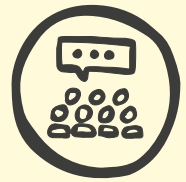


FFRINDIAU?

DEFNYDDIO DRAMA I YMFALCHÏO MEWN CREU
ADDYSG PERTHNASOEDD GYNHWYSOL



Mae aelodau DIGON yn cyfarfod amser cinio bob dydd Iau. Weithiau dim ond i siarad a bod gyda'n gilydd mewn lle diogel, ond rydyn ni hefyd yn trefnu llawer o wahanol weithgareddau, o weithdai dan arweiniad cyfoedion ar homoffobia, heterorywiaeth a normau rhywedd i drefnu wythnosau Enfys LGBT+. Mae ein grŵp yn frwd iawn ynghylch pŵer drama, yn enwedig theatr gorfforol a rhyngweithiol, i gyfleu pynciau a phrofiadau sy'n anodd eu trafod.

**Ystyr
DIGON yn
Saesneg yw
'Enough'.**



Mae DIGON yn grŵp a arweinir gan bobl ifanc yn yr ysgol sy'n gweithio yn erbyn bwllo homoffobig a thrawsffobig. GWRANDEWCH arnon ni yma.

BETH MAE DIGON YN EI OLYGU I NI

"Mae creu cymuned gynhwysol yn ganolog i deimlo'n ddiogel. Rydw i'n teimlo bod yr ysgol yn amgylchedd mwy diogel oherwydd gwaith DIGON"

"Mae DIGON wedi dod yn lle diogel a chysurus i arbofi â'n syniadau a'u datblygu"

"Mae DIGON wedi ein helpu ni i ddysgu sut i reoli llawer o wahanol brosiectau sy'n lledaenu neges mor wych"

"Mae DIGON wedi gwneud i mi sylweddoli bod y ffaith fy mod i wedi dod allan yn amherthnasol. Nid yw fy rhywioldeb yn rheoli fy mywyd, ac nid yw fy mywyd yn rheoli fy rhywioldeb"

"Rydw i wedi dwlu siarad â disgyblion ysgol gynradd, yn enwedig oherwydd pa mor agored ydyn nhw i'n syniadau a beth rydyn ni eisiau ei gyflawni yn ein hysgol trwy'r gwaith rydyn ni'n ei wneud yn ein grŵp"

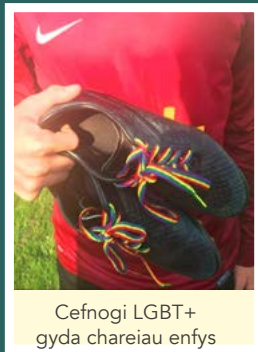


GWEITHGAREDDAU DIGON

Wedi creu sgript, "Dim ond ffrindiau da", wedi'i seilio ar ddyfyniadau plant o'r gwaith ymchwil, "Bechgyn a Merched yn Codi Llais".

Wedi derbyn gwahoddiadau i gyflwyno mewn cynadleddau'r llywodraeth a chynadleddau ymarferwyr ar berthnasoedd iach, bwlio homoffobig ac ar sail rhywedd, a digwyddiadau LGBT+ eraill.

Wedi trefnu Wythnosau Enfys yn ystod **mis hanes LGBT**.



Cefnogi LGBT+ gyda chareiau enfys

Wedi cyflwyno gweithdai i athrawon a myfyrwyr mewn ysgolion cynradd ac uwchradd ar gyfeillgarwch; diwyllianau ysgol cynhwysol; normau rhywedd ac iaith homoffobig.

Wedi creu canllaw ar sut i fynd i'r afael â stereoteipiau hunaniaethau LGBT+ yn y cyfryngau.

Wedi creu theatr gorfforol a rhyngweithiol yn erbyn bwlio homoffobig.

Wedi cyfieithu llyfr Olly Pike, "**Prince Henry**" i'r Gymraeg - rhamant ledrithiol ydyw sy'n cyfleu negeseuon cadarnhaol o gariad a chydaddoldeb.



FFRINDIAU?

drama am bwysau rhywedd perthnasoedd ifanc

Cawson ni gyfle i ddarllen hanesion plant am bwysau normau rhywedd a sut maen nhw'n ffurfio ac yn rheoli cyfeillgarwch rhwng bechgyn a merched a pherthnasoedd sboner / wejen ifanc yn y gwaith ymchwil '**Bechgyn a Merched yn Codi Llais**'.

Roedden ni eisiau cyfleu'r canfyddiadau hyn i gynulleidfa ehangach, felly fe greon ni'r ddrama, "Ffrindiau?". Ysgrifennodd un ohonon ni'r sgript ac fe helpodd ein hathro drama ni i roi bywyd i'r sgript mewn perfformiad llwyfan. Mae pob llinell yn y ddrama yn ddyfyniad uniongyrchol gan un o'r plant yn y gwaith ymchwil. Mae hyn yn ei gwneud yn bwerus iawn pan fyddwn ni'n dweud wrth y gynulleidfa bod y ddrama wedi'i seilio ar fywydau plant go iawn (10, 11 a 12 oed).

Mae'r ddrama'n ymdrin â mater rhywedd a bwlio rhywiol ac yn ei gymhlethu. Prif rediad y stori yw herio tybiaethau cymdeithasol bod pawb yn heterorywiol neu y bydd pawb yn heterorywiol.

Rydyn ni'n dangos faint o blant sy'n cael eu pryfocio neu eu gwrthio gyda'i gilydd i baru fel sboner a wejen dim ond oherwydd eu bod nhw'n cymdeithasu â'i gilydd neu'n rhannu'r un diddordebau. Rydyn ni wedi perfformio'r ddrama mewn ysgolion cynradd ac uwchradd ac mewn cynadleddau a digwyddiadau i athrawon a llunwyr polisi.

"Fe greon ni ddarn o theatr gorfforol i herio cellwair rhywiaethol a homoffobig. Defnyddiwyd cadeiriau'n ymarferol (i eistedd arnyn nhw) ac yn symbolaidd (i amddiffyn ac ymosod)."



Mae'r Comisiynydd Plant yn cefnogi **cynhadledd ieuencid Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol*** gyntaf Cymru

Sut i weithredu yn erbyn stereoteipiau negyddol cymunedau LGBT+ yn y cyfryngau

Mae **Stonewall Ifanc** yn cefnogi'r holl bobl ifanc hoyw, lesbiaidd, ddeurywiol a thrawsrywiol, a'r rhai sy'n cwestiynu eu rhywedd. Maen nhw'n cynnal digwyddiadau balchder ieuencid a chystadlaethau ysgrifenyddol ifanc. Maen nhw hefyd yn cynnal rhaglenni arweinwyr ifanc a gwirfoddoli.

26 o lyfrau oedolion ifanc LGBT sy'n herio homoffobia ac yn cefnogi amrywiaeth rywiol.

Bob blwyddyn, mae Caerdydd yn cynnal Gŵyl Ffilm Fer LGBT Ryngwladol, sef Gŵyl Gwobr Iris. Mae **Addysg Iris** yn brosiect sy'n caniatáu i dîm Iris weithio gyda disgyblion ledled Cymru i fynd i'r afael â bwlio homoffobig trwy greu, datblygu a chynhyrchu eu ffilm fer eu hunain.

DIY DRAMA 30 MUNUD

PARATOADAU

Trefnwch eich dosbarth neu grŵp yn grwpiau bach (dim mwy na 4 ym mhob grŵp).

- 1 Darllenwch y dyfyniadau'n dawel.
- 2 Trafodwch y dyfyniadau rydych chi'n teimlo gryfaf amdany'n nhw. Dylai pob aelod o'r grŵp amlygu un dyfyniad yr un ac yna dewis dyfyniad i'w dorri allan gan ddefnyddio'r siswrn.
- 3 Cymerwch dro i ddarllen y dyfyniadau rydych chi wedi'u dewis.
- 4 Rhowch y dyfyniadau ar ddarn o bapur A3 ar wahân gan adael bylchau rhyngddy'n nhw. Symudwch y dyfyniadau o gwmpas mewn ffyrdd a allai eich helpu i greu rhediad stori.
- 5 Meddyliwch am rediad stori sy'n gallu cysylltu'r dyfyniadau â'i gilydd. Ysgrifennwch eich sgript a gwnewch yn siŵr fod pawb yn gallu cael tro i ddarllen.
- 6 Datblygwch y darlenniad yn berfformiad byr.
- 7 Arbrofwch gyda thempo, tôn ac uchder, a meddyliwch am ystumiau, mynegiant a symudiad.
- 8 Actiwch eich sgript i'ch gilydd os ydych chi eisiau. Rhowch deitl iddi os ydych chi eisiau.

DYFYNIADAU PLANT (10-11 OED)

Yn fy ysgol gynradd i roedd rhaid i chi fynd allan gyda rhywun. Dyna oedd y rheol!

Maen nhw'n galw'r merched sy'n mynd allan gyda bechgyn yn 'drampiaid' a'r merched nad ydyn nhw eisiau cofleidio a chusanu yn 'oerllyd'.

Maen nhw'n gofyn i rywun ofyn i'r un ferch fynd allan dro ar ôl tro. Maen nhw'n eich pasio chi o gwmpas, fwy neu lai.

Dydw i ddim yn ffysi am gael wejen mewn gwirionedd. Dydw i ddim yn berson merched... Rydw i'n dwlu ar geffylau.

Yn yr ysgol gynradd, roeddwn i'n treulio amser gyda merch. Fe ddyfeision ni gelwydd ein bod ni'n gefndryd, a pharhaodd hynny am flwyddyn cyn i ni ddweud wrth rywun. Ar ei phen-blwydd, byddwn i'n rhoi cerdyn Pen-blwydd Hapus Cyfnither iddi.

Mae sboner yn hawlio amser ychwanegol dydw i ddim eisiau ei roi

Mae'r (staff cinio) yn dweud "po fwyaf mae'r bechgyn yn eich taro chi, y mwyaf maen nhw'n eich caru chi"

I gael mwy o ddyfyniadau, ewch i **Bechgyn a Merched yn Codi Llais**.

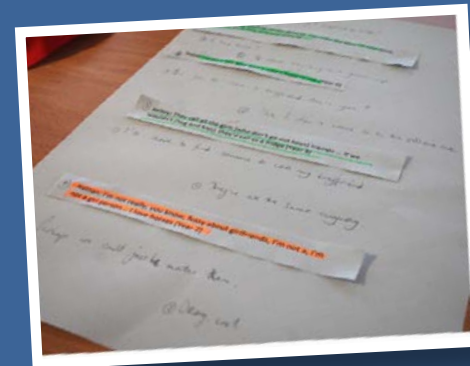
DEUNYDDIAU Y BYDD ARNOCH EU HANGEN

- Argraffwch y DYFYNIADAU PLANT Merched a Bechgyn yn Codi Llais i bob person, NEU casglwch eich dyfyniadau eich hun mewn blwch awgrymiadau dienw neu arolwg ar bwnc o'ch dewis.
- Siswrn i bob person
- Papur A3 i bob person
- Pennau marcio
- Amlygwyr



BETH NESAF?

Beth am weithio gyda'r hyn rydych chi wedi'i greu i wneud eich drama eich hun? Neu gynnig y sgriptiau i adran ddrama eich ysgol neu grŵp drama lleol er mwyn iddyn nhw weithio arnyn nhw a'u datblygu'n ddarn o **theatr gorfforol neu fforwm ryngweithiol**?



Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.