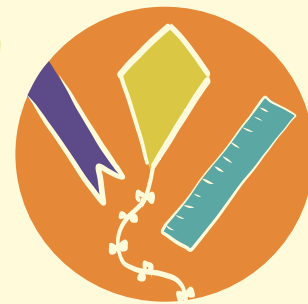


# #DYMAFI

Hybu cyfiawnder rhywedd trwy brennau mesur, rhubanau a barcutiaid



## 1. PWYSIGRWYDD RHYWEDD YM MYWYDAU POB DYDD PLANT



Gwylwch y fideo yma!

**"Gall anghydraddoldeb rhywedd yn ein cymdeithas fod yn achos ac yn ganlyniad trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol"**  
**#DYMAFI @bywhebofn**

Mae ymchwil i fywydau plant wedi astudio'r ffyrdd cymhleth a chyferbyniol y gall anghydraddoldeb ac arferion ynghylch rhywedd ddylanwadu ar y modd mae plant yn eu hystyried eu hunain, **yr hyn y gallan nhw ei wneud â'u cyrff, eu ffyrdd o drin a thrafod pobl, â phwy maen nhw'n cael meithrin perthynas**, pa mor **ddiogel ac anniogel** maen nhw'n teimlo, **pa swyddi yr hoffon nhw eu llenwi** a'u gobeithion iddyn nhw eu hunain a'i gilydd yn y byd.

**Arferion rhywedd** - y modd y mae disgwyliadau ac ystrydebau cyffredinol yn rheoli bywydau pobl.

**Agweddau at rywedd** - y dehongliadau, y gwerthoedd a'r arferion sy'n rhan o fywyd pob dydd pobl a sut maen nhw'n cael eu trafod, eu hatgynhyrchu, eu tansellio a'u cwestiynu.

**Cyfiawnder Rhywedd** – byd lle mae pawb yn cael ei werthfawrogi beth bynnag fo ei hunaniaeth ynghylch rhyw neu rywedd a'i ffordd o fynegi hynny, a lle mae grym, gwybodaeth ac adnoddau'n cael eu rhannu'n deg.

"Er bod rhywedd yn lens dadansodol pwysig ac yn wahaniaeth arwyddocaol, rydyn ni'n cydnabod mai'r modd mae'n ymwneud â gwahaniaethau eraill (megis dosbarth cymdeithasol, rhywioldeb ac ethnigrwydd, ar adegau ac mewn lleoedd penodol) sy'n rhoi ystyr a grym iddo."

(Thomson, Berriman  
a Bragg 2018)

"Mae'r gweithredu o ran rhywedd yn llawer mwy cyferbyniol a chymhleth na'r hyn a awgrymir trwy straeon am hunaniaeth a phrofiadau plant, o bosibl." (Renold 2013).

# CASGLIADAU RHYWEDD?

Gall y syniad o 'gasgliadau' ein helpu i archwilio'r ffyrdd egniol, amryfal a chystadleuol o gynhyrchu rhywedd yn y byd.

## Trwy ymchwil, daeth y canlynol i'r amlwg

- Gall dylanwad rhywedd ar fywydau plant eu hatal a'u grymuso fel ei gilydd mewn cyd-destunau sefydliadol ac amgylcheddol ac ar y we.
- Yn aml, bydd plant yn teimlo ac yn cynnal dryswch ynghylch rhywedd, yn arbennig yng nghanol eu plentynod, pan ddaw rhywioldeb fwyfwy i'r amlwg (**Renold 2013**)
- Hanfod gweithredu yn ôl rhywedd – trwy ddulliau anarferol – yw mynd i'r afael â thraddodiadau cymdeithasol-hanesyddol cryf a brofir yn wahanol pan ddaw ffyrdd cymdeithasol, economaidd, diwylliannol, crefyddol ac ati o nodi gwahaniaeth i effaith.

**Cymdeithasol**  
(e.e. hunaniaethau, credoau, cysylltiadau/perthnasau, y gyfraith a gwleidyddiaeth)

**Lleoli**  
(e.e. ar draws gwahanol ofodau a lleoedd)

**Ffelt**  
(e.e. dimensiwn teimladol ac affeithiol profiad)

**Corffori**  
(e.e. trwy siâp y corff, y llais a'r ffordd o symud a sefyll)

**Materol**  
(e.e. yr economi a'r amgylchedd)

**Diwylliannol**  
(e.e. y cyfryngau, ffasiwn, teganau, y celfyddydau a llenyddiaeth)

**Digidol**  
(e.e. trwy arferion a thechnolegau ar-lein)

**Amser**  
(e.e. y gorffennol, y presennol a'r dyfodol)

### Beth yw Cydraddoldeb Rhywedd?

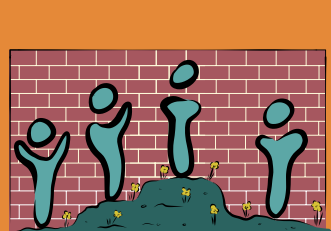
Mae cydraddoldeb rhywedd yn golygu, pa grŵp rhyw bynnag a roddwyd i rywun ar adeg geni, a beth bynnag yw eu hunaniaeth rywedd neu eu mynegiant rhywedd, bod pobl yn gwireddu'r un hawliau, adnoddau, cyfleoedd ac amddiffyniadau yn gymdeithasol, yn economaidd ac yn wleidyddol.

### Beth yw Tegwch Rhywedd?

Mae tegwch rhywedd yn cyfeirio at y gwahanol anghenion a diddordebau y mae ar bobl eu hangen i sicrhau a chyflawni cydraddoldeb rhywedd.

Sut olwg sydd ar **ddull gweithredu ysgol gyfan** o ymdrin â chydraddoldeb rhywedd, a **beth all athrawon ei wneud** i gyflawni hyn?

### Beth yw'r gwahaniaeth rhwng tegwch a chydraddoldeb?



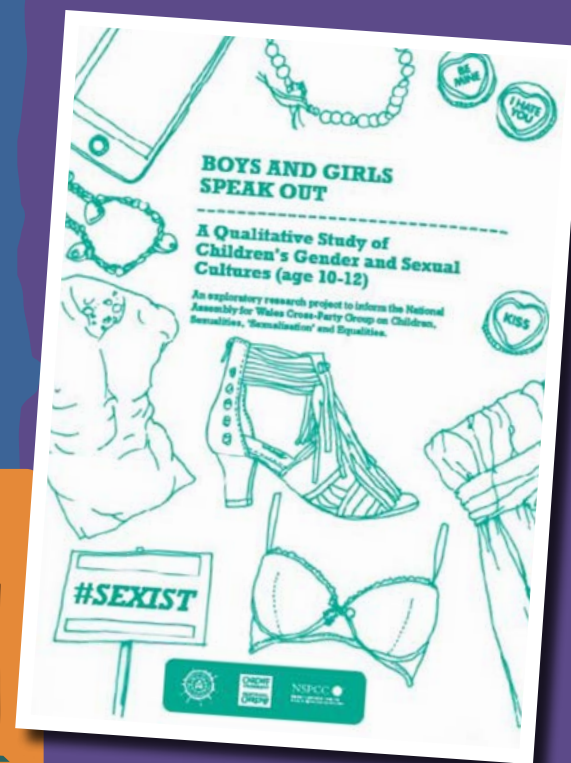
Anghyfiawnder



Cydraddoldeb



Tegwch





## 2. MATERION RHYWEDD YMHLITH PLANT YN YR YSGOL GYNRADD

Gofynnodd ymchwilyr o Brifysgol Caerdydd (Emma Renold, Vicky Edwards a Catherine Phillips) i 50 o blant ysgolion cynradd y de (10-11 oed) fynegi barn am gydraddoldeb ac anghydraddoldeb o ran rhywedd.

**Hoffwn i newid byd y dyfodol**

Mae'n bryd rhoi'r gorau i stereoteipio! Rhaid dechrau derbyn pethau!

Hoffwn i newid y modd mae pobl yn ystyried merched a bechgyn

Rwy'n rhan o gymuned LGBTQI ac yn falch o hynny.

Rwy'n casáu elfennau creulon stereoteipio!

Pryd y bydd stereoteipio'n diflannu?

Mae'n bryd rhoi'r gorau i farnu

Byddwch yn ddigon dewr i fod yn wahanol

Rydyn ni'n mynnu newidiadau!!

Dylwn i gasáu mwd am fy mod yn ferch, ond rwyf i wrth fy modd ynddo!

Rwy'n anfodlon ar gael fy meirniadu yn ôl y swydd sydd orau gyda fi!

Rwy'n anfodlon bod dynion yn cael mwy o arian na merched am wneud yr un gwaith!

Pam na chaiff bachgen hoffi deunydd coluro? Dylai fod modd iddo weithredu yn ôl ei natur!

Does dim ots a ydych chi'n drawsrywiol

Dylai fod hawliau i bob rhyw

Peidiwch ag ofni rhannu'ch syniadau

Does dim eisiau cymar i fod yn hapus



### 3. PE BAI?

Gofynnodd yr ymchwilyr i'r plant hefyd ddychmygu byd heb stereoteipiau rhywedd.

Pe na bai stereoteipiau rhywedd yn y byd...



Byddai pawb yn rhydd i hoffi a gwisgo beth bynnag a fynno (merch)

Byddai'r byd yn well (merch)

Byddwn i'n mynd allan gyda Tom pe na bai stereoteipiau rhywedd (bachgen)

Byddai'r byd ar chwâl (merch)

Byddwn i'n fwy hyderus... er na fydd yn digwydd am amser maith, yn ôl pob tebyg, o achos pobl fel Donald Trump (merch)

Byddai'r lluminati yn cymryd drosodd (merch)

Byddai pawb yr un fath (bachgen)

Fyddai dim dadleuon a fyddai neb yn mynnu bod rhaid i ferch wneud rhywbeth am ei bod yn ferch (bachgen)

Byddai'r byd yn well, byddai'n newid o dipyn (bachgen)

Fyddai dim rhyfeloedd... byddai pawb yn y byd yn fodlon (bachgen)

Byddai'r byd yn ymddangos yn wag am na fyddai dadleuon amdano mwyach (bachgen)

Byddai bywyd yn dawel (bachgen)

### Beth yw stereoteip?

Mae stereoteipiau'n deillio o agweddau, gwerthoedd, arferion a rhagfarnau sydd â gwreiddiau dwfn. Byddant yn amrywio ar draws diwylliannau, lleoedd ac amser.

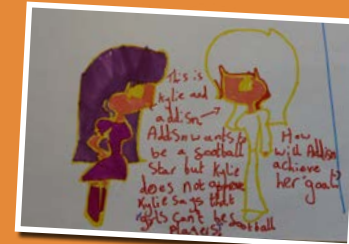


### 4. #DYMAFI

Wedyn, gofynnwyd i dri dosbarth o blant 10-11 oed edrych ar bosteri ymgyrch #DYMAFI Llywodraeth Cymru am gydraddoldeb dynion a merched.

Trafododd pob grŵp yr amryw stereoteipiau roedd yr ymgyrch yn ceisio codi ymwybyddiaeth ohonynt neu eu herio, ym marn y plant. Lluniodd rhai plant eu posteri eu hunain wedyn.

Soniodd y dosbarth am y ffaith bod angen i bawb gefnogi cydraddoldeb rhywedd a rhyddid mynegi i wireddu'r delfryd a'i bod yn anos i rai pobl amlygu eu cefnogaeth.







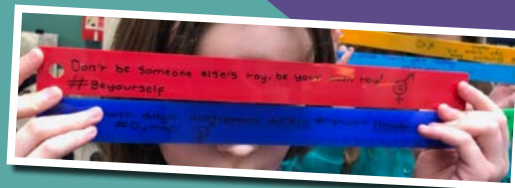
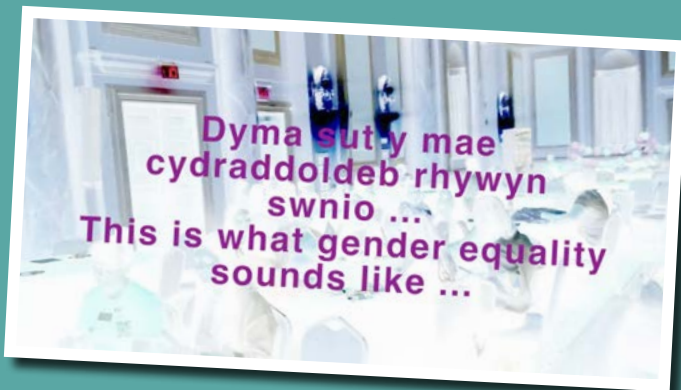
## 5. NEWID Y RHEOLAU ER CYFIAWNDER RHYWEDD

Gwylion ni ffilm fer lle roedd pobl ifanc yn dweud eu dweud am gyfiawnder rhywedd yng Nghynulliad Cydraddoldeb Rhywedd Ifainc Cymru, Neuadd y Ddinas, Caerdydd.

Wedi'n hysbrydoli, ysgrifennon ni ar brennau mesur beth yn union y byddai rhaid ei newid er diogelwch a thegwch ynghylch rhywedd.

Penderfynon ni ar gamau gweithredu. Ond aeth y trywydd o chwith! Bob tro y digwyddodd hynny, bydden ni'n meddwl am y ffaith bod "cynifer o fylchau ledled y byd o ran cydraddoldeb rhywedd" a bod angen "mynd ati i'w cau" (merch, 10 oed).

Edrychon ni ar y rheolau. Tynnon ni luniau o bob llathen fesur. A dawnson ni yn ôl rhythm y rheolau newydd yn ein coridorau ac ar iard a maes chwarae'r ysgol.



## 6. EIN RHUBANAU ENFYYS

Mae rhubanau wedi'u defnyddio mewn sawl ymgyrch. Gall rhubanau codi ymwybyddiaeth ddod â phobl ynghyd i gefnogi achos a thynnu sylw ato.

Defnyddion ni ein rhubanau i ddathlu adeg pan ddigwyddodd rhywbeth i leddfu effaith niweidiol arferion rhywedd ac anghydraddoldeb ehangach.

Defnyddion ni rhubanau o sawl lliw i dynnu sylw at amryw ffyrdd o fynegi rhywedd ledled y byd.





## 7. GALLUOGI CYDRADDOLDEB RHYWEDD I HEDFAN!

Rhoddwyd i bob grŵp farcut y gallai'r plant ysgrifennu sloganau codi ymwybyddiaeth neu negeseuon dros newid arno. Atodwyd pob rhuban i gynffon ein barcut. Glynon ni nhw wrth ffon fambŵ hir, cyn i bawb gymryd ei dro i redeg gyda'r barcut fel y gallai cydraddoldeb rhywedd hedfan!



## 8. ♥ CYDRADDOLDEB RHYWEDD

Dywedodd rhai ohonon ni ein negeseuon dros newid trwy gyfrwng cardiau 'recordio eich neges eich hun' gan addurno'r cardiau a'u lledaenu yn ystod lansiad AGENDA Addysg Gynradd.



## 9. MYFYRDODAU

Drwy gydol y gweithdy ac wedyn, lledaenon ni ein syniadau a'n sylwadau trwy flwch postio enfys.

Rwy'n cael tipyn o hwyl yn gwneud pren mesur! Ewch ati yn ôl eich gwir natur!

Dysgais i na ddylech chi farnu neb yn ôl yr olwg sydd arno

Dysgais i fod modd i fechgyn a merched gydio yn arferion ei gilydd bellach. Gwn i bellach fod modd i ferch wneud pethau heb gael ei barnu (bachgen)

Mae'ch ffordd o hybu cydraddoldeb rhywedd trwy gelf yn dda iawn - ar ôl imi ddysgu am stereoteipiau rhywedd, byddwn i'n barnu pobl yn anghywir ond rwy'n sylweddoli bellach fod modd i bawb fyw fel y mynno

Mwynheais wneud y barcutiaid a rhoi'r prennau mesur ar y rhuban

Mae'n bryd inni ddweud ein dweud ac ymgychu yn erbyn stereoteipio

Mwynheais ddysgu am gydraddoldeb rhywedd. Ar ôl eich gwers, penderfynais anfon llythyr i'r Urdd i gwyno na chaiff bechgyn chwarae pêl-rwyd ac mae newyddion y BBC wedi'i ddarlledu

Dysgais am fod yn naturiol ble bynnag y bydda i

Dysgais i nad yw rhywedd yn wendid

Mwynheais y gweithgareddau gwych heddiw!

Rydyn ni i gyd yn ddynol. Pam mae angen stereoteipio?

Ewch ati i fyw'n naturiol ac yn rhydd.

Mwynheais y dydd yn fawr

Fe ges i lawer o hwyl heddiw. Gollwng y barcut oedd fy hoff ran o'r dydd. Hoffwn i wneud hyn eto

#thisme #iloveit

Mae popeth wnaethon ni heddiw yn agos at fy nghalon

Dyma ddiwrnod bythgofiadwy! Hoffwn i bob diwrnod fod fel heddiw

Mae hyn yn rhyfeddol!

Mae hyn yn rhyfeddol. Galla i roi rhydd hynt i'm medrau creadigol!



Dyma ragor o astudiaethau achos i helpu plant i hybu cydraddoldeb rhywedd: **Bingo Gwyllo Rhywedd, Dadlau ynghylch Stereoteipiau Rhywedd, Chwalu Rhywiaeth Fasnachol, Pawb Ohonon Ni**

Mae modd addasu'r gweithgareddau DIY canlynol: **Teganau i Bawb, Pwytho ein Hawliau, Cwtsh Hunaniaeth, y Llinell Drafod, Parau Snap Rhywedd**



I gael rhagor o wybodaeth, hyfforddiant ac adnoddau ar hybu cydraddoldeb a thegwch rhywedd mewn ysgolion ac yn y gymdeithas, gweler:

**Chwarae Teg a Sylfeini Teg**  
**Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol**  
**Everyday Feminism**  
**Cymdeithas Fawcett**  
**Fearless UK**  
**Full Circle Education**  
**Y Gymdeithas Rhywedd ac Addysg**  
**Gender Respect Project**  
**Gendered Intelligence**  
**GenderAgenda.net**  
**GenderTrust: i'r holl rai y mae materion hunaniaeth o ran rhywedd yn effeithio arnynt**  
**Prosiect Sbectrwm Hafan Cymru**  
**Let Toys be Toys**  
**Mermaids**  
**Yr Undeb Addysg Cenedlaethol**  
**PlanUK**  
**SexGen Lab**  
**Stonewall**  
**Tiger: addysgu unigolion am gydraddoldeb a pharch o ran rhywedd**  
**Yr Ystafell Ddosbarth (Addysgu LGBTQ+)**  
**UK Feminista**  
**Umbrella Cymru**  
**UNESCO**  
**Cymorth i Ferched**  
**Rhwydwaith Cydraddoldeb Merched Cymru**

**ADNODDAU**  
**AR GYFER**  
**YMARFERWYR**

Mynd i'r afael â stereoteipiau rhywedd yn y blynyddoedd cynnar

Prosiect Parch Rhyweddol: cefnogi plant a phobl ifanc i ddeall, cwestiynu, a herio anghydraddoldeb a thrais rhwng y rhywiau

Cynlluniau gwers i helpu ysgolion i herio stereoteipiau rhywedd



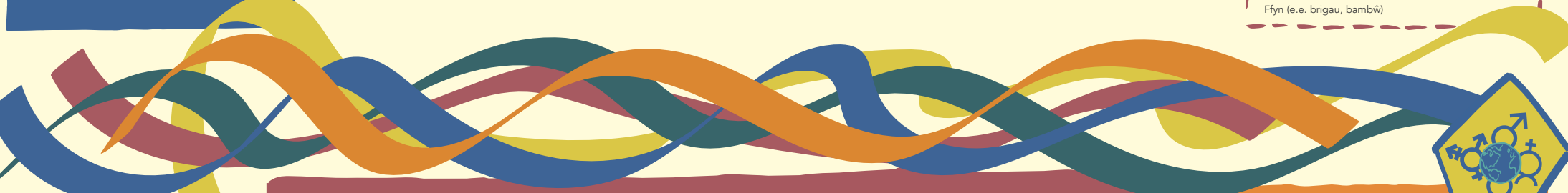


Gall rhubanau codi ymwybyddiaeth ddod â phobl ynghyd i gefnogi achos a thynnu sylw ato.

# #DYMAFI #PAWBOHONONNI

## Creu Rhubanau Enfys dros Gydraddoldeb Rhywedd

**Bydd arnoch angen:**  
Rhubanau lliw (gallech chi ddefnyddio strïbedi o bapur lliw)  
Cerdyn gwyn A4 (digon ar gyfer nifer y grwpiau rydych chi'n gweithio gyda nhw)  
Pennau ffelt  
Glud  
Llathr (gwyliu) bioddiraddadwy  
Ffyn (e.e. brigau, bambw)



### Paratoi

Cyn i chi ddechrau, darllenwch yr adran **Diogelwch a Chefnogaeth** i gael syniadau ynghylch sut i greu amgylchedd dysgu diogel, cadarnhaol a chynhwysol.

Darllenwch yr astudiaeth achos **PAWB OHONON NI** i gael syniadau a dolenni i adnoddau ar hunaniaeth rhywedd, mynegiant rhywedd a hawliau rhywedd. Mae'r gwahaniaeth rhwng cydraddoldeb a thegwch rhywedd i'w weld yn **BINGO GWYLIO RHYWEDD**.

Gweler yr adran 'Deall Rhywedd' yng **Nghanllawiau Addysg Rywioldeb Gynhwysfawr** 2018 UNESCO ar gyfer amcanion dysgu priodol o ran datblygiad a'r berthynas rhwng normau rhywedd, anghydraddoldeb rhywedd a thrais rhywiol ac ar sail rhywedd.

Darllenwch a gwyliwch **ymgyrch #dymafi** Llywodraeth Cymru sy'n ymwneud â chynabod sut gall normau rhywedd ac anghydraddoldeb rhywedd effeithio ar ein bywydau.

Rhannwch **Nod Datblygu Cynaliadwy 5** y Cenhedloedd Unedig sy'n hybu cydraddoldeb rhywedd.

### 1 #dymafi

Dangoswch y pedwar llun o'r ymgyrch #dymafi i'r dosbarth, i'w sbarduno i drafod themâu diogelwch, tegwch, cydraddoldeb a thegwch. Er enghraifft, sut gall normau cymdeithasol ynghylch rhywedd gael effaith yn aml ar y canlynol: sut rydyn ni'n teimlo amdanon ni'n hunain a'n cyrff (e.e. chwaraeon); gyda phwy gallwn ni ffurfio perthynas (e.e. ffrindiau); pa mor ddiogel rydyn ni'n teimlo; pa swyddi gallen ni ddymuno eu gwneud; disgwyliadau pobl eraill amdanon ni, ac ati. Gwahoddwch nhw i drafod enghreifftiau o bob un mewn grwpiau bach, a'u rhannu gyda'r grŵp ehangach.

### 2 #dymani

Cymerwch un o'r enghreifftiau a gwahodd y plant i feddwl am sut mae sylwi ar gydraddoldeb rhywedd a'i hybu yn fater mae angen i bawb ohonon ni ei gefnogi. Cyflwynwch rôl 'rhubanau ymgyrchu' a'u hanes. Dywedwch fod **rhubanau ymwybyddiaeth** yn symbolau sy'n uno pobl yn eu cefnogaeth i achos. Mae gwahanol liwiau a phatrymau yn gysylltiedig â gwahanol faterion (rhestrwch ambell un a gofynnwch i'r plant eu rhannu). Esboniwrch fod ein gweithgaredd yn defnyddio llawer o wahanol liwiau i amlygu amrywiaeth mynegiant rhywedd a sut mae cymdeithasau, cyfreithiau, diwylliant poblogaidd ac ati i gyd yn cyfrannu at wneud i gydraddoldeb rhywedd gyfri.

### 3 Rhuban Enfys

Yn unigol neu mewn grwpiau, gwahoddwch y plant i feddwl am adeg gadarnhaol pan oedd rhywun neu ryweth wedi helpu i ysgafnhau'r pwysau ar bobl sy'n gorfod cydymffurfio â normau rhywedd neu wedi helpu i fynd i'r afael ag anghydraddoldeb rhywedd (e.e. polisi gwisg ysgol cynhwysol o ran rhywedd, sylw cefnogol gan ffrind i chwarae gyda thegan nad yw'n cydymffurfio â stereoteip; sioe neu hysbyseb ar y teledu, model rôl). Dewiswch liw ar gyfer y rhuban ac enwch, tynnwch lun neu ysgrifennwch neges i'w rhannu gydag eraill.

### 4 Defnyddio Ffyn i Gefnogi Cydraddoldeb Rhywedd

Gan ddefnyddio'r ffyn, gofynnwch i'r plant glymu neu lynu eu rhubanau, gan adael bwlb rhyngddynt. Gorchuddiwch ben y ffyn â glud, a'u rhoi yn y llathr\*. Nesaf, gofynnwch iddyn nhw gyfnewid eu ffon rubanau â'r grŵp nesaf atyn nhw. Daliwch ati i gyfnewid nes bod yr holl blant wedi cael cyfle i ddarllen a siarad am y negeseuon ar bob ffon. Dewch o hyd i le eang (neuadd yr ysgol neu le chwarae) a gwahoddwch nhw i godi eu lleisiau mor uchel ag y gallan nhw, gan chwifio'u rhubanau ar ffyn, a gweiddi: "rydyn ni'n defnyddio ffyn i gefnogi cydraddoldeb rhywedd" NEU "rydyn ni'n gweithredu dros gydraddoldeb rhywedd", neu'n well fyth, gallan nhw feddwl am eu slogan eu hunain.

### 5 Fflagio pwysigrwydd Cydraddoldeb Rhywedd i #bawbohononni

Dewiswch fannau gwahanol o amgylch yr ysgol i roi'r ffyn (e.e. ger y dderbynfaf; yn y lle chwarae neu'r ardal y tu allan; ar waliau'r coridorau ac ati) i gynyddu ymwybyddiaeth o'ch baneri rhubanau enfys dros gydraddoldeb rhywedd. Os oes modd, gadewch hambwrdd gyda darnau bach ychwanegol o ruban, fel bod pawb yn gallu cefnogi eich achos.

**Canser y fron**

**Dynion a bechgyn yn gweithio i ddileu trais gwrywod yn erbyn menywod a merched**

**HIV/AIDS**

**Iechyd meddwl**

**Diwrnod rhyngwladol y menywod**

### Gweithgaredd estyn

### Galluogi cydraddoldeb rhywedd i hedfan!

Gwahoddwch bob grŵp i wneud barcut **syml (gweler yma)**. Ysgrifennwch y rheolau y mae angen eu newid er diogelwch a thegwch ynghylch rhywedd Clymwch negeseuon cadarnhaol ar y rhubanau i wneud cynffon y barcut. Dewch o hyd i fan priodol y tu allan, a gadewch i'ch barcut hedfan ar yr awel!

Lluniwch **stori ddigidol** fer o'r broses, a gwahoddwch blant eraill yn yr ysgol, a rhieni a llywodraethwyr i ddarllen y rhubanau a rhoi'r gair ar led ar draws yr ysgol ac yn y gymuned.

\*Mae unrhyw un sydd erioed wedi defnyddio llathr yn gwybod ei fod yn mynd i bobman. Felly pam llathr? Mae gallu llathr i barhau yn hir ar ôl i weithgaredd ddigwydd yn ei wneud yn rymus yn y cyswllt yma! Bob tro y gwelwch chi unrhyw llathr, bydd yn eich atgofio o sut buoch chi'n greadigol wrth wneud i Gydraddoldeb Rhywedd gyfri.

