae'r holl straeon a delweddau ar y tudalennau nesaf yn ymwneud â thema **Cydberthnasau a Hunaniaeth**.



Dewiswch un o'r straeon ar y dudalen hon i'w darllen a:

Gofyn: Ydych chi wedi'ch synnu ar ôl troi'r cerdyn drosodd?

Ystyried: Pa normau neu ddisgwyliadau sy'n cael eu gwrthdroi wrth archwilio'r hyn y mae pobl ifanc yn ei ddysgu am ACRh a sut maent yn ei dysgu?

Myfyrio: Sut ydych chi'n teimlo am yr hyn rydych chi wedi'i ddarllen? Beth arall ydych chi eisiau ei wybod?

I gael rhagor o syniadau am sut i ddefnyddio'r cardiau CRUSH mewn gweithdai dysgu proffesiynol, gweler yr astudiaethau achos **Dechrau Arni** yn yr adnodd hwn.



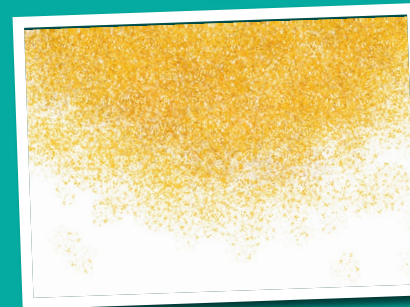
Mae Nia ac Ally (15 oed) yn siarad am "beth rydyn ni wedi'i ddysgu am gydberthnasau" yn yr ysgol. "Ond nid cydberthnasau ydyw mewn gwirionedd", meddai Ally, "mae'n eithafol, felly sut i adnabod cam-drin emosiynol a cham-drin corfforol, pethau felly. Dyw e ddim... fel, y pethau sylfaenol! Mae gennym ni'r holl eithafion, ond dim un o'r pethau sylfaenol!"

Meddai Ally: 'Dwi'n teimlo bod cymaint o wahanol ochrau, dwi'n teimlo fel... Dwi'n teimlo mai drwy bethau fel Tik-Tok yn ystod y cyfnod clo, dwi wedi cael gwybod cymaint am bethau fel LHDT+ a ffeministiaeth a phethau felly, dim ond drwy'r cyfryngau cymdeithasol.



Mae Sasha, Carla ac Aisha yn cerdded yn falch mewn llinell o amgylch y feithrinfa yn eu gwisgoedd tywysoges. Mae eu llinell o dywysogesau yn mynd i mewn ac allan o'r parthau gwahanol; y tŷ bach twt, y siop, y lori goch, y gornel ddarlenn. Mae un bachgen, Tommy, yn ymestyn i mewn i'r bocs gwisgo i fyny ac yn dewis ffrog dywysoges i'w gwisgo. Yna mae'n mynd ati i fynd ar ôl y tywysogesau, gan ruo'n uchel, "Rwy'n homo". Mae'r merched i gyd yn sgrechian chwerthin wrth iddynt gael eu herlid o gwmpas llawr y feithrinfa.'

(3-4 oed)



Mae Mia, Isabella, Safa ac Imogen (pob un yn 12 oed) yn grŵp newydd o ffrindiau Blwyddyn 7, sy'n galw eu hunain yn 'Y Weirdos!'. Mae'r grŵp yn cymryd rhan mewn nifer o weithgareddau ysgol allgyrsiol, ac mae

enw da iddynt am fod yn 'sêr' gan eu hathro. Fodd bynnag, gyda'u cyfoedion, maen nhw wedi cael y teitl gwatwarus, y 'Pwyllgor Disglair', oherwydd eu hoffter o gliter.

Gan ddisgrifio eu hunain fel 'pobl hollol ryfedd', maent yn aml yn honni nad oes 'dim y fath beth â pherson arferol, oherwydd bod pob person yn wahanol!'. Maent yn siarad yn fywiog o blaid cydraddoldeb rhwng y rhywiau, cydraddoldeb hiliol a hawliau LHDT, ac yn beirniadu'r arferion rhywiaethol bob dydd y maent yn eu gweld yn yr ysgol yn ymwneud â pholisïau gwisg sy'n gysylltiedig â rhyw a gwersi ymarfer corff ar wahân rhwng y rhywiau.

Mae canlyn a siarad am bwy rydych yn eu hoffi yn gysylltiedig â phoblogrwydd yn eu hysgol, ond maent yn anwybyddu ac yn diystyru'r pwnc fel mater o drefn. Anfonodd Safa fideo YouTube ar 'Sut i siarad â phwy rydych yn ei hoffi' at grŵp WhatsApp 'Y Weirdos' unwaith, ond dywedodd ei bod yn meddwl y byddai'n 'ddoniol iawn chwerthin arno!' a sibwrdd, 'Dydw i ddim yn hoffi neb'. Serch hynny, maent yn datgelu eu bod wedi gofyn i gynorthwydd rhithwir Amazon Alexa 'pwy oedd hi'n ei hoffi' a rhannodd Safa sut roedd cynorthwydd rhithwir Apple Siri wedi dweud 'stori garu' wrthi.



"Dave yw enw fy un i, merch yw hi" meddai Alys, un ferch, mewn grŵp o ferched Blwyddyn 6 (10-11) sy'n galw eu hunain yn 'misffitiaid'. Maent i gyd yn tynnu lluniau afatarau i archwilio'r pwysau am ddelwedd y corff. Wrth iddynt wneud hynny, maen nhw'n rhannu profiadau o sut deimlad yw edrych, symud, gweithredu ac awydd mewn ffyrdd nad ydynt yn normadol. Maen nhw'n siarad am gefnogi ei gilydd i "fod yn nhw eu hunain" mewn byd sy'n cosbi ac yn dathlu "bod yn wahanol". Mae Alys yn arbennig o leisiol am y rhwymiad dwbl hwn.

Mae gan Alys "wallt byr", mae hi "wrth ei bodd yn gwisgo popeth du", ac yn "mynd allan i'r goedwig i ddringo coed a chwarae gyda'r bêls gwair a'r cŵn". Er bod y rhan fwyaf o aelodau'r teulu yn annog ei "rhyddid mynegiant", mae cyfaddawdau a phobl yn ei barnu. Nid yw ei "gwaltt byr" mor fyr ag yr hoffai, "oherwydd nid yw dad yn ei hoffi", felly mae hi'n ei wisgo ychydig yn hirach ond "yn ddigon byr i beidio â gorfod ei frwsio". Mae hi'n mwynhau arbrofi gyda'r hyn y gall ei chorff ei wneud. "Weithiau, oherwydd gallaf ymnyddu (fy nghorff), pan fyddaf yn rhoi fy nghoes dros fy mhen mae mam-gu yn mynd, "Dechreua eistedd fel dynes".

Ym Mlwyddyn 5 (9 oed), fe wnaeth Alys "sylweddoli" y gallai "garu'r ddau ryw". Daeth hi "allan fel unigolyn deurywiol" i'w ffrindiau, ac yna i'w mam a'i theulu: "Rwy'n teimlo fy mod i wedi gwneud gwahaniaeth yn achos fy nheulu. Fi yw'r cyntaf i fod yn rhan o'r gymuned LGHT+. Yn yr ysgol, fodd bynnag, nid yw ei chyfoedion mor dderbyniol. Mae Alys yn cymharu sut roedd "pobl yn arfer gwneud hwyl am ben fy anabledd", ond ers dod allan fel deurywiol, ei rhywioldeb hi sydd bellach yn cael ei dargedu. Mae'n sôn am fod dan bwysau i beidio â 'hoffi' neu 'ganlyn' un o'r merched yn eu dosbarth:

Zofia: ie. Felly, ym, roedd y ferch hon, ym, Maya, a arferai fynd allan gydag Alys. Nid oedd ei grŵp (ffrindiau) yn hapus...

Alys: Ie, doedden nhw ddim yn hapus iawn amdanon ni'n mynd allan.

Zofia: Felly, roedd Megan a fi'n ceisio dweud wrth y merched... gadewch iddyn nhw wneud beth maen nhw eisiau ei wneud. Yn y diwedd, cafodd y merched poblogaidd eu ffordd... cawsant eu ffordd a pherswadio Maya i roi'r gorau i fynd allan gydag Alys.

Alys: Ie. Ond Megan!

Megan: Beth ddigwyddodd gyda mi?

Alys: Fe aethoch chi AAAAAAAA (sgrechian)

Megan: O, ie. Fe wnes i sgrechian pan wnes i ddarganfod. Rwy'n gadarnhaol iawn tuag at, fel, merched gyda merched.

Alys: Fe wnaeth hi y faner hon i mi.

Megan: Do, fe wnes i'r faner hon... fe wnes i faner fach iddi yn dweud sut ferch yw hi a pham ei bod hi'n wahanol ac enfys liwgar iawn oedd ac roedd hi'n ei hoffi'n fawr.

Cefais fy ngalw'n rhyfedd gan fechgyn yn yr hen ysgol. Roeddwn i a'r ferch hon o'r enw Alice yn arfer treulio llawer o amser gyda'n gilydd... felly yn y diwedd... gwnaethom greu celwydd ein bod yn gyfnitherod, a pharhaodd hynny am tua blwyddyn cyn i ni ddweud wrth unrhyw un. Ac yna i'w wneud hyd yn oed yn fwy amlwg, pan oedd hi'n ben-blwydd arni, byddwn i'n cael cerdyn 'Pen-blwydd Hapus, Gyfnither', ac yna byddwn i'n ei roi iddi yn yr ysgol.

(Jared, 11 oed)

Bydd bechgyn yn dweud, "Wel ewch allan gyda mi neu byddaf yn eich casáu" a bydd y ferch yn cael ofn a byddant yn mynd allan gyda nhw

(Maisy, 10 oed)

Mae'r (rhai sy'n monitro'r maes chwarae) yn dweud, 'po fwyaf y mae'r bechgyn sy'n eich taro chi ac ynmynd ar eich hôl chi, po fwyaf maen nhw'n eich caru chi'

(Kayley, 10 oed)



Dechrau arni gyda chydberthnasau a hunaniaeth

Mae'r adran hon yn rhannu rhai o'r ffyrdd y mae athrawon yng Nghymru yn dechrau ymgysylltu â phlant a phobl ifanc i ddysgu am y thema cydberthnasau a hunaniaeth. Mae pob un o'r athrawon hyn wedi cymryd rhan yn ein rhaglen dysgu proffesiynol ACRh ddwys.

Olwynion Cydberthnasau

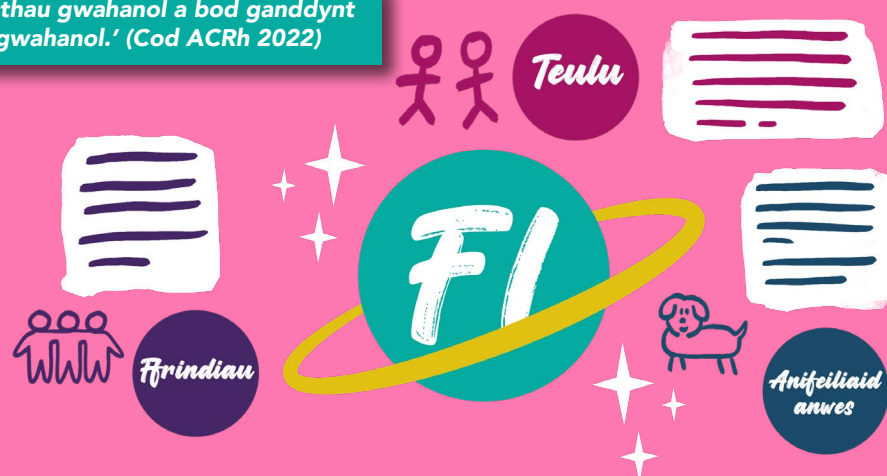
Fel gweithgaredd cynhesu, creodd un athro blwyddyn 6 olwynion cydberthnasau i archwilio'r cwestiwn 'pwy sy'n bwysig i mi?'. Yn y cylch canolog, rhoddodd y plant y bobl bwysicaf, yna yn y cylchoedd nesaf pobl sy'n llai pwysig, ond yn bwysig o hyd. Yna siaradodd y plant am eu holwynion os oeddent eisiau gwneud hynny.



'Gweld bod pobl yn gwerthfawrogi pethau gwahanol a bod ganddynt deuluoedd, frindiau a chymunedau gwahanol.' (Cod ACRh 2022)

"Dysgais gymaint am fy mhlant wrth wneud hyn. Roedd yn syndod mawr. Gwnaeth rhai ohonyn nhw y byddwn i wedi disgwyl iddyn nhw roi tad, neu aelod arall o'r teulu, eu gadael yn fwriadol oherwydd eu bod yn gwrthdaro â'r person hwnnw, neu oherwydd gallant fod yn dreisgar tuag atynt. Roedd yn werthfawr iawn. Er iddo gael ei gynllunio fel gweithgaredd cynhesu, rydw i, mewn gwirionedd, yn mynd i argymhell bod pob athro/athrawesyn ei wneud gyda'u dosbarth ar ddechrau pob blwyddyn. Rydych chi'n cael cipolwg mor dda ar eich disgyblion a beth a phwy sy'n bwysig iddyn nhw."
(Athrawes Blwyddyn 6)

'Datblygu ymdeimlad ohonynt eu hunain, yng nghyd-destun teuluoedd, frindiau a chymunedau.' (Cod ACRh 2022)



Bydysawdau Personol

Cynhaliodd arweinydd ACRh ysgol uwchradd ddiwrnod iechyd a lles blwyddyn 9 o'r enw *Keeping it real*. Fel rhan o hyn, archwiliodd y myfyrwyr gydberthnasau personol. Rhoddwyd tudalen fawr o bapur a phennau lliw i'r bobl ifanc a gofynnwyd iddynt greu eu bydysawd personol eu hunain, gan ddangos pwy a beth sy'n bwysig iddynt yn eu bywydau.

"Roeddem wrth ein bodd â'r gweithgaredd hwn"
(Arweinydd ACRh)

Gweld bod pobl yn gwerthfawrogi pethau gwahanol a bod ganddynt deuluoedd, ffrindiau a chymunedau gwahanol. (Cod ACRh 2022)

Cydberthnasau drwy Gelf

Defnyddiodd un athro ysgol gynradd gelf i archwilio cydberthnasau a hunaniaeth gyda phlant sydd â nam ieithyddol ym Mlyneddod 3-6. Astudiodd plant yr artist o Gymru Keith Haring i edrych ar wahanol gydberthnasau a chreu tudalen ddogfen. Nesaf, gwnaethant waith ymchwil ychwanegol i gymharu Haring a'r artist Martin Evans i archwilio ffyrdd o fyw yn y cymoedd a'r isffyrdd.

'Adnabod nodweddion gwahanol deuluoedd, cyfeillgarwch a chydberthnasau â chyfoedion ac amrywiaeth y cydberthnasau hyn.' (Cod ACRh 2022)

Stryd Amrywiaeth

Datblygodd un athro cynradd weithgaredd o'r enw Stryd Amrywiaeth i archwilio amrywiaeth mewn cydberthnasau gyda phlant ym Mlwyddyn 6.

Dechreuodd drwy gyflwyno'r grŵp i themâu amrywiaeth a gwahaniaeth gan ddefnyddio hysbysebion a chlipiau ffilm. Nesaf, gofynnodd i'r plant ddychmygu'r stryd fwyaf amrywiol yn y byd. Pwy fyddai'n byw yno? Sut le fyddai eu cartref?

Mae athrawon eraill wedi addasu'r gweithgaredd gyda phlant ym Mlwyddyn 1 - Blwyddyn 6 i archwilio tebygrwydd a gwahaniaethau rhwng teuluoedd, i ddatlu amrywiaeth yn eu cymuned ac i archwilio cydberthnasau ac emosiynau.



"Rolais darn hir o bapur a gofyn i'r plant ddylunio stryd a oedd yn gartref i gynifer o deuluoedd a chydberthnasau amrywiol ag y gallent feddwl amdanynt. Gwnaethant dorri lluniau o gatalogau a thynnu lluniau o'utai a'u teuluoedd eu hunain i greu'r daflen. Cefais fy rhyfeddu gan yr hunaniaethau a'r cydberthnasau amrywiol y gwnaethantddewis eu cynnwys". (Athro/athrawes Blwyddyn 6)

Ymwybyddiaeth o amrywiaeth o ran teuluoedd a chydberthnasau, gan gynnwys cyfeillgarwch a chydberthnasau â chyfoedion, a pham mae'r rhain yn bwysig. (Cod ACRh 2022)

Taith gerdded i ddysgu

Mae sawl athro mewn ysgolion cynradd ac ysgolion uwchradd wedi gwahodd plant i fynd am dro dysgu o amgylch eu hysgolion i fapio'r hyn y mae plant yn ei ddysgu am gydberthnasau a hunaniaeth ac i ystyried pa mor ddiogel, cynhwysol, teg ac amrywiol yw'r ysgol ar gyfer ei dysgwyr. Mae hyn wedi golygu edrych ar BETH SYDD AR Y WALIAU o gwmpas yr ysgol (e.e. posteri, gwobrau, gwaith ysgol) a SUT MAE GOFODAU'R YSGOL YN SWNIO AC YN TEIMLO ar gyfer plant wrth iddynt symud drwy'r ysgol.

Profiad o ymddygiadau, iaith a modelau rôl cynhwysol sy'n dangos parch tuag at bobl eraill, beth bynnag fo'u rhywedd. (Cod ACRh 2022)

Cydnabod hawliau dysgwyr i gael eu trin yn deg, yn garedig ac yn barchus. (Cod ACRh 2022)

Gwerthfawrogi a chydabod cyfraniadau pawb; a phwysigrwydd cydraddoldeb o ran rhyw a rhywedd. (Cod ACRh 2022)

Y gallu i eirioli dros hawliau pawb a'u hyrwyddo a deall a pharchu pawb mewn perthynas â rhyw, rhywedd a rhywioldeb. (Cod ACRh 2022)

CHWALU normau niweidiol am rywedd

Mae sawl athro wedi defnyddio'r gweithgaredd cardiau CRUSH i archwilio stereoteipiau o ran rhywedd gyda phlant a phobl ifanc ym Mlynedd 5 - 8.

Mae pobl ifanc yn rhoi eu hunain mewn grwpiau ffrindiau a rhoddir set o ddelweddau cardiau CRUSH gwag i bob grŵp.

Gofynnir i grwpiau gategoreiddio'r cardiau dair gwaith, gan ddefnyddio gwahanol gategorïau bob tro. Mae athrawon yn aml yn canfod bod plant a phobl ifanc yn defnyddio'r gweithgaredd i rannu eu teimladau am normau o ran rhywedd ac anghydraddoldebau a gwahaniaethu rhwng y rhywiau. Er mwyn archwilio hyn ymhellach, gofynnodd un athro uwchradd i'r dysgwyr ddewis un cerdyn a oedd yn cynrychioli rhywbeth a oedd yn bwysig iddynt am normau o ran rhywedd ac ysgrifennu rhywbeth ar gefn y cerdyn. Ar ôl i bawb ysgrifennu a rhannu eu datganiadau (os oeddent eisiau) arweiniodd yr athro drafodaeth gyda'r dosbarth i ddadansoddi rhai o'r datganiadau ymhellach, megis:

"Os oes gennych chi fachgen yna mae'n rhaid iddyn nhw ddysgu chwarae pêl-droed"

"Mae gemau cyfrifiadurol ar gyfer bechgyn yn unig"

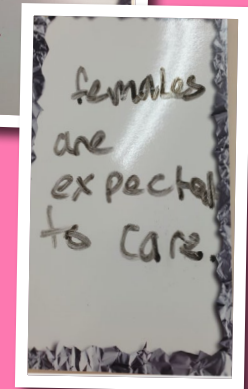
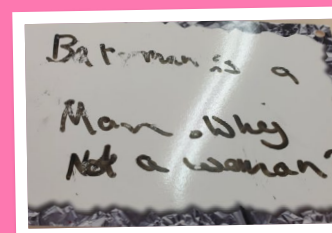
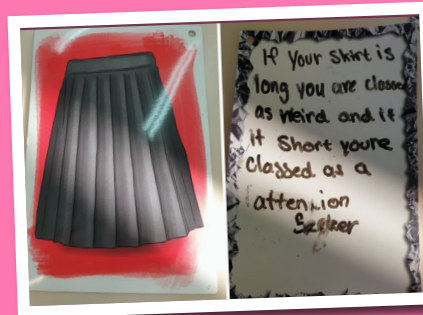
"Mae bechgyn yn wirioneddol feirniadol am ferched sy'n gwisgo sgertiau ac os nad ydych chi'n gwisgo sgert yna ni fydd y bechgyn yn eich hoffi chi"

Adnabod stereoteipiau o ran rhywedd, stereoteipiau rhywiol ac ymddygiad annheg, a gwybod sut i ymateb yn ddiogel iddynt a'u herio. (Cod ACRh 2022)

Ymwybyddiaeth o'r modd y mae normau cymdeithasol a diwylliannol cadarnhaol a negyddol o ran rhyw, rhywedd a rhywioldeb yn dylanwadu ar gydberthnasau ac ymddygiadau. (Cod ACRh 2022)

Gwerthfawrogi a chydabod cyfraniadau pawb; a phwysigrwydd cydraddoldeb o ran rhyw a rhywedd. (Cod ACRh 2022)

"Gofynnais lawer o gwestiynau 'pam'. Pam felly? Gyda gemau cyfrifiadurol, a yw hynny'n ymwneud â sut mae'r gwneuthurwr yn eu hyrwyddo? Neu fater ehangach? Dechreuais gwestiwn yn aml gyda 'Tybed a...'. Galluogodd hyn drafodaeth i lifo ac ymgysylltu'n rhydd â disgyblion (...). Helpodd y gweithgaredd ni ddatod cryn dipyn ac roedd yn ddiddorol iawn gan eu bod yn aml yn sôn am bethau nad oeddwn hyd yn oed wedi'u hystyried". (Arweinydd ACRh, Ysgol Uwchradd)



Dod yn ddyfeisgar

I ddarllen mwy am sut mae athrawon yn dechrau gyda'r thema Cydberthnasau a Hunaniaeth, darllenwch un o astudiaethau achos Dechrau Arni CRUSH.



Mae'r holl astudiaethau achos yn archwilio themâu ym maes Cydberthnasau a Hunaniaeth mewn gwahanol ffyrdd ar draws ysgolion cynradd, ysgolion uwchradd ac ysgolion arbennig.

Rydym yn caru ACRh: Ysgol Gynradd (Cyfnod Sylfaen)

Tu Chwith Allan: Ysgol gynradd (Cyfnod allweddol 2)

Yn y Gymysgedd: Ysgol Uwchradd (Cyfnod allweddol 3)

Calonnau a Meddyliau: Ysgol Uwchradd (Cyfnodau allweddol 3 a 4)

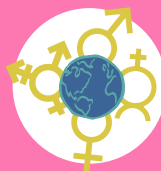
Trawsnewid Pethau: Ysgol Uwchradd (Cyfnodau allweddol 3, 4 a 5)

Ail-wneud ACRh: Ysgol gynradd (Cyfnod allweddol 2)

ACRh: Lleisio Barn: Ysgol arbennig (3-19)

Mapio ein Haddysg Cydberthynas a Rhywioldeb: Ysgol Arbennig (11-19)

I gael mwy o syniadau ar sut i ddechrau gyda'r thema hon, edrychwch ar yr astudiaethau achos canlynol o'r adnodd **Agenda: cefnogi plant a phobl ifanc i wneud i gydberthnasau cadarnhaol fod yn bwysig**. Dyma adnodd dwyieithog rhad ac am ddim i helpu plant, pobl ifanc ac addysgwyr archwilio cydberthnasau yn greadigol. I gael gwybod mwy am yr adnodd, ewch i: neu.org.uk/agenda. Mae hyn yn cynnwys sesiwn dysgu proffesiynol ar-lein 2 awr wedi'i recordio ar gyfer athrawon.



PAWB OHONON NI

Archwilio rhywedd a chydaddoldeb a hawliau rhywiol ar draws y cwricwlwm, o ddeisebau i athroniaeth



BETH PE BAI #DYMAFI?

Hybu cyfiawnder rhywedd trwy brennau mesur, rhubanau a barcutiaid



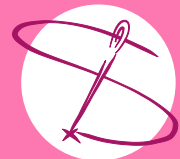
CHWALU RHYWIAETH FASNACHOL

Herio rhywiaeth fasnachol gyda disgyblion Blwyddyn 6 mewn gweithdy lego



GRAND THEFT EQUXITY

Prosiect am gydraddoldeb rhwng y rhywiol i rywiaeth ac aflonyddu rhywiol mewn gemau ar-lein



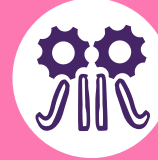
CREFFTIO CYDRADDOLDEB

Pwytho ein hawliau i wneud byd diogel, teg a mwy cyfartal i bawb



PROSIECT ROTIFER

Addysgu staff am amrywiaeth o ran rhywedd drwy gêm o barau 'snap' rhywedd a her myffins



AILFEDDIANNU CYDBERTHNASAU

Trawsnewid deunyddiau o iard achub beiciau modur i greu cerflun cydberthnasau cadarnhaol



CLWB AMRYWIAETH DDIGIDOL

Cefnogi a dathlu cynwysoldeb rhywedd a rhywiol yn yr ysgol ac ar-lein



MAE STEREOTEIPIAU O RAN RHYWEDD YN DDADLEUOL

Archwilio sut mae normau o ran rhywedd yn addasu ac yn newid dros amserac o amgylch y byd

Mae llawer o sefydliadau ac adnoddau a all eich cefnogi i ddechrau gyda'r thema Cydberthnasau a Hunaniaeth. I'ch helpu i asesu ansawdd unrhyw adnodd rydych chi'n dod ar ei draws, ewch i'r adran **Dewis a Defnyddio Adnoddau**. Mae'r adran hon yn cynnwys pecyn cymorth sydd wedi'i ddatblygu gan ddefnyddio'r egwyddorion allweddol ar gyfer ACRh a amlinellir yng Nghannllawiau ACRh Llywodraeth Cymru (2022).

