

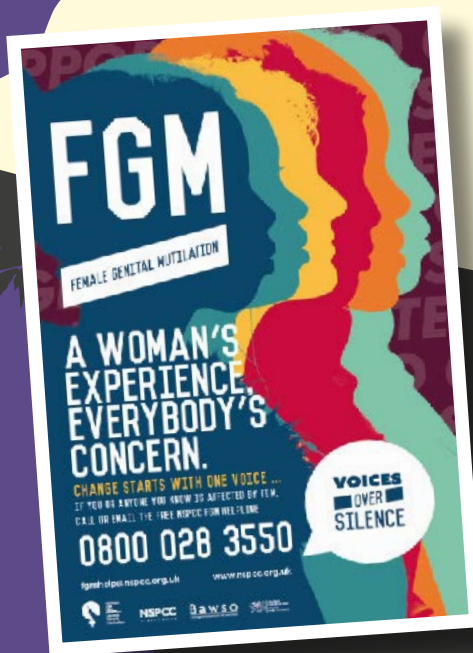
VOICES OVER SILENCE

**CREU BYRDDAU
HWYLIAU,
POSTERI A FFILM
I SBARDUNO
SGWRS AM
HAWLIAU
MERCHED
AC FGM**

NI YW LLEISIAU DROS DDISTAWRWYDD

Grŵp o fenywod ifanc 15 oed ydyn ni sydd wedi dod at ein gilydd o ysgolion a cholegau ar draws Caerdydd yn ystod y 6 mis diwethaf. Rydyn ni'n cael ein huno gan ein dymuniad i fod yn rhan o rywbeth mwy na ni ein hunain a brwydro dros ddyfodol gwell i bob plentyn, menyw a merch.

Ein cenhadaeth yw helpu pobl ifanc, teuluoedd a chymunedau i sbarduno sgwrs ynghylch hawliau merched ac arferion niweidiol fel Anffurfio Organau Rhywiol Merched (FGM). Rydyn ni yma oherwydd ein bod ni eisiau addysgu a herio ac, yn y pen draw, dileu FGM.



PAM LLEISIAU DROS DDISTAWRWYDD?

Daeth ein henw 'Lleisiau dros Ddistawrwydd' o'n syniad 'bod dim byd cyffrous yn digwydd mewn distawrwydd'. Mae'n dangos ein cred bod gan bob un ohonon ni eisoes yr arf pennaf oll er mwyn brwydro dros newid - ein llais.

Fe ddefnyddion ni fapio meddwl gyda bwrdd gwyn i greu ein henw. Roedd pawb yn gweiddi eu syniadau - unrhyw beth a ddaeth i'w meddyliau. Roedd gennym ni arwyddion goleuadau traffig - gwyrdd, ambr a choch, ac roedden ni'n eu codi nhw i bleidleisio dros y pethau roedden ni'n eu hoffi neu ddim yn eu hoffi.



Trwy sbarduno un sgwrs ar y tro, mae Lleisiau dros Ddistawrwydd yn benderfynol o wneud FGM yn fater i bawb. Doedden ni ddim yn adnabod ein gilydd cyn y prosiect, ond mae'r gweithgareddau a'r daith rydyn ni wedi bod arni yn fap ar gyfer gweithredu rydyn ni eisiau i bobl ifanc eraill ei ddefnyddio i greu newid ym maes cydraddoldeb rhywedd neu unrhyw faes o'u dewis!

Rydyn ni eisiau i bobl ifanc wybod bod ganddyn nhw'r HAWL i greu newid a dangos iddyn nhw sut gwnaethon NI hynny.



**VOICES
OVER
SILENCE**

Roedd ein prosiect wedi'i seilio ar 8 sesiwn. Roedden ni'n lwcus bod gennym ni 6 mis - felly roedden ni'n cynnal sesiwn gyda'r hwyr neu ddiwrnod llawn bob cwpl o wythnosau. Gallai grwpiau eraill gynnal y sesiynau hyn yn ystod tymor ysgol neu mewn clwb ieuenctid.

Fe gynhalion ni 3 sesiwn wybodaeth lle daeth siaradwyr i mewn, ac fe edrychion ni ar FGM drwy wahanol themâu ac o wahanol safbwyntiau fel iechyd, hawliau plant ac amddiffyn plant.

Fe wnaethon ni lawer o weithgareddau y gellir eu haddasu a'u defnyddio i feddwl am unrhyw agwedd ar hawliau a chydraddoldeb rhywedd. Rydyn ni hefyd yn credu y gallai pobl ifanc eraill ddefnyddio beth rydyn ni wedi'i wneud ar gyfer prosiectau Bagloriaeth Cymru.

3 'Cylch Bywyd Benyw'

Daeth bydwraig i mewn a rhoi mwy o fanylion i ni am FGM a sut mae'n effeithio ar gylch bywyd benyw... ac yn effeithio ar fenywod hyn yn ogystal â menywod iau. Cafodd pob grŵp y dasg o ystyried sut mae FGM yn effeithio ar wahanol grwpiau oed, er mwyn gweld sut mae FGM yn effeithio ar fenywod ar hyd eu bywyd.



1

'Y Goeden Hawliau' - Hawliau Plant a Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)

Fe gawson ni siaradwr a ddaeth i sôn wrthyn ni am 54 erthygl CCUHP. Roedd hyn wedi ein helpu ni i archwilio sut mae FGM yn mynd yn erbyn hawliau plant. Yna fe ddefnyddion ni CCUHP i lunio ein 'coed hawliau' - y gwreiddiau oedd y broblem, y boncyff oedd y mater dan sylw, y canghennau oedd yr hawliau a'r afalau oedd ble bydden ni'n mynd i gael help...



2

'Body Truthers' Diogelu Plant ac Amddiffyn Plant

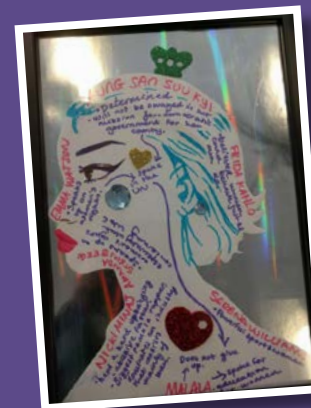
Lluniodd pob grŵp amlinelliad o gorff person i archwilio sut mae FGM yn fath o gamdriniaeth. Fe ysgrifennon ni dros y corff i gyd i ddangos beth oedd FGM yn ei gynrychioli neu sut oedd y dioddefwyr yn teimlo. Er enghraifft, nesaf at y galon mae teimlo'n unig neu eich bod chi ddim yn perthyn. Fe ddefnyddion ni wahanol eiriau neu ymadroddion o gwmpas y corff i gynrychioli FGM a sut oedd y dioddefwyr yn teimlo.



4

Gweithgaredd 'Menywod sy'n Ysbrydoli'

Fe fuon ni'n gwylio clipiau ac fe gawson ni lyfryn i ddysgu hanesion llw o fenywod sy'n ysbrydoli, fel Aung San Suu Kyi, Mary Seacole a Malala. Roedd gan bob un ohonon ni silwét o fenyw (oedd yn adlewyrchu ein syniad eu hunain ar gyfer dylunio silwét), ac fe ddewisodd pob un ohonon ni fenyw sy'n ein hysbrydoli ac sy'n ein symbylu'n bersonol i sefyll i fyny a chreu newid. Fe wnaethon ni fwynhau bod yn wirioneddol greadigol ac addurno ein menywod sy'n ysbrydoli â lliw, sglein a sticeri.



5

Ffilm Suffragette

Fe gawson ni gyfle i fynd i weld y ffilm Suffragette, oedd yn y sinema ar y pryd. Roedd yn rhyfeddol dysgu am sut bu menywod yn brwydro i gael pleidlais a sut aberthodd Emily Wilding-Davidson ei bywyd. Roedd yn ffilm emosiynol iawn a wnaeth i ni grïo ac a ddangosodd pa mor bwysig yw brwydro dros ein hawliau.

XXXXXX DIY XXXXXX BYRDDAU HWYLIAU

Gan ddefnyddio lluniau, graffeg a geiriau, gall byrddau hwyliau helpu i ddal a chynrychioli teimladau a syniadau.

Dyma sut mae gwneud hyn:

- 1 Cymerwch ddarn mawr gwag o bapur, gorau po fwyaf.
- 2 Meddyliwch am bwnc a'i nodi ar frig y dudalen.
- 3 Defnyddiwch gylchgronau a/neu bapurau newyddion neu dewch o hyd i ddelweddau ar-lein - unrhyw le y gallwch ddod o hyd i gymysgedd o wahanol destun a lluniau.
- 4 Dewiswch eiriau a dyfyniadau a delweddau sy'n helpu i fynegi emosiynau pobl. O'u defnyddio fel hyn, mae delweddau'n helpu i fynegi teimladau ac emosiynau.



Bydd arnoch angen:

Papur
Cylchgronau/Papurau
Newyddion
Siswrn

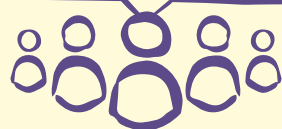
Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.



"Roedden ni am roi llais i bobl sydd heb llais"

"Rydyn ni eisiau i'n deunyddiau ddangos bod golau ym mhen draw'r twnnel bob amser. Mae yna ffyrdd o gael help"

"Holl bwynt y prosiect oedd dangos i bobl eu bod nhw'n bwysig a'u bod nhw'n cael rhoi barn ar beth sy'n digwydd iddyn nhw"



SGRIPTIO A SAETHU'R FFILM...

Gan ddefnyddio ein holl syniadau o'r holl sesiynau prosiect a'n byrddau hwyliau, fe ysgrifennodd pob un ohonon ni ddarn byr yn rhoi ein barn am FGM. Fe wnaethon ni eu hymarfer nhw a'u rhoi at ei gilydd i greu sgript ar gyfer y ffilm. Cafodd pob un ohonon ni dro yn y stiwdio i saethu fideo ein silwetau. Cafodd pob un ohonon ni ein recordio yn perfformio'r darn roedden ni wedi'i ysgrifennu. Fe eisteddon ni mewn bwth arbennig gyda microffon a goleuadau a luniwyd i greu'r silwetau.



Roedd angen sawl cynnig arnon ni i ddod yn gyfarwydd â'r offer a phheidio â gwneud cawlach o'n llinellau! Roedd ein geiriau'n egluro ein barn am FGM a hawliau merched. Fe ddefnyddion ni ein lleisiau yn y ffilm i ddweud beth roedden ni eisiau ei weld yn newid a sut gallwn ni ddod ag arferion fel FGM i ben.

Ffontiau, lliwiau, cysyniad dylunio...

- Fe ddewiswn ni ffontiau a lliwiau amlwg, llachar a lliwgar, i ddangos bod gobaith yn dod o'r tywyllwch bob amser.
- Mae'r dyluniad yn lân ac yn fanwl, yn amlwg ac yn eglur - fel bod y neges yn cael ei chyfleu i bobl a'u bod nhw'n deall ar unwaith beth rydyn ni'n ei olygu.
- Mae ein poster yn gallu cael ei ddehongli, felly gall pobl weld beth maen nhw eisiau ei weld ynddo, does dim ateb cywir. Roedden ni eisiau i'r lliwiau, y ffontiau a'r dyluniad adlewyrchu hynny.

