

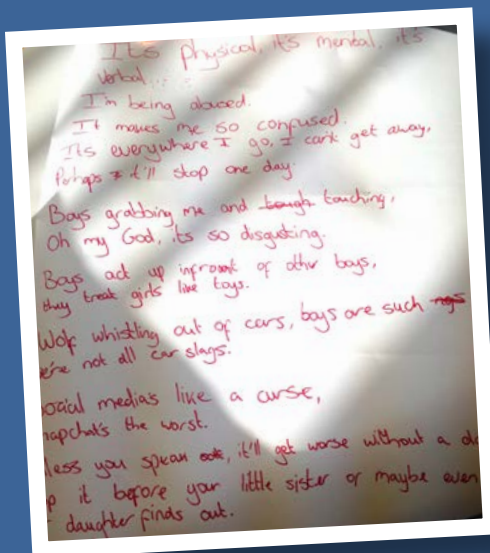
SIARAD A GWNEUD

Fe sefydlon ni glwb cinio
Materion Perthnasoedd gyda'r athro
Emma Renold i siarad am beth sy'n
creu perthynas â pharch, a pha fath
o broblemau mae pobl ifanc yn eu
hwynebu yn yr ysgol, ar-lein ac yn ein
cymunedau. Roedd Emma wedi recordio
ein sgysrsiau a theipio ein geiriau, ac
fe ddefnyddion ni nhw i wneud llawer
o wahanol bethau, o fapiau meddwl a
rapiau i galonnau wedi'u tagio a
sgertiau pren mesur! Dyma ein stori...

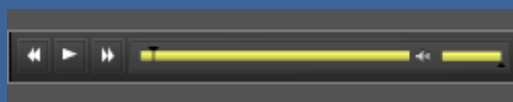


MAPIAU MEDDWL A RAPIAU

Fe lunion ni fapiau meddwl ac
ysgrifennu cerddi. Enw'r gerdd hon
yw 'Sgrechian, Gweiddi, Codi Llais'
(Scream, Shout, Speak Out').



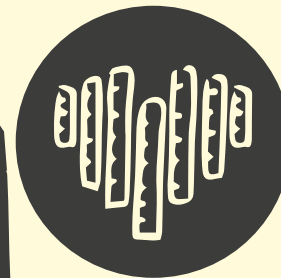

**Gwrandewch arnon
ni'n ei darllen yma!**



Mae'n anodd trafod rhai teimladau. I'n helpu i fynegi'r teimladau hyn mewn gwahanol ffyrdd, darllenodd Emma rai o'r geiriau a'r ymadroddion (o'n trafodaethau grŵp a'n cyfweiliadau) roedden ni'n teimlo eu bod wedi'n brifo. Yn y diwedd, fe wasgon ni'r papur yn ein dyrnau a'i rwygo i fynegi sut roedden ni'n teimlo heb siarad. Mewn 10 munud roedden ni wedi creu pentwr mawr o ddarnau wedi'u rhwygo. Nid rhywbeth "tebyg i'n teimladau" oedd y darnau hyn - nhw "oedd ein teimladau".

Doedden ni ddim eisiau taflu ein teimladau i ffwrdd. Yn lle hynny, fe gasglon ni'r cyfan a phenderfynu creu calon. Fe dynnon ni lun clociau ar y calonnau i ddangos bod amser yn gallu gwella. Ond mae craciau ar y clociau hefyd, i ddangos nad yw amser yn gallu gwella popeth.

Fe roeson ni'r geiriau oedd yn brifo y tu allan i'r galon - doedden ni ddim eisiau cuddio beth sy'n digwydd i ferched mwyach.



**Rhowch
gynnig ar y
gweithgaredd
dechreuol Ail-
greu'r Rheolau!**

Ail-ghearr

Kheylan!

Y SGERT PREN MESUR

Mae rhai bechgyn yn defnyddio pren mesur i godi sgertiau merched. Daeth y syniad ar gyfer y sgert pren mesur o awydd i gynyddu ymwybyddiaeth a newid y pethau sy'n cael eu defnyddio i godi cywilydd ar ferched. Roedd y sgert yn ffordd o wneud y profiadau sy'n brifo merched, sy'n aml yn guddiedig, yn weladwy a'u troi nhw'n rhywbeth cadarnhaol - rhywbeth a allai greu newid. Ar y prennau mesur fe ysgrifennon ni'r pethau negyddol doedden ni ddim eisiau eu clywed eto a rhai pethau cadarnhaol roedden ni eisiau eu clywed a'u newid. Mae'r sgert hon wedi cael ei gwisgo gennym ni, gan bobl ifanc eraill, gan ymarferwyr a llunwyr polisi ledled Cymru a'r tu hwnt. Mae ganddi ei nerth ei hun!



"mae'r negeseuon ar y prennau mesur yn anodd eu darllen, yn union fel mae profiadau merched o aflonyddu rhywiol yn anodd eu trafod ac yn anodd eu clywed"



RHEDFA AMHARCHU

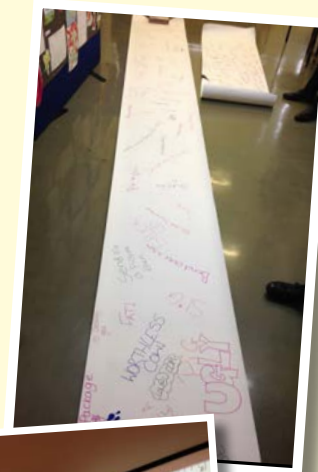
Fe ddefnyddion ni rolyn hir o bapur ac ysgrifennu arno'r holl eiriau a sylwadau atgas rydyn ni'n eu clywed bob dydd yn yr ysgol a'r tu allan i'r ysgol. Fe wnaethon ni ei ddefnyddio yn ein gwasanaeth ysgol, gan ofyn i fyfyrwyr "stampio'r geiriau cas allan". Ein henw ar y darn hwn oedd 'rhedfa amharchu'.

The school should teach the true meaning of sexism and feminism at a younger age.

Mae'r termau slot a sloty yn cael eu defnyddio'n rhwngol a mac

Being called "gay" because my best mates are girls

I've experienced hard times with boys during past relationships. I didn't have the support, it has affected my life and I hope it won't happen to anyone else.



GWRANDO, YMGYNNULL A STAMPIO

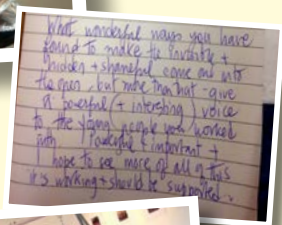
Fe gyflwynon ni ddau wasanaeth ysgol i fyfyrwyr a staff ym Mlyneddod 7, 8 a 9 i gynyddu ymwybyddiaeth o drais rhywiol mewn perthnasoedd a diwylliannau cyfoedion. Fe rannon ni ein holl weithiau celf, o'r 'galon wedi'i thagio' i'r 'sgert pren mesur'.

Fe wnaethon ni drosglwyddo'r galon wedi'i thagio o law i law fel bod y bobl ifanc yn cael cyfle i deimlo ein teimladau a'r mathau o eiriau sy'n ein brifo yn yr ysgol ac ar-lein. Fe ddarllenon ni ein cerdd, 'Sgrechian, Gweiddi, Codi Llais' a gofynnion ni i'r myfyrwyr stampio'r geiriau cas allan ar ein 'Rhedfa Amharchu'.

RULER HEART: CREU TRWY DORRI A STWNSHO

Fe ddatblygon ni ein calon wedi'i thagio trwy weithio gyda chlai. Fe ddefnyddion ni'r prennau mesur fel offer i dorri, siapio, crafu a thrywanu'r calonnau. Fe wnaethon ni droi'r prennau mesur a'r geiriau (o'n sgysiau gwreiddiol am fod yn ddiogel ac yn annïogel) a'u gosod ym mhob calon. Roedd yn gathartig iawn.

Cafodd y 'rhedfa amharchu' ei lamineiddio ar fwrdd caled, gyda phrennau mesur sy'n gallu cael eu codi a'u troi i ddatgelu'r geiriau sydd wedi'u stampio allan.



Fe ddewison ni sylwadau myfyrwyr o'r gwasanaeth ysgol 'materion perthnasodd', eu rholio i fyny a'u rhoi mewn jariau gwydr siâp calon.

Mae ein stori a'n holl arteffactau wedi cael eu darllen, eu clywed, eu cyffwrdd a'u gwylïo mewn arddangosfeydd lleol a chenedlaethol ledled Cymru. Mae wedi bod yn brofiad sydd wedi newid bywyd – nid ein bywydau ni yn unig, ond bywydau pobl eraill hefyd, gobeithio.

BLE BYDD EIN 'RULER HEART' YN MYND NESAF?

"Pan ddechreuon ni siarad am beth oedd yn bwysig i ni, 'doedd dim syniad gennym y bydden ni'n gwneud y pethau anhygoel hyn - a phethau sy'n gwneud i bobl sylweddoli sut brofiad yw aflonyddu rhywiol go iawn"



Pa ddulliau dienw gallech chi eu defnyddio i gasglu safbwyntiau a phrofiadau myfyrwyr a staff ar fater rydych chi'n cynyddu ymwybyddiaeth ohono?

Sut chi wneud eich gwasanaeth ysgol dan arweiniad myfyrwyr yn fwy rhyngweithiol?



Darllenwch am sut mae ffrogiau yn hongian o leiniau dillad ar draws cae pêl-droed yn Pristina, Kosovo, yn cynyddu ymwybyddiaeth ar gyfer goroeswyr trais rhywiol yn ystod Rhyfel Kosovo.

16 menter gelf sy'n ymdrin â thrais yn erbyn merched a menywod.

Darllenwch fwy am sut i greu negeseuon effeithiol trwy'r celfyddydau gweledol i gynyddu ymwybyddiaeth o brofiadau pob dydd o drais rhywiol.

I gael gwybod am fwy o weithredaeth sgertiau gan bobl ifanc, dilynwch **#iammorethanadistractïon**

Ydy rheolau gwisg ysgol yn rhywiaethol?