AGENDA

CEFNOGI PLANT A PHOBL IFANC I WNEUD I BERTHNASOEDD CADARNHAOL GYFRI

Sut ydw i'n defnyddio AGENDA?
Ewch i Dudalen 6 i gael gwybod

CROESO I AGENDA

Dysgwch sut dechreuodd AGENDA ar Dudalen 4

Adran 1:
BETH YW AGENDA?

Dysgwch pam y datblygwyd AGENDA ar Dudalen 7

Adran 2:
AGENDA GWYBODAETH

Dysgwch am egwyddorion sylfaenol AGENDA ar Dudalen 9

Adran 3:
DIOGELWCH A CHYMORTH

Dysgwch sut i greu mannau diogel a chefnogol i blant cyn i chi ddechrau ar Dudalen 19

Adran 4:
DECHRAU ARNI

Dewch o hyd i weithgareddau i helpu plant i fynegi'r hyn sy'n bwysig iddynt ar Dudalen 25

Adran 5:
SYNIADAU AR GYFER NEWID

Dysgwch am wahanol ffyrdd o gynyddu ymwybyddiaeth ar Dudalen 40

Adran 6:
GWNEUD I BERTHNASOEDD CADARNHAOL GYFRI GYDA PHLANT A PHOBL IFANC

Darllenwch astudiaethau achos ysbrydoledig ynglŷn â sut mae plant wedi mynd i'r afael â chydsynio, delwedd y corff, eu hawliau a mwy ar Dudalen 55

Adran 7:
CEFNOGI PLANT A PHOBL IFANC I ROI EU HAGENDA AR WAITH

Darganfyddwch ffyrdd o helpu plant i roi eu syniadau ar waith ar Dudalen 166

Adran 8:
COFIWCH COFIWCH

Fe welwch ddyddiadau defnyddiol ar gyfer eich calendr ar Dudalen 168

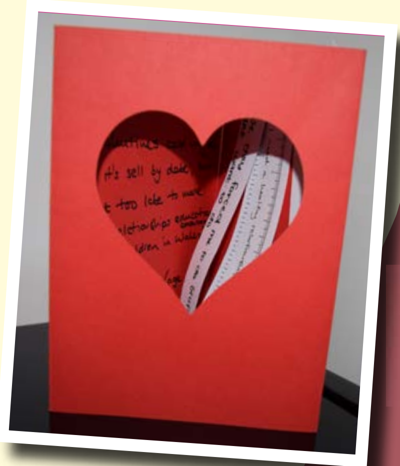
Adran 9:
DIOLCH

Dysgwch bwy oedd wedi helpu i wireddu AGENDA ar Dudalen 169

CROESO I AGENDA

Adnodd yw AGENDA ar gyfer ymarferwyr addysgol sydd am rymuso plant a phobl ifanc (7-18 oed) i wneud i berthnasoedd cadarnhaol gyfri yn eu hysgol a'u cymuned. Trwy weithgareddau cychwynnol ac astudiaethau achos, mae AGENDA yn eich gwahodd i archwilio dulliau cynhwysol a chreadigol, wedi'u seilio ar hawliau, o fynd i'r afael ag amrywiaeth o faterion, gan gynnwys:

- Teimladau ac emosiynau
- Cyfeillgarwch
- Normau rhywedd mewn cymdeithas
- Trais ar sail rhywedd a thrais rhywiol
- Cydsyniad
- Cydraddoldeb a thegwch rhywiol
- Delwedd y corff
- Rhywedd, rhywioldeb a hawliau mewn perthynas
- Perthnasoedd cadarnhaol



SUT Y DECH EUODD AGENDA

Ym mis Chwefror 2015, cymerodd dros 40 o bobl ifanc, a gefnogwyd gan Citizens Cymru, a'r Athro Emma Renold ran mewn protest a arweiniwyd gan bobl ifanc i annog Llywodraeth Cymru i flaenoriaethu pwysigrwydd addysg yn y Bil Trais yn erbyn Menywod newydd.

Gwnaethant **ddosbarthu Cardiau Sain Ffolant personol â llaw** i bob gwleidydd yng Nghynulliad Cenedlaethol Cymru, a oedd yn cynnwys negeseuon ysgrifenedig gan bobl ifanc ynglŷn â pham oeddent yn credu bod addysg go iawn am berthnasoedd sy'n mynd i'r afael â'u hanghenion a'u profiadau yn hollbwysig. Seliwyd y cardiau â chusan finlliw i gysylltu â'r ymgyrch **Red My Lips** sy'n ymwneud â thrais rhywiol. Dilynwyd hyn gan ymgyrch Twitter.

Roedden nhw'n llwyddiannus. Ym mis Gorffennaf 2015, pan basiwyd y Ddeddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru), gweithiodd Llywodraeth Cymru gyda Chymorth i Ferched Cymru i gyhoeddi "Canllaw Arfer Da" i ymarferwyr addysgol ar sut i hyrwyddo lles o ran rhywedd a chydraddoldeb rhywiol ar gyfer perthnasoedd llawn parch. Mae rhan allweddol o'r canllaw cenedlaethol hwn yn annog pobl ifanc i gychwyn neu gymryd rhan mewn ymgyrchoedd lleol a byd-eang i atal trais wedi'i seilio ar rywedd a thrais rhywiol yn eu hysgolion a'u cymuned. Byddai hyn ond yn digwydd pe byddai gan bobl ifanc becyn ysgogi newid arbennig i'w helpu nhw ac eraill i gychwyn arni.

Yn rhan o'r ymgyrch, gofynnwyd am hyn mewn neges drydar feiddgar at y Gweinidog a basiodd y ddeddf. Ysgogodd hyn rywfaint o ddiddordeb ac ychydig fisoedd yn ddiweddarach daeth Prifysgol Caerdydd, NSPCC Cymru, Cymorth i Ferched Cymru a Chomisiynydd Plant Cymru at ei gilydd i greu **AGENDA: Canllaw i Bobl Ifanc ar Wneud i Berthnasoedd Cadarnhaol Gyfri**.

IT'S NOT TOO LATE

roses are red,
violets are blue
it's not too late
for me and you

to change the law
that can change our lives
and end the violence
so we can survive and thrive

we need pupil champions
we need proper teacher training
we need a real relationships education
to stop girl shaming & boy blaming

so when it's time to vote
please think of our ode
we NEED YOU to take action
because you're in control

roses are red
violets are blue
respect and consent
are about policy change too

Mae'r adnodd wedi bod yn boblogaidd iawn, ac nid dim ond ymhlith pobl ifanc. Roedd ymarferwyr yn gofyn a allai rhai o'r gweithgareddau creadigol gael eu haddasu ar gyfer ysgolion cynradd fel y gallai athrawon helpu plant i leisio'u barn yn ddiogel ac yn greadigol a gwneud gwahaniaeth i'r hyn oedd yn bwysig iddynt.

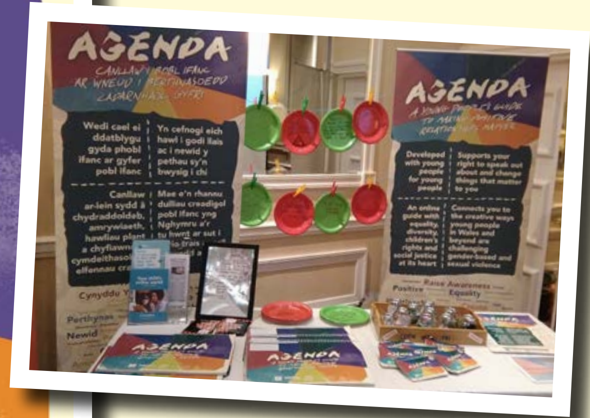
Gyda chynnwys ac astudiaethau achos newydd, daeth Prifysgol Caerdydd, Comisiynydd Plant Cymru, NSPCC Cymru a Chymorth i Ferched Cymru at ei gilydd unwaith eto i greu'r AGENDA **Cynradd: Cefnogi Plant i Wneud i Berthnasoedd Cadarnhaol Gyfri**.

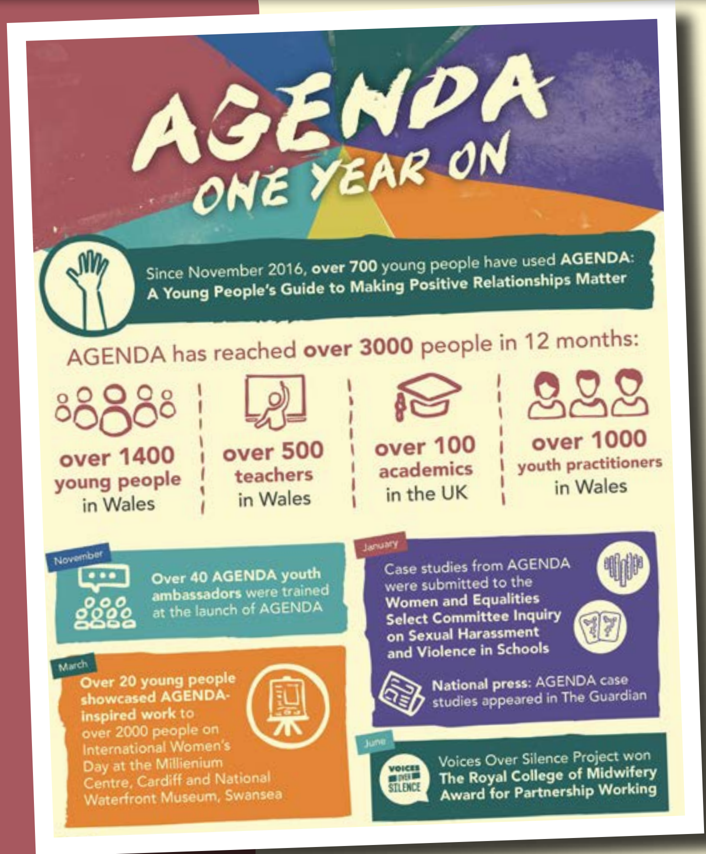
Yn ei ddwy flynedd gyntaf, mae'r adnodd AGENDA wedi cyrraedd cynulleidfaoedd rhyngwladol, o lansiad pecyn cymorth estynedig a rhyngweithiol AGENDA yn America mewn partneriaeth â **SPARK Movement** yn Efrog Newydd, i **ddulliau gweithredu Cerdyn Sain Ffolant yn y Ffindir**. Postiodd mwy na 120 o blant (11-12 oed) 210 o Gardiau Sain Ffolant at bob aelod o Senedd y Ffindir i roi gwybod i wleidyddion fod yr ymgyrch #MeToo yn effeithio ar blant o'u hoedran nhw.

I sicrhau bod AGENDA yn gallu parhau i ysbrydoli ymarferwyr addysgol i gefnogi plant a phobl ifanc i wneud i berthnasoedd cadarnhaol gyfri yn eu hysgolion a'u cymunedau, yn 2018, cefnogodd yr Uned Addysg Cenedlaethol ddatblygu astudiaethau achos newydd ac adnoddau newydd i ymarferwyr, a chwblhau'r broses o drawsnewid yr adnoddau PDF gwreiddiol yn blatfform mwy hygyrch sy'n addas i'r we.

Gobeithiwn y bydd AGENDA yn parhau i dyfu a datblygu, wrth i fwy o blant, pobl ifanc ac ymarferwyr ymgysylltu a rhannu eu harferion gyda ni a chyda'i gilydd.

Tîm AGENDA.





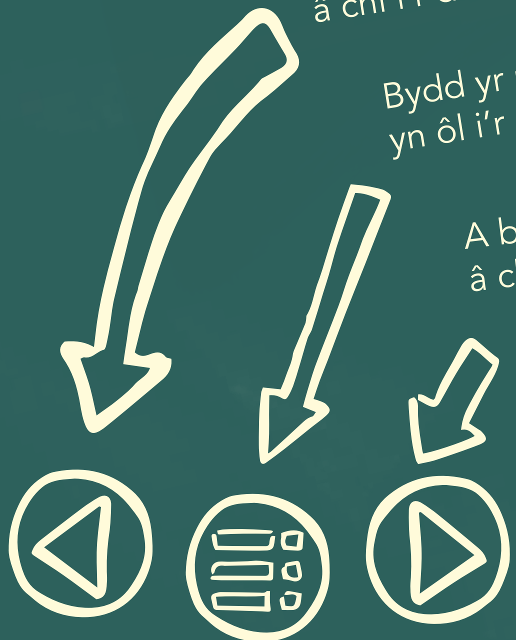
SUT I DDEFNYDDIO AGENDA

Defnyddiwch y botymau hyn i lywio trwy AGENDA

Bydd y botwm hwn yn mynd â chi i'r dudalen flaenorol

Bydd yr un yma'n mynd â chi yn ôl i'r dudalen gynnwys

A bydd yr un yma'n mynd â chi i'r dudalen nesaf



Lle bynnag y gwelwch destun mewn teip trwm **fel hyn**, mae hynny'n golygu bod dolen y gellir clicio arni a fydd yn mynd â chi i dudalen neu wefan lle y gallwch ddysgu mwy.

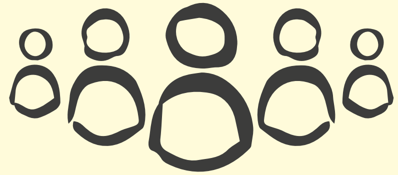
Os byddwch yn dilyn dolen ac mae wedi cael ei symud, naill ai dilynwch y cyfarwyddiadau ar y sgrin i ddod o hyd i'r cyfeiriad newydd neu teipiwch y geiriau mewn teip trwm mewn chwilotwr fel Google

Sylwer: nid yw pob gwefan a dogfen y cyfeirir ati yn y llyfryn hwn ar gael yn ddwyieithog.

Cliciwch ar eiconau fel y rhain i neidio i wahanol adrannau a dysgu mwy:

Lle bynnag y gwelwch yr arwydd hwn, bydd gweithgareddymarferol y gallwch ei addasu i'ch ymarfer eich hun

DIY



Lle bynnag y gwelwch yr eicon hwn, gallwch ddarllen am feddyliau a safbwyntiau plant a phobl ifanc o'u hastudiaethau achos.

Bydd yr eicon **i** yn eich arwain at ragor o wybodaeth ac adnoddau sy'n ymwneud â phwnc penodol.

Os ydych eisiau chwilio am faterion penodol, er enghraifft, 'anghydraddoleb rhywiol' neu 'LGBTQI+', pwyswch Control ac F a theipiwch yr hyn rydych yn chwilio amdano.

1 BETH YW AGENDA?

Adnodd yw AGENDA ar gyfer ymarferwyr sydd am rymuso plant a phobl ifanc (7-18 oed) i wneud i berthnasoedd cadarnhaol gyfri yn eu hysgol a'u cymuned.

Mae cydraddoldeb, cynwysoldeb, hawliau plant a chyfiawnder cymdeithasol wrth wraidd AGENDA.

Mae AGENDA yn cynnig ffyrdd creadigol o helpu plant a phobl ifanc i archwilio a mynegi'r hyn sy'n bwysig iddynt, a'r hyn yr hoffent ei newid.

Gellir defnyddio AGENDA i ddatblygu addysg rhywioldeb a pherthnasoedd sy'n gynhwysol, yn berthnasol ac yn parchu hawliau.

Mae AGENDA yn ymdrin ag ystod eang o bynciau – cliciwch ar unrhyw un o'r termau isod i ddysgu mwy!

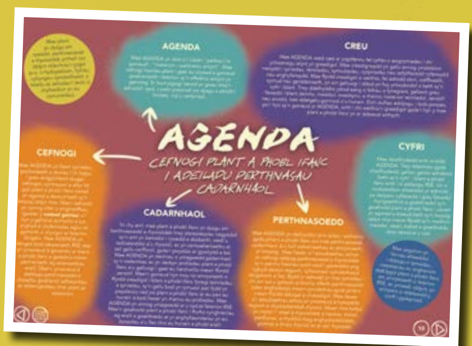
Bwlio
Codi Ymwybyddiaeth
Annhegwch
Gorfodaeth
Cydraddoldeb
Gwrthrycholiad
Hiliaeth
Amrywiaeth
Aflonyddu
Cydsyniad
Casineb at Wragedd Du
Cadarnhaol
Anghyfiawnder
Tlodi misglwyf
Gwahaniaeth
Stereoteip
E-ddiogelwch
Hunan-niweidio
Homoffobia
Harddwch
Anghydraddoldeb
Cam-drin domestig
Rhywedd
Rhywioli
Newid
Rhywiaeth
Cyfeillgarwch
Normau
FGM (Anffurfio Organau Rhywiol Benywod)
Deuffobia
Camwahaniaethu ar sail Gallu Corfforol
E-hawliau
Emosiwn
Model rôl
Hawliau dynol
Creu
Iechyd meddwl
Trais Rhywiol
Hawliau
Trawsffobia
Addysg
Cyfiawnder
Perthnasoedd
Aflonyddu ar y Stryd
Cyflog Cyfartal
Llais
Delwedd y corff
Croestoriadedd
Plant
Cyfiawnder Cymdeithasol
Rheolaeth
Tlodi
Rhywioldeb
Cynwysoldeb
Rhagdybio heterorywiaeth
Seiber-aflonyddu rhywiol
Camfanteisio'n rhywiol ar blant
Masnachu Pobl
Diweithdra
Parch
Cariad
Addysg Rhywioldeb
Casineb at wragedd
Pobl Ifanc
Gweithredaeth
Barnu merched am ymddygiad rhywiol

SYLWER: Mae AGENDA yn cynnwys gweithgareddau ac astudiaethau achos sy'n ymwneud â phlant oed cynradd ac uwchradd, gan gynnwys **gweithgareddau sy'n cael eu hwyluso gan ymarferwyr a'u harwain gan gyfoedion** neu **ddigwyddiadau** lle mae plant oed uwchradd yn gweithio gyda phlant oed cynradd. Nid yw pob gweithgaredd yn nodi pa grŵp oedran. Defnyddiwch eich barn broffesiynol i benderfynu sut i addasu'r gweithgareddau yn eich lleoliad.

Cyfeiriwch at **ganllawiau UNESCO** i gael gwybod sut gallwch archwilio'r meysydd hyn yn rhan o addysg perthnasoedd a rhywioldeb (RSE) gyfannol ar gyfer plant cynradd. Mae UNESCO yn cynnig nodau ac amcanion wedi'u seilio ar dystiolaeth sy'n briodol yn ddatblygiadol i ymarferwyr i'w haddasu a'u teilwra.

2 AGENDA GWYBODAETH

Mae'r adran hon yn rhoi mwy o fanylion am egwyddorion sylfaenol AGENDA, rhai diffiniadau allweddol ac adnoddau ychwanegol ar gyfer ymarferwyr ar weithio gyda chreadigrwydd, llais a rhwystrau sefydliadol.



EGWYDDORION AGENDA

BOD YN GREADIGOL

GWNEUD I LAIS GYFRI YN WAHANOL

GORESGYN RHWYSTRAU

AGENDA

CEFNOGI PLANT A PHOBL IFANC I WNEUD I BERTHNASOEDD CADARNHAOL GYFRI

Mae plant yn dysgu am rywedd, perthnasoedd a rhywioldeb ymhell cyn iddynt ddechrau'r ysgol (e.e. o hysbysebion, llyfrau, cyfryngau cymdeithasol, y teledu ac aelodau'r teulu a chyfoedion yn eu cymunedau).

CEFNOGI

Mae AGENDA yn llawn syniadau, gwybodaeth a storïau i'ch helpu i greu amgylchedd diogel, cefnogol, cynhwysol a difyr lle gall plant a phobl ifanc siarad yn agored a dweud beth sy'n bwysig iddyn nhw. Mae'r adnodd yn cynnig nifer o enghreifftiau (gweler y **cwmwl geiriau**) o'r hyn y gellid ei archwilio a sut, ynghyd â chyfeiriadau eglur at gymorth a chyngor ar faterion diogelu. Mae AGENDA yn dangos bod darpariaeth RSE dda yn ymwneud â gwrando ar blant a phobl ifanc a gweithio mewn partneriaeth ag asiantaethau eraill. Mae'n ymwneud â datblygu perthnasoedd a chysylltu gwahanol safbwyntiau ac arbenigeddau (rhai plant ac oedolion).

AGENDA

Mae AGENDA yn dod o'r Lladin "pethau i'w gwneud", "materion i weithredu arnynt". Mae cefnogi hawliau plant i gael eu clywed a gwneud gwahaniaeth i faterion sy'n effeithio arnynt yn ganolog. Er bod ysgogi newid yn gwau trwy'r adnodd i gyd, y peth pwysicaf yw dysgu a phrofi'r broses, nid y canlyniad.

GWNEUD

Mae AGENDA wedi cael ei ysgrifennu fel cyfres o awgrymiadau i chi ychwanegu atynt yn greadigol. Mae creadigrwydd yn gallu annog ymatebion newydd i syniadau, teimladau, symudiadau, cysyniadau neu sefyllfaoedd cyfarwydd neu anghyfarwydd. Mae ffyrdd creadigol o weithio, fel adrodd stori, crefftwaith, symud neu gerddoriaeth, yn ein galluogi i ddod yn fwy ymwybodol o beth sy'n cyfri i blant. Trwy ddefnyddio ystod eang o fathau o fynegiant, gallwch greu lleoedd i blant deimlo, meddwl, cwestiynu, a rhannu materion teimladol, sensitif neu anodd, heb ddatgelu gormod o'u hunain. Eich dulliau addysgu, i bob pwrpas, yw'r hyn sy'n gwneud yr AGENDA, wrth i chi weithio'n greadigol gyda'r hyn y mae plant a phobl ifanc yn ei ddweud wrthych.

PERTHNASOEDD

Mae AGENDA yn defnyddio lens lydan i archwilio gyda phlant a phobl ifanc sut mae perthnasoedd cadarnhaol, â'u holl wahaniaethau ac amrywiaeth, yn bwysig. Mae llawer o'r astudiaethau achos yn cefnogi addysg perthnasoedd a rhywioldeb sy'n parchu hawliau sydd wedi'i gwreiddio yng nghyd-destun tegwch, cyfiawnder cymdeithasol, diogelwch a lles. Bydd yr adnodd yn rhoi syniadau i chi am sut y gallwch archwilio effaith perthnasoedd pŵer anghytbwys mewn cymdeithas gyda phlant mewn ffordd ddiogel a chreadigol. Mae llawer o'r astudiaethau achos yn ymwneud â hyrwyddo tegwch a chydraddoldeb rhywiol. Maen nhw hefyd yn mynd i'r afael â rhywioldeb a hawliau mewn perthynas, a rhyddid rhag anghydraddoldeb, gormes a thrais rhywiol ac ar sail rhywedd.

CADARNHAOL

Yn rhy aml, mae plant a phobl ifanc yn dysgu am berthnasoedd a rhywioldeb trwy stereoteipiau negyddol sy'n aml yn benodol i rywedd a dosbarth, wedi'u radicaleiddio a'u rhywioli, ac yn camwahaniaethu ar sail gallu corfforol, gyda'r pwyslais ar gywilydd a bai. Mae AGENDA yn dechrau o ymagwedd gadarnhaol sy'n cadarnhau ac yn derbyn profiadau plant a phobl ifanc a'u galluogi i gael eu harchwilio mewn ffordd sensitif. Mae'n gwneud hyn trwy roi amrywiaeth o ffyrdd creadigol i blant a phobl ifanc fynegi teimladau a syniadau, sy'n gallu bod yn rymusol pan fydd yn pwysleisio nad yw plant a phobl ifanc ar eu pen eu hunain a bod llawer yn rhannu eu profiadau. Mae AGENDA yn annog ymagwedd ar y cyd at faterion RSE. Mae'n gwahodd plant a phobl ifanc i ffurfio cynghreiriau ag eraill a gweithredu ar yr anghyfiawnderau yn eu bywydau a'u lles nhw eu hunain a phobl eraill.

CYFRI

Mae chwilfrydedd wrth wraidd AGENDA. Trwy ddechrau gyda chwilfrydedd, gallwn geisio adnabod 'beth sy'n cyfri' i blant a phobl ifanc wrth i ni addysgu RSE. Un o nodweddion allweddol yr adnodd yw darparu cyfleoedd i greu lleoedd rhyngweithiol a gweithredol sy'n gwahodd plant a phobl ifanc i siarad yn agored a dweud beth sy'n bwysig iddyn nhw mewn ffyrdd sy'n meithrin meddwl, deall, trafod a gweithredu dros newid ar y cyd.

Mae ysgolion yn fannau allweddol i ddysgu o syniadau, cwestiynau ac anghenion datblygol plant a phobl ifanc am amrywiaeth o faterion RSE, ac ymateb iddynt, yn amrywio o ddelwedd y corff i gydsyniad.

PERTHNASOEDD

Mae perthnasoedd yn gallu cael eu ffurfio o fewn a rhwng pobl, ond hefyd gydag, er enghraifft, duwdodau, lleoedd, gwrthrychau, anifeiliaid a byd natur (e.e. anifeiliaid anwes, hoff degan, yr amgylchedd).

Gall perthnasoedd rhyngbersonol gynnwys amrywiaeth o gysylltiadau a chlymau rhwng, er enghraifft, aelodau'r teulu, cyfoedion, perthnasau, partneriaethau sifil a phriodasol rhwng oedolion, a chydag amrywiaeth eang o bobl eraill (e.e. cymdogion, gweithwyr siop ac ati). Mae perthnasoedd yn cyflwyno plant i amrywiaeth o deimladau (e.e. anwyldeb, agosatrwydd, gofal, ofn, cariad, rhwymedigaeth, pŵer, analluogrwydd, parch, ymddiriedaeth) sy'n amrywio ac yn newid drwy gydol eu cysylltiad â phobl eraill. Mae rhai perthnasoedd yn fyr iawn, tra bod eraill yn para oes. Mae rhai perthnasoedd yn cael eu rheoleiddio gan ddeddfau, arferion, defodau a chydgytundeb.

Mae perthnasoedd dynol yn cael eu ffurfio gan amrywiaeth o normau cymdeithasol (e.e. normau rhywedd) ac yn gweithredu yng nghyd-destun perthnasoedd pŵer newidiol, anghytbwys, anghyfartal neu gamdriniol.

RHYWEDD

Defnyddir 'Rhywedd' yn yr adnodd hwn i gyfeirio at sut mae cyrff rhywiol yn cael eu byw (e.e. fel hunaniaeth, fel mynegiant, trwy ryngweithio cymdeithasol), eu cynrychioli (e.e. mewn iaith, yn y cyfryngau, mewn diwylliant poblogaidd) a'u rheoleiddio (e.e. gan normau cymdeithasol-ddiwylliannol megis stereoteipiau 'gwrywdod' a 'benyweidd-dra', ac yn y gyfraith).

Er bod y cysyniad o rywedd yn gallu cynnwys y gwahanol ffyrdd y mae cymdeithasau'n neilltuo cromosomau neu rannau o'r corff i gategorïau rhyw, nid yw'n gyfystyr â rhyw, ac nid yw'n cyfeirio at hunaniaeth rywedd neu fynegiant rhywedd yn unig.

Mae'n gysyniad sy'n caniatáu ar gyfer dadansoddi rhywedd fel egwyddor sy'n trefnu cymdeithas (e.e. sut mae rhywedd yn ffurfio ac yn cael ei ffurfio gan ffactorau economaidd, amgylcheddol, gwleidyddol, diwylliannol, cyfreithiol, hanesyddol, crefyddol ac ysbrydol). Fel cysyniad, mae hefyd yn galluogi archwilio sut mae gwahanol gymdeithasau'n mynd i'r afael â chroestoriad prosesau biolegol, cymdeithasol-ddiwylliannol a seicolegol.

Hunaniaeth o ran rhywedd

Defnyddir 'hunaniaeth o ran rhywedd' yn yr adnodd hwn i gyfeirio at sut mae unigolyn yn ei weld ei hun. Nid yw hunaniaeth o ran rhywedd o reidrwydd yn ymwneud â'r rhyw a neilltuwyd i unigolyn ar adeg ei eni. Mae teimladau ynglŷn â hunaniaeth o ran rhywedd yn dechrau'n gynnar, pan fydd plant tua 2-3 oed.

Rhyw

Defnyddir 'rhyw' yn yr adnodd hwn i gyfeirio at y prosesau a'r priodoleddau biolegol a ddefnyddir gan gymdeithasau i neilltuo categorïau rhyw (e.e. gwryw, benyw, rhyngrywiolyn). Mae'r priodoleddau biolegol hyn yn cynnwys cromosomau, hormonau ac anatomi rhywiol ac atgenhedlu corfforol mewnol ac allanol.

Mynegiant rhywedd

Defnyddir 'mynegiant rhywedd' yn yr adnodd hwn i gyfeirio at yr arwyddion allanol a ddefnyddir gan bobl i gyfleu eu hunaniaeth o ran rhywedd (h.y. sut maen nhw'n eu gweld eu hunain). Gall hyn gynnwys, er enghraifft, rhagenwau dewisol, dewis o enw, ffordd o wisgo a golwg, ystumiau ac ymddygiad.

RHYWIOLDEB

Mae diffiniad Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) o **rywioldeb** yn llywio'r adnodd hwn. Maen nhw'n diffinio rhywioldeb fel "... agwedd ganolog o fod yn ddynol drwy gydol bywyd sy'n ymgorffori rhyw, hunaniaethau a rolau o ran rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol, erotigiaeth, pleser, agosatrwydd ac atgenhedlu. Mae rhywioldeb yn cael ei brofi a'i fynegi mewn meddyliau, ffantasïau, dyheadau, credoau, agweddau, gwerthoedd, ymddygiadau, arferion, rolau a pherthnasoedd. Er bod rhywioldeb yn gallu cynnwys yr holl elfennau hyn, nid yw pob un ohonynt yn cael eu profi neu eu mynegi bob amser. Mae'r rhywioldeb yn cael ei ddylanwadu gan ryngweithio rhwng ffactorau biolegol, seicolegol, cymdeithasol, economaidd, gwleidyddol, diwylliannol, cyfreithiol, hanesyddol, crefyddol ac ysbrydol yn dylanwadu ar rywioldeb." (WHO 2006, 2010). Gallwch weld mwy o ddiffiniadau'r WHO o iechyd rhywiol a hawliau rhywiol **yma**.

Darllenwch fwy am **weledigaeth y dyfodol** ar gyfer **perthnasoedd ac addysg rhywioldeb yng Nghymru** ...

Wedi'i seilio ar Degwch o ran Rhywedd a Hawliau

- **Grymusol a thrawsffurfiannol**
- **Cynhwysol a chyfannol**
- **Creadigol a chwilfrydig**
- **Agos at brofiad a gynhyrchwyd ar y cyd**
- **Amddiffynnol ac ataliol**

BYDDWCH YN GREADIGOL
WRTH WNEUD I AGENDA GYFRI

Mae creadigrwydd wrth wraidd yr adnodd. Mae AGENDA wedi cael ei ysgrifennu fel cyfres o awgrymiadau i chi ychwanegu atynt yn greadigol.

Un o nodau allweddol AGENDA yw dangos i chi sut mae gweithio'n greadigol yn gallu helpu plant a phobl ifanc i rannu'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw ar draws amrywiaeth o faterion addysg perthnasoedd a rhywioldeb (RSE).

Gallwn ddechrau trwy ofyn y cwestiwn, 'Beth mae'n ei olygu i fod yn greadigol?'

Mae'r holl weithgareddau ac astudiaethau achos ar wefan AGENDA yn cyfuno dulliau creadigol (e.e. drama, tynnu lluniau, dawns) ag addysgeg greadigol (h.y. pan fydd ansicrwydd a chwilfrydedd yn cael eu hychwanegu).

Mae ffyrdd creadigol o weithio, fel adrodd stori, crefftwaith, symud neu gerddoriaeth, yn ein galluogi i ddod yn fwy ymwybodol o beth sy'n bwysig i blant a phobl ifanc.

Gallant eich galluogi i ganfod beth mae plant a phobl ifanc yn ei wybod a beth nad ydynt yn ei wybod, a beth yr hoffent ddysgu mwy amdano a pham. Weithiau, cyfeirir at y broses hon fel addysgu 'priodol i oedran' neu 'ddatblygiadol briodol'.

Mae bod yn greadigol yn cynnwys y chwe elfen a amlinellir yn yr adran hon.

Chwilfrydedd

Yn aml iawn, mae bod yn greadigol yn golygu dysgu sut i ddad-ddysgu'r hyn y credwn ein bod yn ei wybod, fel y gallwn fod yn chwilfrydig am 'yr hyn sy'n bwysig' i blant a phobl ifanc. I wneud hyn, mae angen bod yn barod i wrando ar beth mae plant yn ei ddweud wrthym, a gallu addasu gweithgareddau i'w diddordebau a'u hanghenion.

Chwilfrydedd: o'r Lladin cūriōsus, sy'n golygu "gofalus, diwyd, chwilfrydig" a cura "gofal" - nodwedd sy'n gysylltiedig â meddwl holgar fel archwilio, ymchwilio, a dysgu.

Dychymyg

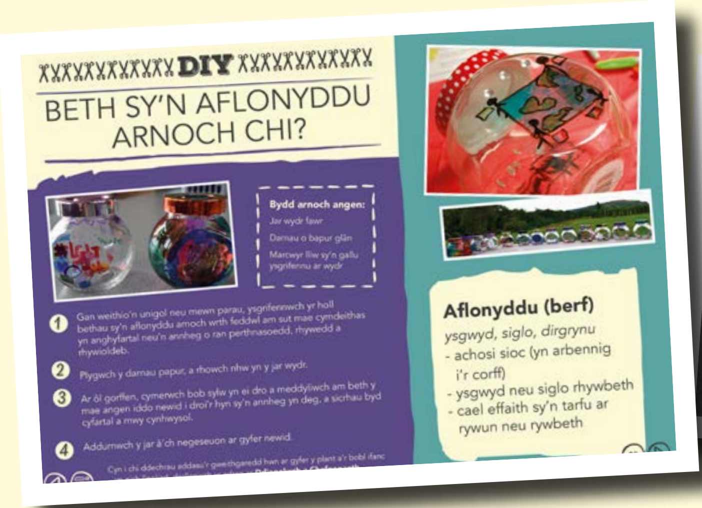
Gall gweithio'n greadigol ac yn feirniadol alluogi plant a phobl ifanc i ddychmygu bywydau, hunaniaethau, teuluoedd a phrofiadau eraill, a ffyrdd eraill o fod yn y byd. Yn aml, cyflawnir hyn trwy storïau ffuglennol, drama a delweddu.

Dychymyg - y broses o ffurfio delweddau newydd yn y meddwl nad ydynt wedi cael eu gweld, eu clywed na'u teimlo o'r blaen.

Mae bodau dynol yn greaduriaid **teimladol**: y golwg, y clyw, synnwyr blasu, synnwyr arogleuo, a chyffwrdd (synnwyr corfforol) yw'r pum synnwyr mwyaf cyffredin. Mae'r gallu i ganfod ysgogiadau eraill y tu hwnt i'r synhwyrau hyn yn bodoli hefyd.

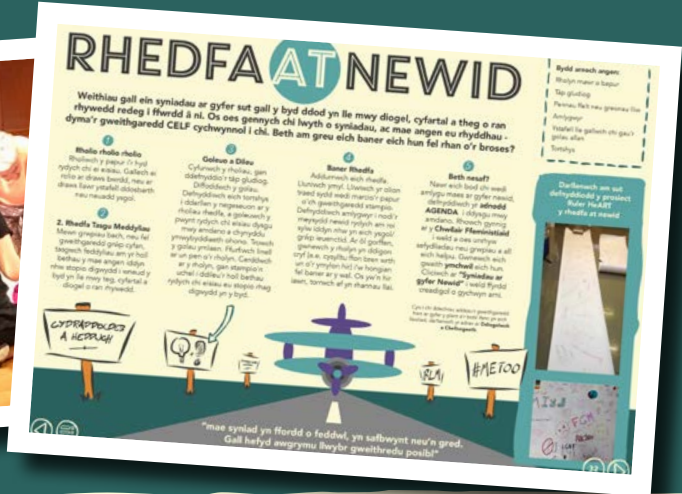
Synhwyraidd

Gall gweithio mewn ffordd greadigol annog ymatebion newydd i deimladau, syniadau, symudiadau, cysyniadau neu sefyllfaoedd cyfarwydd neu anghyfarwydd. Mae gwrthrychau ac arteffactau sy'n cael eu creu trwy broses greadigol am yr hyn sy'n bwysig i blant a phobl ifanc yn gallu cael eu rhannu hefyd er mwyn i bobl eraill ryngweithio â nhw mewn ffyrdd amlsynhwyraidd.



Celfyddyd

Yr hyn sy'n creu **celfyddyd** yw sut mae digwyddiad, arteffact neu brofiad yn datblygu i ddangos potensial i'r dyfodol. **Creadigrwydd ar garlam** yw'r broses sy'n caniatáu agor mannau llwyd ar gyfer mynegiant a thrafodaeth, lle mae syniadau'n datblygu a chysylltiadau newydd yn cael eu creu.



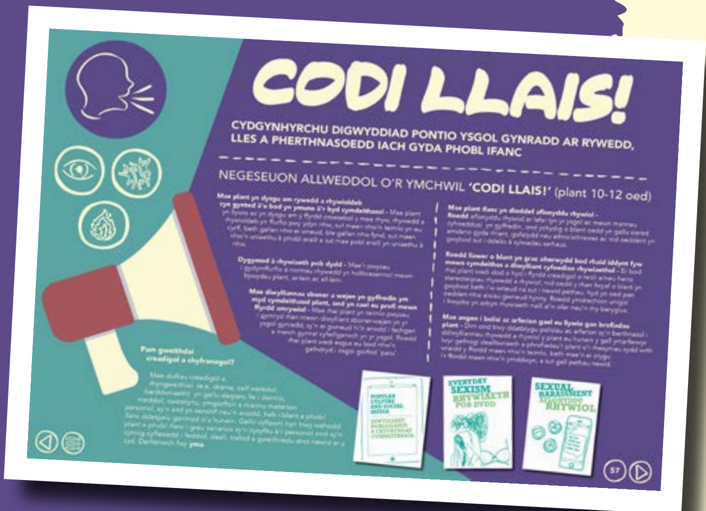
Diogel a chynhwysol

Gall addysgeg a dulliau creadigol eich cefnogi i greu amgylcheddau diogel a chynhwysol lle y gwrandewir ar bob plentyn. Trwy ddefnyddio ystod eang o fynegiant, gallwch greu mannau lle gall plant deimlo, meddwl, cwestiynu, a rhannu materion teimladol, sensitif neu anodd, heb ddatgelu gormod amdanynt eu hunain, fel **beth sy'n aflonyddu arnynt**, beth sy'n niweidiol, beth sy'n **deg** neu beth sy'n **gydsyniol**.

Elusen yw **tender.org.uk** sy'n defnyddio dulliau celfyddydol i gyflwyno addysg perthnasoedd iach mewn ysgolion cynradd, ysgolion uwchradd a lleoliadau addysgol amgen.

Moesegol

Nid mater o ganiatáu unrhyw beth yw defnyddio dulliau creadigol. Mae'n bwysig caniatáu i syniadau a mynegiadau ffynnu, ond mae hefyd yn bwysig cadw golwg ar sut mae perthnasoedd pŵer, normau ac anghydraddoldebau yn datblygu (e.e. sut mae stereoteipiau rhywedd neu radicaleiddio yn cael eu hatgyfnerthu, eu cwestiynu neu eu herio).



Eisiau dysgu mwy am ddulliau creadigol ac addysgeg greadigol?

Sut mae'r celfyddydau mynegiannol yn gallu gwella iechyd a lles

Dulliau creadigol o ddarparu addysg perthnasoedd a rhywioldeb o amgylch y byd

Dysgwch fwy am ymchwil sy'n ymwneud â dysgu creadigol a dulliau creadigol

GWNEUD I LAIS GYFRI’N WAHANOL

Pan ofynnir ynghylch ‘llais’ mewn ysgolion, gallech feddwl am Gynghorau Myfyrwyr, myfyrwyr-lywodraethwyr, neu grwpiau tebyg ag enwau gwahanol (llysgenhadon, hyrwyddwyr, ymchwilwyr, pwyllgorau, Seneddau myfyrwyr...). Mae’r rhain yn aml yn cael eu trefnu fel mathau o ddemocratiaeth gynrychioliadol - mae myfyrwyr yn cael eu hethol, neu eu dewis, neu’n gwirfoddoli; maen nhw i fod i gynrychioli corff mwy o faint, i siarad ar ran eraill; maen nhw’n gweithio ar faterion sy’n bwysig i’r ysgol (o bolisïau, i’r amgylchedd, cyfleusterau, cyfathrebu, i sut mae’n cael ei rhedeg, i addysgu a dysgu); ac maen nhw’n aml yn ‘swyddogol’ neu’n weladwy i (o leiaf rai) oedolion a myfyrwyr yn yr ysgol.

Neu, gallech feddwl am fathau o ‘ymgynghori’, fel arolygon neu grwpiau ffocws gyda dosbarthiadau, grwpiau blwyddyn neu’r ysgol gyfan, lle y ceisir barn pobl ifanc am agweddau ar y ddarpariaeth addysgol, yn aml gydag addewid i weithredu ar yr adborth i wella gwasanaethau (“fe ddywedoch chi ...fe wnaethon ni”).

Mae’r rhain i gyd yn ffyrdd sefydledig a gwerthfawr o feddwl am gyfranogiad ieuenctid a dinasyddiaeth weithgar. Mae Erthygl 12 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau’r Plentyn yn rhoi hawl i blant fynegi eu safbwyntiau ac iddynt gael eu hystyried o ddifrif, ac mae’n sail i hawliau eraill sy’n ymwneud â chyfranogiad yn y Confensiwn. Mae gwaith ymchwil yn amlygu manteision y gwaith hwn, ond mae hefyd yn dangos anghydraddoldebau o ran mynediad at gyfranogiad, sydd wedi’i strwythuro gan wahaniaethau sy’n gysylltiedig â ffactorau cymdeithasol-economaidd, rhywedd, hil ac ati.

Fodd bynnag, mae llawer o'r hyn a welwch yn nhudalennau AGENDA yn ymwneud â ffyrdd gwahanol o fodoli neu weithredu yn y byd: grwpiau o bobl ifanc sy'n dod at ei gilydd, yn aml gyda chymorth oedolion, weithiau'n lleol ac weithiau ar draws ardaloedd daearyddol, i fynd i'r afael â materion penodol sy'n achosi pryder. Gallai'r materion hyn fod yn gysylltiedig â'r ysgol, ond maen nhw'n aml yn ymestyn y tu hwnt i hynny hefyd. Mae eu lleisiau'n cael eu mynegi mewn sawl ffordd - nid dim ond trwy siarad mewn cyfarfodydd, ond yn greadigol, trwy **ddawns, celfyddyd weledol, cylchgronau, arteffactau**, **baneri, gorymdeithiau**. Maen nhw'n cymryd rhan mewn gweithredaeth ar y cyd wedi'i chyfeirio at wleidyddion, penaethiaid ac eraill sydd mewn pŵer, ond hefyd mewn ymgyrchoedd mwy personol sydd wedi'u cyfeirio at eu cyfoedion. Gallent ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol fel **blogiau, blogiau fideo, hashnodau, memynnau**, lle maen nhw'n gadael olion dros amser. Gallent 'fynd yn feirysol', gan ddod yn symudiadau cymdeithasol sy'n adnabyddus i gynulleidfa ehangach, a pharhau; neu, gallent fod yn fyrhoedlog wrth i'r rhai sy'n gysylltiedig symud ymlaen i faterion a phryderon eraill. Gallai un person ifanc ymwneud â mwy nag un grŵp o'r fath ar unrhyw un adeg, a thros amser.

Tyfodd AGENDA o weithredu tebyg gan grwpiau bach o bobl ifanc a ysgrifennodd **gardiau Sain Ffolant i wleidyddion**, ac a anfonodd negeseuon trydar ynglŷn â'r angen am weithredu a arweinir gan bobl ifanc i wneud i berthnasoedd cadarnhaol gyfri, gyda chymorth academyddion, sefydliadau'r sector gwirfoddol, ac eraill.

Un o nodau AGENDA yw helpu addysgwyr i 'weld' y grwpiau a'r mathau hyn o weithredu, nad ydynt bob amser yn cyfateb i ddealltwriaeth gonfensiynol o gyfranogiad ieuenctid, er mwyn sylweddoli sut y gallent weithio'n wahanol, a dysgu o'u **creadigrwydd a'u hegni**.

Mae ysgolion yn bwysig yn hyn o beth hefyd - maen nhw'n fannau lle mae staff a phobl ifanc yn dod at ei gilydd ar draws gwahaniaethau cymdeithasol oedran, rhywedd, ethnigrwydd, dosbarth, rhywioldeb, ac yn dysgu byw gyda'i gilydd. Gall ysgolion helpu pobl ifanc i sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed, i wrando ar safbwyntiau eraill a thystiolaeth arall, i fyfyrio ar eu safbwyntiau eu hunain ac i ehangu eu ffordd o feddwl. Gallant gyfryngu rhwng lleisiau er mwyn sicrhau eu bod nhw i gyd yn cael eu clywed ond nad yw'r rhai sy'n gas, yn sarhaus neu'n waharddol yn dominyddu, a sicrhau bod arferion llais myfyrwyr yn hyrwyddo hawliau, cyfiawnder cymdeithasol, cynhwysiant ac amrywiaeth.

Mae AGENDA yn wahoddiad i ymuno â'r sgyrsiau a'r grwpiau trafod penodol hyn.

Mae awduron **Youthquake 2017,** James Sloam a Matt Henn, yn dadlau bod pobl ifanc yn "ailddyfeisio gweithredaeth wleidyddol", gan gyfranogi trwy ddeisebau, boicotiau a gwrthdystiadau ar-lein, yn hytrach na gwleidyddiaeth etholiadol draddodiadol. Gellir eu hystyried yn 'ddinasyddion parod' sy'n ymwneud ag achosion unigol pan fydd mater yn bwysig iddynt. Efallai nad yw gweithredaeth o'r fath yn amlwg iawn mewn gwleidyddiaeth draddodiadol, ond nid yw'n llai teilwng o sylw a pharch.

Mae Sevasti-Melissa Nolas yng Ngholeg Goldsmiths, Llundain, yn disgrifio'r grwpiau a'r mathau hyn o weithredaeth, sy'n aml yn anffurfiol, fel 'grwpiau mater penodol', ac mae'n ymddiddori'n arbennig mewn sut maen nhw'n ein helpu ni i feddwl am fywydau pob dydd a gweithredu cymdeithasol plant a phobl ifanc mewn ffyrdd newydd.

Gallwch ei chlywed yn trafod ei hymchwil gyda'r Athro Rachel Thomson **yma** a darllen erthygl a ysgrifennodd am hyn ar gyfer cyfnodolyn Children & Society Biwro Cenedlaethol y Plant **yma**. Mae ei blog **yma**.

Rhai cwestiynau i'w gofyn am 'Lais Ieuenctid'

Pwy sy'n *siarad*? Pwy sy'n cael ei gynnwys? Sut maen nhw'n cymryd rhan? Os ydynt yn cael eu dewis, gan bwy, a pha negeseuon y gallai'r prosesau dethol eu cyfleu? Ym mha ffyrdd eraill y gellid annog plant a phobl ifanc i gymryd rhan, a beth yw manteision ac anfanteision pob un? (Sut) mae gwahaniaethau rhwng ac ymhlith pobl ifanc yn cael eu hystyried? Pwy / beth allai gael ei ddistewi?

***'Pwy'* maen nhw'n siarad *ar ei ran*?** Pa hunaniaethau sy'n cael eu cynnig i blant a phobl ifanc yn y broses hon, pwy y gofynnir iddynt esgus bod (er enghraifft: 'dysgwyr', merched, bechgyn, 'pobl ifanc', 'arbenigwyr' neu 'nofisiaid', 'dioddefwyr' neu asiantiaid, dinasyddion, gweithredwyr...)? Sut maen nhw'n cael eu hannog i'w gweld eu hunain? Sut gallai'r hunaniaethau hyn gysylltu â hunaniaethau eraill sydd ganddynt, yn yr ysgol a'r tu allan iddi? Pa fodelau rôl sydd ganddynt neu a allai fod ganddynt?

Beth maen nhw'n siarad *amdano*? Pa bynciau yr ystyrir eu bod yn addas i'w lleisio? A oes rhai meysydd sydd wedi'u gwahardd, yn benodol neu'n ymhlyg? Beth sy'n cael ei ddadlau / sy'n ddadleuol? Beth yw rôl gwybodaeth flaenorol plant a phobl ifanc, eu diddordebau, eu profiadau, eu bywydau y tu allan i'r ysgol yn ogystal ag ynddi, yn y broses hon?

***Sut* maen nhw'n siarad?** Sut gallai gwahanol ddulliau, deunyddiau neu dechnolegau effeithio ar yr hyn sy'n cael ei ddweud a sut? A roddir cyfle i gyfathrebu'n greadigol (trwy gerddoriaeth, celfyddyd, ffilm), neu a flaenoriaethir dulliau academaidd traddodiadol yn bennaf (sgwrs neu waith ysgrifennu ffurfiol)? Pa deimladau y caniateir iddynt gael eu mynegi: a oes lle ar gyfer llid, hiwmor, rhwystredigaeth, amheuaeth, dryswch? Sut mae plant a phobl ifanc yn cael eu helpu i ddysgu'r sgiliau i fyfyrio ar eu hemosiynau? Pa sianeli a phlatfformau sy'n cael eu defnyddio - (ble a sut) mae cyfryngau cymdeithasol yn ymddangos? Pa arteffactau mae'r llais hwn yn eu cynhyrchu a sut maen nhw'n cael eu dosbarthu?

***Gyda phwy* maen nhw'n siarad?** Pwy yw'r gynulleidfa? Pa berthnasoedd sy'n cael eu sefydlu? Pa fathau o ddeialog sy'n cael eu galluogi? Pwy/beth allai fod yn awyddus i glywed a phwy allai wrthwynebu clywed? Pwy sy'n dehongli llais a sut?

Beth all llais ei *wneud*? Sut mae llais yn gwneud gwahaniaeth, a sut gallwn esbonio hyn? Pa deimladau, galluoedd i weithredu, cysylltiadau a chymwyseddau newydd sy'n cael eu datblygu trwy brosesau llais ieuenctid, a sut?

Ym mha gyd-destunau a lleoedd? I ba raddau mae 'llais myfyrwyr' wedi'i ymgorffori mewn arferion dyddiol ysgolion neu sefydliadau eraill? Beth yw diwylliant trechaf y sefydliad? Sut mae cyd-destunau mwy yn ffurfio sut mae llais yn cael ei glywed a'i dderbyn, a sut y gweithredir arno, o ddiwylliannau ysgolion lleol i bolisïau cenedlaethol?

Beth yw rôl oedolion yn y broses hon? Pa oedolion sy'n rhan ohoni - a pha rai nad ydynt?

Gofynnwch y cwestiynau hyn mewn perthynas â rhai o'r enghreifftiau isod

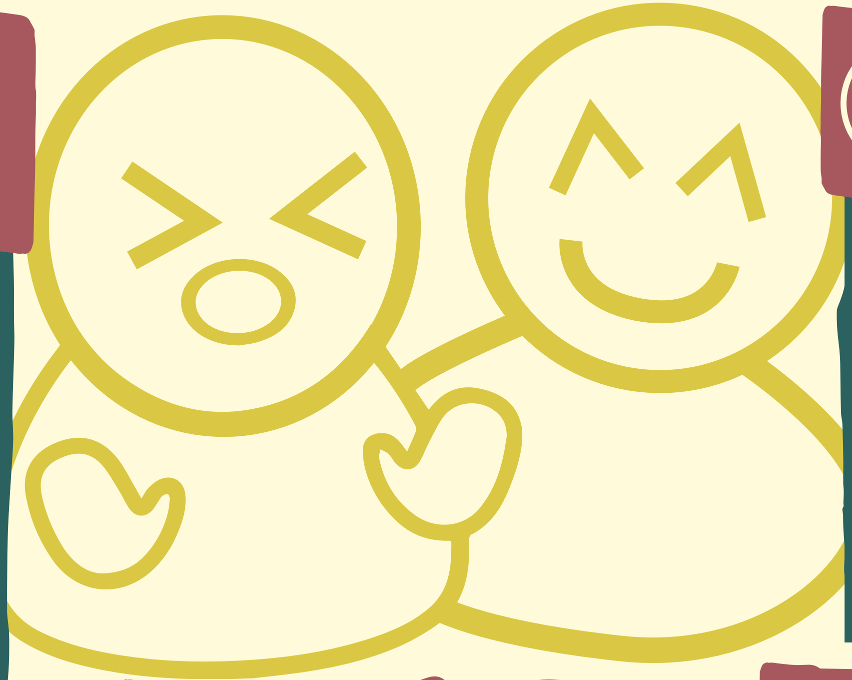
Lleisiau dros Ddistawrwydd	Pob CORFFyn Bwysig
Chwalu Rhywiaeth Fasnachol	Amrywiaeth Ddigidol
Mwy na'n graddau	Melt Down
Prosiect Rotifer	Pawb ohonon ni
Mae	Kisstory
Croestoriadeddyn Cyfri	Crefftio Cydraddoldeb
Gwneud i Lais Gyfri	I-motion
Megino Tanau Ffeministaidd	Codi Llais!
	Ruler heART

Awgrymiadau Da i Athrawon

- Mae'r broses yr un mor bwysig â'r canlyniad.
- Gosodwch rai rheolau syml ar gyfer llais: a yw'n barchus, a yw'n gwella pethau, a yw'n hyrwyddo hawliau, cyfiawnder cymdeithasol, amrywiaeth a chydraddoldebau?
- Darparwch rywbeth go iawn - hysbysfwrdd neu gyllideb, efallai - fel bod y plant a'r bobl ifanc yn gallu teimlo eu bod yn berchen arno/arni.
- Mae arnoch angen sawl ffordd o fynegi llais - gan gynnwys **Lego**!
- Ehangwch y rolau sydd ar gael fel bod myfyrwyr yn gallu rhoi cynnig ar rywbeth os ydynt yn awyddus.
- Peidiwch â'i wneud ar ddiwedd y flwyddyn; dechreuwch arni yn yr Hydref.
- Peidiwch â labelu yn ôl oedran neu gyfnod - trefnwch grwpiau mewn ffyrdd gwahanol.
- Crëwch ganllaw i rieni.
- Mae'n fwy derbyniol pan fydd yn dod o'r plant a'r bobl ifanc.

GORESGYN RHWYSTRAU

Fe ofynnon ni i athrawon am eu hofnau. Dyma eu prif bryderon, a rhai ymatebion.



Rydw i eisoes yn gwneud gormod, a nawr rydych chi eisiau i mi wneud rhywbeth arall hefyd?

Mae 'lludded athrawon' yn broblem gydnabyddedig; mae ei gwreiddiau'n systemig yn hytrach nag yn unigol, ac mae angen mynd i'r afael â hi ar y cyd.

Gall sefydliadau fel NEU eich helpu gydag **ymgyrchoedd** a **chyngor**. Ond mae AGENDA yn ymwneud â grymuso pobl ifanc, a ddylai fod yn bwysig i bob athro. Crëwch **'gwmwl cefnogaeth'** i'ch hun, fel yr un yr awgrymwn y dylai pobl ifanc ei ddatblygu i fapio'r cysylltiadau a'r rhwydweithiau sy'n gallu eich cynnal. Gall adnewyddu eich ymdeimlad o bwrpas, ystyr, a chysylltiad â myfyrwyr, rhieni a chydweithwyr helpu i osgoi lludded, a dyma beth mae AGENDA yn ei annog. Gweler hefyd **yma**.

Beth am lais yr athro?

Nid gêm sero yw llais!

Mae gennym ni fwy yn gyffredin nag yn wahanol. Ni ddylai'r ffaith bod myfyrwyr yn cael lleisio'u barn atal athrawon rhag gwneud hynny hefyd. Mae'n bosibl bod athrawon yn teimlo fel petaent yn cael eu gwthio i'r ymylon oherwydd y ffordd y mae ysgolion yn cael eu trefnu yn hytrach nag oherwydd yr hyn y mae plant a phobl ifanc yn ei wneud.

Mae'n ormod o risg, nid yw'n briodol

Mae hefyd yn risg i beidio â gwneud unrhyw beth.

Mae llawer o ffyrdd creadigol o gynyddu ymwybyddiaeth o faterion sensitif. Gadewch i'r bobl ifanc eich arwain ar yr hyn sy'n 'briodol' - mae'r materion yn dod ohonyn nhw a'u bywydau, a **phan fyddan nhw'n dod o'r plant a'r bobl ifanc eu hunain**, mae eu cyfoedion ac oedolion yn fwy tebygol o wrando.

Does gen i ddim amser ar gyfer hyn o gwbl!

"Bwyta eliffant bob yn dipyn".

Meddyliwch am sut y gellir integreiddio'r dulliau hyn mewn ffyrdd presennol o wneud pethau, er enghraifft, defnyddiwch grŵp sydd eisoes yn bodoli yn yr ysgol, cysylltwch ag asiantaethau allanol sy'n gallu cefnogi'r gwaith hwn, gan gynnwys NEU. Cofiwch am eich lles eich hun a dathlwch unrhyw beth y llwyddwch i'w gyflawni.

Dydw i ddim yn gwybod digon am hyn!

Nid problem yw diffyg hyder neu wybodaeth mewn gwirionedd: mae'n iawn i beidio â gwybod!

Mae'r dulliau a ddisgrifir yma yn ymwneud â chael gwybodaeth ar y cyd a dysgu gyda'ch gilydd - gyda phlant a phobl ifanc, yn ogystal â chydweithwyr a'r gymuned ehangach. Cyfeiriwch blant a phobl ifanc at wasanaethau ac adnoddau eraill yn y gymuned lle bynnag y bo'n bosibl.

Ni fydd fy nghydweithwyr yn ei hoffi

Cydweithiwch. Rhannwch gyfrifoldeb.

Datblygwch weithgor sy'n cynnwys cynrychiolwyr myfyrwyr a staff o wahanol flynyddoedd / adrannau / meysydd, yn ogystal â llywodraethwyr ac uwch aelodau staff. Estynnwch allan i ysgolion eraill a rhwydweithiau NEU. Fe allai fod yn syndod i chi faint o bobl sydd yno i'ch cefnogi.

Beth am wrthwynebiad gan rieni a'r gymuned?

Fel arfer, mae rhieni'n pryderu oherwydd nad ydynt yn gwybod beth sy'n digwydd.

Cadwch sianeli cyfathrebu ar agor. Gwnewch yn siŵr eich bod chi - ond yn enwedig myfyrwyr - yn dweud wrth rieni beth sy'n digwydd, trwy anfon cylchlythyrau adref ac ati. Mae rhieni a gofalwyr eisiau i blant a phobl ifanc ffynnu, bod yn ddiogel, dysgu am y byd o'u hamgylch a theimlo eu bod nhw'n gallu gweithredu ynddo - dyna sydd wrth wraidd AGENDA.

"Mae'n fwy derbyniol pan fydd yn dod o'r plant".

Weithiau mae'n teimlo'n bersonol, fel ei fod yn pwysleisio nad ydw i bob amser yn cael pethau'n iawn. Rwy'n teimlo fy mod i dan y lach.

Gosodwch god ymddygiad i bawb ei ddilyn, gan gynnwys aros yn ddienw, dangos parch, siarad yn y trydydd person yn hytrach nag am yr hyn y mae unigolion penodol yn ei wneud.

Ein busnes craidd yw addysgu a dysgu

Gwneud i berthnasoedd cadarnhaol gyfri yw un o wersi pwysicaf bywyd!

Mae gan ysgolion ddyletswydd gofal i bobl ifanc sy'n mynd ymhellach na'u helpu i lwyddo mewn arholiadau yn unig... A chofiwch y bydd Addysg Perthnasoedd a Rhyw ac Addysg Iechyd yn statudol (rhan o'r cwricwlwm sylfaenol) yn Lloegr o 2020 ymlaen, a fydd yn mynd i'r afael â llawer o'r materion a drafodir yma. Ac yng Nghymru, bydd Addysg Perthnasoedd a Rhywioldeb yn statudol o 2022 ymlaen.

Mae'n mynd allan o reolaeth!

Neilltuwch amser i sefydlu rheolau sylfaenol eglur. Ymgyfarwyddwch â pholisïau'r ysgol a chofiwch fod y Ddeddf Cydraddoldeb yn galluogi ysgolion i fod yn rhagweithiol ynglŷn â herio anghydraddoldeb. Yn yr un modd, dylai athrawon gael eu hamddiffyn rhag stereoteipiau, gwahaniaethu ac aflonyddu. Bydd creu agweddau cadarnhaol o fudd i bawb. Gadewch i'r enghreifftiau yn AGENDA eich ysbrydoli.

"Dylem wahodd her. Fel arweinydd, rydw i EISIAU cael fy herio".

Rydych chi'n gwthio'ch agenda cywirdeb gwleidyddol eich hun ar blant; nid oes gan fy rhai i ddiddordeb yn hyn

Mae'r astudiaethau achos yn AGENDA wedi'u seilio ar faterion a phryderon sy'n fyw ac yn bwysig iawn i'r bobl ifanc sy'n gysylltiedig.

Mae'n bosibl bod y plant a'r bobl ifanc rydych chi'n eu hadnabod yn wahanol iawn. Diben AGENDA yw awgrymu rhai ffyrdd creadigol a phenagored sy'n ymatal rhag barnu i ymateb i'r hyn y mae myfyrwyr yn ei gyflwyno - nid gorfodi unrhyw beth arnyn nhw.

3

DIOGELWCH A CHYMORTH

Mae'r adran hon yn cynnwys syniadau am sut i greu mannau diogel a chefnogol gyda phlant a phobl ifanc.

CYN I CHI DDECHRAU

Rhoddir rhai awgrymiadau isod ar sut i greu mannau diogel a chefnogol yng nghyd-destun ysgol neu leoliad addysgol sy'n parchu hawliau CYN i chi ddechrau cynnal y gweithgareddau yn yr adnodd hwn.

Cofiwch...

sicrhau bod uwch arweinwyr a chyrff llywodraethu (a rhieni/gofalwyr, os yw'n briodol) yn ymwybodol o'r hyn rydych chi'n ei wneud

I gael cefnogaeth uwch arweinwyr, cyrff llywodraethu, a rhieni/gofalwyr, defnyddiwch yr adran hon i'w cyfeirio at fannau lle y gallant gael gwybod mwy am y rhesymau pam a sut y gall yr adnodd gefnogi dulliau ysgol gyfan o ymdrin ag addysg rhywioldeb a pherthnasoedd.

Cofiwch...

sicrhau bod gennych chi strategaethau diogelu a chefnogi clir, gan gynnwys ar eich cyfer eich hun

Ewch ati i loywi eich gwybodaeth am holl brotocolau a gweithdrefnau diogelu ac amddiffyn plant eich ysgol. Cysylltwch ag asiantaethau allanol perthnasol i gael cymorth a chyngor ychwanegol. Ystyriwch ddilyn gwers neu raglen waith benodol neu gynnwys gweithgaredd ynddi (e.e. gweler **Crefftwaith Cydraddoldeb**).

Cofiwch...

sicrhau bod plant yn gwybod ble i fynd i gael cymorth

Gall cynyddu ymwybyddiaeth o faterion sensitif fod yn rymusol ond fe allai hefyd ddod â materion personol i'r wyneb y bydd angen i blant a phobl ifanc gael cymorth ychwanegol gyda nhw gan asiantaethau a sefydliadau arbenigol, y mae llawer ohonynt wedi'u cynnwys yn yr adran hon. Defnyddiwch neu addaswch y gweithgaredd 'cwmwl cefnogaeth' ar y dudalen nesaf.

Cofiwch...

wybod beth yw'r gyfraith (e.e. dyletswydd cydraddoldeb, trais yn erbyn merched a menywod, trais rhywiol a cham-drin domestig, troseddau casineb ac ati)

Mae'n bwysig gwybod am y ddeddfwriaeth berthnasol er mwyn gallu ymateb i gwestiynau plant gyda gwybodaeth gyfredol a chywir. Fodd bynnag, dylech gydnabod nad yw'r gyfraith yn helpu plant a phobl ifanc i ddelio â'r anghyfiawnder cymdeithasol a'r trais maen nhw'n eu gweld o'u hamgylch.

Mae gan y **Fforwm Addysg Rhyw** lawer o adnoddau i ymarferwyr addysgol ar Addysg Perthnasoedd a Rhywioldeb, "wedi'u hategu gan dystiolaeth, ymagwedd wedi'i seilio ar hawliau a'r anghenion a fynegwyd gan blant a phobl ifanc"

www.sexeducationforum.org.uk

Cofiwch...

greu amgylchedd diogel, cynhwysol a chyfrinachol lle y gellir rhannu ac archwilio amrywiaeth eang o safbwyntiau a theimladau

Gellir addasu llawer o'r gweithgareddau dechreuol yn yr adnodd hwn yn ôl cyd-destun, ac maen nhw'n addas i archwilio materion sensitif. Gall defnyddio dulliau creadigol eich helpu i greu amgylcheddau diogel, moesegol a chynhwysol lle y gwrandewir ar bob plentyn a pherson ifanc (Gweler **Adran 2** i gael gwybod mwy).

Cyn i chi ddechrau gweithgaredd neu ymgyrch cynyddu ymwybyddiaeth, ystyriwch greu cyfres o 'reolau sylfaenol' ynglŷn â pharchu hawliau gyda'r plant a'r bobl ifanc, sy'n pwysleisio'r hyn sy'n gwneud amgylchedd diogel, croesawgar a chyfrinachol i bawb. Bydd plant a phobl ifanc hefyd yn gallu cynnig y syniadau gorau ar gyfer lle neu weithgaredd 'amser i fyfyrio', neu sut i ddefnyddio blwch sylwadau dienw neu **'fasgedi gofyn'** ar gyfer cwestiynau anodd neu sensitif heb gael eu henwi.

Cofiwch...

gredu mewn plant a phobl ifanc

Bydd plant a phobl ifanc yn gwerthfawrogi amgylchedd lle y gallant gyd-drafod, cynnal trafodaeth a datblygu eu dealltwriaeth eu hunain. Yn aml iawn, mae hyn yn golygu dysgu sut i ddad-ddysgu'r hyn y credwn ein bod yn ei wybod, fel y gallwn fod yn chwilfrydig am 'yr hyn sy'n bwysig' i blant a phobl ifanc. I wneud hyn, mae angen bod yn barod i wrando ar beth mae plant a phobl ifanc yn ei ddweud wrthym, a gallu addasu gweithgareddau i'w diddordebau a'u hanghenion.

Cofiwch...

ddefnyddio eich barn broffesiynol i benderfynu sut i ddefnyddio ac addasu'r gweithgareddau yn eich lleoliad

Mae'r rhan fwyaf o'r gweithgareddau yn yr adnodd hwn yn addas i blant cynradd 7-11 oed, neu gellir eu haddasu ar eu cyfer. Mae rhai o'r gweithgareddau'n addas i'w haddasu ar gyfer pobl ifanc ag anghenion dysgu ychwanegol. Gweler **Adran 2** i weld sut mae dulliau creadigol yn cefnogi arferion sy'n briodol i ddatblygiad ac yn canolbwyntio ar y plentyn.

Cofiwch...

leoleiddio materion sy'n cael eu codi gan blant a phobl ifanc

Myfyriwch ar sut mae'r materion a godwyd yn yr adnodd hwn yn berthnasol i gyd-destun lleol plant a phobl ifanc - yn awr ac yn y gorffennol. Gallai hyn helpu i roi rhai o'r materion mawr mewn cyd-destun a helpu'r plant a'r bobl ifanc i'w deall a'u gwneud yn ystyrlon.

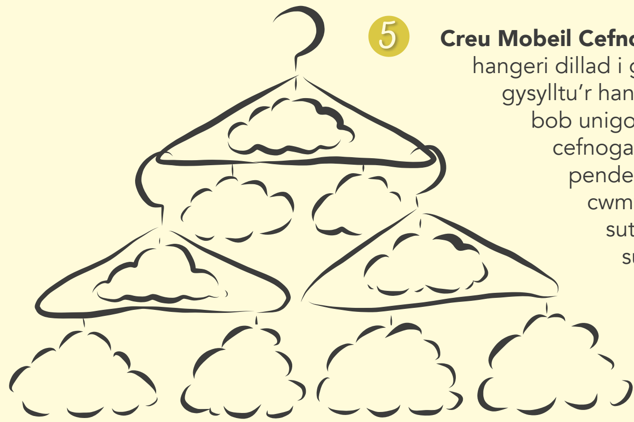
DIY

CWMWL CEFNOGAETH

I helpu plant a phobl ifanc i wybod at bwy y gallant droi os bydd arnynt angen cymorth, cyngor neu wneud datgeliad, rhowch gynnig ar y gweithgaredd 'cwmwl cefnogaeth' hwn.

Bydd arnoch angen:
- Cymylau cefnogaeth wedi'u hargraffu
- Pennau ysgrifennu
- Hangeri cotiau
- Llinyn
- Tyllwr

1. **Grymuso a herio:** Trafodwch gyda'r plant a'r bobl ifanc sut a pham mae archwilio materion sensitif yn gallu bod yn anodd. Fe allai deimlo'n rymusol ac yn heriol. Trafodwch sut gallai'r gweithgaredd rydych chi ar fin ei wneud ysgogi materion neu deimladau annisgwyl. Efallai y byddan nhw hefyd eisiau siarad â rhywun am sut maen nhw'n teimlo.
2. **Adnabod Cymorth:** Fel grŵp cyfan, gwahoddwch y plant a'r bobl ifanc i enwi'r holl bobl y bydden nhw'n mynd atynt os oedden nhw'n pryderu amdanyn nhw eu hunain neu rywun arall. Llenwch y bylchau ar gyfer plant nad ydynt yn gwybod. Trafodwch beth allan nhw ei wneud os ydyn nhw'n credu bod rhywun yn cael niwed neu mewn perygl nawr.
3. **Fy Nghwmwl Cefnogaeth:** Dosbarthwch y Cymylau Cefnogaeth (neu gallan nhw wneud eu rhai eu hunain). Gwahoddwch y plant a'r bobl ifanc i adnabod o leiaf 5 unigolyn maen nhw'n ymddiried ynddynt y gallant siarad â nhw os ydynt eisiau cymorth a chefnogaeth gyda rhywbeth, ac ysgrifennu eu henwau y tu mewn i'r cwmwl. Gwnewch yn siŵr nad yw enwau personol yn cael eu defnyddio (e.e. fy modryb, fy athro/athrawes, fy ffrind gorau). Fel gweithgaredd estyn, gall plant a phobl ifanc gynnwys lleoedd, gwrthrychau neu anifeiliaid sy'n gwneud iddynt deimlo'n ddiogel.
4. **Gwneud i Gefnogaeth Gyfri:** Dosbarthwch y siswrn, y llinyn a'r hangeri. Gwahoddwch y plant a'r bobl ifanc i addurno eu cwmwl (e.e. ei liwio, rhoi llathr arno ac ati), ei dorri allan a gwneud twll yn y top. Rhowch y llinyn trwy'r twll.
5. **Creu Mobeil Cefnogaeth:** Defnyddiwch yr hangeri dillad i greu mobeil bach (e.e. trwy gysylltu'r hangeri â'i gilydd). Gwahoddwch bob unigolyn i glymu ei gwmwl cefnogaeth i'r mobeil. Fel grŵp, penderfynwch ble i roi'r mobeil cwmwl cefnogaeth. Myfyriwch ar sut y gall atgoffa pobl yn weledol sut, pam a ble y gall plant a phobl ifanc geisio cymorth a chyngor ychwanegol.



CWMWL CEFNOGAETH

RHANNU BETH RYDYCH CHI'N EI WNEUD

Efallai eich bod chi wedi sylwi mai ychydig iawn o wynebau plant a phobl ifanc sydd ar y wefan hon. Rydym ni wedi bod yn ofalus iawn i ddiogelu hunaniaeth ysgolion ac unigolion. Y rheswm am hyn yw oherwydd bod AGENDA yn mynd i'r afael â materion sensitif ac mae ar gael yn gyhoeddus.

Mae eisiau newid pethau yn aml yn deillio o brofiad personol, a'r awydd i rannu'r profiadau hynny â chynulleidfa ehangach. Mae llawer o wahanol ffyrdd o gyfleu profiad, yn enwedig i'r rhai nad ydynt efallai'n teimlo'n ddigon hyderus neu ddiogel i wneud hynny. Mae hefyd rai rhesymau da dros gadw hunaniaeth plant a phobl ifanc yn breifat, o resymau cyfreithiol i hawl plentyn i breifatrwydd.

Defnyddiodd rhai o'r prosiectau yn yr adnodd hwn ddulliau creadigol i'w helpu i gynyddu ymwybyddiaeth o bynciau sensitif heb i blant a phobl ifanc ddatgelu gormod amdanynt eu hunain. Canfu prosiectau eraill fod eu negeseuon yn llawer mwy grymus trwy ddefnyddio dulliau anghyffredin neu greadigol (e.e. **Ail-greu'r rheolau**).

Yn achos y rhan fwyaf o'r prosiectau, roedd cael hyd i ffyrdd o greu amgylchedd digon diogel i rannu'r pethau sy'n cyfri iddynt yn rhan bwysig iawn o'u taith.

Pam cadw hunaniaeth plant a phobl ifanc yn breifat wrth rannu eu storïau ar gyfryngau cymdeithasol (e.e. cyfrif Twitter yr ysgol)?

Gall cadw hunaniaeth plant a phobl ifanc yn breifat helpu i wneud y canlynol:

1. cyfleu profiadau personol heb ddatgelu gormod amdanynt eu hunain;

2. rhoi mwy o reolaeth i blant a phobl ifanc o ran pryd, ble a sut maen nhw eisiau datgelu eu hunaniaeth; ac yn achos y plant hynny sy'n gorfod cadw eu hunaniaeth yn breifat, nid ydynt yn amlwg absennol mewn ffotograffau grŵp;

3. amddiffyn plant a phobl ifanc rhag cyswllt uniongyrchol gan drolwyr ar-lein neu sylw digroeso ar y cyfryngau gan bobl sydd â mwy o ddiddordeb mewn achosi trafferth na chefnogi eu syniadau.

HAWLIAU PLANT

Hawliau plant yw'r holl bethau y mae eu hangen ar blant a phobl ifanc i aros yn ddiogel, cael eu trin yn deg a chael lleisio'u barn mewn penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau.

- Mae gan blant yr hawl i deimlo'n ddiogel mewn perthnasoedd ag eraill, a hawl i deimlo'n ddiogel gartref, ar-lein, yn yr ysgol, mewn mannau cyhoeddus ac yn y gweithle.
- Mae gan blant yr hawl i fod y gorau y gallan nhw fod
- Mae gan blant yr hawl i gael gwybodaeth, ac i bobl wrando ar yr hyn maen nhw'n credu y dylai ddigwydd mewn penderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw a'u bywydau
- Mae gan blant yr hawl i hunaniaeth (gan gynnwys eu hunaniaeth o ran rhywedd)
- Mae gan blant yr hawl i fod yn rhydd rhag gwahaniaethu (gan gynnwys gwahaniaethu ar sail rhywedd) a deunydd yn y cyfryngau sy'n achosi niwed i bobl ifanc.
- Mae gan blant yr hawl i ymlacio, chwarae a thyfu i fyny'n iach
- Mae gan blant yr hawl i fod yn rhydd rhag camdriniaeth a chamfanteisio (gan gynnwys trais rhywiol a cham-drin domestig)

Os ydych chi eisiau gwybod **mwy am hawliau plant**, sut gallant gael mynediad at eu hawliau, neu os ydynt yn credu nad yw eu hawliau'n cael eu bodloni, gall y sefydliadau canlynol eich helpu:

- **Comisiynydd Plant Lloegr**, **Cymru**, yr **Alban** neu **Ogledd Iwerddon.**

POLISI a CHYFREITHIAU

Yng Nghymru...

...mae polisïau a chanllawiau penodol a luniwyd i fynd i'r afael â **bwlio rhywiaethol, rhywiol a thrawsffobig**, ac i atal **trais yn erbyn menywod a merched, trais rhywiol a cham-drin domestig** mewn lleoliadau addysgol.

...mae polisïau a deddfau gan y llywodraeth sy'n ymdrin yn benodol ag unrhyw **wahaniaethu sy'n achosi anghydraddoldeb** (gan gynnwys anghydraddoldeb rhywedd), yn **diogelu** iechyd a **lles** plant a phobl ifanc, ac yn hybu **hawliau plant**.

Yn Lloegr...

...mae **polisïau a chanllawiau arbennig a luniwyd i fynd i'r afael â bwlio** yn ogystal ag **atal ac ymateb i drais rhywiol ac aflonyddu rhywiol yn yr ysgol**.

...mae polisïau a deddfau gan y llywodraeth sy'n ymdrin yn benodol ag unrhyw **wahaniaethu sy'n achosi anghydraddoldeb (gan gynnwys anghydraddoldeb rhywedd), yn diogelu iechyd a lles plant a phobl ifanc**, **ac yn hybu hawliau plant**.

Os ydych chi eisiau gwybod mwy am ryw, perthnasoedd a hawliau cyfreithiol pobl ifanc, ewch i **www.thinkuknow.co.uk**. Yma cewch atebion syml i gwestiynau fel: Ar ba oedran y gall pobl ifanc gael rhyw? Beth yw cydsyniad? Beth yw trais? Beth yw ymosodiad rhywiol? Beth yw delwedd anweddus? a mwy.

Os ydych chi eisiau cysylltu ag unrhyw un o'r gwleidyddion sy'n eich cynrychioli ar lefel leol, y Deyrnas Unedig neu'r Undeb Ewropeaidd, mae eu manylion ar gael **yma**.

3

DECHRAU ARNI

Mae'r adran hon yn rhoi gweithgareddau dechreuol gwahanol i chi i helpu plant a phobl ifanc i feddwl am BETH SY'N BWYSIG IDDYNT a sut mae'r pethau hynny'n gwneud iddynt deimlo.*

A yw plant a phobl ifanc eisoes yn gwybod beth yr hoffent gynyddu ymwybyddiaeth ohono neu ei newid, neu a oes angen help llaw arnynt i ddechrau arni?

I gael gwybod am wahanol weithredwyr o amgylch y byd, beth am ddechrau gyda'n **chwilair ffeministiaid**. Neu ddarllen un o'r astudiaethau achos am blant a phobl ifanc sy'n gwneud gwahaniaeth yn **Adran 6**.

* Mae'r gweithgareddau a'r astudiaethau achos wedi'u hysgrifennu mewn gwahanol arddulliau er mwyn i chi eu haddasu eich hun. Mae rhai wedi'u hysgrifennu gyda phlant ac yn eu hannerch yn uniongyrchol, tra bod eraill wedi'u hysgrifennu gydag ymarferwyr ac yn eu hannerch yn uniongyrchol.

GWEITHGAREDDAU DECHREUOL

Bingo Gwylio Rhywedd

Ffeltio ein Teimladau

Beth sy'n aflonyddu arnoch chi?

RHEDFA AT NEWID

Chwilair Ffeministiaid

Ail-greu'r Rheolau!

Pobl sy'n Creu Newid ar draws y Byd

Stopio

Dechrau

BWRW'CH LLID MEWN HUN-LUN

CROESair ffeministiaid

POBL SY'N CREU NEWID AR DRAWS Y BYD

Pwy neu beth sy'n creu newid ysbrydoledig yn eich barn chi?

1. Dewiswch rywun neu rywbeth sy'n mynd i'r afael ag anghydraddoldeb rhywedd a/neu rywiol. Gallai fod yn unigolyn, ymgyrch, sefydliad, blog neu femyn. Os nad ydych yn siŵr, darllenwch fwy am yr adegau neu'r symudiadau a greodd newid yn ein **Chwilair Ffeministiaid** neu ein **Croesair Ffeministiaid**.

2. Ysgrifennwch ddarn byr am yr adeg neu'r ymgyrch a ddewisoch. Tynnwch lun i gyd-fynd ag ef.

3. Piniwch eich crewyr newid at yr ardal neu'r wlad lle maen nhw'n gwneud gwahaniaeth.

4. Os ydych chi'n gweithio mewn grŵp mawr, neu dros amser, ceisiwch ddod o hyd i enghraifft ar gyfer pob gwlad.

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**.

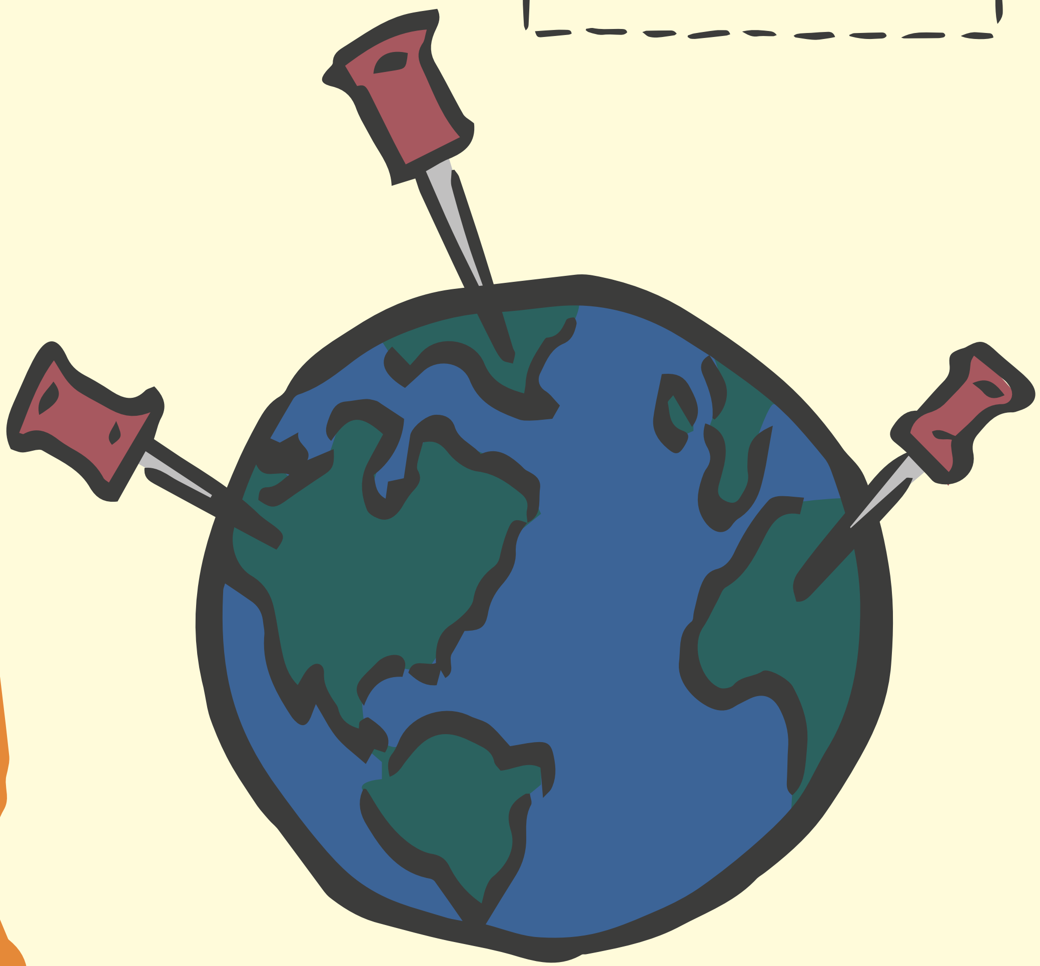
DIY

Bydd arnoch angen:

Map o'r byd

Pen a Phapur

Pinnau bawd



DIY

BETH SY'N AFLONYDDU ARNOCH CHI?

Bydd arnoch angen:

- Jar wydr fawr
- Darnau o bapur glân
- Marcwyr lliw sy'n gallu ysgrifennu ar wydr

1. Gan weithio'n unigol neu mewn parau, ysgrifennwch yr holl bethau sy'n aflonyddu arnoch wrth feddwl am sut mae cymdeithas yn anghyfartal neu'n annheg o ran perthnasoedd, rhywedd a rhywioldeb.
2. Plygwch y darnau papur, a rhowch nhw yn y jar wydr.
3. Ar ôl gorffen, cymerwch bob sylw yn ei dro a meddyliwch am beth y mae angen iddo newid i droi'r hyn sy'n annheg yn deg, a sicrhau byd cyfartal a mwy cynhwysol.
4. Addurnwch y jar â'ch negeseuon ar gyfer newid.

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**.

Aflonyddu (berf)

ysgwyd, siglo, dirgrynu

- achosi sioc (yn arbennig i'r corff)
- ysgwyd neu siglo rhywbeth
- cael effaith sy'n tarfu ar rywun neu rywbeth

DIY
STOPIO-DECHRAU

Bydd arnoch angen:
Platiau papur coch a gwyrdd
Marcwyr / Llinyn / Pegiau

1 **Platiau STOPIO a DECHRAU!**
Rhowch 3 phlât papur coch "STOPIO" a 3 phlât papur gwyrdd "DECHRAU" i bawb. Os nad oes platiau ar gael, crëwch eich rhai eich hun gyda marcwyr coch a gwyrdd trwy dynnu cylch mawr ar bapur A4.

2 **Crëwch ymadroddion STOPIO a DECHRAU**
Meddyliwch am adeg pan wnaeth rhywun rywbeth nad oeddech chi'n ei hoffi neu reol neu hysbyseb a oedd wedi'ch tramgwyddo chi neu rywun sy'n agos atoch. Lluniwch ymadrodd sy'n disgrifio beth nad oeddech chi'n ei hoffi, gan ddechrau â'r gair "STOPIO..." Ysgrifennwch yr ymadrodd hwn ar y plât STOPIO. Yna, lluniwch ymadrodd sy'n disgrifio beth fyddech chi wedi'i hoffi yn lle, gan ddechrau â'r gair DECHRAU..." Ysgrifennwch yr ymadrodd hwn ar y plât DECHRAU.

3 **Pan fydd eich platiau STOPIO a DECHRAU yn barod...**
Defnyddiwch y pegiau a'r llinyn i gysylltu'r platiau a chreu llinell weithredu stopio/dechrau.

4 **Gofynnwch i wirfoddolwyr ddarllen eu platiau STOPIO/ DECHRAU yn uchel.**

5 Nawr meddyliwch sut i roi eich cynlluniau DECHRAU ar waith.

6 Gallwch ddysgu sut dechreuodd pobl eraill arni yn **Syniadau ar gyfer Newid** a **Gwneud i Berthnasoedd Cadarnhaol Ddigwydd**.

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**.

Wedi'i addasu o **girlsforgenderequity.tumblr.com/post/140652225237/sparkit**

Dyma rai enghreifftiau Stopio a Dechrau:

STOPIO dweud nad yw bechgyn yn crïo. DECHRAU cefnogi anghenion emosiynol pawb.

STOPIO hysbysebion sy'n stereoteipio bechgyn a merched. DECHRAU cydnabod sut mae stereoteipiau rhywedd yn cyfyngu ar bwy gallwch chi fod a beth gallwch chi ei wneud.

STOPIO codau gwisg ysgol ar sail rhywedd. DECHRAU datblygu polisi gwisg ysgol niwtral o ran rhywedd.

STOPIO'r distawrwydd ynghylch FGM. DECHRAU addysgu pobl am bob math o gam-drin a chamfanteisio rhywiol

STOPIO rhagdybio bod pawb yn heterorywiol. DECHRAU cynyddu ymwybyddiaeth o amrywiaeth rywiol.

STOPIO codi cywilydd arna i am fy nghorff. DECHRAU dangos parch ata i a'm corff.

FFELTIO EIN TEIMLADAU

"Rydw i'n teimlo'n sâl", "Rydw i'n teimlo'n WYLLT", 'Rydw i'n ysgwyd", "Rydw i'n gyffrous" - dyma rai o'r teimladau a fynegwyd gan blant a phobl ifanc wrth greu astudiaethau achos AGENDA, lle buon nhw'n dysgu am yr anghyfiawnder, y niwed a'r trais yn y byd ac yn awyddus i wneud rhywbeth amdanynt.

Yng ngeiriau un arwyddair ysgol gynradd yng Nghymru: "mae'n iawn peidio â bod yn iawn". Ond sut mae creu lle i deimlo, enwi a mynegi'r emosiynau yn ein gweithgareddau creu newid?

Gallwch ddefnyddio "Teimladau Ffelt" cyn, ar yr un pryd neu ar ôl unrhyw un o'r gweithgareddau yn yr adnodd AGENDA. I gael rhagor o syniadau, rhowch gynnig ar y Jariau Hwyliau a'r Stribedi Hwyliau.

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.

Bydd arnoch angen:

- Copïau wedi'u hargraffu o'r dudalen Cwmwl Teimladau Ffelt
- Ffelt lliw
- Brwsh gwifrau
- Pennau lliw

CWMWL TEIMLADAU FFELT

1. Argraffwch gopïau o'r Cwmwl Teimladau Ffelt (gweler y dudalen nesaf)
2. Lluniwch restr o'r holl deimladau y gallwch eu dychmygu. Gallai'r **geiriadur emosiynau** hwn eich helpu i ddechrau arni. Ysgrifennwch nhw yn y golofn 'teimladau' neu defnyddiwch emojis.
3. Dewiswch liw ar gyfer pob teimlad (e.e. glas ar gyfer poen, oren ar gyfer bod yn grac ac ati). Tynnwch y ffelt lliw allan (defnyddiwch eich dwylo neu frwsh gwifrau) a'i ludio nesaf at y teimlad, neu defnyddiwch bennau lliw os yw hynny'n rhy anodd.
4. Defnyddiwch weddill y ffelt a'i ddarnio, ei gyfuno a'i wasgu i greu eich Cwmwl Teimladau Ffelt.
5. Torrwch eich Cwmwl Teimladau Ffelt allan a'i hongian mewn man o'ch dewis (e.e. o nenfwd yr ystafell ddosbarth). Gallech lynu'r golofn deimladau ar gefn eich cwmwl.
6. Os hoffech chi fod yn fwy creadigol wrth wneud crefftau ffelt, rhowch gynnig ar **ffeltio gwlyb** neu gwnewch **ludwaith ffabrig ffelt** gyda negeseuon ar gyfer newid (edrychwch ar weithgareddau cychwynnol **Rhedfa at Newid** a **Beth sy'n Aflonyddu arnoch Chi**). Dewiswch ffeltiau o wahanol liw a'u cyfuno â'r emosiynau rydych chi'n eu teimlo yn eich arteffact ffelt am greu newid.

PRONOIA – Teimlad rhyfedd, cynyddol bod pawb eisiau eich helpu chi.

SONDER – pan fyddwch chi'n sylweddoli bod bywydau pobl eraill mor gymhleth ac anhysbys â'n rhai ni.

MUDITA – cyfleu'r llawenydd sy'n cael ei deimlo wrth glywed bod rhywun arall wedi bod yn lwcus.

FLASHOVER – y funud pan fydd sgwrs yn dod yn real ac yn fyw.

LIGET – dyma'r enw y mae llwyth Ilongot ynysoedd y Philipinau yn ei roi i egni dig sy'n tanio pobl ac eraill fel ei gilydd. Weithiau mae dicter yn cael ei ystyried yn emosiwn negyddol, ond i'r Ilongot, prif neges Liget yw optimistiaeth a hyfywedd.

AMBEDO – math o synfyfyrio lle cewch eich hudo'n llwyr gan fanylion synhwyraidd byw.

Geiriau newydd hardd i ddisgrifio emosiynau

Ffeltio Ffeministaidd

Gweithredaeth Celf Ffelt a Ffeibr

40 o lyfrau ar reoli emosiynau

Prosiect Byw gyda Theimladau

Blog Hanes Emosiynau

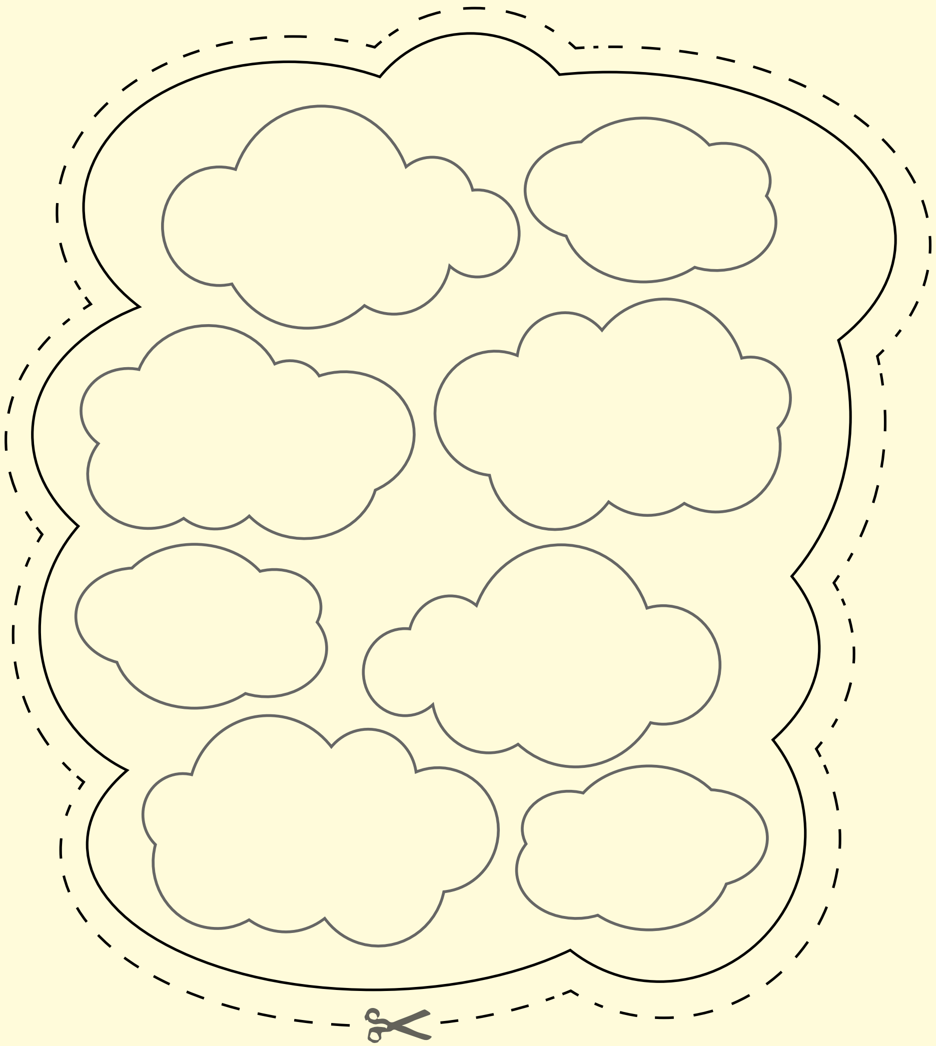
Chwalu'r myth am fechgyn ac emosiynau

Llafur emosiynol ar draws y byd

50 Ffordd sydd gan Bobl o Ddisgwyl Llafur Emosiynol Parhaus gan Fenywod a Femmes

Gwrando a symud i'r trac sain **"RWY'N TEIMLO"** o'r astudiaeth achos **Pob CORFF yn Bwysig**.

CWMWL TEIMLADAU



TEIMLAD
DEFNYDDIWCH EIRIAU NEU EMOJIS

Creu Ffelt - mae'r teimladau a'r ffibrau'n cael eu darnio a'u cyfuno

Teimlad: y gallu i effeithio ar rywbeth neu rywun ac iddyn nhw effeithio arnoch chi

Mae teimladau'n bersonol, ond hefyd yn bendant yn gymdeithasol ac yn ddiwylliannol

Tecstil yw ffelt sy'n cael ei gynhyrchu trwy gyfuno, cywasgu a gwasgu ffibrau at ei gilydd

RHEDFA AT NEWID

Weithiau gall ein syniadau ar gyfer sut gall y byd ddod yn lle mwy diogel, cyfartal a theg o ran rhywedd redeg i ffwrdd â ni. Os oes gennych chi lwyth o syniadau, ac mae angen eu rhyddhau - dyma'r gweithgaredd CELF cychwynnol i chi. Beth am greu eich baner eich hun fel rhan o'r broses?

Bydd arnoch angen:

- Rholyn mawr o bapur
- Tâp gludiog
- Pennau ffelt neu greonau lliw
- Amlygwyr
- Ystafell lle gallwch chi gau'r golau allan
- Tortshys

1

Rholio rholio rholio

Rholiwch y papur i'r hyd rydych chi ei eisiau. Gallech ei rolio ar draws bwrdd, neu ar draws llawr ystafell ddosbarth neu neuadd ysgol.

2

2. Rhedfa Tasgu Meddyliau

Mewn grwpiau bach, neu fel gweithgaredd grŵp cyfan, tasgwch feddyliau am yr holl bethau y mae angen iddyn nhw stopio digwydd i wneud y byd yn lle mwy teg, cyfartal a diogel o ran rhywedd.

3

Goleuo a Dileu

Cyfunwch y rholiau, gan ddefnyddio'r tâp gludiog. Diffoddwch y golau. Defnyddiwch eich tortshys i ddarllen y negeseuon ar y rholiau rhedfa, a goleuwch y pwynt rydych chi eisiau dysgu mwy amdano a chynyddu ymwybyddiaeth ohono. Trowch y golau ymlaen. Ffurfiwch linell ar un pen o'r rholyn. Cerddwch ar y rholyn, gan stampio'n uchel i ddileu'r holl bethau rydych chi eisiau eu stopio rhag digwydd yn y byd.

4

Baner Rhedfa

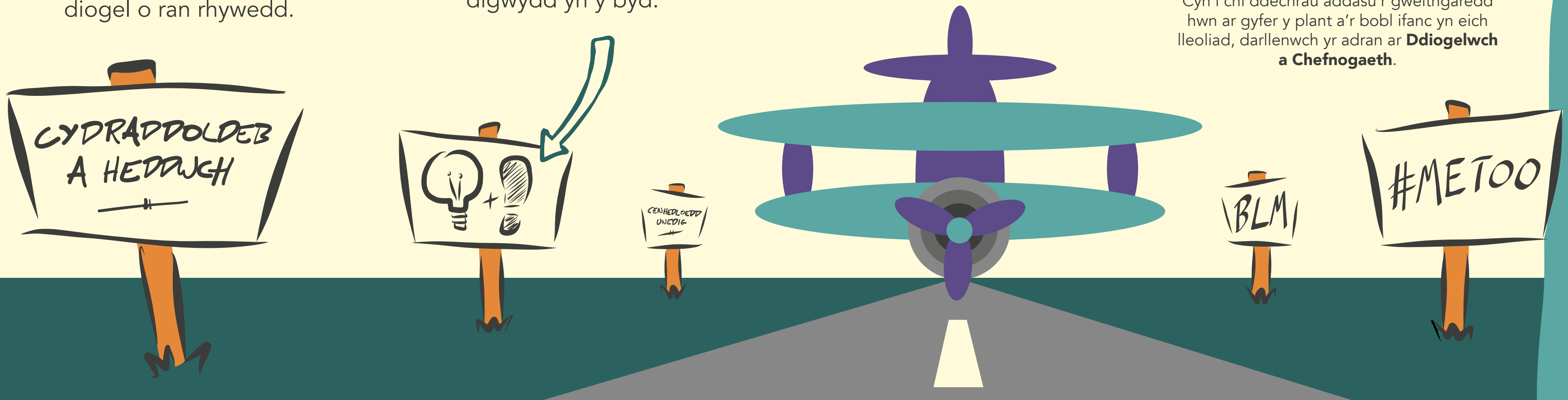
Addurnwch eich rhedfa. Lluniwch ymyl. Lliwiwch yr olion traed sydd wedi marcio'r papur o'ch gweithgaredd stampio. Defnyddiwch amlygwyr i nodi'r meysydd newid rydych am roi sylw iddyn nhw yn eich ysgol/ grŵp ieuenctid. Ar ôl gorffen, gwnewch y rholyn yn ddigon cryf (e.e. cysylltu ffon bren wrth un o'r ymylon hir) i'w hongian fel baner ar y wal. Os yw'n hir iawn, torrwch ef yn rhannau llai.

5

Beth nesaf?

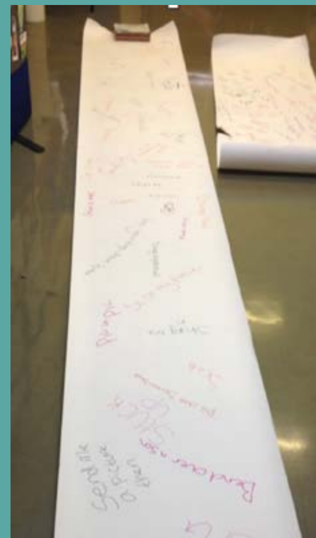
Nawr eich bod chi wedi amlygu maes ar gyfer newid, defnyddiwch yr **adnodd AGENDA** i ddysgu mwy amdano. Rhowch gynnig ar y **Chwilair Ffeministiaid** i weld a oes unrhyw sefydliadau neu grwpiau a all eich helpu. Gwnewch eich gwaith **ymchwil** eich hun. Cliciwch ar **"Syniadau ar gyfer Newid"** i weld ffyrdd creadigol o gychwyn arni.

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**.

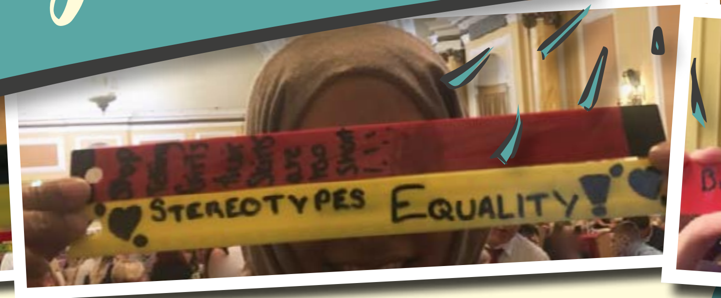


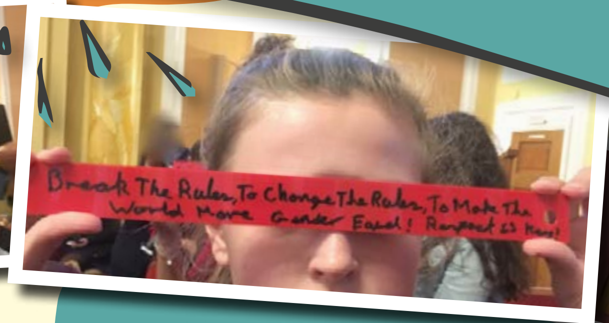
"mae syniad yn ffordd o feddwl, yn safbwynt neu'n gred. Gall hefyd awgrymu llwybr gweithredu posibl"

Darllenwch am sut defnyddiodd y prosiect Ruler HeART y rhedfa at newid



Ail-greu'r Rheolau!





Bydd arnoch angen:

Llawer o riwliau, gyda thyllau yn y top os oes modd

Marcwyr parhaol

Camera digidol

1. **DEWISWCH REOL** Mewn grwpiau, trafodwch ba reolau rydych chi eisiau eu newid i wneud y byd yn lle mwy cyfartal a theg i fyw o ran rhywedd. Neu dewiswch unrhyw bwnc rydych chi'n teimlo'n gryf amdano lle mae angen newid y rheolau!
2. Rhowch un neges neu fwy am newid mewn **GRAFFITI** ar eich riwl.
3. **LLINELL WEITHREDU** Gwirfoddolwyr o bob grŵp (neu bawb) i ffurfio llinell hir.
4. **'RELFIES' RIWLIAU** Daliwch ddwy riwl o flaen eich wyneb, a chael tynnu llun 'Relfie' Riwliau.
5. **RIWLIAU RHUGLO** Llenwch y man lle rydych chi a dewiswch rywbeth (e.e. cadair, rheiddiadur, bwrdd) i ruglo'ch riwliau yn ei erbyn. Gwnewch gymaint o sŵn â phosibl. Recordiwch y sŵn!
6. **TRYDAR** Lluniwch fideo byr i'w rannu ag ysgolion eraill, grwpiau ieuenctid neu sefydliadau. Defnyddiwch yr hashnod #dymasŵn <nodwch eich neges>.
7. **CREU** Beth arall allwch chi ei wneud â'ch riwliau? Creu clogyn? Eu cyfuno i ffurfio llinell weithredu? Defnyddiwch eich dychymyg!

RELFIE yw hun-lun perthynas.

RELFIE RIWLIAU yw eich perthynas chi â'r newid rydych chi eisiau ei weld yn y byd.

Gall rheolau olygu cyfreithiau, polisïau, normau cymdeithasol a stereoteipiau - unrhyw beth yr hoffech chi ei newid am sut mae pethau, sy'n ategu neu'n creu anghydraddoldeb

Gwylio actifyddiaeth riwliau Cynulliad Ieuenctid Cydraddoldeb Rhywedd Unity
#dymasutymaecynulliadffeministaiddynswnio
vimeo.com/316375439

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**.

Yn hoffi syniad y riwliau ond angen addasu?

Argraffwch riwliau papur. Rhowch nhw ar bob sedd mewn neuadd ysgol neu ystafell ddosbarth. Gwahoddwch eraill i ysgrifennu ar gefn y riwliau papur pa reolau maen nhw eisiau eu newid. Casglwch nhw, a'u cyflwyno i'r sefydliad sydd â'r pŵer i wneud penderfyniadau ar y mater rydych chi wedi'i ddewis.

Darllenwch stori **Ruler HeART** i gael eich ysbrydoli.

Chwilair Gweithredwyr Ffeministaidd

P	S	G	W	E	L	T	O	S	C	V	N	N	U	Z	R	O	E	O	I	Z	E
U	U	R	T	A	V	I	O	J	L	A	Z	C	I	R	K	E	L	R	U	I	T
O	F	E	I	I	G	I	S	I	N	R	N	G	S	U	I	S	A	F	H	I	A
R	F	E	E	H	K	E	F	T	R	D	I	O	W	U	N	D	A	C	G	E	R
G	R	N	Y	P	M	P	S	T	E	Y	M	G	S	H	O	A	I	B	N	O	G
T	A	B	F	A	B	K	Q	F	S	N	S	E	A	H	Z	D	M	T	O	N	E
N	G	E	R	R	U	K	O	I	O	I	T	S	A	L	A	X	C	E	O	R	T
I	E	L	N	E	K	Q	N	Z	I	R	N	S	U	I	L	E	G	V	N	Q	N
O	T	T	X	V	M	U	S	A	W	A	H	I	Z	P	O	I	T	R	T	O	I
P	T	M	F	I	G	H	T	I	N	G	W	O	M	E	N	G	R	O	U	P	S
X	E	O	L	R	E	I	D	J	K	C	G	R	U	E	J	R	N	R	W	U	T
I	S	V	S	A	G	U	L	M	R	N	R	T	F	S	F	Y	U	X	E	K	O
S	J	E	Y	I	K	C	A	B	A	L	L	O	H	I	E	Z	B	J	T	U	R
C	C	M	J	V	Y	M	Q	D	V	P	O	O	S	C	T	W	G	S	G	X	G
M	V	E	K	L	Z	Q	N	H	M	T	Y	B	M	Y	S	Q	O	A	H	G	Z
O	O	N	P	Y	R	A	P	M	U	J	E	R	E	S	L	I	B	R	E	S	H
C	E	T	F	S	M	A	G	O	R	A	J	U	N	T	A	S	J	I	K	G	A
I	A	Z	F	A	S	U	O	Y	A	L	A	L	A	M	I	M	Z	S	Z	D	F
N	I	K	M	T	U	C	N	U	S	R	E	T	S	I	S	O	B	Q	I	Z	L
V	Z	I	J	R	N	B	R	A	U	M	Z	S	C	P	Q	Y	W	U	D	B	Y
P	H	E	O	W	R	J	S	L	E	N	R	L	S	I	Y	R	D	A	K	J	Z
C	S	K	G	U	G	W	T	T	C	Q	W	L	J	C	A	S	Q	D	I	N	Y

“Mae gweithredaeth yn dod o’r Lladin *agere*, ‘gwneud’ ac *actus* ‘grym ysgogol neu sbardun’. Pobl sy’n gwneud neu’n gweithredu ynghylch rhywbeth maen nhw’n credu ynddo sydd o fudd i fywydau eraill o’u cwmpas yw gweithredwyr”

1. Malala Yousafzai, gweithredwr o Bacistan dros addysg merched ac enillydd ieuengaf erioed Gwobr Heddwch Nobel am ei gwaith ar hawliau plant

2. Listen, sefydliad yn Awstralia sy’n hybu gweledededd menywod a lleiafrifoedd ym myd cerddoriaeth. Mae eu henw’n air am fod yn barod i glywed rhywbeth.

3. Six Point Group, grŵp a sefydlwyd gan yr Arglwyddes Rhondda ym 1921, a fu’n ymgyrchu dros gydraddoldeb rhwng dynion a menywod, a hawliau’r plentyn.

4. Wages for Housework, ymgyrch i sicrhau arian am waith di-dâl yn y cartref megis gofal plant, glanhau a choginio, a’i bwysigrwydd o ran cynnal y rhai sy’n gweithio y tu allan i’r cartref.

5. Guerrilla Girls, grŵp o artistiaid benywaidd a ffurfiwyd yn Ninas Efrog Newydd. Maen nhw’n cuddio eu hwynebau â mygydau gorila ac yn brwydro yn erbyn rhywiaeth a hiliaeth ym myd celf.

6. Chimamanda Ngozi Adichie, o Nigeria, ac awdur ‘We Should All Be Feminists’ a fu hefyd yn rhan o gân Beyonce, ‘Flawless’.

7. Suffragettes, grŵp o fenywod ym Mhrydain a fu’n ymgyrchu dros hawl merched i bleidleisio ar ddiwedd y 19eg ganrif a dechrau’r 20fed ganrif.

8. Sari Squad, grŵp o fenywod sy’n hanu o Dde Asia a helpodd i amddiffyn clybiau amlddiwylliannol yn y Deyrnas Unedig ar ddechrau’r 1980au. Mae eu henw’n cyfeirio at ddilledyn o Dde Asia, sef darn o gotwm neu sidan sy’n cael ei lapio am y corff.

9. Sisters Uncut, grŵp gweithredu uniongyrchol sy’n gwrthwynebu toriadau ariannol i wasanaethau ar gyfer dioddefwyr trais ar sail rhywedd yn y Deyrnas Unedig.

10. Hollaback, symudiad byd-eang i roi stop ar aflonyddu ar y stryd a sicrhau mynediad cyfartal i fannau cyhoeddus. Mae eu henw’n golygu tynnu sylw at rywbeth.

11. Ni una menos, ymgyrch yn America Ladin yn erbyn trais ar sail rhywedd. Ystyr yr enw Sbaeneg yw ‘Dim Un yn Llai’.

12. Green Belt Movement, a sefydlwyd gan yr Athro Wangari Maathai, yw grŵp sy’n trefnu bod menywod yng nghefn gwlad Cenia yn plannu coed ac yn amddiffyn yr amgylchedd.

13. Musawah, symudiad byd-eang dan arweiniad 12 menyw Fwslimaidd sy’n brwydro dros gyfiawnder a chydraddoldeb o’r tu mewn i’r traddodiad Islamaidd. Ystyr eu henw Arabeg yw cydraddoldeb.

14. Feminist Five, grŵp o fenywod o Tsieina a arestiwyd am gynnal protestiadau cyhoeddus yn erbyn dioddef aflonyddu ar gludiant cyhoeddus fel bysiau a threnau.

15. Fighting Women Group, grŵp o weithredwyr benywaidd yn Japan a ymgyrchodd yn erbyn strwythurau teuluol gormesol trwy brotestiadau cyhoeddus yn y 1970au.

16. Sahodari, sefydliad yn India sy’n gweithio dros hawliau a lles menywod trawsryweddol. Eu henw yw’r gair Hindi am chwaeroliaeth neu sibling.

17. Pussy Riot, grŵp roc pync o Rwsia a gynhaliodd berfformiadau cyhoeddus yn beirniadu’r Arlywydd Vladimir Putin a’i bolisïau yn erbyn hawliau menywod a phobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol.

18. Integrate, elusen dan arweiniad pobl ifanc yn y Deyrnas Unedig sy’n herio trais ar sail rhywedd. Mae eu henw yn golygu dod â phobl ifanc ynghyd yn gyfartal.

19. Agora Juntas, rhwydwaith o weithredwyr benywaidd ifanc ym Mrasil. Eu henw yw’r gair Portiwgaleg am ‘Nawr gyda’n Gilydd’.

20. Mujeres Libres, cynghrair yn Sbaen a fu’n ceisio grymuso menywod dosbarth gweithiol yn ystod y 1930au. Ystyr eu henw Sbaeneg yw ‘Menywod Rhydd’.

21. Sylvia Rivera, Americanes o Puerto Rica a fu’n brwydro dros hawliau menywod trawsryweddol.

A ddaethoch chi o hyd iddyn nhw i gyd? Beth am geisio plotio pob gweithredydd ar Weithgaredd Celf Cychwynnol ‘Pobl sy’n Creu Newid ar draws y Byd’.

CROESair Gweithredwyr Ffeministaidd

Ar draws

2. Grŵp o fenywod ym Mhrydain a fu'n ymgyrchu dros hawl merched i bleidleisio ar ddiwedd y 19eg ganrif a dechrau'r 20fed ganrif.

7. Grŵp o fenywod o Tsieina a arestiwyd am gynnal protestiadau cyhoeddus yn erbyn dioddef aflonyddu ar gludiant cyhoeddus fel bysiau a threnau.

8. Gweithredwr o Bacistan dros addysg merched ac enillydd ieuengaf erioed Gwobr Heddwch Nobel am ei gwaith ar hawliau plant

10. Symudiad byd-eang i roi stop ar aflonyddu ar y stryd a sicrhau mynediad cyfartal i fannau cyhoeddus. Mae eu henw'n golygu tynnu sylw at rywbeth.

12. Ymgyrch i sicrhau arian am waith di-dâl yn y cartref megis gofal plant, glanhau a choginio, a'i bwysigrwydd o ran cynnal y rhai sy'n gweithio y tu allan i'r cartref.

13. Elusen dan arweiniad pobl ifanc yn y Deyrnas Unedig sy'n herio trais ar sail rhywedd. Mae eu henw yn golygu dod â phobl ifanc ynghyd yn gyfartal.

14. Rhwydwaith o weithredwyr benywaidd ifanc ym Mrasil. Eu henw yw'r gair Portiwgaleg am 'Nawr gyda'n Gilydd'.

16. Grŵp roc pync o Rwsia a gynhaliodd berfformiadau cyhoeddus yn beirniadu'r Arlywydd Vladimir Putin a'i bolisïau yn erbyn hawliau menywod a phobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol.

17. Symudiad byd-eang dan arweiniad 12 menyw Fwslimaidd sy'n brwydro dros gyfiawnder a chydraddoldeb o'r tu mewn i'r traddodiad Islamaidd. Ystyr eu henw Arabeg yw cydraddoldeb.

18. Cynghrair yn Sbaen a fu'n ceisio grymuso menywod dosbarth gweithiol yn ystod y 1930au. Ystyr eu henw Sbaeneg yw 'Menywod Rhydd'.

19. Ymgyrch yn America Ladin yn erbyn trais ar sail rhywedd. Ystyr yr enw Sbaeneg yw 'Dim Un yn Llai'.

I lawr

1. Sefydliad yn Awstralia sy'n hybu gweleddedd menywod a lleiafrifoedd ym myd cerddoriaeth. Mae eu henw yn air am fod yn barod i glywed rhywbeth.

3. Sefydlwyd y grŵp hwn gan yr Athro Wangari Maathai, ac mae'n trefnu bod menywod yng nghefn gwlad Cenia yn plannu coed ac yn amddiffyn yr amgylchedd.

4. Americanes o Puerto Rica a fu'n brwydro dros hawliau menywod trawsryweddol.

5. Sefydliad yn India sy'n gweithio dros hawliau a lles menywod trawsryweddol. Eu henw yw'r gair Hindi am chwaeroliaeth neu sibling.

6. Awdur 'We Should All Be Feminists' o Nigeria a fu hefyd yn rhan o gân Beyonce, 'Flawless'.

9. Grŵp a sefydlwyd gan yr Arglwyddes Rhondda ym 1921, a fu'n ymgyrchu dros gydraddoldeb rhwng dynion a menywod, a hawliau'r plentyn.

11. Grŵp o artistiaid benywaidd a ffurfiwyd yn Ninas Efrog Newydd. Maen nhw'n cuddio eu hwynebau â mygydau gorila ac yn brwydro yn erbyn rhywiaeth a hiliaeth ym myd celf.

15. Grŵp gweithredu uniongyrchol sy'n gwrthwynebu toriadau ariannol i wasanaethau ar gyfer dioddefwyr trais ar sail rhywedd yn y Deyrnas Unedig.

20. Grŵp o fenywod sy'n hanu o Dde Asia a helpodd i amddiffyn clybiau amlddiwylliannol yn y Deyrnas Unedig ar ddechrau'r 1980au. Mae eu henw'n cyfeirio at ddilledyn o Dde Asia, sef darn o gotwm neu sidan sy'n cael ei lapio am y corff.

Cliciwch yma am yr atebion!

BWRW'CH LLID MEWN HUN-LUN

Beth wnewch chi â'r teimladau dig hynny pan fyddwch chi'n cael gwybod am yr holl anghyfiawnder, gwahaniaethu a thrais ar sail rhywedd yn y byd? Eu ffrwyno nhw? Neu eu rhyddhau nhw?

Os ydych chi am ryddhau ychydig o'r llid yna, dyma'r gweithgaredd i CHI! Gadewch i ni adfer y 'relfie' a RHUO ein dicter yn y byd!!!

1. Pa agwedd ar wahaniaethu, aflonyddu neu drais rhywiol neu ar sail rhywedd sy'n eich gwylltio chi? Aflonyddu ar y stryd? FGM (Anffurfio Organau Rhywiol Benywod)? Trawsffobia? Rhywiaeth pob dydd? Y Bwlch Cyflog Rhwng y Rhywiau?
2. Dilynwch y dolenni ar y dudalen hon, neu yn y gweithgaredd **Pobl sy'n Creu Newid ar draws y Byd**, neu **SYNIADAU AR GYFER NEWID**. Dewiswch weithredwr neu sefydliad creu newid sydd â slogan neu ddelwedd sy'n creu argraff arnoch chi - nhw fydd eich partner 'relfie'!
3. Dewch o hyd i ddelwedd rydych chi'n ei hoffi sy'n cynrychioli eich gweithredwr neu'ch sefydliad. Tynnwch sgrin-lun o'r ddelwedd. Lanlwythwch y ddelwedd i sleid PowerPoint, a'i thaflunio ar sgrin fawr.
4. Gan ddefnyddio'r ffon hun-lun, tynnwch lun ohonoch chi'ch hun o flaen delwedd eich gweithredwr. Chwaraewch â'r ddelwedd gan ddefnyddio Photoshop i amddiffyn eich hunaniaeth os ydych chi'n bwriadu ei rhannu ar-lein (e.e. ei throi'n gartŵn, ei chymylu, ac ati).
5. Pan fyddwch chi'n barod, recordiwch eich RHU neu'ch SGRECH neu UNRHYW SŴN NEU WEITHRED UCHEL yr hoffech ei wneud sy'n mynegi eich dicter bod angen mynd i'r afael â'r materion hyn yn y byd o hyd!
6. Os ydych chi'n gwybod sut, gosodwch y delweddau mewn 'imovie', gyda'ch holl seiniau RHUO a recordiwyd - ychwanegwch ddrymiau, neu seiniau o ffynhonnell hawlfraint rydd - a chwaraewch eich 'imovie' BWRW'CH LLID MEWN HUN-LUN ym mhobman! (neu ar eich cyfer chi yn unig). Fe allech ei osod fel cân newydd ar eich ffôn pan fydd rhywun yn galw.
7. Rhywbeth ychwanegol? Beth am greu rap i fwrw'ch llid, trwy ddewis llinellau o'ch hoff ganeuon sy'n mynd i'r afael ag anghyfiawnder a thrais rhywiol ac ar sail rhywedd yn uniongyrchol. Darllenwch y gerdd **'Metal Mash Up'** gan y Plant 12 Oed Dig a wnaeth hyn.

Bydd arnoch angen:

- Ffôn camera/llechen
- Ffon Hun-lun
- Teledu mawr/bwrdd gwyn (i daflunio'r delweddau)
- Dicter at yr nghyfiawnder yn y byd!

Mae **Feminist Freedom Warriors (FFW)** yn archif fideo ddigidol sy'n cofnodi sgyrsiau rhwng pobl o wahanol genedlaethau ynghylch cyfiawnder, gwleidyddiaeth a gobaith gydag ysgolhaig-weithredwyr ffeministaidd.

A oes ffordd i'n llid weithio o'n plaid yn hytrach nag yn ein herbyn?

13 cân ffeministaidd i'w chwarae'n uchel pan fydd y batriarchaeth yn ormod i chi

Ffeltio eich teimladau

Pwy yw'r Riot Grrls a **beth allan nhw ein haddysgu am anghyfiawnder bywyd**

https://feministfatherhood.com/2012/09/08/top-5-family-friendly-feminist-jams-to-rock-with-your-kids/

Mae'n iawn i ferched fod yn grac

Braint pobl wyn wedi'i hesbonio mewn un comic syml

Merched yn eu harddegau, iselder, dicter ac analluogrwydd

Frida Kahlo: ffeminyddes, brenhines yr hun-lun, eicon i bobl hoyw a'r ysbrydoliaeth ar gyfer steil yn 2017

Pam mae hun-luniau'n gallu bod yn fath o ddaioni cymdeithasol

Sut mae artistiaid yn defnyddio hun-luniau fel arf radicalaidd i greu newid

Cynnydd hun-luniau anhunanol mewn gweithredaeth ar-lein

Bingo Gwylio Rhywedd

Archwiliad creadigol a chyfranogol i gefnogi dull gweithredu ysgol gyfan o ymdrin â chydraddoldeb rhywedd.

DIY

1. Argraffwch y cerdyn Bingo Gwylio Rhywedd dros y dudalen (A0 neu A1) a'i arddangos yn yr ysgol.
2. Bob tymor ysgol, dewiswch fyfyrwyr i wirfoddoli o bob grŵp blwyddyn i gynnal archwiliad GWYLIO RHYWEDD.
3. Defnyddiwch SEREN ☆ i ddangos a yw'r ysgol wedi rhoi sylw i'r materion hyn.
4. Lliwiwch sbectrwm y fflam (🔥🔥🔥) i ddangos lefel llwyddiant yr ysgol ar bob mater. Er enghraifft, efallai bod gan yr ysgol glybiau ar ôl ysgol sydd ar gael i bawb (cyfle cyfartal), ond dim ond bechgyn sy'n chwarae pêl-droed a dim ond merched sy'n gwneud dawns. Beth arall all yr ysgol ei wneud i gyflawni tegwch rhwng y rhywiau (canlyniad cyfartal)?
5. Ysgrifennwch adroddiad byr ar y cyd, crëwch stori ddigidol neu cyflwynwch wasanaeth ysgol sy'n dangos i ba raddau mae'r ysgol yn llwyddo, a beth mae angen ei wella.
6. Mae sgwariau gwag i'r myfyrwyr a'r staff ychwanegu eu syniadau eu hunain ynglŷn â sut maen nhw'n meddwl y dylai eu hysgol fod yn rhoi sylw i gydraddoldeb rhywedd ac amrywiaeth (e.e. staff yn rhoi'r gorau i gyfarch myfyrwyr fel 'merched a bechgyn'). Neu os ydych chi am ddechrau o'r dechrau, lawrlwythwch gerdyn **BINGO GWYLIO RHYWEDD** gwag.

4 Stori am sut mae athrawon yn ymdrin â rhywiaeth mewn ysgolion cynradd

Beth yw Ffeministiaeth?
Ffeministiaeth yw amrywiaeth o fudiadau a syniadau gwleidyddol a chymdeithasol sy'n rhannu nod cyffredin: cyflawni cydraddoldeb gwleidyddol, economaidd, personol a chymdeithasol i bob rhywedd.

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?**

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
UNSESCO
Cymorth i Ferched
Rhwydwaith Cydraddoldeb Merched Cymru

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng tegwch a chydraddoldeb?

Anghyfiawnder **Cydraddoldeb** **Cyfiawnder**

"Gall ein rhywedd ddylanwadu ar ba mor ddiogel rydyn ni'n teimlo, ble rydyn ni'n teimlo y gallwn ni fynd, pa swydd rydyn ni'n teimlo y gallwn ni wneud cais amdani, a disgwyliadau pobl eraill amdanon ni. Gall y pwysau i gydymffurfio a'r anghydraddoldeb rhywedd sy'n bresennol yn ein cymdeithas achosi a digwydd o ganlyniad i drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol" **#DYMAFI @livefearfree**

Bingo Gwylio Rhywedd

Clybiau ar ôl ysgol i bob rhywedd

Teithiau maes ffeministaidd (e.e. theatr, arddangosiadau celf, sgyrsiau)

Toiledau cynhwysol o ran rhywedd

Arweinyddiaeth weladwy ar gydraddoldeb rhywedd ac amrywiaeth

Ymgynghori â phlant ynghylch sut mae creu ysgol gynhwysol a theg o ran rhywedd

Gwisg ysgol gynhwysol o ran rhywedd

Posteri cydraddoldeb rhywedd ac amrywiaeth ar draws yr ysgol

Dysgu am gydraddoldeb a thegwch rhywedd yn y cwricwlwm

Dramâu ysgol sy'n herio stereoteipiau rhywedd

Gwasanaethau dan arweiniad myfyrwyr ar gydraddoldeb rhywedd ac amrywiaeth

Ymweliadau gan bobl sy'n cyflawni rôl hyrwyddo cydraddoldeb

Llyfrau ffeministaidd yn y llyfrgell

Herio bwlio rhywiaethol

Cydbwysedd rhywedd awduron yn y llyfrgell

Myfyrwyr yn gwneud eu prosiectau ymchwil Gwylio Rhywedd eu hunain

Polisi'r ysgol ar hybu cydraddoldeb rhywedd

Codi arian ar gyfer elusennau a sefydliadau cydraddoldeb rhywedd

Hyfforddiant rheolaidd i'r staff ar gydraddoldeb rhywedd

Bingo Gwylio Rhywedd

5

SYNIADAU AR GYFER NEWID

Gallwch gynyddu ymwybyddiaeth mewn llawer o wahanol ffyrdd, o ddeisebau ar-lein i ddawns a symud. Bydd yr adran hon yn rhoi llu o syniadau i chi, ar sail prosiectau sydd wedi gwneud gwahaniaeth yng Nghymru, Lloegr a'r tu hwnt.

Cliciwch ar yr eiconau ar y dudalen nesaf i ddysgu mwy.

- Posteri
- Celf Weledol
- Barddoniaeth
- Gweithredaeth gan Gefnogwyr
- Deisebau Ar-lein
- Cylchgronau Ar-lein a Chomigau
- Cerddoriaeth a Sain
- Cyfryngau Cymdeithasol
- Gweithredu Uniongyrchol
- Drama
- Dawns a Symud
- Cynadleddau
- Grwpiau Ieuenctid
- Gwirfoddoli
- Gwasanaethau Ysgol
- Ymchwil
- Clybiau Ffeministiaid

Mae gweithredaeth yn dod o'r Lladin *agere*, "gwneud" ac *actus* "grym ysgogol neu sbardun." Pobl sy'n *gwneud* ac yn *gweithredu* ynghylch rhywbeth maen nhw'n credu ynddo sydd o fudd i fywydau eraill o'u cwmpas yw gweithredwyr.

CELF WELEDOL

Celf weithredol yw defnyddio mynegiant celf i gynyddu ymwybyddiaeth a chyflawni newid yn y byd. Archwiliwch yr **arddangosfa weledol** hon o gelf weithredol ar draws y byd. Mae'n cynnwys tudalennau ar gerddoriaeth, celf weledol, barddoniaeth, celfyddyd perfformio, animeiddio, pypedau ac arwyddion protestio.

Gall celf weledol gynnwys pob math o bethau, o **gyfryngau cymysg** i **sothach**. Gall fod yn ffordd wych o fynegi eich hunan a rhannu eich mynegiant ag eraill. Gallwch ei harddangos. Gallwch ei gwisgo! (gweler **gweithredaeth ffasiwn Vivienne Westwood**).

Gwrandewch ar enillydd Gwobr Turner **Grayson Perry** yn siarad am fynegi'r hyn sy'n bwysig i chi trwy gelf, a darlithiau Grayson ar sut mae **unrhyw beth yn gallu bod yn gelf**.

Drwy weithio gyda'u teimladau, yn dilyn gwers perthnasoedd iach ar FGM (anffurfio organau rhywiol merched), treuliodd myfyrwyr Blwyddyn 5 a 6 ddiwrnod yn dysgu am grefftau gweithredol a gweithredaeth pwythau croes. Aethant ati i greu baner pwythau croes ar ffurf calon. Mae'r Galon Gelf hon yn rhannu eu negeseuon ar gyfer hawliau a chydraddoldeb rhywedd a rhywioldeb ac mae'n hongian yn neuadd yr ysgol.

Crëwyd y **Sgert Riwliau** gan chwe pherson yn eu harddegau o Ferthyr. Daeth y syniad am y sgert riwliau o ymwybyddiaeth fod rhai bechgyn yn defnyddio riwliau i godi sgertiau merched. Fe orchuddion nhw 20 riwl â graffiti gan nodi'r holl bethau negyddol nad oedden nhw eisiau eu clywed mwyach a rhai pethau cadarnhaol yr oedden nhw eisiau eu gweld yn newid. Daeth y sgert riwliau yn ffordd o amlygu profiadau **aflonyddu rhywiol**, sy'n aml yn achosi poen ac yn cael eu cuddio.

Mae'r sgert wedi cael ei gwisgo mewn gwasanaethau ysgol, yn y Senedd ac yng nghynhadledd 2015 Cymorth i Ferched Cymru. Darllenwch fwy am weithredaeth greadigol y merched **yma**.

"Mae celf wedi ychwanegu egni at eiriolaeth - ac mae'n cyrraedd pobl ar lefelau emosiynol dyfnach, gan gyfleu'r hyn na ellir ei ddweud gyda ffeithiau yn unig"
Alternate.org

Dysgwch fwy am waddol celf ffeministaidd a gweithredaeth trwy'r arddangosfa **WACK** yn yr Amgueddfa Celf Gyfoes yng Nghaliffornia, neu'r arddangosfa **AgitProp!** yn Amgueddfa Brooklyn yn Efrog Newydd.

Archwiliwch yr **arddangosfa weledol** hon o gelf weithredol ar draws y byd. Mae'n cynnwys tudalennau ar gerddoriaeth, celf weledol, barddoniaeth, celfyddyd perfformio, animeiddio, pypedau ac arwyddion protestio.

I gael gwybod sut gallwch gymryd rhan mewn celf weledol a mwy, gweler: **ArtWorks**, **Engage Cymru**, **Celfyddydau Ieuenctid Cenedlaethol**, **Circuit Tate.**

POSTERI

Posteri yw unrhyw fath o ddeunydd printiedig a luniwyd i'w roi ar wal neu arwyneb fertigol. Maen nhw fel arfer yn gyfuniad o destun, graffeg a delweddau, a gallant fod yn ffordd bwerus o gyfleu neges bersonol, neu wahodd eraill i ddigwyddiad neu grŵp.

Mae poster y grŵp ffeministiaid ifanc **Newid-ffem** yn gwahodd pobl ifanc i sesiwn amser cinio i drafod anghydraddoldebau rhywedd a stereoteipiau rhywedd.

Lluniodd **Lleisiau dros Ddistawrwydd** boster i gynyddu ymwybyddiaeth o **FGM** a ble i fynd i gael cymorth.

Mewn partneriaeth â Fforwm Cydraddoldeb Pen-y-bont ar Ogwr a'r prosiect 'Bridgend Says End Bullying', cyflwynodd disgyblion ysgol gynradd o bob rhan o Ben-y-bont ar Ogwr eu dyluniadau eu hunain ar gyfer cystadleuaeth posteri gwrthfwlio. Gallwch weld eu posteri **yma**.

Bydd yr 8 cam hyn gan ArtsAwardVoice yn eich helpu i greu eich poster sgrin-brintio eich hun.

Neu darllenwch y rhestr hon o **ddeg safle gwych** i'ch helpu i greu eich poster digidol eich hun.

CYLCHGRONAU AR-LEIN A CHOMIGAU

Mae **cylchgronau printiedig, e-gylchgronau, llyfrau graffig a chomigau amgen** yn aml yn gylchgronau sy'n cael eu cyhoeddi gan eu hawduron, ac wedi'u nodweddu gan agwedd greadigol gwneud drosoch eich hunan. Mae ganddyn nhw hanes gwleidyddol cyfoethog o ran mynegi materion tanseiliol a sensitif.

Yn dilyn gwers ar gydsyniad a thrafodaeth ar gusanu mewn ffilmiau plant Disney, ysgrifennodd myfyrwyr Blwyddyn 6 eu stribedi comig **Kisstory** eu hunain, a ysbrydolwyd gan gyfres o animeiddiadau. Roedd pob comig yn adrodd stori pwysigrwydd cydsyniad ym mywydau'r cymeriadau.

I ddysgu mwy, edrychwch ar y **Rhwydwaith GrrlZine**. Mae'r **Book of Zines** yn cynnwys dolenni i bopeth y bydd angen i chi ei wybod am sut i greu eich cylchgrawn unigol neu grŵp eich hun. Edrychwch ar gasgliad y **Llyfrgell Brydeinig** o gylchgronau, llyfrau graffig a chomigau.

CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

YMGYRCHOEDD #HASHNOD

Ymgyrchoedd hashnod yw pan fydd pobl yn cefnogi neu'n cychwyn ymgyrch ar gyfryngau cymdeithasol fel Facebook, Twitter, Google+ a gwefannau rhwydweithio eraill. Yn aml, mae ymgyrchoedd hashnod yn cael eu defnyddio i roi'r si ar led a chysylltu sylwadau a syniadau am bwnc neu achos penodol trwy Twitter neu Instagram.

Mae **#helpinghands** yn ymgyrch hashnod sy'n gwahodd pobl i ysgrifennu addewid personol ar eu dwylo a'i bostio ar gyfryngau cymdeithasol i helpu i gynyddu ymwybyddiaeth o Gamfanteisio'n Rhywiol ar Blant.

Mae llawer o **ymgyrchoedd hashnod byd-eang** sy'n mynd i'r afael â chydraddoldeb rhywedd, trais rhywiol a cham-drin domestig.

Ymgyrchodd y trydarathon **#ICommit**, dan arweiniad Cymuned Gweithredaeth Ifanc (YFA) y Gymdeithas er Datblygiad Menywod (AWID), i gynyddu ymwybyddiaeth fyd-eang o sut mae pobl o bob oed yn gweithio gyda'i gilydd i gefnogi gwaith a gweithredaeth cydraddoldeb rhywedd.

Mae'r symudiad **#MeToo** yn ymgyrch yn erbyn aflonyddu rhywiol ac ymosodiad rhywiol. Lledaenodd **#MeToo** yn gyflym iawn ym mis Hydref 2017, ond fe'i sefydlwyd gan **Tarana Burke** yn 2006. Mae'n cael clod am ddod â sgyrsiau ynghylch **trais rhywiol i'r brif ffrwd**. **metoomvmt.org**

Darllenwch am sut gallwch ymgyrchu i roi terfyn ar **fasnachu pobl** a **thrais ar sail anrhydedd**.

Beth yw camfanteisio'n rhywiol ar blant? Gweler **adnodd** Barnardo's Cymru a grëwyd ar gyfer pobl ifanc gyda phobl ifanc.

Mae AWID (y Gymdeithas er Hawliau Menywod o ran Datblygu) yn sefydliad rhyngwladol sy'n gweithio i gyflawni cydraddoldeb rhywedd, datblygu cynaliadwy a hawliau dynol menywod ar draws y byd.

Mae **Bridge** yn sefydliad Mudiadau Rhywedd a Chymdeithasol lle gallwch ddod o hyd i lawer o waith ymchwil a deunyddiau ar-lein am sut mae pobl a grwpiau wedi cyflwyno safbwynt rhywedd i fudiadau cyfiawnder cymdeithasol ar draws y byd. Mae ganddyn nhw restr termau ddefnyddiol iawn am fudiadau rhywedd a chymdeithasol hefyd.

Mae **YFA (Gwifren Ffeministiaid Ifanc)** yn gymuned ar-lein sy'n cael ei chynnal ar gyfer a chan ffeministiaid ifanc sy'n gweithio ar hawliau dynol menywod, cydraddoldeb rhywedd a chyfiawnder cymdeithasol ar draws y byd. Mae ganddyn nhw lawer o adroddiadau a phecynnau cymorth sy'n gallu helpu pobl ifanc â'u gwaith creu newid, gan gynnwys canllaw 'gwneud drosoch eich hun' gwych ar ddiogelwch ar y rhyngrwyd i weithredwyr ifanc.

CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

TUMBLR

Gwefan blogio yw Tumblr lle gallwch rannu lluniau, giffiau, fideos, cerddoriaeth, dyfyniadau, sgyrsiau, dolenni, a thestun i ganfod a dilyn yr hyn y dymunwch. Mae safleoedd Tumblr, fel blogiau, yn gallu cael eu gwneud yn bersonol ac yn breifat.

Dechreuodd Rose flogio ar Tumblr pan oedd hi'n 14 oed: "Mae'n fan diogel lle gallwch ddysgu a thrafod materion efallai na fyddech yn gallu sôn amdanynt mewn bywyd go iawn, fel iechyd meddwl neu ddelwedd y corff".

Erbyn hyn, mae Rose, a fagwyd ym Mhen-y-bont ar Ogwr, yn cymedroli'r safle Tumblr swyddogol ar gyfer y **Prosiect Rhywiaeth Pob Dydd**. Mae'r Prosiect Rhywiaeth Pob Dydd yn wefan lle gall menywod lanlwytho enghreifftiau o'r rhywiaeth maen nhw'n ei hwynebu bob dydd. Trwy rannu'r storïau hyn, mae'r prosiect yn cynyddu ymwybyddiaeth o'r "rhywiaeth fach, pob dydd, rydych ni bron â'i derbyn am ei bod mor gyfarwydd".

Mae **YoungMindsVs** yn ymgyrchu dros newid y maen nhw'n gobeithio y bydd yn gwella iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Mae pynciau'n cynnwys bwlio, rhywioli, diweithdra, straen yn yr ysgol a chwnsela. Dysgwch sut i ddod yn **weithredwr YoungMinds** neu dilynwch **#gettingthroughit**.

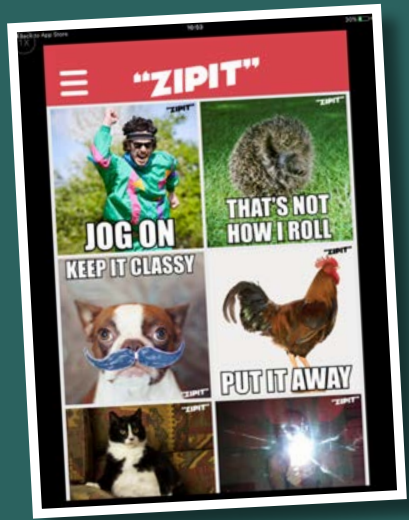
I gael gwybod sut mae rhywiaeth pob dydd yn ffurfio bywydau plant a phobl ifanc, darllenwch y storïau a'r dyfyniadau o'r prosiect **Girls and Boys Speak Out** a'r **cardiau post** y gellir eu lawrlwytho ar rywiaeth pob dydd, aflonyddu rhywiol a newid.

Mae **heads above the waves (@HATW_uk)** yn sefydliad dielw sy'n cynyddu ymwybyddiaeth o iselder a hunan-niwed ymhlith pobl ifanc. Mae eu gwefan yn cynnwys **blogiau** pobl ifanc, mwy na 15 o wahanol **safleoedd cymorth a llinellau cymorth**, a ffyrdd creadigol o ymdopi â **hunan-niwed ac iselder**.

MEMYNNAU

Mae memyn yn weithgaredd, cysyniad, arwyddair neu ddarn o gyfryngau sy'n lledaenu, yn aml wrth i bobl ei gopïo, o un unigolyn i'r llall - fel arfer trwy'r rhyngrwyd. Maen nhw'n ffordd amlgyfrwng, ddifyr arall o ddefnyddio delwedd, fideo a thestun, y gellir eu rhannu i ledaenu'ch neges yn gyflym.

Gwnewch eich memyn eich hun yma gan ddefnyddio'r **crëwr memyn**.



Edrychwch ar yr 'atebion aur' **ZipIt** a grëwyd gan Childline i ddelio â negeseuon neu geisiadau rhywiol digroeso.

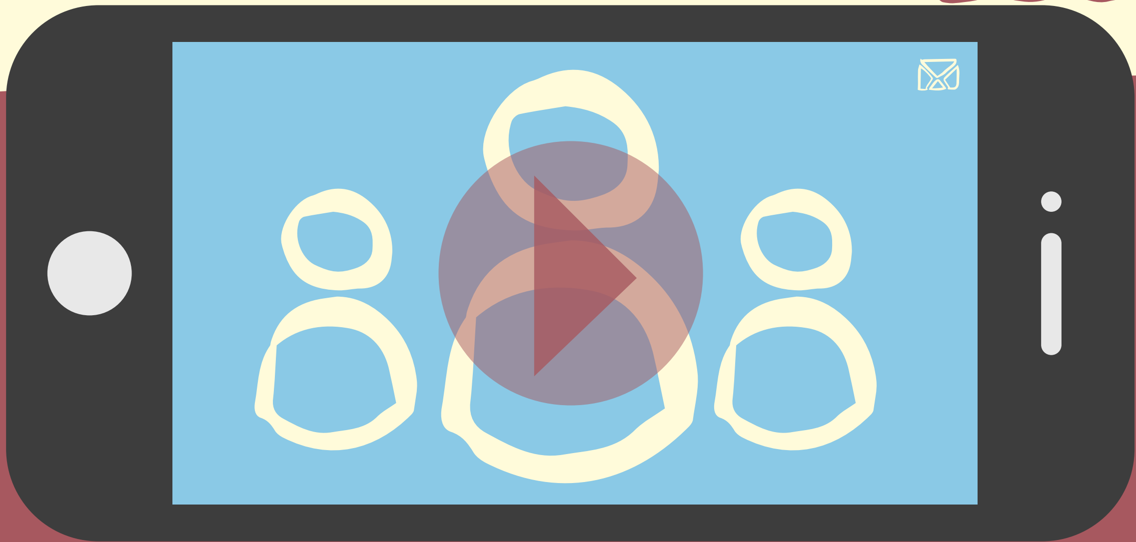
Beth fyddech chi'n ei wneud?

FLOGIO

Flogio yw pan fydd pobl yn rhannu eu syniadau trwy fideo.

Mae Sarah yn flogiwr o Vancouver, Canada. Pan oedd hi'n 13 oed, gwnaeth flog ynghylch **pam mae'n anghywir barnu merched am ymddygiad rhywiol**.

Beth yw **Barnu Merched am Ymddygiad Rhywiol?**



Gan ddefnyddio eu llais, testun, delweddau ac ap 'celf glitch', crëodd grŵp o fyfyrwyr Blwyddyn 6 flog am sut mae'r cyfryngau'n canolbwyntio ar storïau negyddol, fel trais ac arswyd, ac yn hidlo allan yr hyn mae pobl yn ei wneud i newid pethau. Gwyliwch eu fideo 'Filtering Our Feelings' **yma**. Darllenwch fwy am y prosiect **i-motion yma**.

Gwrandewch ar sut mae merched yn eu harddegau'n gwyrdroi agweddau negyddol cyfryngau cymdeithasol. Mae rhai yn creu safleoedd sy'n annog sylwadau wedi'u tagio sy'n grymuso menywod ifanc yn hytrach na'u barnu. Mae eraill yn ymladd yn ôl yn erbyn **codau gwisg rhywiaethol**.

Darllenwch fwy am bobl ifanc sy'n blogio ac yn flogio ar faterion sy'n ymwneud â **rhywedd ac amrywiaeth rywiol**.

Darllenwch am y mudiad **SlutWalk** trawsgenedlaethol lle mae pobl o bob oed yn gorymdeithio i alw am ddiwedd ar ddiwylliant sy'n esgusodi trais rhywiol trwy gyfeirio at unrhyw agwedd ar olwg merch neu fenyw.

Gweler **Project Awesome** i gael gwybod sut mae blogwyr a flogwyr ifanc yn codi arian ar gyfer materion go iawn, gan gynnwys materion sy'n ymwneud â chydraddoldeb rhywiol a rhywedd.

CERDDORIAETH

Mae cerddoriaeth, gyda geiriau neu hebddynt, wedi cael ei defnyddio ers tro fel offeryn ar gyfer mynegiant gwleidyddol a hybu newid cymdeithasol a diwylliannol, o anthemau yn erbyn rhyfel i rapiau protestio.

Trwy gyfuno cân a ffilm, gwnaeth grŵp o blant yn eu harddegau fideo cerddoriaeth yn erbyn anffurfio organau rhywiol merched (FGM). **Gwnaed 'My Clitoris'** gan bobl ifanc o'r elusen Integrate UK. Mae'r gân yn pwysleisio'n eglur nad yw unrhyw fath o FGM yn dderbyniol, yn ogystal ag adennill y gair 'clitoris' a pherchenogaeth menywod ar eu cyrff eu hunain.

Dechreuodd tair mam ffeministaidd angerddol gôr i bobl ifanc 10-16 oed, o'r enw #SHARP! Roedden nhw'n canu caneuon drwy gydol misoedd yr haf a oedd yn hwyliog, yn gyfredol ac yn cynnwys negeseuon cadarnhaol ac ysbrydoledig i fenywod a merched. Yn ogystal â chanu, fe wnaethon nhw hefyd ddefnyddio'r corff fel offeryn taro!

16 cerddor sydd wedi herio **rhywiaeth yn y diwydiant cerddoriaeth**.

Mae pum merch yn eu harddegau yn brwydro yn erbyn ymosodiadau rhywiol mewn gigiau cerddoriaeth - **@girlsagainst**.

Dysgwch fwy am sut mae cerddoriaeth yn cyfrannu at siarad yn erbyn anghyfiawnder trwy **Justice Through Music**, **Campaign Choirs** a **Girls Rock Camp Alliance**.

Mae Rewind-Reframe yn blatfform ac ymgyrch ar-lein, a gefnogir gan **Roi Terfyn ar Drais yn erbyn Menywod (EVAW)**, **Imkaan** ac **OBJECT**, er mwyn i fenywod ifanc adnabod a herio hiliaeth a rhywiaeth mewn fideos cerddoriaeth.

BARDDONIAETH

Barddoniaeth yw unrhyw fath o eiriau ysgrifenedig neu lafar sydd â phatrwm a rhythm. Gall cerddi fod mor greadigol ag y dymunwch, o farddoniaeth slam i gelf geiriau. Mae'r berthynas rhwng cerddi a gweithredaeth yn un hir ac agos, yn enwedig mewn mudiadau gwrth-wahaniaethu.

"Barddoniaeth yw'r ffordd rydym ni'n helpu i enwi'r dienw fel y gellir meddwl amdano. Mae gorwelion pellaf ein gobeithion a'n hofnau wedi'u seilio ar ein cerddi, a'u cerfio o graig profiadau ein bywydau beunyddiol"
Audre Lorde

Mae myfyrwyr ysgol uwchradd o bob rhan o ogledd a de Cymru yn cymryd rhan yng **Nghystadleuaeth Barddoniaeth Cymru** bob blwyddyn. Darllenwch y cerddi **Sticks and Stones** a **Blue for a Boy, Pink for a Girl** sy'n cynyddu ymwybyddiaeth o seiber-aflonyddu rhywiaethol a rhywiol, a phwysau stereoteipio rhywedd.

'I am not sugar and spice and everything nice. I am music, I am art, I am a story ...' Ysgrifennwyd y gerdd ffeministaidd hon gan blentyn 8 mlwydd oed dienw. Fe'i postiwyd ar-lein gan ei hathro a lledaenodd yn gyflym ar Twitter, yn enwedig y llinell olaf: "I am a rich pie strong with knowledge. I will not be eaten".

Darllenwch fwy amdani **yma**. **#Iwillnotbeeaten #richpie**

Darllenwch gerdd un fenyw ifanc, **Pretty**, ar safonau harddwch cymdeithas.

Gwrandewch ar gerdd lafar Madiha Bhatti, **MU(SICK)**, ar **gasineb at wragedd** yn y diwydiant cerddoriaeth.

Diwrnod Barddoniaeth y Byd yw 21 Mawrth.

I ddysgu mwy am bŵer barddoniaeth, cystadlaethau barddoniaeth a'r gair llafar, ewch i wefan y **bardd pobl ifanc**, **@litwales**, **y Rhwydwaith Beirdd Ifanc**, a **@youngpoetsnet**

Dysgwch **sut i ysgrifennu barddoniaeth slam.**

DEISEBAU AR-LEIN

Creu deiseb yw un o'r ffyrdd mwyaf traddodiadol o sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed a galw am newid. Yn y bôn, rydych chi'n anfon cais clir at wleidydd ynghylch yr hyn rydych chi am ei newid, wedi'i lofnodi gan gynifer o gefnogwyr â phosibl. Mae deisebau ar-lein yn ffordd fwyfwy poblogaidd o gysylltu ag eraill. Mae llawer o bobl yn defnyddio Facebook i hyrwyddo, rhannu a chasglu llofnodion ar gyfer deisebau.

Pan oedd hi'n 17 oed, dechreuodd ac enillodd Fahma ymgyrch gyda'i ffrindiau trwy **Change.Org**, sef gwefan deisebau ar-lein. Galwodd ei hymgyrch ar yr ysgrifennydd addysg i ysgrifennu at arweinwyr pob ysgol gynradd ac uwchradd i sôn am beryglon **anffurfio organau rhywiol merched (FGM)** cyn gwyliau'r haf, pan fydd merched yn y perygl mwyaf. Gwrandewch ar y grŵp yn siarad am eu hymgyrch **yma**.

Mae grŵp o fyfyrwyr blwyddyn chwech wedi bod yn dysgu am gydraddoldeb a hawliau rhywedd a rhywiol trwy'r flwyddyn. Aethon nhw ati i lunio ymgyrch a oedd yn annog pobl i feddwl am effaith niweidiol stereoteipiau rhywedd. Gwisgodd y myfyrwyr mewn pinc a glas am ddiwrnod i gynyddu ymwybyddiaeth o liwiau stereoteipio. Creodd y grŵp hefyd rubanau yn null yr ymgyrchwyr dros bleidlais i fenywod (suffragettes) er mwyn amlygu sut roedd eu hymgyrch yn ymwneud â materion ehangach hawliau cyfartal. Yna, fe wnaethon nhw gychwyn deiseb ar **change.org** i gynyddu ymwybyddiaeth o stereoteipio rhywedd, a gwahodd eraill i ymuno â'u hachos.

Gall unrhyw un ddeisebu llywodraeth y Deyrnas Unedig ar yr amod ei fod yn Ddinesydd Prydeinig neu'n byw yn y Deyrnas Unedig. Os bydd deiseb yn cael 10,000 o lofnodion, bydd y llywodraeth yn ymateb. Os bydd yn cael 100,000 o lofnodion, bydd yn cael ei hystyried i'w thrafod yn y senedd. Dysgwch fwy am sut i gyflwyno deiseb i Lywodraeth a Senedd y Deyrnas Unedig **yma**.

Mae gan Gynulliad Cenedlaethol Cymru Bwyllgor Deisebau - ar yr amod eich bod chi'n casglu 10 llofnod, bydd gwleidyddion yn y Cynulliad yn trafod eich mater. Gall fod yn ffordd wych o gynyddu ymwybyddiaeth o'ch ymgyrch. Dysgwch fwy am sut i gyflwyno deiseb i'r Cynulliad **yma**.

I gael gwybod mwy am FGM, a sut mae pobl ifanc yng Nghymru yn mynd i'r afael â'r mater hwn, darllenwch am yr ymgyrch poster a ffilm, **Lleisiau Dros Ddistawrwydd**.

Gweler hefyd **www.avaaz.org** - sef mudiad byd-eang ar y we a chymuned ymgyrchu ar-lein sy'n dod â 'gwleidyddiaeth y bobl i brosesau penderfynu ym mhobman'.

DRAMA

Mae'r term 'drama' yn dod o air Groeg sy'n golygu "gweithred": "gwneud" neu "weithredu". Mae drama yn aml yn ffordd bwerus o gynyddu ymwybyddiaeth o faterion cymdeithasol sensitif mewn modd anfygythiol.

Gweithiodd **Spectacle Theatre** gyda theuluoedd, oedolion, plant ac athrawon i gydgynhyrchu darn o theatr ryngweithiol wedi'i seilio ar brofiadau pobl ifanc i archwilio seiber-fwlio ac aflonyddu rhywiol ar-lein gyda theuluoedd, grwpiau oedolion, plant ac athrawon. Mae **Special** wedi'i seilio ar ddau gymeriad canolog: merch un ar ddeg mlwydd oed sy'n gweld digwyddiad bwlio, a dyn pum deg mlwydd oed ag anghenion arbennig, y mae ei chwaer yn gofalu amdano oherwydd bod ei fam yn yr ysbyty.

Yn ystod yr wythnos gwrthfwlio, wedi'u hysbrydoli gan waith Comisiynydd Plant Cymru **'Stori Sam: Gwrando ar brofiadau plant o fwlio yng Nghymru',** bu plant yn cynllunio a pherfformio drama chwarae rôl. Roedd pob chwarae rôl yn arddangos peth o'r ymddygiad allweddol a drafodwyd gan y plant er mwyn archwilio ymddygiad bwlio. Gallwch ddysgu mwy am natur dull ysgol gyfan sy'n parchu hawliau o ymdrin â pherthnasoedd iach drwy ddefnyddio Stori Sam **yma**.

Gwyliwch y rhaglun ar gyfer **My Normal Life**, sef drama a grëwyd ar y cyd gyda phobl ifanc sy'n edrych ar drais yn erbyn menywod a merched (VAWG), **anffurfio organau rhywiol merched (FGM)** a'r ymdrech i ganfod eich hunaniaeth eich hun.

I gael rhagor o syniadau a gwybodaeth am weithio gyda theatr a'r celfyddydau i atal trais trwy hybu perthnasoedd iach, gweler **Prosiect Bridge** Tender. Elusen yw Tender sy'n gweithio gyda miloedd o bobl ifanc bob blwyddyn i helpu i atal ac ymdrin â perthnasoedd camdriniol.

I gael gwybod mwy am ddrama a theatr ar gyfer pobl ifanc, ewch i **wefan y Theatr Ieuenctid Genedlaethol**

I gael rhagor o wybodaeth am **ryw, perthnasoedd ac anabledd**, gweler **www.scope.org.uk**

Darllenwch fwy o gyngor a chymorth am **seiber-aflonyddu rhywiol.**

DAWNS A SYMUD

O 'flashmobs' cyhoeddus i theatr fyw, gall gweithredaeth ddawns gyflawni rôl bwerus trwy gyfleu profiadau sydd weithiau'n anodd eu rhoi mewn geiriau.

"Mae dawnsio'n mynnu ein bod ni'n meddiannu lle, ac er nad oes cyfeiriad penodol iddo, rydyn ni'n mynd yno gyda'n gilydd. Mae dawns yn beryglus, yn llawen, yn rhywiol, yn sanctaidd, yn aflonyddol ac yn heintus, ac mae'n torri'r rheolau. Gall ddigwydd yn unrhyw le, ar unrhyw adeg, gydag unrhyw un a phawb, ac mae am ddim. Mae dawns yn ein huno ni ac yn ein gwthio ni i fynd ymhellach, a dyna pam mae'n ganolog i **One Billion Rising**" - Eve Ensler.

One Billion Rising yw un o'r gweithredoedd torfol mwyaf i roi terfyn ar drais yn erbyn menywod. Ar 14 Chwefror bob blwyddyn, mae pobl ledled y byd wedi dod at ei gilydd "**i fynegi eu dicter, streicio, dawnsio, a CHODI yn erbyn yr anghyfiawnder sy'n wynebu menywod, gan fynnu diwedd ar drais yn erbyn menywod**". Mae mwy a mwy o **bobl ifanc** yn cymryd rhan ynddo hefyd.

Creodd dros 30 o blant (8-11 oed) ddawns i ddangos i'w teuluoedd a'u cymuned sut maen nhw'n defnyddio symud i archwilio'r pwysau o ran delwedd y corff ac i gyfleu sut mae perthynas gadarnhaol gyda'u cyrff eu hunain a chyrff pobl eraill yn edrych ac yn teimlo. Mae rhagor o wybodaeth am y prosiect **Mae POB CORFF yn Bwysig** yma.

Gwyliwch yr ŵyl **Dawns Fawr** flynyddol, lle mae pobl o bob oed yn dysgu rhan o goreograffeg wreiddiol a'i haddasu'n bersonol, ac yna'n ei pherfformio ble bynnag y maen nhw fel rhan o ddiwrnod perfformio byd-eang.

Gwyliwch grwpiau dawnsio stryd ifanc buddugol yn perfformio yn **Pride Cymru.**

Dysgwch fwy a chymerwch ran yn nigwyddiad nesaf One Billion Rising! Gwyliwch y fersiynau amrywiol o'r ddawns **Break the Chain** o wahanol wledydd i weld sut mae cymunedau'n ei haddasu i weddu iddyn nhw eu hunain.

I gael gwybod mwy am bŵer dawns, gweler **Dawns Ieuenctid Cymru** a **Dawns Gymunedol**.

GWIRFODDOLI

"Mae gwirfoddoli'n eich helpu chi i wneud gwahaniaeth i rywbeth sy'n bwysig i chi a dysgu sgiliau newydd hefyd."

vinspired.com

Pwy yw **Frida Kahlo?**

Mae Becky yn rhoi o'i hamser i gefnogi'r sefydliad **Sisters of Frida**. Mae hi'n ysgrifennu am sut mae hi eisiau "helpu i wella ymdeimlad menywod ifanc anabl o hunaniaeth a hunan-werth, trwy eu helpu i gydnabod a deall pob rhan ohonyn nhw eu hunain fel unigolion yn hytrach na bod "y ferch anabl" yn unig.

Darllenwch fwy am beth mae Becky yn ei feddwl am **rywiaeth, camwahaniaethu ar sail gallu corfforol, rhywioli a harddwch**.

Dewch yn **wirfoddolwr ifanc** a dysgwch beth sydd ar gael **yn eich ardal chi**.

Dysgwch fwy am **ferched a menywod anabl** ac anghydraddoldebau rhywedd ar draws y byd.

I gael rhagor o wybodaeth, gweler **Cyngor Cenedlaethol y Sefydliadau Gwirfoddol**

CLYBIAU FFEMINISTIAID

Mae mwy a mwy o grwpiau **ffeministaidd a chydraddoldeb rhywedd a arweinir gan bobl ifanc** ar gyfer pobl ifanc yn cael eu sefydlu mewn ysgolion. Gallant fod yn fan cefnogol i ddysgu, trafod a rhannu eich safbwyntiau am sut mae rhywedd ac anghydraddoldebau rhywedd yn effeithio ar eich bywyd chi a bywydau pobl eraill.

Darllenwch am y gwahanol **grwpiau ysgol ffeministaidd yng Nghymru a Lloegr** a beth maen nhw wedi bod yn ei wneud: gan gynnwys gwasanaethau ysgol ar gasineb at wragedd du a beth mae'n ei olygu i fod yn ffeminyddes fwslimaidd ifanc, profiadau bechgyn o rywiaeth pob dydd, mannau poeth ffeministiaeth a chofnodion dyddiadur dychymyg ffeministaidd a ysbrydolwyd gan y **prosiect iwtopia ffeministaidd.**

Gadewch i'r **SPARK Movement** eich ysbrydoli, sef "sefydliad gweithredu gan ferched o bob oed sy'n gweithio ar-lein i danio mudiad cyfiawnder rhywedd gwrth-hiliol".

Beth mae **gweithredwyr ffeministaidd ifanc** yn ei wneud o amgylch y byd?

13 llyfr grymusol ar gyfer ffeministiaid ifanc ac **19 llyfr plant sydd â storïau ffeministaidd**.

I gael adnoddau a chymorth ar sut i gychwyn eich grŵp ffeministiaeth a chydraddoldeb rhywedd eich hun yn yr ysgol, cyfeiriwch at **UK Feminista**, **Fearless Futures**, y **Rhwydwaith Cydraddoldebau Rhywedd ac Arweinyddiaeth mewn Ysgolion (GELS)** a'r **Grŵp Facebook Addysgu Ffeministiaid.**

GWASANAETHAU YSGOL

Mae gwasanaethau'n gyfle i gyrraedd llawer o'r ysgol ar yr un pryd, felly gallant fod yn ffordd bwerus o gynyddu ymwybyddiaeth o faterion sy'n bwysig i chi. Weithiau, nid yw gwasanaethau'n cael eu defnyddio fel hyn, felly meddyliwch am eu hadfer nhw! Os nad ydych chi eisiau sefyll o flaen eich cyfoedion neu'ch athrawon, defnyddiwch ffilm, cyfryngau, cerddoriaeth neu ddawns i wneud cyflwyniad digidol y gellir ei chwarae yn eich neuadd gwasanaeth neu ar deledu'r ysgol.

Mae **Newid-ffem** yn grŵp ieuenctid ffeministaidd sy'n cyfarfod unwaith yr wythnos yn yr ysgol i "refru am bopeth sy'n ymwneud â rhywedd". Fe wnaethon nhw ddewis un mater yr un i siarad amdano yn eu gwasanaeth ar ffeministiaeth, gan gynnwys: **sylwadau rhywiaethol yn yr ysgol; stereoteipio rhyweddol a hiliol yn ffilmiau Disney; rhywiaeth mewn chwaraeon; rhywiaeth yn y gerddorfa; bwlio heteronormadol o gyfeillgarwch rhywedd cymysg; a delwedd y corff yn y cyfryngau**. Fe gyflwynon nhw eu gwasanaeth i bob grŵp blwyddyn. Ar ddiwedd y gwasanaeth, fe ofynnon nhw i'r myfyrwyr ysgrifennu eu sylwadau ar y gwasanaeth a pham yr oedden nhw'n credu bod ymuno â grŵp ffeministaidd yn bwysig. Dyma beth ysgrifennodd rai myfyrwyr:

I ddangos bod y cenedlaethau iau yn brwydro yn erbyn anghydraddoldeb

Mae'n bwysig roi'r si ar led yn ein hysgol

Rwy'n chwilfrydig ac rwy'n ei gefnogi

Oherwydd nid yw ffeministiaeth yn cael ei thrafod digon yn yr ysgol

I newid canfyddiadau o fenywod

CYNADLEDDAU

Mae cynnal eich cynhadledd neu'ch digwyddiad eich hun, neu roi cyflwyniad ynddi/ynddo, yn ffordd wych o rannu eich syniadau gyda phobl eraill, yn enwedig y rhai sy'n canolbwyntio ar fywydau pobl ifanc.

Mae **#WAM (We Are More)**, sef grŵp pwerus o bobl ifanc, wedi creu drama o'r mathau o rywiaeth pob dydd maen nhw'n eu profi. Mae eu henw 'WAM: We Are More' yn ymateb i sylwadau bychanol am hyd sgertiau, colur a chodi cywilydd ar ferched oherwydd eu cyrff. Darllenwch fwy am eu perfformiad a gwaith pobl ifanc eraill ar drais domestig, perthnasoedd iach a gwrth-homoffobia yng **Nghynhadledd Agenda Addysgu** Cymru neu gwyliwch y fideo o'r gynhadledd **yma.**

Roedd un ysgol uwchradd yn cynnal cynhadledd Ysgolion Cynhwysol gydag ysgolion cynradd lleol ac ar eu cyfer. Casglwyd addewidion gan blant ac athrawon ynglŷn â beth oedden nhw eisiau ei weld o raglen Addysg Rhyw a Pherthnasoedd gynhwysol. Rhoddwyd yr addewidion mewn Piñata enfys ac roeddent yn cynnwys:

"Mynd i'r afael â'r mater, peidio â chilio oddi wrtho."

"Bod cydraddoldeb rhywedd a rhywioldeb yn cael eu haddysgu a'u cynnwys yn y cwricwlwm fel pethau 'cyffredin' heb stigma."

"Bod pob myfyriwr yn teimlo'n ddiogel ac yn hapus mewn ysgol gwbl gynhwysol."

Darllenwyd yr addewidion gan ysgrifennydd y cabinet dros addysg, sef Kirsty Williams, yn y gynhadledd **Addysgu AGENDA**.

Ewch i **GODI LLAIS** i gael gwybod mwy

Mae **WOW Women of the World** yn cynnal digwyddiadau yn y Deyrnas Unedig ac ar draws y byd sy'n cynnwys gweithdai, gosodiadau celf, sgyrsiau ysbrydoledig, a gwib-fentora ar bopeth sy'n ymwneud â rhywedd.

Darllenwch am gynhadledd Cynulliad Ffeministaidd Ysgol Uwchradd Fitzroy yn Awstralia a arweiniwyd gan bobl ifanc, sef **YOUR VOICE** #unite #inspire # disrupt. Fe wnaethon nhw gynnig gweithdai ar: wrywdod gwenwynig, ffeministiaeth fel rhywun o liw gwahanol, hunaniaethau hoyw: dadbacio cymuned a llawer mwy...

Os cewch chi wahoddiad i gymryd rhan mewn cynhadledd, neu os hoffech chi gynnal un eich hun, gallai'r **canllaw hwn** a'r **awgrymiadau da hyn** fod yn ddefnyddiol.

GWEITHREDU UNIONGYRCHOL

Gall protestio gydag eraill am rywbeth rydych chi'n ei wrthwynebu ac rydych chi eisiau ei newid ddigwydd ar sawl ffurf. Gall protestiadau fod yn lleol neu'n fyd-eang a digwydd ar-lein neu all-lein. Maen nhw'n aml yn gymysgedd o'r ddau.

Ym mis Mawrth 2015, arweiniodd pobl ifanc o bob rhan o Gymru ddigwyddiad gweithredu uniongyrchol i sicrhau bod Llywodraeth Cymru yn cadw ei haddewid i flaenoriaethu addysg yn rhan o'i mesurau atal i fynd i'r afael â thrais yn erbyn merched a menywod. Gyda chefnogaeth **Citizens Cymru**, dosbarthodd dros 40 o bobl ifanc **Gardiau Sain Ffolant** personol i bob Aelod o'r Cynulliad a oedd yn cynnwys tri datganiad a ysgrifennwyd â llaw a gasglwyd o fwy na 1000 o fyfyrwyr mewn gwasanaethau ysgol ynglŷn â'r rhesymau pam yr oeddent angen addysg ar berthnasoedd go iawn. Seliwyd y cardiau â chusan finlliw i gysylltu â'r ymgyrch **Red My Lips** (protest fyd-eang i gynyddu ymwybyddiaeth o drais rhywiol a beio dioddefwyr). Dilynwyd y gweithredu gan ymgyrch Twitter. Roedd llawer o Aelodau'r Cynulliad o bob rhan o Gymru wedi trydar eu cefnogaeth i'r ymgyrch a chanmol creadigrwydd y bobl ifanc.

Wedi'u hysbrydoli gan y **Weithredaeth Cardiau Ffolant a arweiniwyd gan bobl ifanc** yng Nghymru i sicrhau addysg well ynghylch perthnasoedd iach, dyluniodd dros 120 o blant 11-12 oed, o 10 dosbarth ysgol yn Oulu, y Ffindir, eu gweithredaeth greadigol eu hunain. Fe wnaethon nhw bostio 210 o gardiau ffolant at bob aelod o Senedd y Ffindir, gan gynnwys enghreifftiau dienw o aflonyddu rhywiol, er mwyn rhoi gwybod i'r gwleidyddion fod yr ymgyrch **#MeToo** yn effeithio ar blant o'u hoedran nhw.

Roedd @wegiveconsent yn ymgyrch ar **Facebook**, **Twitter** a **Tumblr** a arweiniwyd gan ddau fyfyriwr Blwyddyn 8 o Toronto yng Nghanada i gynnwys pwnc cydsyniad yng Nghwricwlwm Addysg Iechyd Ontario.

Mae Girlguiding UK wedi trefnu ymgyrchoedd ar gyfer 'addysg ryw well'. Dysgwch sut gallwch chi gymryd rhan i **weithredu**.

Mae **OBJECT** yn ymgyrchu dros gynrychioli menywod a merched yn well yn y cyfryngau.

Darllenwch am brotestiadau eraill sy'n creu newid o amgylch y byd.

Beth yw perthynas gamdriniol?

Beth petaem ni'n trin cydsyniad o bob math yn yr un ffordd ag y mae cymdeithas yn trin cydsyniad rhywiol?

Sut beth yw cydsyniad mewn rhyw a pherthnasoedd mewn byd modern, digidol?

GRWPIAU IEUENCTID

Mae gan grwpiau ieuenctid hanes hir o **ymgysylltu â gweithgareddau cynyddu ymwybyddiaeth a chreu newid**.

Crëwyd yr ymgyrch **Lleisiau Dros Ddistawrwydd** i gynyddu ymwybyddiaeth o FGM fel prosiect partneriaeth rhwng BAWSO ac NSPCC Cymru. Gweithiodd grŵp ieuenctid BAWSO gyda merched a menywod ifanc a gyfarfu bob pythefnos am fwy na 6 mis. Gwyliwch eu fideo a darllenwch fwy am eu stori **yma**.

Teithiodd plant o grŵp ieuenctid lleol yn y cymoedd i ganol dinas Caerdydd ar y bws i ddathlu 100 mlynedd o ymgyrchu dros y bleidlais i fenywod, gyda miloedd o bobl eraill. Buon nhw'n chwifio'u baneri cartref oedd â negeseuon o blaid 'heddwch', 'rhyddid', 'cryfder' a 'phŵer merched' ar bawb oedd yn mynd heibio ar hyd eu ffordd yno.

Dysgwch sut mae Feminist Webs yn cefnogi grwpiau ieuenctid. Mae **feministwebs.com** yn 'weithle i fenywod a merched' sy'n gweithredu fel archif ac adnodd i ymarferwyr, gwirfoddolwyr a menywod ifanc sy'n ymwneud â gwaith ieuenctid a chymunedol gyda menywod ifanc.

GWEITHREDAETH GAN GEFNOGWYR

Gweithredaeth gan gefnogwyr yw pan fydd grwpiau cefnogwyr yn ysgogi newid gwleidyddol ar faterion cymdeithasol trwy dynnu sylw at gysylltiadau rhwng diwylliant poblogaidd a'r byd go iawn.

Roedd y mudiad gweithredaeth gan gefnogwyr **Prosiect Cydraddoldeb Glee** yn cynnwys ailysgrifennu'r plotiau yr oedd cefnogwyr yn teimlo nad oeddent yn ymdrin yn llawn ag ymddygiad homoffobig neu drawsffobig cymeriadau allweddol yn y gyfres neu eu bod yn cyflwyno perthnasoedd heterorywiol yn wahanol i berthnasoedd LGBT+. Darllenwch eu **Hadroddiad Cydraddoldeb** ar gyfer Pennod 414 "I Do".

Darllenwch fwy am **becynnau cymorth a gweithgareddau gweithredaeth gan gefnogwyr**, gan gynnwys rhywiaeth a hunaniaethau rhywedd.

I gael gwybod mwy am rywiaeth mewn diwylliant poblogaidd, gweler:

Feminist Frequency a **The Representation Project**.

Dysgwch sut i herio adroddiadau negyddol o hunaniaethau a pherthnasoedd LGBTQI+ yn y cyfryngau.

Rhowch gynnig ar **Brawf Bechdel,** sy'n graddio ffilmiau yn seiliedig ar y maen prawf eu bod yn cynnwys o leiaf ddau gymeriad benywaidd sy'n siarad â'i gilydd am rywbeth ar wahân i gymeriad gwrywaidd.

Roedd gweithredaeth gan gefnogwyr The Hunger Games: Catching Fire, 'The Hunger Games are Real', wedi sbarduno'r ymgyrch **Odds In Our Favor** a ofynnodd i gefnogwyr 'ymuno â'r gwrthsafiad' a rhannu storïau am anghyfiawnder economaidd a chymdeithasol o hiliaeth ac anghydraddoldeb dosbarth i gyflog cyfartal. Gwyliwch y fideo **yma.**

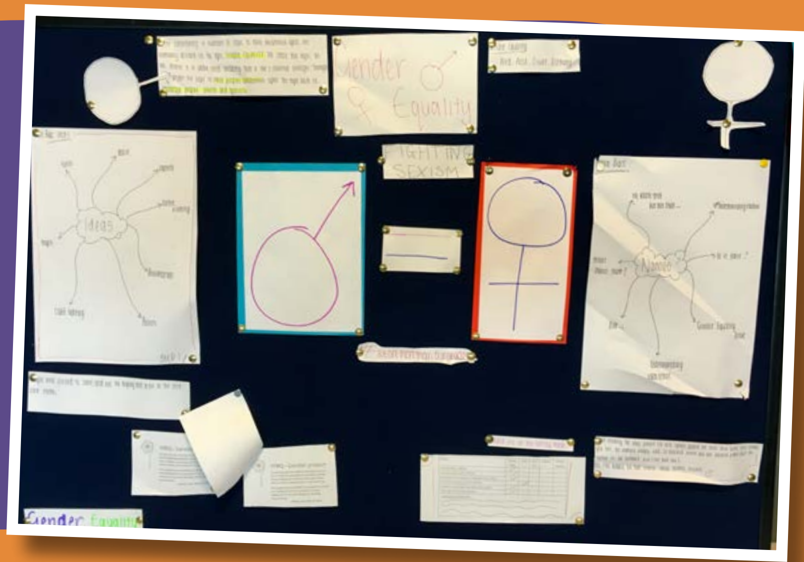
I gael gwybod mwy am gyflog cyfartal gweler yr **EHRC** a **Chymdeithas Fawcett**

YMCHWIL

Mae ymchwilwyr gwyddorau cymdeithasol yn archwilio'r berthynas rhwng pobl â'i gilydd ac yn ceisio defnyddio eu canfyddiadau i wneud y byd yn lle tecach. Mae llawer o wahanol ffyrdd o ymchwilio i'r byd cymdeithasol, o gyfweliadau ac arolygon i arsylwadau a dulliau creadigol, fel lluniadau neu adrodd storïau digidol.

Gwnaeth pedwar myfyriwr Blwyddyn 10 **Stori Cardiau Fflach** ynglŷn â pham y dylai ysgolion fod yn gwneud mwy i fynd i'r afael â chydraddoldeb rhywedd, trais yn erbyn menywod a merched, a thrais rhywiol ac ar sail rhywedd. Fe ddefnyddion nhw amrywiaeth o ddulliau i gael adborth o'u prosiect a'u hymgyrch.

Fe ddylunion nhw holiadur ticio blychau byr a oedd yn cynnwys lle i ychwanegu sylwadau ysgrifenedig hirach. Yn ogystal, gwahoddwyd staff a myfyrwyr i lenwi 'swigen siarad' ar sut oedd y prosiect wedi gwneud iddyn nhw deimlo (e.e. "hapus, trist, syfrdan"). Trwy ofyn i bawb beidio ag "ysgrifennu eu henw" ar y ffurflenni, sicrhawyd bod yr holl ymatebion yn ddienw - rhan bwysig o'u **moeseg ymchwil**.



Mae gan **Ganolfan Ymchwil Plant** y Brifysgol Agored lawer o enghreifftiau o sut mae plant a phobl ifanc wedi bod yn cynnal eu gwaith ymchwil eu hunain i feysydd sydd o ddiddordeb iddynt.

Mae gan y **prosiect What Kids Can Do** ganllawiau defnyddiol ar gynnal prosiect ymchwil gymunedol, gan gynnwys sut i weithredu ar ganfyddiadau eich ymchwil.

Ysgrifennodd Katie a Craig, o ysgol gynradd yn yr Alban, lythyr at gwmni cardiau mawr yn gofyn iddyn nhw gynhyrchu cardiau bechgyn a merched oedd yn llai o stereoteip, ar sail eu harolwg ar-lein. Canfu eu gwaith ymchwil fod bron 60% o'r merched yn hoffi glas yn fwy na phinc, ac y byddai dros hanner yn dewis cymeriad Marvel yn hytrach na Barbie. Dangosodd hefyd fod bron 60% o'r bechgyn a holwyd yn hoffi dawnsio.

Darllenwch fwy am eu gwaith ymchwil a'i effaith **yma**.

6 GWNEUD I BERTHNASOEDD CADARNHAOL GYFRI GYDA PHLANT A PHOBL IFANC

O gydsyniad a delwedd y corff i gydraddoldeb a hawliau rhywedd a rhywioldeb, mae'r adran hon yn llawn astudiaethau achos sy'n dangos yn union pa mor greadigol y gallwch chi fod wrth gefnogi plant a phobl ifanc i archwilio a mynegi beth sy'n bwysig iddyn nhw.

DIY

Mae llawer o'r astudiaethau achos yn cynnwys enghreifftiau o sut gallwch chi addasu gwahanol weithgareddau yn eich ymarfer eich hun.

Mae hefyd adnoddau pellach i'w dilyn ar y we pan fydd gwahanol faterion a dulliau yn ennyn eich diddordeb.

CODI LLAIS!

Cydgynhyrchu Digwyddiad Pontio Ysgol Gynradd ar Rywedd, Lles a Pherthnasoedd Iach gyda Phobl Ifanc.

CREFFTIO CYDRADDOLDEB

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

KISSTORY

Gwneud i gydsyniad gyfri gan ddefnyddio comigau a chartwnau mewn gweithdy addysg gyfoedion.

Pob CORFF yn Bwysig

Teimlo Gwahaniaeth ac Amrywiaeth trwy Symud, Sain a Delwedd.

FFRINDIAU?

Defnyddio drama i ymfalchïo mewn creu addysg perthnasoedd gynhwysol.

CYLCHGRAWN I FERCHED

Cychwyn cylchgrawn i gyfleu'r hyn sy'n fwyaf pwysig i fenywod ifanc.

GRAND THEFT EQUALITY

Prosiect ymchwil cydraddoldeb rhywedd ynghylch rhywiaeth ac aflonyddu rhywiol wrth chwarae gemau ar-lein.

i-MOTION

Mynegi a thrawsffurfio teimladau anodd trwy hunluniau, flogio, glitsho a chamerâu GoPro.

PAWB OHONON NI

Archwilio cydraddoldebau a hawliau rhywedd a rhywiol ar draws y cwricwlwm o ddeisebau i athroniaeth.

STORI SAM

Ymdrin â diwylliant bwlio mewn ysgolion trwy gelf, storïau, drama, help llaw a chwtsh.

AILFEDDIANNU PERTHNASOEDD

Trawsffurfio deunyddiau o iard adfer beiciau modur i wneud cerflun perthnasoedd cadarnhaol.

PROSIECT ROTIFER

Addysgu staff am amrywiaeth rhwng y rhywiau drwy gêm snap parau rhywedd a her myffins.

RULER HeART

Atal aflonyddu rhywiol trwy ddefnyddio'r celfyddydau gweledol mewn gwasanaeth ysgol.

CHWALU RHYWIAETH FASNACHOL

Herio rhywiaeth fasnachol gyda myfyrwyr Blwyddyn 6 mewn gweithdy lego.

PE BAI #DYMAFI?

Hybu cyfiawnder rhywedd trwy brennau mesur, rhubanau a barcutiaid.

(AIL)FFURFIO'R CORFF

Creu tecstilau, cerfluniau a mapiau i gychwyn sgyrsiau am sut mae safonau harddwch yn effeithio ar ein cyrff a'n cymunedau.

CLWB AMRYWIAETH DDIGIDOL

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

TRAFOD STEREOTEIPIAU RHYWEDD

Archwilio sut mae normau rhywedd yn addasu ac yn newid dros amser ac o amgylch y byd.

LLEISIAU DROS DDISTAWRWYDD

Creu byrddau hwyliau, posteri a ffilm i gychwyn sgwrs am hawliau merched ac FGM.

DAN BWYSAU?

Defnyddio'r cwricwlwm ffiseg i archwilio rheolaeth a chydsyniad trwy sain, symud ac ap celf glitsh.

MEGINO TANAU FFEMINISTAIDD

Clwb amser cinio ffeministaidd sy'n archwilio sut mae rhywiaeth yn effeithio ar fywydau menywod ifanc a phobl eraill, ac yn hybu undod ffeministaidd ymhlith ein cyfoedion.

CHAIFF GEIRIAU DDIM EIN CAETHIWO

Gwneud ffilm am aflonyddu ar y stryd yn ein parc lleol.

CANFOD CYDBWYSEDD

Anturiaethau awyr agored i wneud i hawliau merched a menywod gyfri.

GWNEUD I LAIS GYFRI

Gweithgareddau celf gyfranogol i wrando ar yr hyn sydd wir yn bwysig i blant, o fasgedi gofyn i weithredaeth celfyddyd wal.

MELT DOWN?

Ailddychmygu ymddygiad heriol gyda mygydau, paent crisial a chistiau chwilfrydedd.

MAE CROESTORIADEDD YN CYFRI

Dod â phobl a syniadau ynghyd mewn ffordd greadigol ar gyfer addysg rywioldeb gynhwysol.

DIM TABŴS

Archwilio Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant o fewn dull ysgol gyfan 'troellog' o ymdrin ag Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd.

RYDYN NI'N SYMUD

Defnyddio pŵer dawns a chwaeroliaeth i ddathlu hanes diwylliannol pobl ddu a herio casineb at wragedd du.

MWY NA'N GRADDAU

Creu stori cardiau fflach i osod cydraddoldeb rhywedd wrth wraidd ein hysgolion.

CODI LLAIS!

CYDGYNHYRCHU DIGWYDDIAD PONTIO YSGOL GYNRADD AR RYWEDD, LLES A PHERTHNASOEDD IACH GYDA PHOBL IFANC

NEGESEUON ALLWEDDOL O'R YMCHWIL **'CODI LLAIS!'** (plant 10-12 oed)

Mae plant yn dysgu am rywedd a rhywioldeb cyn gynted â'u bod yn ymuno â'r byd cymdeithasol - Mae plant yn llywio ac yn dysgu am y ffyrdd croesebol y mae rhyw, rhywedd a rhywioldeb yn ffurfio pwy ydyn nhw, sut maen nhw'n teimlo yn eu cyrff, beth gallan nhw ei wneud, ble gallan nhw fynd, sut maen nhw'n uniaethu â phobl eraill a sut mae pobl eraill yn uniaethu â nhw.

Dygymod â rhywiaeth pob dydd - Mae'r pwysau i gydymffurfio â normau rhywedd yn hollbresennol mewn bywydau plant, ar-lein ac all-lein.

Mae diwylliannau sboner a wejen yn gyffredin ym myd cymdeithasol plant, ond yn cael eu profi mewn ffyrdd amrywiol - Mae rhai plant yn teimlo pwysau i gymryd rhan mewn diwylliant sboner-wejen yn yr ysgol gynradd, sy'n ei gwneud hi'n anodd i fachgen a merch gynnal cyfeillgarwch yn yr ysgol. Roedd rhai plant wedi esgus eu bod nhw'n gefndryd i osgoi gorfod 'paru'.

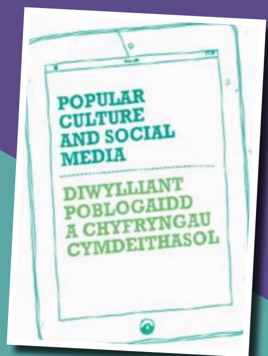
Mae plant ifanc yn dioddef aflonyddu rhywiol - Roedd aflonyddu rhywiol ar lafar (yn yr ysgol ac mewn mannau cyhoeddus) yn gyffredin, ond ychydig o blant oedd yn gallu siarad amdano gyda rhiant, gofalydd neu athro/athrawes ac nid oeddent yn gwybod sut i ddelio â sylwadau sarhaus.

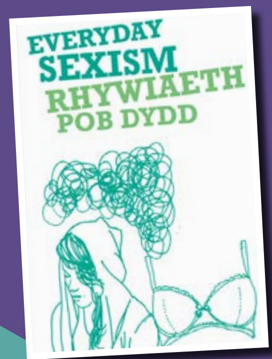
Roedd llawer o blant yn grac oherwydd bod rhaid iddynt fyw mewn cymdeithas a diwylliant cyfoedion rhywiaethol - Er bod rhai plant wedi dod o hyd i ffyrdd creadigol o reoli a/neu herio stereoteipiau rhywedd a rhywiol, nid oedd y rhan fwyaf o blant yn gwybod beth i'w wneud na sut i newid pethau, hyd yn oed pan oedden nhw eisiau gwneud hynny. Roedd ymdrechion unigol i frwydro yn erbyn rhywiaeth naill ai'n ofer neu'n rhy beryglus.

Mae angen i bolisi ac arferion gael eu llywio gan brofiadau plant - Dim ond trwy ddatblygu polisïau ac arferion sy'n berthnasol i ddiwylliannau rhywedd a rhywiol y plant eu hunain y gall ymarferwyr lwyr gefnogi dealltwriaeth a phrofiadau'r plant o'r rhesymau sydd wrth wraidd y ffordd maen nhw'n teimlo, beth mae'n ei olygu i'r ffordd maen nhw'n ymddwyn, a sut gall pethau newid.

Pam gweithdai creadigol a chyfranogol?

Mae dulliau creadigol a rhyngweithiol (e.e. drama, celf weledol, barddoniaeth) yn gallu darparu lle i deimlo, meddwl, cwestiynu, ymgorffori a rhannu materion personol, sy'n aml yn sensitif neu'n anodd, heb i blant a phobl ifanc ddatgelu gormod o'u hunain. Gellir cyflawni hyn trwy wahodd plant a phobl ifanc i greu senarios sy'n cysylltu â'r personol ond sy'n cynnig cyfleoedd i feddwl, deall, trafod a gweithredu dros newid ar y cyd. Darllenwch fwy **yma**.





1 Tyfu mewn diwylliant rhywiaethol a diwylliant sy’n rhywioli

Llywiwyd y digwyddiad undydd hwn gan ganfyddiadau prosiect ymchwil yng Nghymru a archwiliodd beth oedd gan blant 10-12 oed i’w ddweud am sut oedd rhywedd a rhywioldeb yn bwysig iddyn nhw.

Un o’r canfyddiadau allweddol oedd pa mor grac oedd plant yn teimlo am orfod byw mewn cymdeithas a diwylliant cyfoedion rhywiaethol ac wedi’u rhywioli. Dywedodd llawer o blant y bydden nhw’n hoffi gallu siarad yn fwy agored am y pwysau yr oedden nhw’n eu hwynebu yn 10 ac 11 oed, ac nid dim ond siarad neu ddysgu am beth allai ddigwydd yn y dyfodol. Roedd hyn arbennig o wir o ran diwylliannau perthnasoedd cynnar, delwedd y corff a diogelwch.

3 Trefnu’r diwrnod

Roedd yr holl blant o’r 6 ysgol gynradd fwydo wedi rhyngweithio â’i gilydd trwy gyfres o weithdai. Arweiniwyd rhai o’r rhain gan grwpiau ieuenctid ffeministaidd a gwrth-homoffobia yr ysgol uwchradd gynhaliol, a chynhaliwyd eraill gan fyfyrwyr prifysgol ac artistiaid â diddordeb ac arbenigedd mewn addysg cydraddoldeb rhywedd a rhywioldeb. Dechreuodd y diwrnod gyda myfyrwyr o’r ysgol uwchradd gynhaliol yn rhoi cyflwyniadau, yn adrodd cerddi ac yn perfformio drama fer a ysbrydolwyd gan ganfyddiadau allweddol y gwaith ymchwil ‘Girls and Boys Speak Out’.

2 Torri’r distawrwydd, herio tybiaethau wedi’u seilio ar oed

Trefnwyd y diwrnod yn benodol i ddarparu llwyfan, trwy gyfres o weithdai creadigol a chyfranogol, a oedd yn galluogi’r plant i leisio’u barn a dysgu beth mae plant eraill yn ei feddwl am anghydraddoldeb rhywedd a stereoteipiau rhywedd, gan gynnwys bwlio rhywiol ac ar sail rhywedd, cyfeillgarwch a pherthnasoedd yn yr ysgol, mewn cymunedau ac ar-lein.

Canlyniad pwysig oedd torri’r distawrwydd, a herio rhai o’r tybiaethau wedi’u seilio ar oed rhwng byd plant 9-12 oed a phlant yn eu harddegau, a rhwng byd myfyrwyr ac athrawon. Roedd hefyd yn gyfle gwych i arbrofi â chydgynhyrchu a chyflwyno diwrnod pontio addysg bersonol a chymdeithasol, gydag academyddion, athrawon, pobl ifanc ac artistiaid.

4 Mae Pawb yn Dysgu: athrawon hefyd!

Ychydig iawn o athrawon sy’n cael unrhyw hyfforddiant ar **sut i fynd i’r afael ag anghydraddoldeb/ cydraddoldeb rhywedd yn yr ysgol**.

Tra bod y plant yn cymryd rhan yn eu gweithdai, cymerodd eu hathrawon ysgol gynradd ran mewn gweithdy ar wahân tebyg i hyfforddiant mewn swydd ar ‘**Herio stereoteipiau Rhywedd mewn Ysgolion Cynradd**’.

5 Dim ond ffrindiau? gwers dan arweiniad cyfoedion ar ddiwylliannau perthnasoedd rhywedd

Yn seiliedig ar y ddrama **'dim ond ffrindiau da'** a berfformiwyd yn ystod sesiwn y bore, anogwyd y plant i archwilio dynameg rywedd cyfeillgarwch cymysg ac un rhyw, a chymhlethdod diwylliannau perthnasoedd ifanc.

6 Gwersylla Gwych: gwneud llochesi cadarnhaol o ran rhywedd mewn gweithdy addurno pebyll

Addurnodd y plant bebyll bach â geiriau a lluniau i gyfleu 'pan fydd corff yn pryderu' (y tu mewn i'r babell) a 'phan fydd corff yn teimlo'n dda' (y tu allan i'r babell) gan ddefnyddio nodiadau gludiog. Yna, fe archwilion nhw ffyrdd o ymdrin â stereoteipiau delwedd y corff.

7 Iaith y Corff: symud trwy stereoteipiau

Roedd y gweithdy hwn yn gwahodd plant i archwilio sut mae'r corff yn cyfathrebu trwy symud mewn arferion pob dydd. Yn seiliedig ar y thema "yn eu hesgidiau nhw", rhoddwyd cyfle i grwpiau bach o blant arbrofi â phwysau cyfoedion mewn diwylliannau cyfoedion. Fe gynhwyson nhw wrthrychau 'penodol o ran rhywedd' (e.e. esgidiau sodlau uchel, sgarffiau, minlliw, cribau, drychau, capiau pêl-fas) yn eu darn symud.

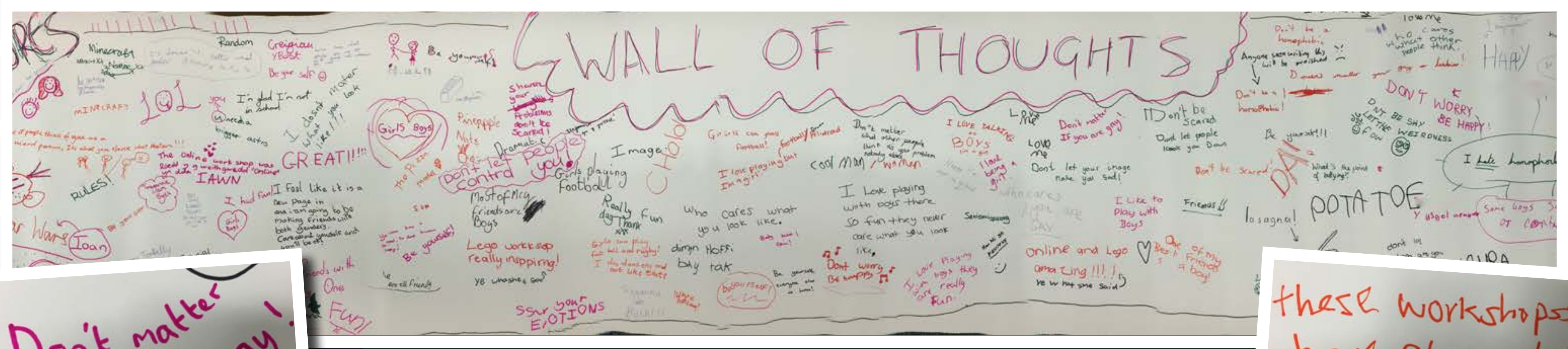
8 Chwalu stereoteipiau rhywedd corfforaethol: gweithdy lego

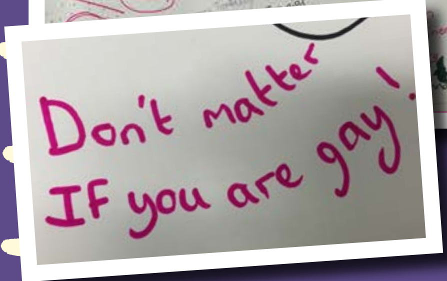
Lluniodd y plant fap meddwl o'r holl ffyrdd y mae'r cyfryngau'n creu ac yn herio stereoteipiau rhywedd. Yna, fe wnaethon nhw eu 'peiriannau chwalu stereoteipiau rhywedd' eu hunain gyda **lego a nodiadau gludiog**.

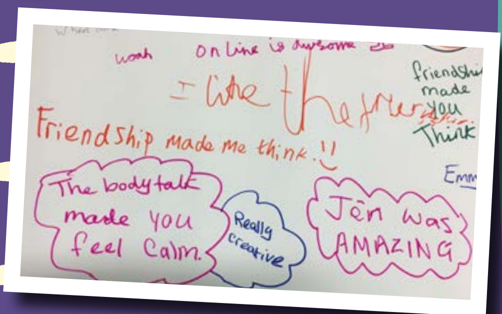
The Sexist Comment Cleaner

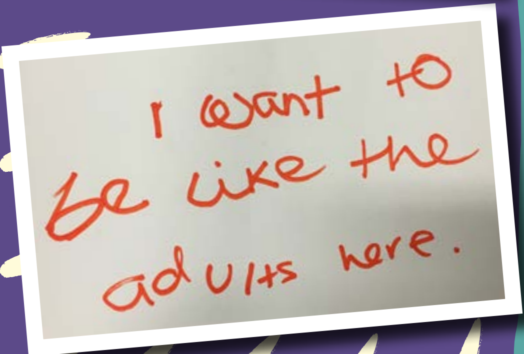
Smasher-Crasher

Plank of Doom









Wal Meddyliau

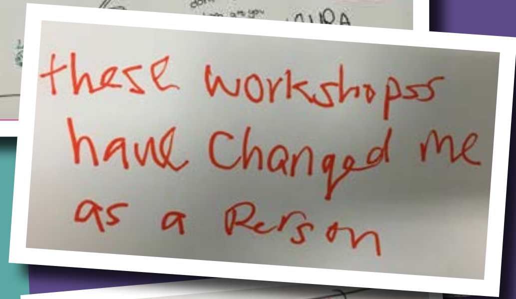
Rhoddwyd cyfle i'r bobl ifanc wneud sylwadau ar yr hyn roedden nhw'n ei wneud a'i ddysgu drwy gydol y dydd trwy ychwanegu at y 'Wal Meddyliau'.

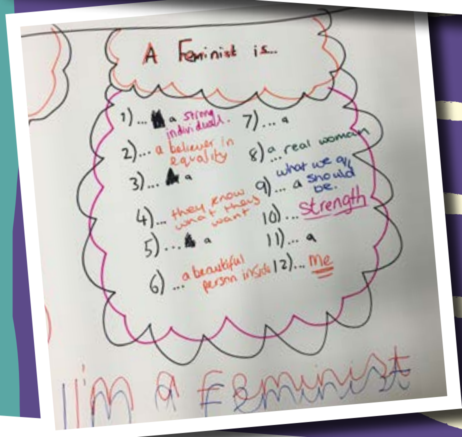
Plismona ein gilydd

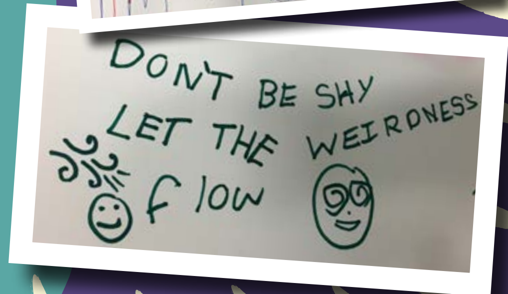
Penderfynodd dau blentyn ddileu un sylw gwrth-hoyw, gan ddweud "paid â bod yn homoffobig". Ychydig oriau'n ddiweddarach, ymddangosodd "sori" nesaf at y sylwadau gwreiddiol.

Rhannu gwybodaeth

Ar ddiwedd y dydd, daeth y myfyrwyr a'u hathrawon yn ôl at ei gilydd i rannu'r hyn yr oedden nhw wedi'i greu, gan gynnwys eu "Wal Meddyliau" o'r pethau yr hoffen nhw eu newid.







DIY

TEGANAU i BAWB

Dod yn dditectifs stereoteipiau rhywedd yn y byd teganau a'r byd ehangach

Bydd arnoch angen

2 gynhwysydd (e.e. poteli, bwcedi)

Deunyddiau celf i addurno pob cynhwysydd

Gleiniau neu fotymau (os ydych chi eisiau archwilio teimladau ochr yn ochr â'r dasg, gweler y Gweithgaredd Dechreuol **'Ffeltio Ein Teimladau'** i gael mwy o syniadau).

Llechi digidol (i chwilio gwefannau a thynnu sgrin-luniau)

1. Os ydych chi'n gweithio mewn grŵp mawr, rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach.
2. **Cynnwys rhywedd:** Rhowch 2 gynhwysydd i bob grŵp. Addurnwch un cynhwysydd â'r llythyren A ac un â'r llythyren H.
3. **Beth yw stereoteip rhywedd?** Trafodwch beth yw stereoteip rhywedd a beth mae'n ei olygu i **herio** neu **atgyfnerthu** stereoteipiau rhywedd yn y byd teganau ac yn y byd ehangach (e.e. dillad, swyddi, hunaniaethau, cerddoriaeth, hysbysebion ac ati). I gael mwy o syniadau, adnoddau a chynlluniau gwers ar sut i wneud hyn, gweler **Bingo Gwylio Rhywedd**)
4. Gofynnwch i bob grŵp ddewis siop y maen nhw wedi ymweld â hi'n ddiweddar neu wedi'i gweld ar-lein. Bydd pob grŵp yn archwilio'r wefan a ddewiswyd ganddynt (os yw'n bosibl, ewch ar daith faes i'r siop).
5. **Ditectifs stereoteipiau rhywedd:** Gyda'ch gilydd, archwiliwch sut mae'r teganau'n cael eu marchnata a'u harddangos. A allwch chi adnabod pa gynhyrchion sydd ar gyfer 'merched' a 'bechgyn'? Sut ydych chi'n gwybod? (e.e. lliwiau, ffont, delweddau). A oes unrhyw gynhyrchion sy'n herio stereoteipiau rhywedd?
6. **Casglu'r Dystiolaeth:** Gan ddefnyddio'r ddau gynhwysydd, rhowch fotwm yn y cynhwysydd A bob tro y sylwch ar stereoteip rhywedd yn cael ei ATGYFNERTHU, a rhowch fotwm yn y cynhwysydd H bob tro y sylwch ar stereoteip rhywedd yn cael ei herio. Tynnwch sgrin-lun o enghreifftiau 'herio' ac 'atgyfnerthu'. Cyfrwch faint o fotymau a gasgloch chi ym mhob cynhwysydd. Arddangoswch eich canfyddiadau'n greadigol (e.e. trwy lynu'r botymau ar y cynhwysydd, eu hongian nhw o ruban neu linyn)
7. **Mae teganau i ni (i gyd):** gwahoddwch bob grŵp i ysgrifennu llythyr neu neges e-bost at y manwerthwr yn mynegi naill ai pryder ynghylch atgyfnerthu stereoteipiau rhywedd NEU yn canmol ei ddulliau marchnata sy'n gynhwysol o ran rhywedd. Cynhwyswch ffotograffau. Ystyriwch gynnwys rhai botymau os ydych chi'n defnyddio papur ac amlenni.

Gweithgareddau estyn: gellir archwilio'r gweithgaredd hwn trwy unrhyw agwedd ar gymdeithas a diwylliant (e.e. swyddi, cerddoriaeth, hobïau, hunaniaeth, hysbysebion teledu, safleoedd chwarae gemau ac ati). Gall plant hefyd greu eu hysbysebion eu hunain neu ysgrifennu cerdd neu gân i gyfleu eu canfyddiadau.

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.**

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.

Torri'r patrwm: herio stereoteipiau rhywedd

HEN!

Rhyddhau'r cyfyngiadau rywedd i blant yn Sweden: Mae 'hen' yn rhagenw niwtral o ran rhywedd

BENYWAIDD
Ofnus Swil
Parod i helpu Gwan
Trefnus Tlws Trist
Annwyl Gofalgar
Da Prydferth
Emosiynol Ciwt
Synhwyrol
Gofalus

GWRYWAIDD
Rhwystredig Drwg
Anniben Cŵl Cyflym
Caled Garw Dicter
Cryf Cynddaredd
Dewr Swnllyd
Trais
Gwyllt

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

Pam mae marchnata ar sail rhywedd yn bwysig

Nid yw bioleg yn cyfiawnhau rhannu teganau yn ôl rhywedd

Cynlluniau gwers i helpu ysgolion i herio stereoteipiau rhywedd

CREFFTIO CYDRADDOLDEB

PWYTHO EIN HAWLIAU I WNEUD BYD DIOGEL, TEG A MWY CYFARTAL I BAWB

CREFFT + GWEITHREDAETH = CREFFTYDDIAETH

Rydyn ni'n ddosbarth o fyfyrwyr Blwyddyn 5 (9 a 10 oed) oedd eisiau gweithio gyda'n teimladau ar ôl gwers perthnasoedd iach ar FGM (anffurfio organau rhywiol merched). Fe dreulion ni ddiwrnod cyfan yn dysgu am grefftyddiaeth a gweithredaeth pwythau croes.

Gan ddefnyddio gweithgareddau cychwynnol AGENDA (Beth sy'n Aflonyddu arnoch chi, a Rhedfa at Newid), fe greon ni faner pwythau croes ar ffurf calon i bawb ei darllen.

DYMA EIN STORI...

"Mae crefftyddiaeth yn golygu mynd i'r afael â materion nid trwy weiddi a bod yn ddig, ond ar ffurf protest dyner. Nid yw tynerwch yn wan, mae'n galw am hunanreolaeth yn wyneb dicter, anghyfiawnder a thristwch. Mae protestio tyner yn caniatáu i ni sgwrsio yn hytrach na dadlau, trafod yn hytrach na gweiddi, a chydweithio oyn hytrach na thynnu'n groes"

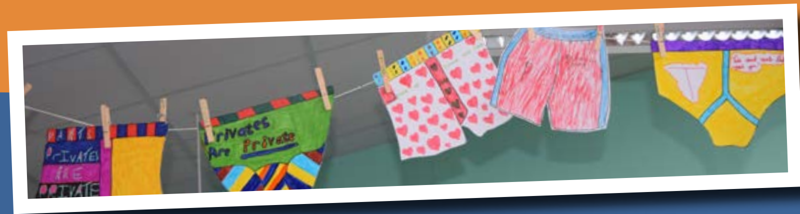
gan Sarah Corbett

1 Dysgu am hawliau dynol, cydraddoldeb rhywedd ac FGM (anffurfio organau rhywiol merched)

Fe ddysgon ni am FGM o'n gwers gyda **Phrosiect Sbectrwm** a sut mae'n mynd yn erbyn hawliau dynol. Roedd rhai ohonon ni eisoes wedi clywed am FGM gan ein rhieni, a hefyd ar y teledu a'r cyfryngau cymdeithasol.

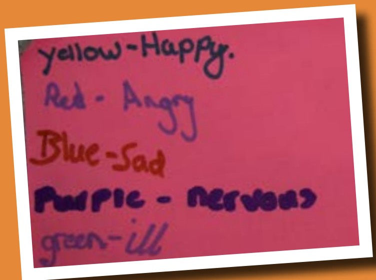
2 Gwneud rhesi o faneri P.A.N.T.S.

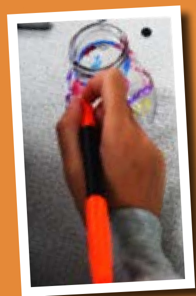
Ar ddiwedd y wers, fe ddysgon ni am ein hawliau i breifatrwydd a bod ein corff yn eiddo i ni a neb arall. Fe ddefnyddion ni adnodd P.A.N.T.S. yr NSPCC i greu ein rhesi ein hunain o faneri bach. Roedd hynny'n help mawr i ni gofio am ein hawliau i breifatrwydd, amddiffyniad, diogelwch a chodi llais!!



3 Gwneud i'n teimladau gyfri

Fe wnaeth dysgu am FGM i ni deimlo'n grac, yn bryderus, mewn sioc ac yn sâl. Roedd gennym ni lwyth o gwestiynau. Roedd llawer ohonon ni eisiau defnyddio sut oedden ni'n teimlo i wneud rhywbeth.





4 Creu jariau hwyliau a datod ein teimladau

Fe sonion ni am sut roedden ni'n teimlo pan fydd hawliau pobl YN cael eu clywed a'u hamddiffyn, a phan dydyn nhw DDIM yn cael eu clywed a'u hamddiffyn. I'n helpu i fynegi ein teimladau, fe lunion ni fwrdd hwyliau gan ddefnyddio botymau lliw i gynrychioli pob teimlad. Yna rhoeson ni'r botymau yn ein jariau a'u haddurno.

5 Ein rhedfa at newid

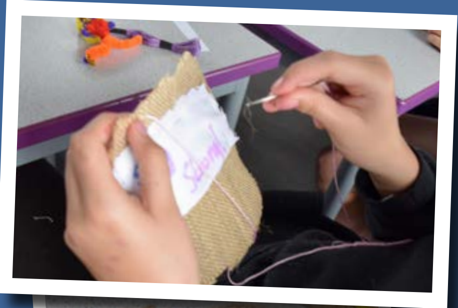
Fe lunion ni fap meddwl o'r holl newidiadau roedden ni eisiau eu gweld yn y byd ar ein baneri Rhedfa at Newid. Fe ysgrifennon ni am ein hawliau, beth sy'n deg ac yn annheg, a beth sy'n ein gwylltio ni.

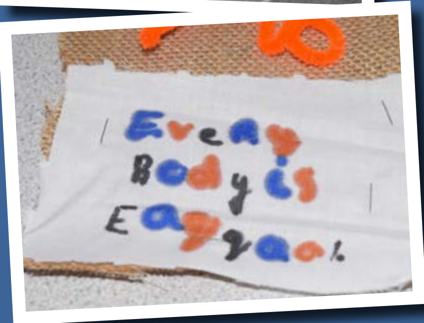
CREFFTYDDIAETH YN YR YSTAFELL DDOSBARTH!

PWYTHO EIN HAWLIAU

Fe ddewison ni un mater neu fwy i'w cynnwys ar ein sgwariau pwythau croes. Defnyddiodd rhai ohonon ni styffylwyr, a rhai ohonon ni nodwyddau. Fe dynnon ni ffotograffau ohonyn nhw. Yna fe garion ni nhw i mewn i'r neuadd a'u cyfuno'n galon anferth â phinnau cau.

Mae ein baner **CALON CYDRADDOLDEB** bellach yn cael ei harddangos ar wal y dosbarth i bawb ei gweld.





PEIDIWCH Â BOD YN GRAC, EWCH

PWYTHAU CROES

"Roedd yn bwysig iawn i ni ddysgu bod ein corff yn eiddo i ni a pha hawliau sydd gennym ni"

"Roedd yn dda ein bod ni wedi cael cyfle i ddewis ein lliwiau ein hunain ar gyfer emosiynau personol, oherwydd gallai fod gan bobl liwiau gwahanol ar gyfer teimladau gwahanol"

"Rydych chi'n gallu ychwanegu botymau at eich jar i gynrychioli'r gwahanol emosiynau buoch chi'n eu teimlo ar hyd y dydd"

"Roeddwn i'n dwlu ar y galon. Roeddwn i wrth fy modd yn creu pethau"

"Roedd yn ffordd dda o gael gwared o'ch holl emosiynau crac trwy eu rhoi nhw yn y jar"

"Fe dynnon ni lun wyneb trist oherwydd mae pobl eisiau newid rhywbeth, ond efallai eu bod nhw'n methu ei newid...ac mae gennym ni wyneb sâl oherwydd bod y pethau mae pobl yn eu gwneud i'w gilydd yn gwneud i ni deimlo'n sâl"

"Fe gawson ni fwy o ffrindiau oherwydd ein bod ni wedi helpu ein gilydd. Roedden ni'n dod yn ffrindiau agosach trwy wneud hyn"

DIY

PWYTHO EICH HAWLIAU

Defnyddio crefftyddiaeth i hybu cydraddoldeb a hawliau rhywedd a rhywiol.

Bydd arnoch angen:

- Sgwariau pwythau croes
- Nodwyddau
- Edau neu wlân
- Sgwariau o ddefnydd lliw golau
- Pennau ffelt
- Deunyddiau celf i addurno
- Papur sgrap
- Pinnau cau
- Siswrn

1. **Syniadau ar gyfer Newid -** Gan ddefnyddio syniadau o unrhyw un o weithgareddau cychwynnol AGENDA (e.e. Rhedfa at Newid, Beth sy'n Aflonyddu arnoch Chi, ac ati), dewiswch un pwnc neu neges i'w r(h)annu ar eich sgwâr pwythau croes. Mae syniadau ac adnoddau ynghylch gwahanol brosiectau crefftyddiaeth a phwythau croes ar draws y byd ar gael yn yr astudiaeth achos 'Crefftio Cydraddoldeb'.

2. **Fersiwn ddrafft -** Gan weithio'n unigol neu mewn parau, lluniwch fersiwn ddrafft o'ch dyluniad ar bapur sgrap. Gallwch ddefnyddio pwythau croes i greu slogan (e.e. Cydraddoldeb Rhywedd i Bawb, Malala yw'r Seren!) neu symbol (e.e. symbol heddwch). Efallai gallech dorri'r defnydd lliw golau i'ch hoff siâp, ysgrifennu neges â phennau ffelt a'i phwytho i mewn i'ch sgwâr.

3. **Ewch ati i Bwytho -** Lluniwch ac addurnwch eich sgwariau (e.e. â chlychau, gleiniau, llathr)

4. **Pawb ar y cyd -** Pan fydd y sgwariau pwythau croes wedi'u cwblhau, trafodwch sut gallech chi eu cyfuno i greu cyfanwaith (e.e. gludwaith siâp calon, baner siâp petryal, clogyn)

5. **Pinio -** Defnyddiwch y pinnau cau i gysylltu'r sgwariau, a gweithiwch gyda'ch gilydd i greu'r cyfanwaith terfynol.

6. **Arddangos -** Dewiswch ble i arddangos eich arteffact pwythau croes. Rhowch enw iddo! Rhannwch ef mewn gwasanaeth ysgol, neu ar Twitter.

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.**

Beth yw pwythau croes?

Pwythau croes yw math o wnïo lle mae pwythau siâp X mewn patrwm teils yn cael eu defnyddio i greu llun.

MWY O BROSIECTAU PWYTHAU CROES a CHREFFTYDDIAETH

Maniffesto Crefftyddiaeth

Crefftyddiaeth Cwiltio

Bomio Edau 101

Lleisiau wedi'u Pwytho

Y Prosiect Ôl Troed

Prosiect Sbectrwm: Addysgu Ysgolion yng Nghymru am Berthnasoedd Iach

Adnodd Let's talk P.A.N.T.S.

Llyfrau plant ar themâu cydraddoldeb, amrywiaeth, gwleidyddiaeth a gweithredaeth

Byw Heb Ofn: canllawiau i athrawon ac adnoddau addysgu ar VAWDASV

Beth yw FGM?

Darllenwch Ein Negeseuon o blaid Newid

Mae cariad yn cyfri...
oherwydd dylai pawb gael eu caru a'u gwerthfawrogi

Mae heddwch yn cyfri...
oherwydd mae angen heddwch ar bawb...

Mae cydraddoldeb yn cyfri...
oherwydd rydyn ni eisiau i'r byd fod yn gyfartal

Mae cydraddoldeb rhywedd yn cyfri...
oherwydd dylai pobl gael yr un hawliau, beth bynnag yw eu rhywedd (hunaniaeth neu fynegiant

Mae cydraddoldeb hil yn cyfri...
oherwydd sut bynnag rydych chi'n edrych neu beth bynnag yw lliw eich croen, dylai pawb fod yn gyfartal

Mae LGBTQ+ yn cyfri...
oherwydd rydyn ni'n credu bod unrhyw un yn gallu hoffi neu garu pwy bynnag maen nhw eisiau

KISSTORY

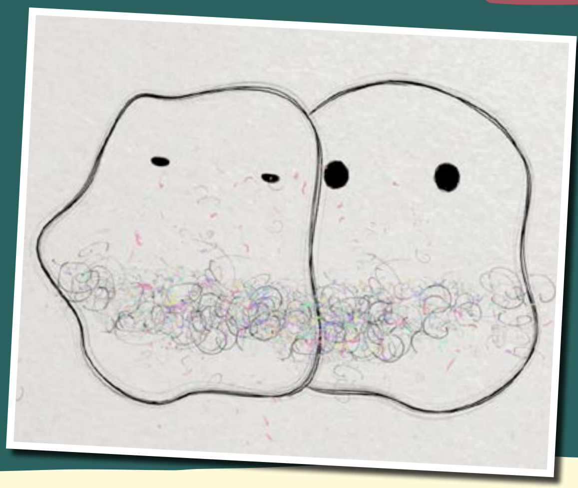
gwneud i gydsyniad gyfri gan ddefnyddio comigau a chartwnau mewn gweithdy addysg gyfoedion

BETH YW PROSIECT KISSTORY?

Yn 2017, bu'r Athro Emma Renold yn gweithio gydag ymchwilydd yn y Ffindir (Dr. Tuija Huuki), artist gweledol (Seth Oliver) a chwmni animeiddio (Spin the Yarn) yng Nghymru i greu cyfres o saith animeiddiad a stribed comig wedi'u seilio ar ganfyddiadau ymchwil ynghylch diwylliannau perthnasoedd plant (5-11 oed).

Mae pob animeiddiad yn cyflwyno taith cusan ym myd plant ifanc. Animeiddiadau moel yw'r rhain, heb sain na siarad na thestun. Y syniad yw bod athrawon ac addysgwyr sy'n gyfoedion yn gallu galluogi'r plant i greu eu hanesion eu hunain yn fan cychwyn ar gyfer trafodaethau ynghylch materion pŵer a chydsyniad mewn amrywiaeth o berthnasoedd a chyd-destunau.

Gwahoddodd y tîm ymchwil, gan gynnwys Vicky Edwards, fyfyrwyr ac athrawon o ddwy ysgol uwchradd yng Nghaerdydd a Rhondda Cynon Taf i gydgynhyrchu'r gwaith o ddylunio a chyflwyno gweithdy dan arweiniad cyfoedion gyda phlant ym Mlynyddoedd 5 a 6 (9-11 oed). Eu nod oedd creu gweithdy rhyngweithiol i blant ddysgu am gydsyniad a datblygu eu 'kisstories' eu hunain ar sut mae cydsyniad yn bwysig iddyn nhw.



Beth yw addysg cyfoedion?

"Mae dulliau addysg cyfoedion yn gosod gwerth ar farn a phrofiadau pobl ifanc, gan eu gwneud nhw'n arbenigwyr a chydnabod eu bod yn gallu dylanwadu ar ei gilydd a chefnogi ei gilydd. Gall ymwneud â hyn feithrin hyder addysgwyr sy'n gyfoedion a'u hymdeimlad o ymgysylltu â'u hysgol a'u cymunedau. Gallan nhw fod o fudd i bob person ifanc, ond gall fod iddynt werth penodol fel modd o gynnwys pobl ifanc sy'n aml yn cael eu heithrio o'r brif ffrwd"

Canllaw ar gyfer sefydlu addysg cyfoedion ym maes rhyw a pherthnasoedd, yr Adran Iechyd

A WYDDOCH CHI...

fod y gair Saesneg CONSENT yn dod o'r Lladin *Con* (cysylltedd) a *Sent* (teimladau)

Beth yw cydsyniad?
Cydsyniad: ceisio a rhoi caniatâd i rywbeth ddigwydd

Ystyr cydsyniad yw gallu rhannu a chysylltu â theimladau pobl eraill wrth geisio caniatâd i rywbeth ddigwydd. Gall hyn gael ei gyfleu trwy *beth* rydyn ni'n ei ddweud, *sut* rydyn ni'n ei ddweud, a beth rydyn ni'n ei *wneud* (e.e. iaith y corff).

1 #WAM yn cwrdd â Newid-Ffem

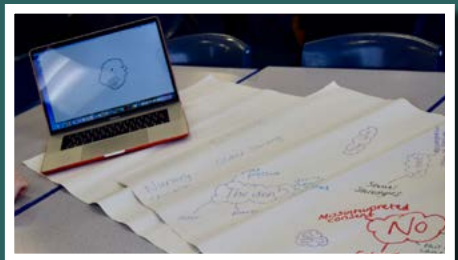
Wrth i ddau grŵp ieuenctid ffeministaidd o ysgolion ddod ynghyd o wahanol rannau o Gymru, mae LLAWER i'w rannu. Roedd rhai ohonon ni wedi cwrdd o'r blaen yng nghynhadledd **Addysgu Agenda 2017** ac ar **Ddiwrnod Rhyngwladol y Merched 2017**. Roedd yn wych cael cwrdd eto a dysgu am angerdd ein gilydd dros gydraddoldeb, amrywiaeth a hawliau rhywedd a rhyw, yn ogystal â thrafod heriau gwneud gwahaniaeth ar y materion hyn yn ein gwahanol ysgolion. Gwyliwch #WAM ar waith **yma** a darllenwch am Newid-Ffem **yma**.

2 Beth mae pŵer a chydsyniad yn ei olygu i ni

Ar y diwrnod cyntaf, buon ni'n gwylio'r **animeiddiadau KISSTORY** ac yn siarad am beth mae **pŵer a chydsyniad** yn ei olygu i ni, ar ein hoed ni, a phan oedden ni yn yr **ysgol gynradd**. Rhannodd Hywel beth roedd e wedi bod yn ei ddarllen ar wefan **Everyday Feminism** am addysgu cydsyniad i blant a mynd i'r afael â **diwylliant treisio** a'i **ddeinameg rhywedd**. Rhannodd Emma a Vicky eu gwybodaeth gyda myfyrwyr ac athrawon o'r **ymchwil ar gydsyniad** yn y maes hwn.

Fe gytunon ni fod dysgu am gydsyniad yn ifanc yn bwysig. Fe sylweddolon ni nad oedden ni'n cael llawer o gyfle i siarad amdano pan oedden ni'n blant. Roedd animeiddiadau KISSTORY yn ffordd ddifyr o wneud hyn, ac roedden ni'n hoffi'r ffaith eu bod wedi'u dylunio i fod yn gynhwysol! Ac roedd mor ddiddorol gallu newid rhywedd pob cymeriad o fachgen i ferch ac ystyried cymeriadau anneuaidd a hylif o ran rhywedd, neu gymeriadau â galluoedd gwahanol. Trwy greu ein hanesion ein hunain, buon ni hefyd yn meddwl am le, cyd-destun, ffydd a diwylliant. Yr elfennau ALLWEDDOL oedd bod yn **GROESTORIADOL** a'r CYD-DESTUN!

3 Creu'r stribedi comig



Fe ddewison ni'r pedwar animeiddiad roedden ni'n meddwl fyddai'n gweithio orau yn ein gweithdy: IE, NA, Y SIANT a'r RHODD. Byddai IE a NA yn galluogi plant i greu storiau a theimladau am geisio a gwrthod cydsyniad; roedd y SIANT yn ymwneud â phwysau rhywedd gan gyfoedion i greu cyplau bachgen a merch; roedd y RHODD yn ffordd ddatblygiadol briodol o ddechrau archwilio rheolaeth a chamfanteisio (rhywiol).

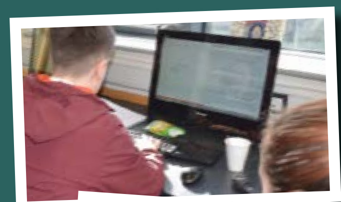
Wedyn fe ddewison ni fframiau rhewi o'r animeiddiadau i greu'r llyfrau stribed comig. Fe wnaethon ni hefyd ddatblygu'r syniad o gynnwys paled lliwiau cwmwl teimladau. Bu'r tîm dylunio (Seth a Dan) yn eu creu a'u hargraffu i ni eu golygu. Buon ni hefyd yn creu ein rhai ein hunain.

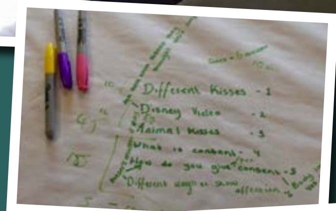
4 Ymchwil ymchwil ymchwil

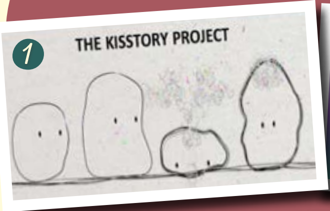
Ar ddiwrnod dau buon ni'n braslunio strwythur a chynnwys cyffredinol ein gweithdy. Fe rannon ni'n dri grŵp, ac edrych ar feysydd ymchwil unigol: beth yw cydsyniad; cusanu yn ffilmiau Disney; a diwylliannau cusanu ar draws y byd.

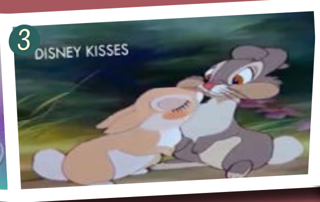
Rhannodd Emma y fideo **CYDSYNIAD I BLANT** ac roedden ni'n meddwl y gallai weithio'n dda ar ddiwedd y wers.

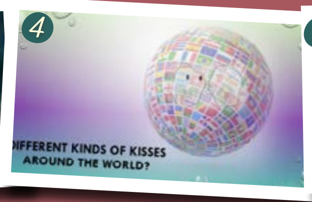
Yna, fe dreulion ni ddwy sesiwn brynhawn yn paratoi ein cynllun gwers a'n sleidiau PowerPoint, ac yn ymarfer ein gwers gydag Emma, Vicky a'n hathrawon.

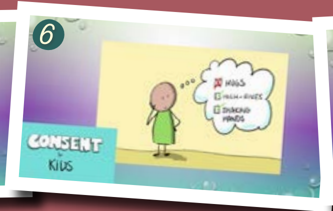


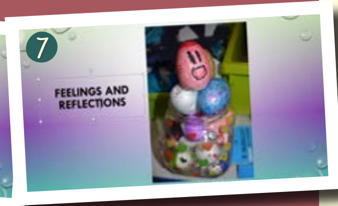












MYFYRDODAU ARWEINWYR Y GWEITHDY

"Roeddwn i wrth fy modd yn gweld ymatebion blwyddyn 6 i'n gweithgareddau yn y wers. Rwy'n credu bod angen mwy o wersi fel hyn yn ein hysgol"

"Roeddwn i wrth fy modd yn gweithio fel rhan o'r tîm kisstory, ac fe wnes i fwynhau datblygu'r gwersi, roedd cwrdd â myfyrwyr o'r ysgol arall yn brofiad gwych, ac fe wnes i fwynhau gweld y disgyblion (blwyddyn 6) yn ymateb cystal i'r wers ar gydsyniad, sy'n bwnc mor bwysig i ddysgu amdano'n ifanc"

"Roeddwn i'n teimlo bod y prosiect hwn yn rhoi mewnwelediad go iawn. Mae cydsyniad mor bwysig oherwydd mae ei angen arnon ni ym mhob agwedd ar ein bywydau, ac fe wnes i fwynhau'n fawr ymgysylltu â disgyblion ifanc am hyn"

"Mewn ymateb i ddigwyddiadau cyfredol, fel symudiad #MeToo, yn fy marn i mae'n bwysig iawn addysgu plant am gydsyniad"

EIN KISSTORY YSGOLION CYNRADD GWEITHDY

MYFYRDODAU GWEITHDY KISSTORY ar ffurf GEIRIAU ac WYAU (10/11 oed)

"Da, oherwydd digwyddodd hyn i fi!"

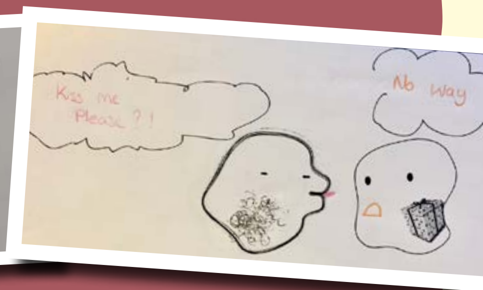
"Mae'n hwyl ... mae'n gwneud i chi feddwl am bethau .. ydy"

"Rwy'n credu dylen ni wneud llawer mwy o bethau fel hyn"

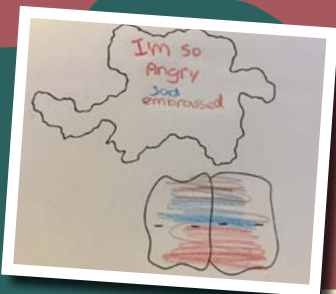
"Fe wnes i fwynhau gwneud hyn"

"Yn fy marn i mae'n wers dda. Mae'n well ym Mlwyddyn 6, achos rydyn ni'n henach ac yn gallu deall mwy"

"Roeddwn i'n hoffi'r cyfan"



Gwyliwch stori ddigidol ein gweithdy KISSTORY **yma**



Ewch i **SYNIADAU AR GYFER NEWID** i gael rhagor o syniadau ar gyfer creu comigau a chylchgronau a dysgu am eu hanes gwleidyddol cyfoethog o ran mynegi materion tanseiliol a sensitif.

DIY

Bydd arnoch angen:

Sgrîn/tabledi gyda 'Kisstories' wedi'u lawrlwytho i'w gwylio

Copïau A3 o un neu fwy o'r comigau 'Kisstory' ar gyfer pob unigolyn

Pensiliau/pennau lliw

KISSTORY COMIGAU

PARATOI

Darllenwch yr astudiaeth achos KISSTORY, yr **animeiddiadau** a'r stori ddigidol i gael syniadau ynghylch sut i greu gweithdy neu weithgaredd am gydsyniad i gefnogi'r gweithgaredd DIY hwn.

'Cyn i chi ddechrau, darllenwch yr adran **Diogelwch a Chefnogaeth** ar sut i greu amgylchedd diogel, cadarnhaol a chynhwysol ar gyfer archwilio materion a allai fod yn sensitif.

CREU COMIGAU

1. Gwyliwch un neu fwy o'r animeiddiadau KISSTORY a thrafod storïau posibl mewn grwpiau neu barau.
2. Yn unigol neu mewn parau, dewiswch un o'r saith stribed comig neu stribed comig gwag.
3. Edrychwch ar y dudalen gyntaf sy'n cyflwyno'r stori un ffrâm ar y tro. Fesul ffrâm, soniwch am beth allai fod yn digwydd. Pwy yw'r cymeriadau? A fydd ganddyn nhw enwau? Beth sydd yn eu meddyliau? Sut maen nhw'n teimlo o bosib?
4. Gan ddefnyddio'r swigod meddwl a siarad, lluniwch eich stori eich hun am sut mae cydsyniad yn bwysig i'r cymeriadau yn y stribed comig.
5. Lliwiwch y cymeriadau gan ddefnyddio'r paled lliwiau cwmwl teimladau.
6. Pan fyddwch chi wedi gorffen eich comig, beth am ffilmio neu greu sgrin-lun o bob tudalen, fel bod eraill yn gallu eu gweld a'u darllen. Neu dewiswch gomig arall, neu lyfr comig gwag.
7. Gallech chi greu sain-lun, gyda deialog ar gyfer un o'r animeiddiadau sy'n symud. Pa stori rydych chi am ei hadrodd ynghylch sut mae cydsyniad yn cyfri i berthnasoedd cadarnhaol?

Beth yw cydsyniad?
Cydsyniad: ceisio a rhoi caniatâd i rywbeth ddigwydd

Gwyliwch Animeiddiadau KISSTORY

LAWRLWYTHWCH Y STRIBEDI COMIG KISSTORY

y llinell

y siant

y rhodd

ie

na

y guddfan

erlid

Ymarferwch sut mae cydsyniad yn teimlo trwy ysgwyd llaw!!

Edrychwch ar y **Gweithgaredd Ysgwyd Llaw 3 Gwaith** gan Meg John Barker a Justin Hancock

Animeiddiad addysgol cydsyniad i blant

Sut i addysgu cydsyniad i blant

Addysgu cydsyniad yn ystafell ddosbarth y blynyddoedd cynnar

5 ffordd rydyn ni'n anwybyddu gweithrediad plant sy'n parhau â diwylliant o dreisio

40 llyfr ar reoli emosiynau

3 chamgymeriad mae rhieni'n eu gwneud wrth addysgu cydsyniad ac ymreolaeth y corff - a sut i'w cywiro

Ymchwil ar bobl ifanc a chydsyniad rhywiol

Ymchwil ar ddiwylliannau perthnasoedd plant a chydsyniad

ADNODDAU CUSANU

Cusanu mewn gwaith celf

Sut mae pobl yn cusanu ar draws y byd

Cusanu mewn hanes: llinell amser

Cusanu mewn cartwnau Disney

pob CORFF yn bwysig

Prosiect Pob CORFF yn Bwysig

Mae rhai plant yn cael trafferth enwi neu fynegi'r teimladau sydd ganddynt am bwysau rhywedd o fewn y gymdeithas i edrych neu symud mewn ffordd arbennig. Mae angen mannau diogel ar rai i fynegi teimladau anodd (e.e. dicter, bod yn ddi-rym, rhwystredigaeth) yn eu diwylliannau cyfoedion eu hunain a'u perthnasoedd ehangach. Mae'r rhain yn cynnwys teimladau am faterion byd go iawn nad oes ganddyn nhw fawr ddim rheolaeth drostyn nhw (e.e. anghyfiawnder cymdeithasol, tlodi, gwahaniaethu).

Gan adeiladu ar astudiaeth achos flaenorol AGENDA "Dan Bwysau", gwahoddodd y prosiect Pob CORFF yn Bwysig ddwy ysgol gynradd o gymoedd de Cymru i gefnogi plant a'u hathrawon i greu amgylchedd diogel a chynhwysol i archwilio amrywiaeth o emosiynau trwy symud. Cynigiwyd gwahanol weithgareddau creadigol i'r plant, o wneud ffigurau gwifren i fapio'r corff, i'w helpu i sylwi ar yr emosiynau hyn a'u rhannu gydag eraill. Y nod ehangach oedd archwilio, ymgorffori a chysylltu ymwybyddiaeth plant o wleidyddiaeth micro a macro: neu fel y dywedodd un ferch, "STOPIO CICIO. STOPIO TERFYSGAETH. BOD YN NEIS. DECHRAU CREU HEDDWCH YN Y BYD" neu fel y dywedodd un bachgen, "GADAEL I FERCHED WNEUD CHWARAEON BECHGYN. STOPIO RHYWIAETH. DECHRAU GWNEUD Y BYD YN LLE MWY CYFARTAL".

Aeth Jên Angharad, coreografffydd, Heloise Godfrey-Talbot, artist gweledol sydd hefyd yn creu ffilmiau, ac Emma Renold, Athro ym Mhrifysgol Caerdydd, ati ar y cyd i greu wyth sesiwn 2 awr dros gyfnod o bedwar mis er mwyn archwilio beth yw ystyr teimlo a symud gyda sut MAE POB CORFF YN BWYSIG, yn eu holl amrywiaeth a gwahaniaethau.

"Pan fydda i'n teimlo'n hapus, mae'n dechrau tu mewn i'm ceg ac yn dod allan ar fy mochau. Pan fydda i'n drist, galla i deimlo fy nghoesau'n pigo. Pan na fydda i'n siŵr ydw i'n drist neu'n hapus, galla i deimlo hynny yn fy mola"

Gwyliwch stori ddigidol y Prosiect Pob CORFF yn Bwysig

Mae ymchwil yn dweud wrthyn ni fod **llawer o blant yn cael trafferth datblygu delwedd cadarnhaol o'r corff**, a bod normau rhywedd, rhyw a hil yn rhan fawr o'r frwydr honno, ochr yn ochr â **gwahaniaethau eraill sy'n gwneud gwahaniaeth (e.e. cyrff amrywiol o ran gallu, neu rai niwro-amrywiol)**.

Fodd bynnag, er gwaethaf yr **holl adnoddau sydd ar gael** i wella llythrennedd cyfryngau beirniadol plant, neu eu gweithredaeth cyfiawnder cymdeithasol ar niwed a thrais corfforol, ychydig iawn o brosiectau neu adnoddau sy'n gweithio'n uniongyrchol **gyda'r corff neu arno**.

1 Gwifro ein cyrff

Creodd pob dosbarth bobl fach gan ddefnyddio glanhawyr pibell lliw, i fynegi sut roedden nhw'n teimlo am ddechrau'r prosiect Pob CORFF yn Bwysig. Fe roeson nhw mewn blwch bach, ac fe roddodd Jên ac Emma nhw i'r plant yn yr ysgol bartner. Dechreuodd y sesiwn gyntaf o symud drwy agor y blychau. Dewisodd pob plentyn gorff gwifren ac fe'u hanogwyd i roi cynnig ar ei osgo a dychmygu'r emosiwn y gallai fod yn ei fynegi. Roedd gofalu am y ffurf fregus hon ar y corff a'i deimladau yn nod pwysig ar gyfer y gweithgaredd hwn.

2 Rhedfa Teimladau

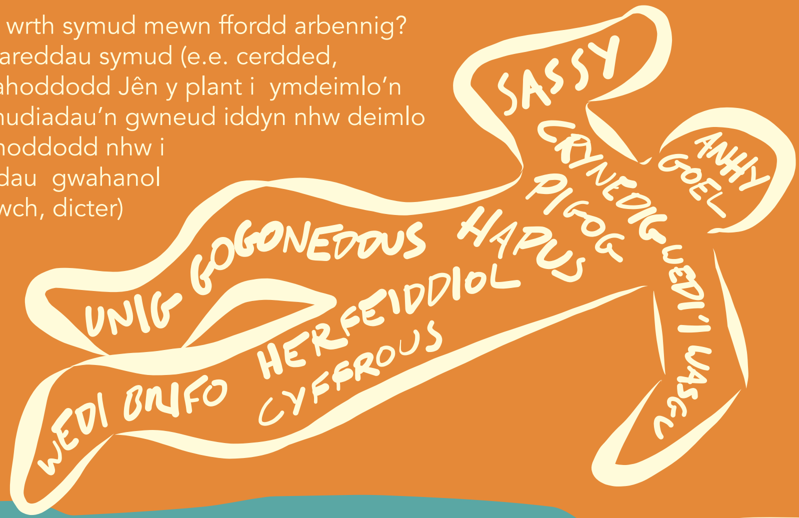
Yn ystod pob sesiwn, cafodd rhedfa teimladau ei rholio allan a'i thapio ar lawr neuadd yr ysgol neu'r ystafell ddosbarth. Gosodwyd pennau ffelt lliw o amgylch yr ymyl.

Ar ddechrau a diwedd pob sesiwn (neu i'r rhai oedd eisiau ychydig o egwyl o'r gwaith symud) gwahoddwyd y plant i rannu'r teimladau trwy eiriau a lluniau.

3 Symud (gyda'n) teimladau

Ymdeimlo (berf) - dod yn ymwybodol, neu ddechrau ymateb i ..."

Sut rydyn ni'n teimlo wrth symud mewn ffordd arbennig? Trwy gyfres o weithgareddau symud (e.e. cerdded, plygu, ymestyn), gwahoddodd Jên y plant i ymdeimlo'n gyntaf â sut mae symudiadau'n gwneud iddyn nhw deimlo yn eu cyrff. Yna gwahoddodd nhw i symud gyda theimladau gwahanol (e.e. llawenydd, tristwch, dicter) a sut roedd y teimladau hynny'n teithio ar draws gwahanol rannau o'u cyrff (e.e. breichiau, bysedd, pen, bola).



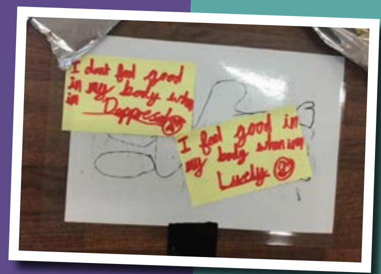
4 Llinellau'r Corff: beth sy'n teimlo'n iawn a beth sydd ddim

Gyda phartner, mae un unigolyn yn gorwedd i lawr mewn siâp neu ystum sy'n cynrychioli eu bod yn hapus yn eu cyrff. Mae pob unigolyn yn tynnu llinell ar hyd amlinelliad corff eu partner, ac yn gofalu peidio â chyffwrdd â dillad na chroen. Mae'r amlinelliadau'n cael eu troi drosodd, ac mae'r parau'n dechrau eto trwy greu siâp sy'n cynrychioli eu bod yn teimlo'n drist neu'n grac yn eu cyffr.

Dechreuodd rhai plant lenwi amlinelliadau eu corff â geiriau neu storïau i fynegi'r teimlad roedden nhw wedi'i ddewis. Gofynnodd Jên i ni sut roedd yr hyn roedden ni'n ei deimlo ar y tu mewn yn edrych ar y tu allan.

5 Symud gyda theimladau pobl eraill

Gan dynnu ffotograffau o amlinelliadau'r cyrff, aeth Jên ati i argraffu a lamineiddio pob siâp. Fel y Cyrff Gwifrau, cafodd pob dosbarth amlinelliadau cyrff eu hysgol bartner, ac fe'u gwahoddwyd i gamu i mewn i bob un o siapiau'r cyrff a symud gyda'u teimladau cadarnhaol a negyddol. Fe wnaethon nhw hynny trwy gopïo'r siâp â'u cyrff - ffrâm rhewi'r corff - a thrwy greu stori am bob amlinelliad.



Ffoil (enw) - rhywbeth sy'n creu cyferbyniad, ac felly'n tynnu sylw at rinweddau rhywbeth arall

6 Mynegi ein teimladau mewn ffoil fel bod pob CORFF yn bwysig

Gall teimladau fod yn haws neu'n anoddach eu mynegi yn ôl ble ydym ni a gyda phwy (e.e. gartref, gyda ffrindiau, yn yr ysgol, ar-lein).

Mae pob plentyn yn cael darn sgleiniog o ffoil. Mae'n adlewyrchu delwedd yn ôl atyn nhw os byddan nhw'n edrych i mewn iddo. Nid fel mewn drych, ond delwedd ddarniog. I archwilio sut mae teimladau'n cael eu teimlo yn y corff, mae pob unigolyn yn gwasgu'r ffoil ar unrhyw ran o'r corff (e.e. wyneb, breichiau, bola) i greu siapiau newydd a theimladau newydd.

Rydyn ni'n gweithio tuag at ddeall defnyddio ffoil mewn ffyrdd sy'n ystyried ac yn tynnu sylw at rinweddau unigryw a chadarnhaol pob corff - rydyn ni'n dechrau symud gyda sut mae Pob CORFF yn Bwysig, yn eu holl amrywiaeth a gwahaniaethau.

Mae rhai teimladau'n newid eu ffurf (aflonyddu, colli, newid) wrth eu cyfleu i eraill.

7 Teimlo sut rydw i'n teimlo

Dyfalwch sut rydw i'n teimlo?
Ydych chi erioed wedi gorfod dyfalu sut mae rhywun yn teimlo dim ond trwy edrych arnyn nhw? Dim geiriau, dim ond iaith y corff. Buon ni'n gweithio gyda phartneriaid i neilltuo un sesiwn symud ar gyfer dyfalu sut gallai'r partner arall fod yn teimlo o ran sut roedden nhw'n edrych ac yn symud. Sut brofiad oedd hynny? A oedd yn anodd? A wnaethoch chi ddyfalu'n iawn?

Ai dyma sut rydych chi'n teimlo?
Yna fe wnaethon ni newid y syniad yma. Fe ofynnon ni i un partner (partner A) ddweud wrth y partner arall (partner B) sut roedd yn teimlo (e.e. ansicr). Yna roedd Partner B yn dangos i Bartner A sut gallai'r teimlad yna edrych trwy symud neu ystum, cyn gofyn, 'ai dyma sut rwyt ti'n teimlo?' Yna mae Partner A yn cyfeirio Partner B i newid y symud er mwyn dangos yn fwy manwl sut mae'n teimlo. Yna maen nhw'n cyfnewid lle, fel bod y ddau ohonynt yn cael tro i "deimlo sut rydw i'n teimlo".

Rydyn ni'n archwilio pa mor anodd yw deall teimladau rhywun yn ôl sut maen nhw'n edrych neu'n gweithredu. Er enghraifft, gallai sut mae un unigolyn yn mynegi 'poen' gyfleu 'llawenydd' i rywun arall.

8 Un corff / pob corff

Rydyn ni'n gosod yr holl amlinelliadau cyrff wedi'u lamineiddio ar ffurf un corff mawr. Mae'r plant yn gweld y corff wrth ddod i'r neuadd ac yn dewis mynd i mewn iddo. Mae rhai'n gwasgu eu hunain i goes neu fraich. Mae rhai'n eistedd yn y pen. Mae eraill yn gorwedd yn y bola.

Mae pob plentyn yn rhoi haen o ffoil y tu mewn i'r corff. Mae'r corff yn goleuo, ac yn sgleinio'n ôl arnon ni. Rydyn ni'n syllu i mewn. Rydyn ni'n gweld ein hunain a'n gilydd mewn ffyrdd newydd rhanedig, wedi'u camffurfio. Pwy ydw i? Pwy wyt ti? Pwy ydyn ni? Rhyfedd! Wedi'u gwifreiddio?!

Gan ddefnyddio nodiadau gludiog, mae pob plentyn yn dewis corff wedi'i lamineiddio ac yn dewis adegau neu weithgareddau sy'n gwneud i'w cyrff wenu neu deimlo'n drist.

Rydw i'n teimlo'n braf yn f y nghorff pan fydda i ...
Ar fy meic
Yn nhŷ fy mam-gu
Yn helpu pobl
Yn chwarae gyda'm ffrindiau
Yn gyffrous
Yn acrobatig
Yn gwneud y 'splits'
Yn nofio
Yn dringo
Yn chwarae fy PS4
Yn dawnsio
Yn mynd i rywle difyr
Yn mynd i'r gwely

Gwrandewch arnon ni'n darllen ein platiau STOPIO-DECHRAU **yma**

9 Creu hun-luniau gweithredol â'r platiau #stopio-dechrau

Mae ein hamgylchedd cymdeithasol, materol a diwylliannol yn effeithio ar sut rydyn ni'n symud, yn teimlo ac yn gweithredu.

O siarad am y gwahanol ffyrdd mae stereoteipiau rhywedd yn effeithio ar ein bywydau ni a phobl eraill ar draws y byd, fe ddefnyddion ni'r gweithgaredd agenda STOPIO-DECHRAU i nodi beth roedden ni am ei atal (stopio) a'i newid (dechrau).

Yn y gweithgaredd byr 20 munud yma, bu'r plant yn rhannu ac yn cysylltu eu negeseuon micro (e.e. bod rhywun yn gweiddi arnyn nhw, neu gael eu bwlio) a macro (e.e. cydraddoldeb a heddwch) dros newid.

Fe fuon nhw'n recordio'r negeseuon hyn i mewn i ffôn clyfar, ac yna'n creu portreadau platiau hun-lun.

Ymgorfforodd yr artist sain, Rowan, eu lleisiau i greu sain-lun. Lluniodd Emma vimeo byr, a rhannodd eu negeseuon ynghylch newid mewn digwyddiad a drefnwyd gan y Cenhedloedd Unedig yn Efrog Newydd ar Hyrwyddo Cydraddoldeb Rhywedd yng Nghymru.

Yn y sesiwn nesaf o symud, cawson nhw gyfle i ddawnsio i'w neges ar gyfer creu newid.

Tiwnio (berf)
"sicrhau cytgord"

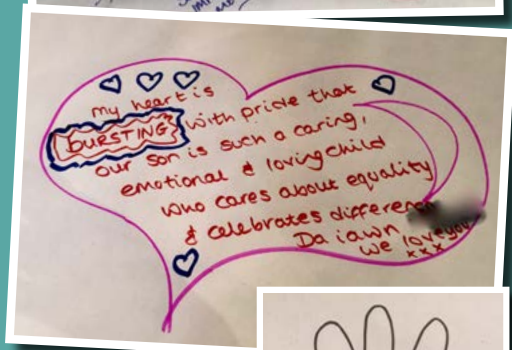
Ewch i a i gael rhagor o syniadau ac astudiaethau achos ysgolion ynghylch defnyddio gweithio gyda symud, delwedd a sain i fynegi ac archwilio materion a theimladau sensitif neu anodd.

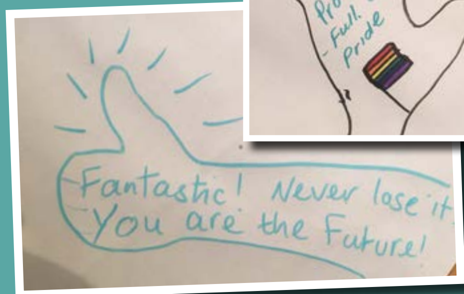
Perfformio sut mae pob CORFF yn bwysig

Fe berfformion ni ein darn terfynol o flaen ein teuluoedd a'n ffrindiau. Gwyliwch ein ffilm symud ar y sgrîn y tu ôl i ni **yma.**

Ar ddiwedd y noson, fe wnaethon ni eu gwahodd nhw i rannu eu teimladau am ein perfformiad ar rolyn mawr o bapur.

Dyma rai o'u sylwadau





Beth roedd Pob CORFF yn Bwysig yn ei olygu i ni...

Roeddwn i'n hoffi creu siapiau â'n teimladau

Roedd y cyfan yn llawer o hwyl ac yn un o'r pethau gorau rwy wedi'u gwneud yn yr ysgol

Fe wnes i fwynhau'r un lle roedd rhaid i ni fynegi ein teimladau i'n partneriaid ac yna roedd rhaid iddyn nhw wneud yr un peth nôl i ni

Roeddwn i hefyd yn hoffi pan oedden ni'n tynnu llinell o gwmpas ein gilydd.

Os oeddech chi'n drist, roedd rhaid i chi dynnu llinell o amgylch man trist, ac os oeddech chi'n gyffrous neu'n hapus, roedd rhaid i chi dynnu llinell o amgylch man hapus

Roeddwn i'n hoffi'r symud, oherwydd bod pawb yn egnïol wedyn

Roeddwn i'n hoffi creu'r corff mawr allan o'r delweddau

Roeddwn i'n hoffi gwneud y dawnsiau a'r gwahanol symudiadau

Roeddwn i'n hoffi'r rhan lle roedden ni'n cael ein siapiau ac yn gwneud ystumiau bach gyda nhw.

Roeddwn i'n hoffi cerdded gyda'r platiau ac yna creu osgo

Fe wnes i fwynhau olrhain cyrff, a phan oedden ni'n trafod cydraddoldeb, hapusrwydd, Donald Trump a hynny i gyd!

Roeddwn i'n hoffi pan lunio'n ni'n model gyda'n hwynebau a'r ffoil, a phan oedd rhaid i ni dynnu llun o amgylch ein cyrff a rhoi ein teimladau ynddo.

Gwyliwch a gwrandewch ar y sylwadau hyn yma

DIY

CYRFF GWIFREIDDIOL

Mynegi a rhannu ein teimladau am rywedd, cyrff a delwedd y corff

WYRD (enw) - yn Hen Saesneg roedd 'wyrd' yn dod o'r ferf 'weorpan', a oedd yn golygu "digwydd, dod i fodolaeth". Yna datblygodd y term i'r ansoddair Saesneg cyfoes 'weird'.

Paratoi

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

B Darllenwch astudiaeth achos Pob CORFF yn Bwysig i gael syniadau a dolenni i adnoddau ar rywedd, cyrff a delwedd y corff.

Ystyriwch sut bydd disgwyliadau rhywedd ynghylch sut mae pobl yn edrych, yn teimlo ac yn symud bob amser yn dod o dan ddylanwad gwahaniaethau cymdeithasol, diwylliannol a chorfforol eraill.

C Rhowch lond dyrnaid o stribedi gwifren grefft ym mhob blwch a'i selio'n ysgafn â thâp gludiog.

Gweithgaredd

1. Gan weithio mewn grwpiau bach (e.e. 4-6), rhowch flwch carbord a set o bennau ffelt i bob grŵp.
2. Gofynnwch i'r grŵp addurno'r blwch â theimladau am bwysau cymdeithasol ar bobl o ran rhywedd (beth bynnag yw eu hoed) i edrych neu symud mewn ffordd arbennig mewn gwahanol rannau o'u bywydau (e.e. chwaraeon, ysgol, gwaith, yn y parc, ar-lein ac ati).
3. Chwaraewch y trac sain. Gofynnwch i wirfoddolwr o bob grŵp godi eu blwch. Gofynnwch iddyn nhw symud rhwng y grwpiau. Fel cadeiriau cerddorol, pan fydd y gerddoriaeth yn peidio, bydd y gwirfoddolwyr yn rhoi eu blwch i'r grŵp nesaf (ond nid eu grŵp eu hunain). Anogwch drafodaeth ar y negeseuon mewn grwpiau bach ac fel dosbarth cyfan.
4. Gofynnwch i wirfoddolwr gwahanol agor y blwch, ac i wirfoddolwr arall estyn i mewn a thynnu'r stribedi gwifrau allan. Bydd gwirfoddolwr terfynol yn dosbarthu'r gwifrau fel bod gan bob aelod o'r grŵp dair yr un.
5. Rhowch enghraifft yn gyntaf, yna gwahoddwch y plant i greu strwythur corff o'r stribedi gwifrau. Mae fideos youtube ar sut i greu pobl wifrau ar gael **yma.**
6. Gwahoddwch y plant i ddewis un o'r teimladau ar y blwch, ac yna ffurfio eu cyrff gwifrau i fynegi'r teimlad hwnnw. Gallech chi chwarae cerddoriaeth yn gyfeiliant i'r sesiwn hon.
7. Gan droi at yr unigolyn nesaf atynt, profwch a all eu partner 'ddyfalu'r teimlad' sy'n cael ei fynegi gan y corff gwifrau.
8. Ailadroddwch gyda theimladau gwahanol. Cymerwch eich tro i rannu a dyfalu teimladau.

Bydd arnoch angen:

- Glanhawyr pibell lliw neu wifren grefft
- Blychau cardbord (1 i bob grŵp)
- Pennau ffelt
- Tâp gludiog
- Trac cerddoriaeth boblogaidd gyda geiriau cadarnhaol am amrywiaeth a delwedd y corff

Gweithgareddau estyn:

Rhowch gynnig ar weithgaredd 'llinell y corff' (gweler Pob CORFF yn Bwysig) i archwilio teimladau cadarnhaol a negyddol yn ymwneud â chyrff a delwedd y corff

Lluniwch gerflun corff (â chyrff gwifrau neu gyrff go iawn) o'r holl wahanol deimladau sy'n cael eu mynegi ar y blychau

Defnyddiwch y neges i **sgriptio a pherfformio drama**, gan ddefnyddio'r cyrff gwifrau fel pypedau!

Gofynnwch i bob grŵp beth arall y gallai'r cyrff gwifrau fod yn ddefnyddiol i'w archwilio mewn sesiynau eraill sy'n canolbwyntio ar iechyd a lles.

MakeaMove.org.uk– llesiant trwy gerddoriaeth a symud

Gweler yr ŵyl DAWNS FAWR flynyddol, lle mae pobl o bob oed yn dysgu rhan o goreograffeg wreiddiol a'i haddasu'n bersonol, ac yna'n ei pherfformio ble bynnag y maen nhw fel rhan o ddiwrnod perfformio byd-eang.

I gael gwybod mwy am bŵer dawns, gweler Dawns Ieuenctid Genedlaethol Cymru a Dawns Gymunedol.

Pam mae plant ifanc yn dysgu trwy symud

Pam mae symud yn bwysig @ themovingchild.com

Mae ymgyrch **#dymafi** Llywodraeth Cymru yn herio effaith stereoteipiau rhywedd ar **berthnasoedd iach**

Rhowch gynnig ar weithgaredd cychwynnol Ffeltio ein Teimladau

Dysgwch sut defnyddiodd y mudiad One Billion Rising ddawns a symud i fynd i'r afael â thrais yn erbyn merched a menywod.

Enghreifftiau o weithredaeth dawns a symud o bob rhan o'r byd.

iMotion

Mynegi a thrawsffurfio teimladau anodd trwy hunluniau, flogio, glitsho a chamerâu GoPro

Grŵp o fyfyrwyr Blwyddyn 6 (10-11 oed) ydyn ni. Dyma stori ein gwaith gydag ymchwilydd o Brifysgol Caerdydd er mwyn archwilio cyfeillgarwch, teimladau a pherthnasoedd iach.

AR Y DECHRAU

Pan ddechreuon ni, roedden ni'n cael trafferth siarad am ein teimladau a'u mynegi.

Fe sylweddolon ni fod hynny'n gwneud i ni ymateb mewn ffyrdd annymunol weithiau;

"dadlau pan oedden ni'n methu esbonio wrth ein ffrindiau beth oedd yn bod" (Leo)

"esgus bod popeth yn iawn er ein bod ni'n teimlo'n drist, yn ddig neu'n grac" (Sarah)

SUT DATBLYGODD EIN MEDDYLIAU

Fe ddysgon ni nad ydyn ni bob amser yn gallu rheoli sut rydyn ni'n teimlo.

Fe sylweddolon ni fod hynny'n iawn, a'n bod ni'n gallu gwneud rhywbeth am y teimladau hynny a'u defnyddio nhw.

Buon ni'n cymryd rhan mewn gweithdai oedd yn ein helpu i siarad am ein teimladau a'u mynegi trwy gelf a chrefft. Gan ddefnyddio iPads, Camerâu a GoPros fe wnaethon ni greu fideos, tynnu ffotograffau a defnyddio'r 'ap glitsho' i ddelweddu a newid ein meddyliau a'n teimladau.

Roedd hyn yn wirioneddol bwysig i ni, ac fe wnaeth ein helpu i "ddod â theimladau'n fyw" (Moktar, 11 oed).

AR DDIWEDD Y PROSIECT AC WEDYN

Nawr rydyn ni'n gwella am fynegi'n teimladau mewn ffyrdd nad ydyn nhw'n brifo nac yn digio pobl eraill.

Fe sylweddolon ni hefyd ein bod ni'n profi llawer o deimladau, nid dim ond rhai 'da neu ddrwg', 'iawn neu ddim yn iawn, 'trist neu hapus'.

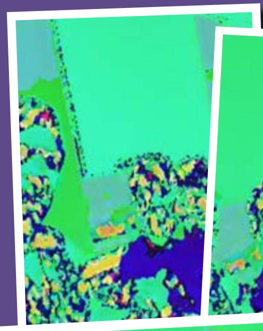
Weithiau rydyn ni'n teimlo'r rhain i gyd ar yr un pryd, neu ychydig o un a llawer o un arall!

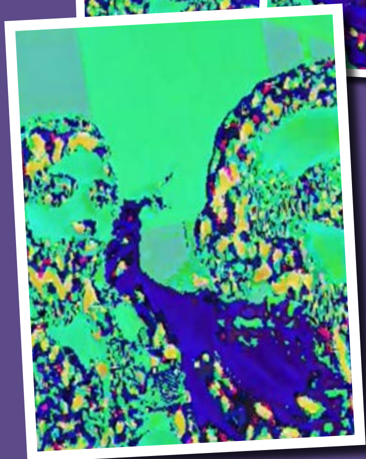
Beth yw ap glitsho?

"Cyn y prosiect yma, roedden ni'n cadw'n teimladau i mewn, doedden ni ddim yn trafod teimladau, nawr gallwn ni ddweud wrth bobl sut rydyn ni'n teimlo" (Samara, 10 oed)

Glitsho teimladau, meddyliau a ffrindiau, trwy symud, atomau a sonigraffau

1 Fe ddefnyddion ni ap glitsho symud i ddod â theimladau'n fyw. Yn ein grwpiau o ffrindiau, buon ni'n archwilio'r gwahanol effeithiau glitsho. Roedd hynny'n gadael i ni weld a gwrando ar ein teimladau mewn ffyrdd gwahanol.





2 Fe wnaethon ni ddarganfod, o fynd yn rhy agos at ein gilydd, bod y ffin rhyngon ni'n mynd yn annelwig;

"Roedd yn anoddach symud"

"Anoddach gweld ein gilydd"

"Gwybodaeth yn mynd yn aneglur"

Roedd yr ap hwn yn golygu bod modd i ni archwilio ffiniau corfforol a phersonol

3 Roedden ni hefyd yn gallu gweld y cysylltiad rhwng teimladau a sut maen nhw'n teithio ar draws ein cyrff.

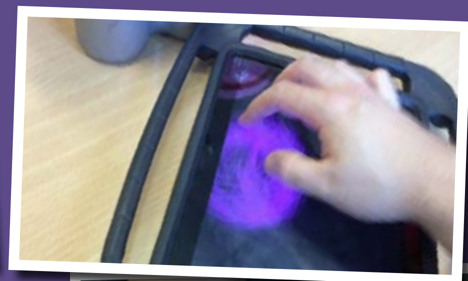
"os bydd rhywun yn drist, mae'n symud ymlaen i rywun arall, ac yna i rywun arall"

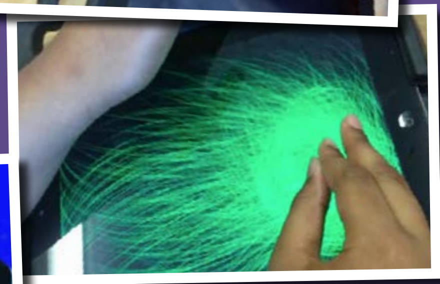
4 Nesaf, fe ddefnyddion ni'r ap **atom flow** i feddwl am sut mae symud yn ffurfio teimladau:

"mae teimladau, fel gronynnau, yn arnofio yn yr awyr"

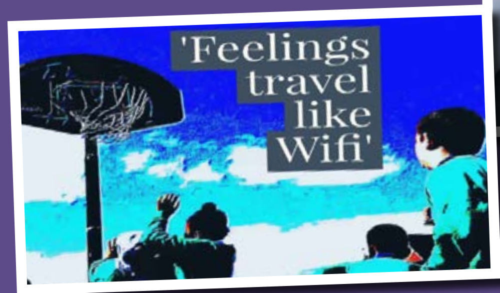
"Mae ein cyrff a'n hymddygiad yn helpu teimladau i deithio"

"pan fydda i'n gweld rhywun yn cael ei oglais, mae'n effeithio arna i hefyd, rwy'n gallu ei deimlo"



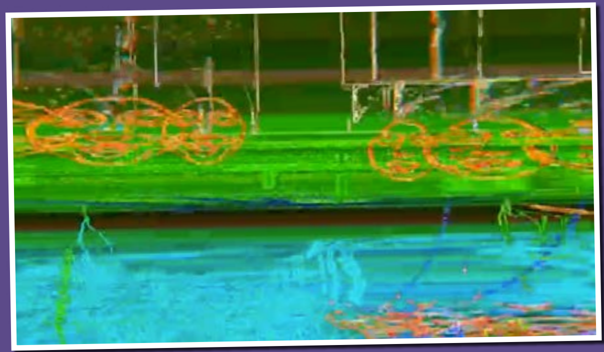


"mae fel cysylltiad Wi-Fi, rydyn ni'n cysylltu â'n gilydd"



Khalid, 10 oed

5 Roedd yr ap 'Sonograph' yn gwneud i hidlwyr y camera newid yn ôl y seiniau roedden ni'n eu gwneud. Buon ni'n archwilio sut mae geiriau'n effeithio ar ein cyrff a'n teimladau.



Dyma ni yn ddistaw/cyn dweud unrhyw beth.

Dyma ni pan fuon ni'n llefaru geiriau gwahanol yn uchel. Roedd geiriau gwahanol yn cael effaith wahanol ar ein cyrff.

"Maen nhw'n gallu ein brifo ni"

"maen nhw'n cyfyngu arnon ni"

"maen nhw'n gallu teimlo'n dda"

Deunyddiau ddefnyddion ni

Dyfeisiau iPad/tabled: mae llawer o apiau ar gael i'w harchwilio, ond 'sonograph', 'El alef' ac 'Atom flow' oedd ein ffefrynnau

Roedd apiau glitsho fel Sonograph ac 'El alef' yn caniatáu i ni archwilio sain a symud

Roedd hidlwyr yr apiau glitsho hefyd yn caniatáu i ni aros yn ddienw

Camerâu fideo/iPads: trwy ddefnyddio'r camera fideo gallwch greu fideos y mae modd eu golygu, eu hidlo, eu harafu a'u cyflymu er mwyn helpu i archwilio eich pynciau eich hun!

Bod yn ddiogel ac yn ddienw

Roedd y gwahanol dechnolegau digidol y buon ni'n eu defnyddio yn caniatáu i ni archwilio ein teimladau ein hunain (ac eraill) mewn gwahanol ffyrdd, a thrwy ddefnyddio'r ap glitsho, mewn ffyrdd diogel a chyfforddus.
Mae llawer o blant yn barnu ei gilydd, o ran beth rydyn ni'n ei ddweud, ei wisgo, ei wneud, ei feddwl a'i deimlo. Trwy weithio gyda chamerâu (delweddau a fideo) a'r ap glitsho, llwyddon ni i weithio mewn grwpiau a thrafod pynciau heb ddatgelu gormod, a thrwy ddefnyddio'r hidlwyr glitsho, roedden ni'n gallu siarad, symud a meddwl yn ddienw.

Teimladau mewn gofod ac amser

Buon ni hefyd yn defnyddio technoleg i archwilio ***sut*** mae teimladau'n teithio o fewn (ac ar draws) gwahanol ofodau.

1 Yn gyntaf, fe dynnon ni fap o'r lle chwarae a ble rydyn ni'n symud. Buon ni'n archwilio sut mae mannau gwahanol yn y lle chwarae yn gwneud i ni feddwl, teimlo a gwneud pethau gwahanol.

2 Mae gwahanol dechnegau ffilmio yn creu gwahanol 'bersbectif gwylio'. Fe ddefnyddion ni gamerâu i archwilio persbectif pobl eraill!

3 Y camera GoPro oedd ein ffefryn oherwydd ei fod yn symud gyda'n cyrff; yn ysgwyd, yn siglo ac yn symud drwy'r amser wrth i ni symud o gwmpas y lle chwarae.

4 Drwy ddefnyddio iPads, fe wnaethon ni gyflymu ac arafu'r fideo i archwilio pa mor fedrus ydyn ni wrth symud. Trwy arafu'r fideos, llwyddon ni i weld bod rhai pobl yn cael y bêl yn amlach nag eraill, a bod rhai pobl yn chwarae'n rhy galed!

5 Buon ni'n archwilio persbectif pobl oedd yn teimlo eu bod nhw'n cael eu gadael allan, yn newydd i'r ysgol, yn ofnus, yn bryderus.

Glitsho Braw

1 Fe ddefnyddion ni'r glitsh i archwilio a thrawsffurfio ein teimladau niferus am bynciau oedd yn destun pryder i ni. Dyma rai o'r teimladau a ddaeth i'r amlwg i ni o derfysgaeth.

"Mae terfysgaeth yn hidlo teimladau da allan"

2 Archwilio rôl y cyfryngau o ran dylanwadu ar ein dealltwriaeth a'n teimladau

"mae'r cyfryngau'n helpu'r hidlydd yma trwy beidio â rhoi'r stori gyfan i ni"

"Roedden nhw ond yn sôn wrthyn ni am y rhan wael, heb ddweud am y gorymdeithio"

3 Rydyn ni eisiau clywed a rhannu rhai hanesion mwy cadarnhaol, felly fe fuon ni'n defnyddio'r ap glitsho i archwilio rhai protestiadau

"Doedden ni ddim yn ddigon hen i fynd i orymdeithio, ond roedden ni'n teimlo'n dda ar ôl Glitsho a siarad amdanyn nhw"

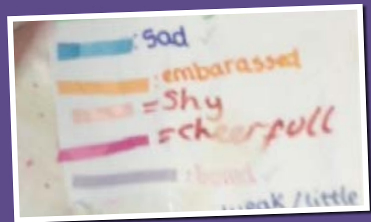
Rhowch gynnig ar y DIY Celf Glitsho Perthnasoedd!

Trawsffurfio teimladau trwy dâp hwyliau a gludwaith

1. Fe ysgrifennon ni'r holl bethau nad ydyn ni'n eu hoffi ac roedden ni eisiau eu newid.

2. Yna, fe dorron ni nhw i fyny, a chreu gludwaith o'n 'teimladau', a'u trawsffurfio'n rhywbeth newydd.

3. Buon ni hefyd yn creu siart o deimladau ac emosiynau gyda phennau a thâp lliw.



4. Roedd y tâp hwyliau yn caniatáu i ni archwilio'r teimladau niferus sydd gennym ni a pha mor gryf ydyn nhw.

5. Fe greon ni enwau ar gyfer yr holl deimladau gwahanol sydd gennym, weithiau un, weithiau llawer (llun isod).

6. Nawr gallwn ni ddweud TAPOPG - Trist, Arswydo, Pryderus, Oer, Panig, Gwag. "Bu hynny'n help i ni archwilio, newid a thrawsffurfio teimladau!"

7. Dyma rai o'r pynciau a drafodon ni:

- Peidio â chael gwrandawiad gan;ein ffrindiau, oedolion, cymdeithas
- Cael ein pryfocio am siarad â bachgen neu fod yn agos at un ('o, rwyt ti'n ffansïo hwn a hwn")
- Ymosodiad terfysgaeth pont Llundain
- Stereoteipiau rhywedd ("dyw hynny ddim i ferched")
- Hiliaeth, Donald Trump, terfysgaeth

Sut i siarad â phlant am derfysgaeth

Sut i herio hiliaeth mewn ysgolion ym Mhrydain

Mae Bywydau Du yn Bwysig: rhestr ddarllen i blant a theuluoedd

26 o lyfrau plant i gefnogi sgyrsiau am hil, hiliaeth a gwrthsafiad

40 o lyfrau plant am hawliau dynol a chyfiawnder cymdeithasol

#DeallFi / #UnderstandMe - ymgyrch gan yr NSPCC i herio senoffobia a rhagfarn ac sy'n grymuso pobl ifanc i godi llais a cheisio help.

Stori Sam: Gwrando ar brofiad plant o fwlio yng Nghymru

Parchu eraill: Bwlio ynghylch hil, crefydd a diwylliant

Gweld trwy lygaid newydd: Plant ffoaduriaid yn darlunio'r rhyfeloedd lle maen nhw wedi goroesi, a phwy maen nhw eisiau bod nawr

Twf celf glitsho

Gweler **'Ffeltio ein Teimladau'** i gael mwy o adnoddau ar archwilio emosiynau trwy addysgeg greadigol.

PAWB OHONON NI

Archwilio cydraddoldeb a hawliau rhywedd a rhyw ar draws y cwricwlwm, o ddeisebau i athroniaeth.

Eleni rydyn ni wedi bod yn dysgu am gydraddoldeb a hawliau rhywedd a rhyw ar draws y cwricwlwm, ac ym mhob rhan o'r byd.

Gan ddefnyddio'r **'Rhedfa at Newid'** fe lunion ni fap meddwl o'r holl weithgareddau gwych rydyn ni wedi'u gwneud hyd yma.

"Wrth wneud y prosiect yma, roeddwn i'n rhyfeddu at bopeth rydyn ni wedi'i wneud"
(myfyriwr, 11 oed)

Mae CYFIAWNDER cymdeithasol yn ymwneud â chydraddoldeb, tegwch a lles i bawb. Mae'n ymwneud â dosbarthu cyfoeth, cyfleoedd a breintiau o fewn cymdeithas.

"Mae unigoliaeth yn yn ildio i'r frwydr dros gyfiawnder cymdeithasol"

"Un o'r nodau yn ein hysgol ni yw meithrin disgyblion sy'n ymwybodol o'u rôl mewn cymdeithas, sy'n cofleidio amrywiaeth a goddefgarwch i bawb, beth bynnag yw eu rhywedd, eu cyfeiriadedd rhywiol, eu hil neu eu crefydd.

Mae'r arddangosfa yn ein cyntedd yn meithrin yr ethos hwn, gan fod y geiriau yma i'w gweld yno: 'Bod yn wahanol yw'r unig beth sydd gennym ni'n gyffredin. Dewch i ddathlu ein cymuned"

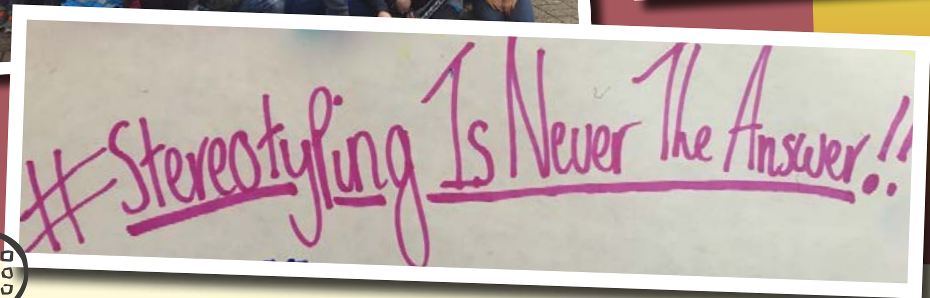
(Pennaeth)

Ymdrin â stereoteipiau rhywedd trwy ymgyrchu *celfyddydau mynegiannol)*

Fe lunion ni ymgyrch a wnaeth i bobl feddwl am effaith niweidiol stereoteipiau rhywedd. Buon ni'n gwisgo mewn pinc a glas am ddiwrnod i gynyddu ymwybyddiaeth o liwiau stereoteipio.

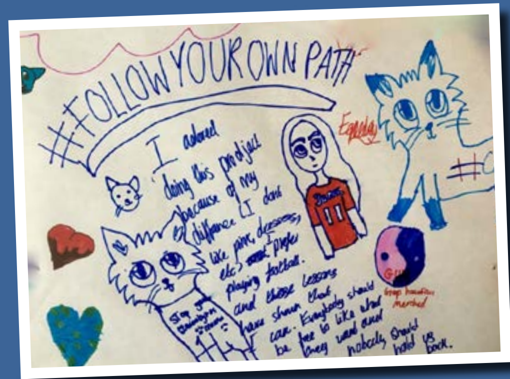
Buon ni hefyd yn creu rhubanau yn null yr ymgyrchwyr dros hawl menywod i bleidleisio (suffragettes) i amlygu'r ffaith bod ein hymgyrch yn ymwneud â materion ehangach hawliau cyfartal.

Yna fe ddechreuon ni ddeiseb ar **change.org** i gynyddu ymwybyddiaeth o stereoteipio rhywedd. Ein nod yw parhau i ddatblygu ein hymgyrch yn ystod yr wythnos i entrepreneuriaid, a chyflwyno'r hyn rydyn ni wedi'i gyflawni i wasanaeth ysgol gyfan!

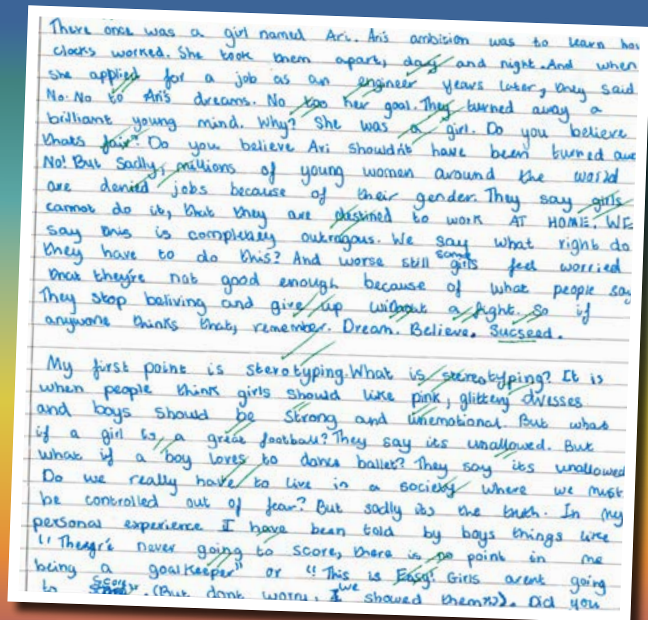


Creu iMovie i roi sylw i stereoteipiau rhywedd ym myd hysbysebu *(Gallu digidol a TGCh)*

Fe lunion ni hysbyseb ar iMovie i dynnu sylw at wahanol fathau o stereoteipio rhywedd - dillad, chwaraeon, hobïau, byd hysbysebu a llawer mwy.



Cliciwch ar y ddelwedd i ddarllen mwy am sut mae Mali, sy'n 11 oed, yn mynd i'r afael ag anghydraddoldeb rhywedd ym myd addysg, cyflogaeth, perthnasoedd a mwy...



There once was a girl named Ari. Ari's ambision was to learn how clocks worked. She took them apart, day and night. And when she applied for a job as an engineer years later, they said No. No to Ari's dreams. No too her goal. They turned away a brilliant young mind. Why? She was a girl. Do you believe thats fair? Do you believe Ari shouldn't have been turned away? No! But sadly, millions of young women around the world are denied jobs because of their gender. They say girls cannot do it, that they are destined to work AT HOME. WE say this is completely outragous. We say what right do they have to do this? And worse still some girls feel worried that theyre not good enough because of what people say. They stop baliving and give up without a fight. So if anywone thinks that, remember. Dream. Believe. Sucseed.

My first point is sterotyping. What is stereotyping? It is when people think girls should like pink, glittery dresses and boys should be strong and unemotional. But what if a girl is a great football? They say its unallowed. But what if a boy loves to dance ballet? They say its unallowed. Do we really have to live in a society where we must be controlled out of fear? But sadly its the truth. In my personal experience I have been told by boys things like "Theyr's never going to score, there is no point in me being a goalkeeper" or "This is Easy! Girls arent going to ~~scored~~ score". (But dont worry, we showed them!!). Did you

Trafod hawliau rhywedd a rhywiol yn ein sesiwn athroniaeth *(iechyd a lles)*

Yn ein sesiynau athroniaeth i blant (P4C) rydyn ni wedi bod yn trafod effaith stereoteipio rhywedd; hawliau rhywedd a rhywioldeb, delwedd y corff, hunaniaeth rhywedd a rhywiol; mynediad cyfartal at addysg.

Rydyn ni'n eistedd mewn cylch. Ac rydyn ni'n dilyn ein rheolau, sy'n cynnwys:

- Llaw allan â'r cledr i fyny os ydych chi eisiau dweud rhywbeth
- Gwrandewch ar yr unigolyn sy'n siarad.
- Parchwch farn pawb arall hyd yn oed os ydych chi'n anghytuno â nhw.

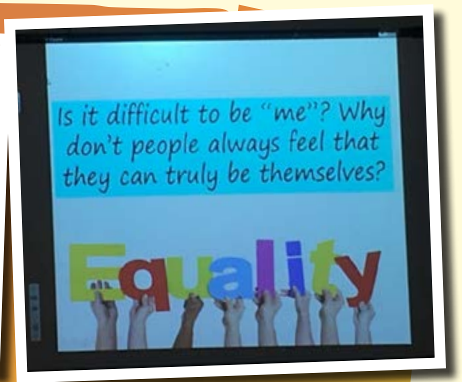
Fel plant, rydyn ni'n creu ein cwestiynau athronyddol ein hunain i'w trafod mewn ymateb i sbardun:

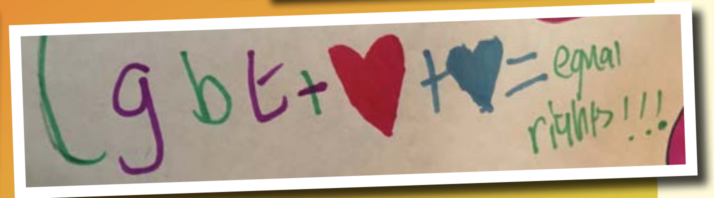
"Pam mae rhai merched a menywod yn y byd yn dal i fethu cael addysg?"

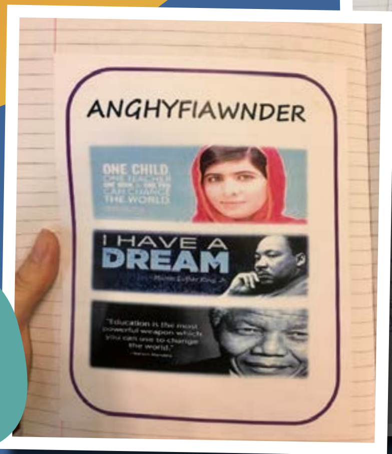
"Pam nad yw pobl yn teimlo eu bod nhw'n gallu bod yn nhw eu hunain mewn gwirionedd?"

"A ddylai menywod fedru dewis priodi pwy maen nhw eisiau? "

Pam nad yw menywod yn gallu dewis eu dyfodol? #hawliaucyfartal







Pwy yw Claudette Colvin?

Hawliau Merched i gael Addysg

Buon ni'n astudio stori Malala Yousafzai ac ymchwilio i hawliau merched i gael addysg ar draws y byd.

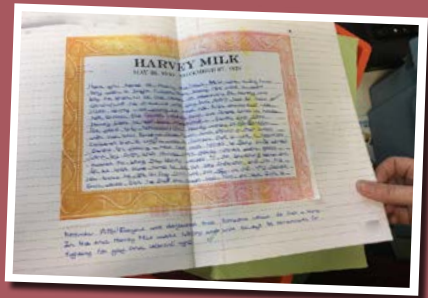
Fe ddefnyddion ni iaith darbwyllo i ymateb i amrywiaeth o ddyfyniadau gan Malala, gan gynnwys:

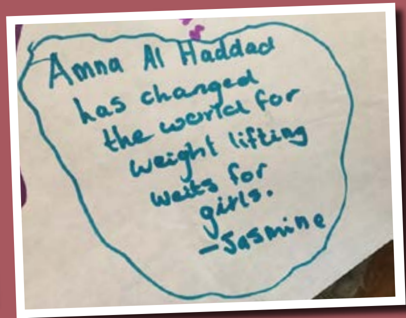
"Gall un plentyn, un athro, un llyfr, un pin ysgrifennu, newid y byd."

"Rydw i'n gryfach nag ofn."

Fe ddefnyddion ni'r goeden addysg i archwilio beth sy'n gwneud i addysg dyfu.

Fe wnaeth pawb ohonon ni ysgrifennu anerchiad ar hawliau menywod.





Rhywedd ac Arweinyddiaeth: ein prosiect arloesol *(Dyniaethau, Gwyddoniaeth, Mathemateg a'r Celfyddydau Mynegiannol)*

Bu ein Prosiect Arloesol yn canolbwyntio ar ddeall nodweddion arweinydd da. Buon ni'n ymchwilio i sut mae dynion a menywod wedi brwydro dros gyfiawnder cymdeithasol a hawliau dynol ar draws y byd. Hyd yma, maen nhw'n cynnwys Martin Luther King, Gandhi, Rosa Parks, Amelia Earhart, Harvey Milk a Ruby Bridges.

Buon ni'n trafod dyfyniadau, anerchiadau a gweithredaeth oedd yn perthyn iddyn nhw. Fe wnaethon ni ymateb i'r rhain yn ein gwaith ysgrifenedig, mewn anerchiadau, mewn dyfyniadau dyddiadur ac ar ffurf drama.

Buon ni hefyd yn defnyddio ein sgiliau rhifedd i gasglu ffeithiau am faint o bobl aeth i'w clywed yn annerch neu yr oedd eu gweithredaeth o blaid creu newid wedi effeithio arnyn nhw.

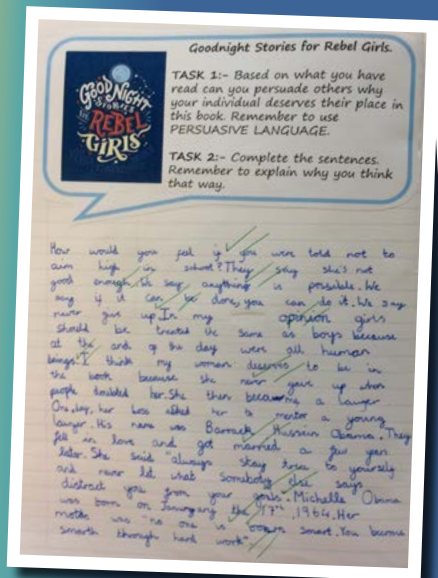
Merched sy'n Gwrthryfela a Bechgyn sy'n Mentro bod yn Wahanol *(Iaith a Llythrennedd)*

Rydyn ni wedi bod yn darllen y llyfrau **Rebel Girls** a **Stories for Boys Who Dare to be Different**. Maen nhw'n cynnwys portreadau bywgraffyddol a ffeithiau am bobl arwrol sydd wedi newid y byd, ac wedi herio neu anwybyddu stereoteipiau rhywedd a rhywiol mewn rhyw ffordd.

Mae rhai ohonon ni wedi creu pamffledi ar fechgyn a dynion rydyn ni'n eu hedmygu.

Gan ddewis un ffigur arwrol, buon ni'n creu stribedi cartŵn a hefyd yn ysgrifennu am pam roedden nhw'n haeddu eu lle yn y llyfrau.

Dysgwch fwy am y **rolau pwerus mae menywod wedi'u cyflawni ym mywyd a hanes Cymru.**



Menywod ym myd Gwyddoniaeth *(Gwyddoniaeth a Thechnoleg, Mathemateg a Rhifedd)*

Gan barhau â’n thema arweinyddiaeth, buon ni’n archwilio rolau arloesol menywod ym myd Gwyddoniaeth, a chreu i-movie am eu gwahanol effeithiau ar gymdeithasol.

Er enghraifft, fe ddysgon ni am wrthiant aer trwy lunio awyrennau papur wrth i ni drafod cyflawniadau rhyfeddol **Amelia Earhart**.

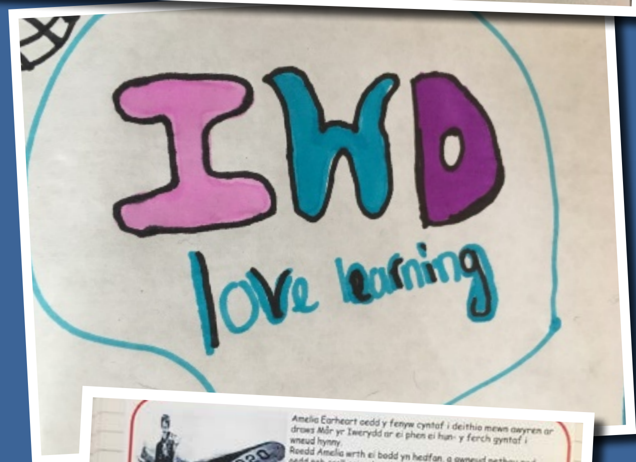
Mae **hanes menywod ym myd gwyddoniaeth** yn dangos bod y frwydr yn werth ei hymladd.

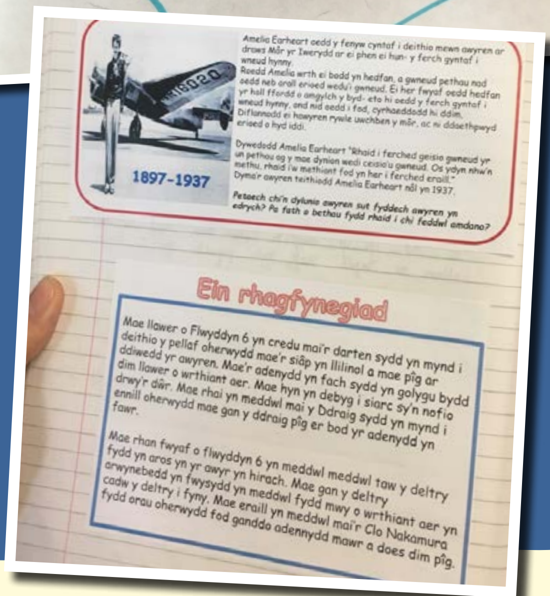
Merched mewn STEM - cenhedlaeth newydd o fenywod ym myd gwyddoniaeth yng Nghymru

“Mae menywod a merched yn parhau i ddioddef gwahaniaethu a thrais ym mhob rhan o’r byd.

Mae cydraddoldeb rhywedd nid yn unig yn hawl ddynol sylfaenol, ond yn sylfaen angenrheidiol ar gyfer byd heddychlon, ffyniannus a chynaliadwy.

Bydd sicrhau bod menywod yn cael mynediad cyfartal at addysg, gofal iechyd, gwaith gweddus, a chynrychiolaeth mewn prosesau gwneud penderfyniadau gwleidyddol ac economaidd yn sbarduno economïau cynaliadwy ac o fudd i gymdeithasau a’r ddynoliaeth yn gyffredinol”
(UNESCO)





Yn y **Prosiect Parch at Rywedd**, cewch adnoddau i athrawon sy’n ceisio helpu plant a phobl ifanc i ddeall, cwestiynu, a herio anghydraddoldeb rhywedd a thrais.

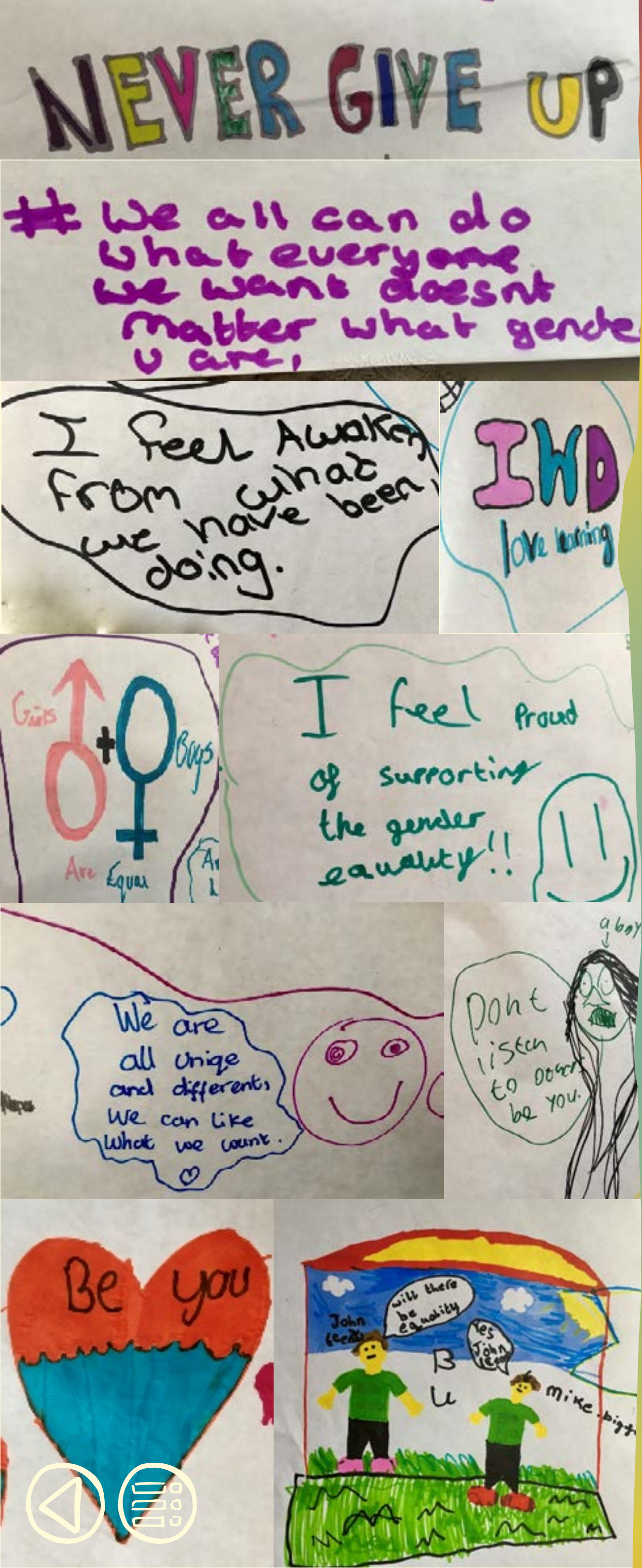
I gael rhagor o syniadau ac adnoddau ar sut i wreiddio dull gweithredu ysgol gyfan o ymdrin â chydraddoldeb rhywedd i sicrhau perthnasoedd iach, ewch i’r **Bingo Gwylio Rhywedd.**

Rhowch gynnig ar ein **Chwilair Gweithredwyr Ffeministaidd**

30 llyfr plant ffeministaidd y dylai pob plentyn eu darllen

Cydraddoldeb Rhywedd yw 5ed Nod Datblygu Cynaliadwy y Cenhedloedd Unedig. Mae rhagor o wybodaeth amdano **yma**.

Mae’r ymgyrch **#DYMAFI**, sy’n ymdrin â stereoteipiau rhywedd niweidiol, ac **@bywhebofn** yn ffordd wych o ddechrau trafodaeth ar ffyrdd unigol ac ar y cyd o frwydro dros gyfiawnder rhywedd mewn gwers P4C.



Mae’n bwysig dysgu am sut mae pobl eraill wedi newid y byd, oherwydd mae’n ysbrydoli pobl eraill.

Rwy’n teimlo mor falch wrth wneud hyn.

O’r holl brosiectau rydyn ni wedi’u gwneud, rwy’n credu mai Harvey Milk yw’r GORAU.

Rwy’n teimlo bod beth rydyn ni wedi bod yn ei wneud wedi fy neffro.

Roeddwn i wrth fy modd yn gwneud y prosiect hwn, oherwydd mod i’n wahanol. Dydw i ddim yn hoffi ffrogiau pinc, ac mae’n well gen i chwarae pêl-droed. Ac mae’r gwersi hyn wedi dangos mod i’n gallu gwneud hynny.

Roeddwn i’n dwlu ar bob rhan ohono fe!

Rydw i’n hapus oherwydd bod pobl yn gwneud rhywbeth am y broblem hon.

Mae’n fy ngwneud i’n drist pan fydda i’n clywed pobl yn cael eu stereoteipio yn ôl rhywedd.

Roeddwn i wrth fy modd yn dathlu Diwrnod Rhyngwladol y Menywod, oherwydd mae’n dangos angerdd pawb sy’n hoffi gwahanol bethau, p’un a ydych chi’n fachgen, yn ferch, yn fenyw neu’n ddyn.

Roeddwn i wrth fy modd yn creu’r rhubanau hawliau rhywedd, oherwydd bod pawb ym mlwyddyn 6 wedi’u gwisgo nhw!

Roeddwn i’n teimlo’n hapus yn dysgu am hyn, oherwydd mae’n ysbrydoli pobl sy’n hoyw neu’n lesbiaidd.

PE BAI #DYMAFI?

Hybu cyfiawnder rhywedd trwy brennau mesur, rhubanau a barcutiaid

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 tanseilio 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.

1. PWYSIGRWYDD RHYWEDD YM MYWYDAU POB DYDD PLANT

Gwyliwch 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 hoffen nhw eu llenwi** a'u gobeithion iddyn nhw eu hunain a'i gilydd yn y byd.

"Er bod rhywedd yn lens dadansoddol 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 egnïol, amryfal a chystadleuol o gynhyrchu rhywedd yn y byd.

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)

Trwy ymchwil, daeth y canlynol i'r amlwg

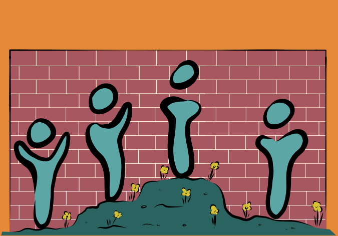
- Gall dylanwad rhywedd ar fywydau plant eu hatal a'u grymuso fel ei gilydd mewn cyd-destunau sefydliadol ac amgylcheddol ac ar y we.
- Yn aml, bydd plant yn teimlo ac yn cynnal dryswch ynghylch rhywedd, yn arbennig yng nghanol eu plentyndod, pan ddaw rhywioldeb fwyfwy i'r amlwg (**Renold 2013**)
- Hanfod 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.

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.

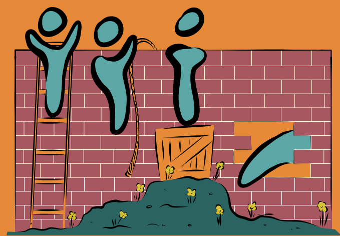
Beth yw Tegwch Rhywedd?
Mae tegwch rhywedd yn cyfeirio at y gwahanol anghenion a diddordebau y mae ar bobl eu hangen i sicrhau a chyflawni cydraddoldeb rhywedd.

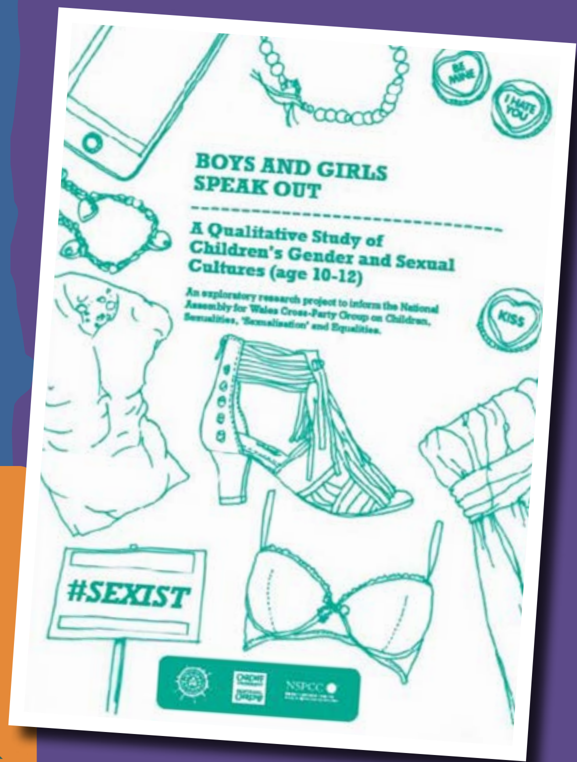
Sut olwg sydd ar **ddull gweithredu ysgol gyfan** o ymdrin â chydraddoldeb rhywedd, a **beth all athrawon ei wneud** i gyflawni hyn?

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng tegwch a chydraddoldeb?


Anghyfiawnder

Cydraddoldeb


Tegwch



2. MATERION RHYWEDD YMHLITH PLANT YN YR YSGOL GYNRADD

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

Pe na bai stereoteipiau rhywedd yn y byd...

Gallwn i fyw'n fwy bodlon... heb ofn y byddai rhywun yn mynnu imi wneud rhywbeth neu geisio fy rhwystro rhag gwneud rhywbeth (merch)

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)

Byddai bywyd yn dawel (bachgen)

Byddai pawb yr un fath (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'r Illuminati yn cymryd drosodd (merch)

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)

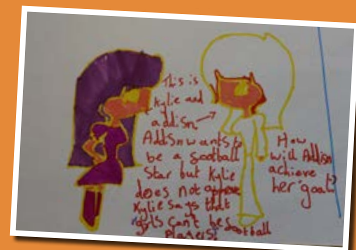
Beth yw stereoteip?
Mae stereoteipiau'n deillio o agweddau, gwerthoedd, arferion a rhagfarnau sydd â gwreiddiau dwfn. Byddant yn amrywio ar draws diwylliannau, lleoedd ac amser.

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).

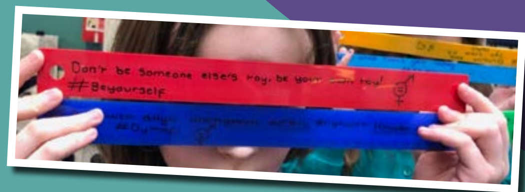
Edrychon ni ar y rheolau. Tynnon ni luniau o bob llathen fesur. A dawnsion ni yn ôl rhythm y rheolau newydd yn ein coridorau ac ar iard a maes chwarae'r ysgol.

6. EIN RHUBANAU ENFYS

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 rubanau o sawl lliw i dynnu sylw at amryw ffyrdd o fynegi rhywedd ledled y byd.

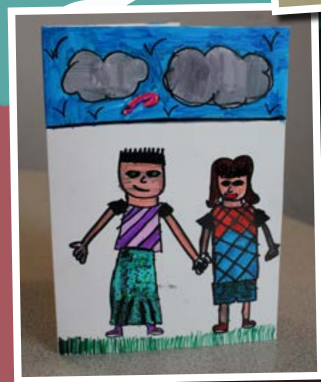


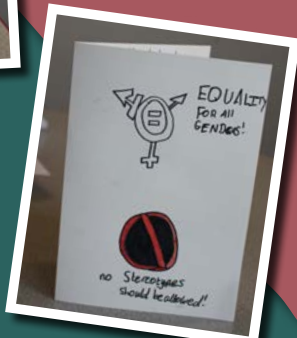
7. GALLUOGI CYDRADDOLDEB RHYWEDD I HEDFAN!

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

Dyma ddiwrnod bythgofiadwy! Hoffwn i bob diwrnod fod fel heddiw

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 hyn yn rhyfeddol!

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

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

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

Mae'n bryd inni ddweud ein dweud ac ymgyrchu 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

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

#thisme #iloveit

Mwynheais y gweithgareddau gwych heddiw!

Mae popeth wnaethon ni heddiw yn agos at fy nghalon

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

Ewch ati i fyw'n naturiol ac yn rhydd.

Mwynheais y dydd yn fawr

Dyma ragor o astudiaethau achos i helpu plant i hybu cydraddoldeb rhywedd: **Bingo Gwylio 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
UNSESCO
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 stribedi o bapur lliw)
- Cerdyn gwyn A4 (digon ar gyfer nifer y grwpiau rydych chi'n gweithio gyda nhw)
- Pennau ffelt
- Glud
- Llathr (gwyliau) bioddiraddadwy
- Ffyn (e.e. brigau, bambŵ)

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 chydnabod 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 canlyniad: sut rydyn ni'n teimlo amdanon ni'n hunain a'n cyrff; beth gallwn ni ei wneud â'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). Esboniwch 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 fyw gyfri.

3 Rhuban Enfys

Yn unigol neu mewn grwpiau, gwahoddwch y plant i feddwl am adeg gadarnhaol pan oedd rhywun neu rywbeth 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 bwlch 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 dderbynfa; 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 lathr, bydd yn eich atgofio o sut buoch chi'n greadigol wrth wneud i Gydraddoldeb Rhywedd gyfri.

STORI SAM

Ymdrin â diwylliant bwlio mewn ysgolion trwy gelf, storïau, drama, help llaw a chwtsh.

Mae 'Stori Sam' yn benllanw ymgynghoriad mawr gan Gomisiynydd Plant Cymru, lle casglwyd barn dros 2,000 o blant a phobl ifanc a bron 300 o weithwyr proffesiynol ynghylch profiadau cyfoes o fwlio yng Nghymru. Cynhyrchodd dadansoddiad o'r deunydd gan blant a phobl ifanc a gweithwyr proffesiynol ganfyddiadau allweddol mewn adroddiad gydag argymhellion ar gyfer Llywodraeth Cymru, ysgolion ac awdurdodau lleol a gyhoeddwyd ym mis Gorffennaf 2017.

'Stori Sam: Gwrando ar brofiadau plant a phobl ifanc o fwlio yng Nghymru.'

Mae'r astudiaeth achos hon yn rhannu peth o'r broses ac yn rhoi syniadau i ymarferwyr ynghylch sut mae defnyddio 'Stori Sam' i archwilio bwlio rhywiol ac ar sail rhywedd yng nghyd-destun ehangach hawliau plant a thegwch.

Pan gaiff plant eu bwlio, mae eu hawliau, o dan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP), yn cael eu torri. Elfen allweddol o atal bwlio yw sefydlu dull gweithredu seiliedig ar hawliau mewn ysgolion. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn adroddiad Comisiynydd Plant Cymru **'Y Ffordd Gywir, dull gweithredu seiliedig ar hawliau plant i addysg yng Nghymru'**.

Casglu profiadau trwy storïau

I archwilio canfyddiadau plant o fwlio, fe wnaeth 'Stori Sam' gynnwys plant a phobl ifanc mewn ymarferion alldaflol a oedd yn caniatáu iddyn nhw fynegi eu teimladau a'u profiadau trwy gymeriad dychmygol o'r enw 'Sam'. Gofynnodd tîm y Comisiynydd i blant adrodd 'Stori Sam', a dywedwyd wrthyn nhw fod Sam yr un oed â nhw, yn dod o'u cymuned ac yn cael ei fwlio. Ni nodwyd rhywedd Sam. Ar gyfer plant oed cynradd, darparwyd amrywiaeth o dempledi syml i'w helpu i greu darlun, cartŵn neu naratif ysgrifenedig. Ochr yn ochr â'r templedi, darparodd tîm y Comisiynydd gwestiynau sgaffaldio y gellid eu defnyddio i helpu plant i strwythuro eu hymatebion er mwyn cynnwys atebion posibl ar gyfer newid yn ogystal â phrofiadau Sam.

Galluogodd 'Stori Sam' dîm y Comisiynydd i ddeall sut olwg a theimlad sydd i fwlio ar sail hunaniaeth. Mae **bwlio ar sail hunaniaeth** yn cyfeirio at unrhyw fath o fwlio sy'n gysylltiedig â'r nodweddion sy'n cael eu hystyried yn rhan o hunaniaeth unigolyn neu ei grŵp hunaniaeth canfyddedig (Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol, 2010). Gall hyn gynnwys anabledd, rhywedd, hunaniaeth rhywedd, hil, crefydd neu gred, neu gyfeiriadedd rhywiol. Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn cyfeirio at y rhain fel nodweddion gwarchodedig.

Cipolwg ar brofiad Sam: gweithdai drama a storïau

Trwy'r holl ddelweddau gweledol a storïau ysgrifenedig a ddaeth i law am 'Sam', daeth 'Sam' yn llais i'r rhai oedd yn cael eu bwlio, i'r bwli, a hefyd i'r rhai oedd yn sefyll gerllaw, a daeth byd cymdeithasol cymhleth o ddiwylliannau bwlio i'r amlwg. Roedd 'Sam' yn aml yn rhywun oedd yn wahanol i blant eraill mewn rhyw ffordd, ac roedd cysylltiad yn cael ei awgrymu neu'n benodol rhwng hynny a bod yn darged diwylliannau bwlio. Roedd y pwysau cymdeithasol i gydymffurfio ag amrywiaeth o normau yn cynnwys pethau fel ymddangosiad corfforol, anabledd, tlodi, ethnigrwydd, crefydd, rhywioldeb a pheidio â chydymffurfio â stereoteipiau rhywedd. Soniodd rhai plant ba mor anodd oedd torri'n rhydd o normau cymdeithasol, hyd yn oed os oedden nhw am wneud hynny.

Yn ogystal â chasglu deunydd ysgrifenedig a gweledol, bu tîm y Comisiynydd yn cynnwys grwpiau mewn gweithdai drama fframiau rhewi. Roedd hynny'n galluogi'r cyfranogwyr i'w rhoi eu hunain mewn senarios a allai adlewyrchu profiadau Sam. Bu'r grwpiau yn trafod effeithiau bwlio ac atebion posibl i sicrhau newid. I roi cynnig ar hyn, ewch i'r gweithgaredd DIY, **Fframiau Rhewi Bwlio**. Cafodd yr holl ddeunydd ysgrifenedig a gweledol, yn ogystal â nodiadau a recordiwyd o'r gweithdai fframiau rhewi, eu dadansoddi a'u cyflwyno fel canfyddiadau, ynghyd ag argymhellion ar gyfer Llywodraeth Cymru, Ysgolion, ac Awdurdodau Lleol yn yr adroddiad **'Stori Sam: Gwrando ar brofiadau plant a phobl ifanc o fwlio yng Nghymru.'**

Enghraifft: Stori a ysgrifennwyd gan ddisgybl ysgol gynradd

Un tro, roedd yna ferch fach o'r enw Sam, ac roedd hi'n newydd yn ei hysgol. Roedd hi'n ffrindiau gyda'r holl ferched poblogaidd, ond yna'n sydyn, fe welodd hi bêl-droed tu allan.

Dywedodd hi, "Ydych chi eisiau chwarae pêl-droed?" wrth y merched poblogaidd.

"Ewww, na. Ti'n un od! Gêm i fechgyn yw hwnna" meddai'r merched poblogaidd. Pam wyt ti'n hoffi hwnna?"

Dechreuodd Sam deimlo'n drist ac yn bryderus. Roedd hi eisiau dweud wrth rywun, ond roedd hi'n pryderu y byddai'n wneud pethau'n waeth. Roedd hi'n teimlo emosiynau cymysg o hyn oherwydd eu bod nhw'n cadw dilyn hi o gwmpas a galw enwau cas arni.

Felly dechreuodd hi ystyried y peth yn fwlio oherwydd eu bod nhw'n gwneud e drwy'r amser. Roedd hi eisiau dweud wrth rywun, ond roedd hi'n ofni petai hi'n gwneud hynny, y byddai'n newid o fwlio geiriol i fwlio corfforol.

Eisteddodd Sam i lawr i gael cinio, ar ei phen ei hun, yna daeth merch arall oedd yn eistedd ar ei phen ei hun draw ati.

Dywedodd "Helo, wyt ti eisiau bod yn ffrindiau?"

Dywedodd Sam "Ydw, ond wna i dy rybuddio di... rwy'n dipyn o 'tomboy'"

"Mae hynny'n iawn, fi hefyd"

Mae nifer o hawliau plant a geir yn CCUHP yn cael eu bygwth neu eu gwrthod yn y disgrifiadau niferus o fwlio a gawson ni yn rhan o 'Stori Sam'.

Dyma rai arbennig o berthnasol:

Mae hawliau gan bob plentyn a pherson ifanc ac ni ddylai unrhyw blentyn na pherson ifanc gael ei drin yn wahanol.
Erthygl 2

Mae gennych chi hawl i gael eich amddiffyn rhag pob math o drais, camdriniaeth, esgeuluso a thriniaeth wael.
Erthygl 19

Mae gennych chi hawl i gael addysg.
Erthygl 28

Yr hawl i oroesi a'r hawl i ddatblygu.
Erthygl 6

Mae hawl gan blant i gael hunaniaeth.
Erthygl 8

"Mae angen addysgu pawb ynghylch pam mae pobl yn wahanol, cynyddu ymwybyddiaeth e.e. mae fy ffrind yn cael plyciau ac yn gwneud seiniau yn ddiarwybod, ac mae pobl yn meddwl ei bod hi'n dwp oherwydd ei bod hi'n methu siarad, felly maen nhw'n chwerthin am ei phen - mae hi'n deall hyn i gyd ac yn ddeallus dros ben"
(grŵp llysgenhadon cymunedol)

"Dylai pob myfyriwr gael wythnosau gwrthfwlio pan fyddan nhw'n meddwl am ganlyniadau bwlio a sut mae'n gwneud i bobl deimlo, gan drafod atebion a pha mor bwysig yw siarad - fe wnaethon ni hynny yn fy ysgol i, ac roedd yn help"
(grŵp llysgenhadon cymunedol)

Lleoli 'Stori Sam' mewn dull gweithredu ysgol gyfan o ymdrin ag addysg perthnasoedd iach

Ar ôl gwrando ar brofiadau pobl ifanc o fwlio, un o argymhellion allweddol y Comisiynydd o'r gwaith hwn oedd bod plant a phobl ifanc o bob oed yn cael amser i fyfyrio ar eu perthnasoedd a'u trafod. Mae plant yn elwa o gyfleoedd fel amser cylch a fforymau eraill lle gallan nhw fyfyrio a thrafod perthnasoedd ac ymddygiad cyfoedion.

Creodd gweithgareddau 'Stori Sam' le i drafod a myfyrio ymhellach ar y profiadau y bu plant yn eu rhannu trwy gymryd rhan yn y gweithgareddau. Ym mis Tachwedd 2017, cyhoeddodd y Comisiynydd adnoddau ar gyfer Ysgolion Cynradd ac Uwchradd, ac mae'r adnoddau hynny'n darparu syniadau ymarferol a gweithgareddau i athrawon ac i swyddogion cymorth bugeiliol sy'n gysylltiedig â'r cwricwlwm.

Defnyddiodd Ysgol Gynradd Penygawsi ddull ysgol gyfan o gyflawni **tasg arbennig** wreiddiol 'Stori Sam', gan ddatblygu cyfres o gynlluniau gwersi wedi'u gwahaniaethu ar gyfer pob cyfnod allweddol ac addasu adnoddau oedd eisoes ar gael. Gweithiodd tîm y Comisiynydd gydag athro yn yr ysgol i gydgynhyrchu adnodd gwrthfwlio oedd yn arddangos dull addysgu ysgol gyfan Penygawsi. Gallwch ei ddarllen **yma**.

Yn ein hesgidiau ni: Mynd â negeseuon Stori Sam i Gynulliad Cenedlaethol Cymru

Ym mis Tachwedd 2017, bu'r Comisiynydd yn arddangos detholiad o ddelweddau a geiriau, a grëwyd ac a ysgrifennwyd gan blant a phobl ifanc, a gasglwyd ynghyd fel rhan o ymgynghoriad 'Stori Sam'. Roedd hwn yn gyfle i amlygu effaith wirioneddol cael eu bwlio ar fywydau plant yng Nghymru, a chyflwyno'r negeseuon hynny'n uniongyrchol i ymwelwyr cyhoeddus â Chynulliad Cenedlaethol Cymru a'r llunwyr penderfyniadau sy'n gweithio yno.

Cyfrannodd grŵp o artistiaid ifanc, fel rhan o'r grŵp Criw Celf, ymateb artistig i'r deunydd a gasglwyd gennym yn wreiddiol, ac archwilio'r syniad o'u rhoi eu hunain yn 'esgidiau Sam'. Rhoddwyd detholiad o'r delweddau gweledol, y storïau ysgrifenedig a'r blogiau a gawson ni i'r grŵp fyfyrio arnyn nhw a'u trafod. Defnyddiodd y grŵp hen bâr o esgidiau yn fan cychwyn ar gyfer eu hymatebion unigol, gan addasu ac ychwanegu deunyddiau a gwrthrychau newydd i greu eu gwaith celf 3-dimensiwn cyfoes eu hunain.

Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus (PSED)

Mae Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus yn gofyn bod ysgolion yn gweithredu i wella canlyniadau i ddisgyblion ag amrywiol nodweddion a amddiffynnir. Mae'n gyfreithiol ofynnol, o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010. Gall y Ddyletswydd hon gael ei defnyddio'n ddull hwylus o fynd i'r afael â bwlio ar sail hunaniaeth a rhoi dull gweithredu ysgol gyfan, ataliol, ar waith sy'n dysgu sgiliau perthnasoedd da a datrys gwrthdaro i blant yn ifanc, ac yn sicrhau strategaethau clir ar gyfer adnabod a mynd i'r afael â bwlio ar sail hunaniaeth pan fydd yn digwydd.

Mynd i'r Afael â Diwylliannau Bwlio yn yr Ysgol

Beth yw bwlio?

Bwlio yw camddefnyddio perthynas o bŵer cymdeithasol a diwylliannol gyda'r nod parhaus o dargedu pobl neu grwpiau o bobl dros amser. Gall fod yn gudd neu'n amlwg a chael ei fynegi mewn ffyrdd geiriol, corfforol, seicolegol, materol neu dechnolegol.

Beth gall ysgolion ei wneud?

Mae ymddygiad bwlio yn fynych yn ategu'r hyn sy'n dderbyniol yn gymdeithasol ac yn ddiwylliannol (e.e. beth gall 'bachgen' ei wisgo neu ble y dylai plentyn fyw). Mae unigolion neu grwpiau o blant a phobl ifanc sy'n cael eu hystyried yn rhai sy'n 'wahanol' i'r 'norm' yn dargedau mynych ar gyfer bwlio.

Os yw ymddygiad bwlio'n cael ei ddeall fel micro-fynegiant o anghydraddoldeb cymdeithasol ehangach parhaus, yr arfer gorau i ysgolion yw gweithio tuag at ymyriadau sy'n ymdrin â diwylliannau bwlio yng nghyd-destun hawliau, tegwch a chyfiawnder cymdeithasol.

Mae arfer gorau yn cynnwys datblygu polisïau ac arferion ysgol gyfan *gyda* phlant, rhieni/gofalwyr a'r gymuned ehangach i ddatblygu ymyriadau **rhagweithiol a chadarnhaol** sy'n:

- Hybu ymwybyddiaeth o **hawliau plant** i fod yn ddiogel ac yn rhydd rhag gwahaniaethu a niwed
- **Dathlu** (nid goddef) **gwahaniaeth ac amrywiaeth,** a deall y cysylltiad rhwng ymddygiad bwlio a nodweddion a amddiffynnir.
- Mesur cynnydd gweithgareddau llwyddiannus sy'n hybu gwahaniaeth, amrywiaeth, hawliau a chyfiawnder cymdeithasol yn ehangach, fel rhan o gynllun **cydraddoldeb ysgol gyfan**
- Lleoli gwaith gwrthfwlio yng nghyd-destun ehangach agwedd seiliedig ar **degwch a chyfiawnder cymdeithasol** at iechyd a lles.
- Cefnogi a dathlu **ymgyrchoedd gweithredu dan arweiniad plant** a phrosiectau ymchwil i werthuso cynnydd

(DS. mae perchnogaeth myfyrwyr yn hanfodol i sicrhau ymyriadau llwyddiannus, ac yn caniatáu iddyn nhw godi meysydd newid sy'n cyfri iddyn nhw)

DIY

CWTSH HUNANIAETH

Cefnogi plant i archwilio gwahanol agweddau ar hunaniaeth a pherthyn yng nghyd-destun Erthygl 8 (CCUHP) - hawliau plant i gael hunaniaeth

Bydd arnoch angen:

- Blwch cardbord plaen gydag un ochr sy'n agor (e.e. fel drws cwpwrdd)
- Glanhawyr pibell lliw
- Pensiliau/pennau lliw
- Papur wedi'i ddarnio

1. Cyflwynwch y cymeriad dychmygol 'Sam'. Dywedwch fod Sam yr un oed â nhw ac yn dod o'u cymuned, ond peidiwch â rhoi unrhyw fanylion eraill, fel rhywedd neu ffydd neu anabledd.
2. Trafodwch amrywiol ystyron CWTSH (h.y. cwpwrdd, cwtsho, lle diogel).
3. Rhowch flwch a glanhawr pibell lliw i bob plentyn (neu bâr o blant). Dywedwch wrthyn nhw y byddan nhw'n creu ffigur ffyn o Sam a 'Cwtsh' lle bydd Sam yn byw.
4. Defnyddiwch y glanhawr pibell i greu siâp person. Dyma fydd Sam. Wrth iddyn nhw greu Sam, anogwch y plant i feddwl beth allai stori Sam fod. Pwy yw Sam? Sut mae Sam yn edrych? Ble mae Sam yn byw a chyda phwy? Beth mae Sam wir yn mwynhau ei wneud? A oes unrhyw beth sy'n gwneud Sam yn ofnus? Pa freuddwydion allai fod gan Sam at y dyfodol?
5. Rhowch y blwch ar ei ochr, fel bod y ddau fflap sy'n agor yn troi'n ddrysau mynediad. Addurnwch y tu allan i'r blwch (ond nid y drysau) â'r holl wahanol bethau, pobl a lleoedd sy'n creu bywyd Sam.
6. Ar ochr allanol y drysau, ysgrifennwch beth allai pobl ei feddwl neu ei ddweud wrth Sam wrth weld Sam ar y stryd. Dewiswch ysgrifennu dau beth neu fwy.
7. Ar ochr fewnol UN o'r drysau, ysgrifennwch ddau beth (neu fwy) y gallai rhywun eu darganfod am Sam petaen nhw'n siarad â Sam am 5 munud.
8. Ar ochr fewnol y drws arall, ysgrifennwch ddau beth (neu fwy) y gallai cydnabod (e.e. cymydog, rhywun arall yn y dosbarth, ffrind i'r teulu) ei wybod am Sam.
9. Y tu mewn i'r cwtsh, ysgrifennwch rywbeth na fyddai neb ond rhywun sy'n adnabod Sam yn dda iawn yn ei wybod, neu efallai na fyddai neb ond Sam ei hun yn ei wybod [os yw'n anodd ysgrifennu tu mewn, agorwch y blwch ac yna'i gau eto â thâp]
10. Gan ddefnyddio'r papur a ddarniwyd, rhowch Sam (y ffigur glanhawyr pibell) rywle y tu mewn neu'r tu allan i'r Cwtsh. Os oes digon o lanhawyr pibell ac amser, gallai'r plant greu ffigurau eraill i fod gyda Sam (e.e. ffrindiau, teulu, anifeiliaid anwes, beiciau ac ati)

Myfyrdodau

Gofynnwch am wirfoddolwyr i rannu eu cwtsh gyda'r grŵp. Archwiliwch nodweddion tebyg a gwahaniaethau. Trafodwch sut brofiad oedd y dasg iddyn nhw:

Oedden nhw'n meddwl byddai eu fersiwn nhw o Sam neu eu cwtsh yr un fath ag unrhyw un arall yn y dosbarth? Yn y byd?

Beth nad yw pobl yn sylwi arno wrth edrych ar y tu allan yn unig?

Pam mae hawliau hunaniaeth yn bwysig?

Beth sydd ei angen ar blant er mwyn diogelu a gwireddu eu hawliau hunaniaeth?

Sut gallen ni rannu'r pethau rydyn ni wedi'u dysgu gydag eraill?

Cloi

Atgoffwch pawb fod gan bob unigolyn hunaniaeth unigryw y gallan nhw ymfalchïo ynddi. Atgoffwch nhw fod unigoliaeth pawb yn bwysig i'r gymuned, a soniwch am hynny yng nghyswllt gwerthoedd eich grŵp neu eich ysgol. Gwnewch yn siŵr fod yr holl blant yn gwybod at bwy y gallan nhw droi i siarad a chael cefnogaeth neu gyngor (gweler yr adran **Diogelwch a Chefnogaeth**).

Gweithgareddau estyn

Defnyddiwch y blychau i greu wal Hunaniaeth Cwtsh, neu fobeil sy'n hongian, a'i arddangos yn rhywle lle gall eraill ei weld (e.e. gallech chi greu siâp esgid fawr, a'i alw'n 'Cerdded yn Esgidiau Sam'). I gyd-fynd â'r arddangosfa, gallech chi roi dyfyniadau ysbrydoledig am hawl plant i gael hunaniaeth; a rhyddid rhag gwahaniaethu neu gam-drin ar sail hunaniaeth (Erthygl 8 CCUHP).

Lluniwch **gerdd**, **cân** neu **ddrama** o rai o'r hanesion sy'n disgrifio nodwedd wahanol a amddiffynnir.

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**.

DIY

RHOI BWLIO MEWN FFRAMIAU RHEWI

Mynd i'r afael â'r pwysau cymdeithasol a diwylliannol sy'n sylfaen ar gyfer diwylliannau bwlio trwy symud a drama.

1. Esboniwch wrth y grŵp eich bod chi'n mynd i gyflwyno cymeriad dychmygol o'r enw 'Sam'. Rhowch y wybodaeth ganlynol am Sam iddyn nhw: Mae Sam yn ** oed [dewiswch oed sy'n berthnasol i'r grŵp] ac mae'n blentyn yn eich grŵp neu eich dosbarth yn yr ysgol. Mae Sam yn dioddef bwlio.

2. Rhannwch y grŵp yn grwpiau bach o 4-5, i drafod y cwestiynau canlynol:
   Pwy yw Sam?
   Beth sy'n digwydd i Sam?
   Ble mae hyn yn digwydd?
   Pam mae hyn yn digwydd?

3. Gofynnwch i bob grŵp bach greu ffrâm rhewi sy'n dangos senario maen nhw'n ei drafod. Gallai hynny gyfleu'r bwlio ei hun, neu olygfa ymlaen llaw neu wedyn. Pennwch reolau sylfaenol cyn iddyn nhw osod y ffrâm, e.e. dim cyswllt corfforol.

4. Mae'r grwpiau'n dangos eu fframiau rhewi i'w gilydd. Yn gyntaf mae un grŵp yn dangos, ac mae gweddill y dosbarth yn trafod beth allai fod yn digwydd tra bod y grŵp yn dal wedi rhewi. Yna maen nhw'n dod allan o'u rolau ac yn egluro beth oedd yn digwydd.

5. Gofynnwch i'r grwpiau ystyried pa gyngor bydden nhw'n ei roi i 'Sam', petaen nhw'n adnabod Sam. Yn ystod y drafodaeth, nodwch ac archwiliwch gyda'r plant werthoedd gwaelodol sut a pham mae rhywun yn pigo arnyn nhw/yn eu bwlio/ yn aflonyddu arnyn nhw. Pam mae rhai gwahaniaethau'n cael eu targedu? Pa bwysau ehangach allai fod ar waith yma? (e.e. stereoteipiau rhywedd a rhywiol, tlodi).

6. **Y peth hanfodol yma yw symud y drafodaeth i ffwrdd oddi wrth feio neu gywilyddio 'bwlis', 'dioddefwyr' neu 'rai sy'n sefyll gerllaw', a lleoli pob senario o fewn y pwysau cymdeithasol, diwylliannol ac economaidd ehangach sy'n sail i bob diwylliant bwlio.**

7. Rhannwch y grwpiau yn y dosbarth yn barau. Gwahoddwch un pâr i ddychwelyd i'w ffrâm rhewi gwreiddiol a gwahoddwch y pâr arall i greu ffrâm rhewi sy'n dangos rhai o'r pethau allanol sy'n rhoi'r senario gwreiddiol dan bwysau. Rhannwch a thrafodwch fel uchod. Beth allwn ni ei wneud?

8. Dosbarthwch bapur A4 a phennau lliw i bob plentyn. Gwahoddwch y grŵp i ystyried sut gallan nhw estyn llaw i atal diwylliannau bwlio yn eu grwpiau cyfoedion. Gofynnwch i'r holl gyfranogwyr dynnu llinell o amgylch eu llaw ar y papur. Gwahoddwch nhw i ysgrifennu ar bob bys rywbeth y gallan nhw ei wneud neu agwedd y gallan nhw ei mabwysiadu a fydd yn helpu i atal bwlio. Dyma rai enghreifftiau o ddatganiadau: 'Ymfalchïo yn fy hunaniaeth'; 'Parchu Cydraddoldeb'; 'Amddiffyn hawliau'; 'Rhoi gwybod am fwlio os bydda i'n ei weld' a 'Chodi Llais'.

9. Yna gall y plant addurno eu dwylo a rhoi eu darluniau dwylo gorffenedig ar fwrdd neu ar y llawr. Gwahoddwch y grŵp i edrych ar y gwahanol gamau gweithredu ar y dwylo ac ystyried: sut gall y camau gweithredu hyn newid ein cymuned neu ein hysgol? Pa rai gallwn ni eu rhoi ar waith nawr?

   Gwahoddwch a chrëwch un llaw fawr o'r holl ddwylo bach i gynrychioli sut mae mynd i'r afael â diwylliannau bwlio a sefyll o blaid ein hawliau yn rhywbeth dydyn ni byth yn ei gyflawni ar ein pen ein hunain, ac sy'n effeithio arnon ni i gyd. Rydyn ni'n fwy gyda'n gilydd.

Bydd arnoch angen:
Pennau Ysgrifennu a Phapur

Gweithgaredd Estyn

Ymwelwch â dosbarth arall yn eich ysgol, neu ysgol gyfagos. Rhannwch yr hyn rydych chi wedi bod yn ei wneud.

Lluniwch gerflun distaw o'r holl fframiau rhewi (h.y. y ffrâm rhewi senario bwlio i gyfleu *beth sy'n digwydd*, a'r ffrâm rhewi pwysau allanol i gyfleu *pam mae'n digwydd*).

Gallai pob grŵp roi nodiadau gludiog yn dweud sut mae aelodau'r ffrâm yn teimlo neu'r pwysau sydd arnyn nhw ar eu cyrff i eraill eu darllen a gofyn cwestiynau yn eu cylch.

Dosbarthwch y 'dwylo helpu' o amgylch y gynulleidfa. Dywedwch, 'wnewch chi estyn llaw i helpu?'. Wrth iddyn nhw roi'r dwylo i'r cerfluniau sydd wedi rhewi, mae'r rhew yn torri.

Gan fyfyrio ar y broses, a defnyddio'r dwylo helpu, trafodwch beth, pam a sut mae diwylliannau bwlio'n digwydd, a ble gall plant gael mynediad at help a chymorth os bydd unrhyw faterion a drafodwyd yn y sesiwn wedi peri pryder iddyn nhw.

Cyfres o **gynlluniau gwersi a gweithgaredd gwrthfwlio ar gyfer plant cynradd** i gyd-fynd â 'Stori Sam' sy'n darparu syniadau ymarferol i athrawon a swyddogion cymorth bugeiliol.

Ymgyrch gan Lywodraeth Cymru yw **Byw Heb Ofn / Dyma Fi** sy'n herio stereoteipiau rhywedd mewn modd cadarnhaol, gyda'r nod o gychwyn sgyrsiau am rywedd ac annog pobl i 'fyw heb ofn' cyfyngiadau rhywedd a normau rhywedd.

Herio diwylliannau rhywedd yn ystod plentyndod er mwyn mynd i'r afael â bwlio mewn ysgolion

Pam gall agweddau dim goddef bwlio LGBTQ ddod yn rhan o'r broblem

Sut mae pethau gwahanol am drais yn cael eu dysgu i fechgyn a merched

Sut i herio hiliaeth mewn ysgolion ym Mhrydain

Bwlio sy'n gysylltiedig â rhywedd neu rywioldeb yw'r math mwyaf cyffredin o drais y mae myfyrwyr yn dod ar ei draws mewn ysgolion, ond yn aml does dim yn cael ei wneud i'w atal

Pam na fydd dweud wrth blant fod homoffobia ddim yn iawn yn rhoi stop ar fwlio mewn ysgolion

Cychwyn Arni: Pecyn offer ar gyfer atal a threchu bwlio homoffobig, deuffobig a thrawsffobig mewn ysgolion cynradd

Dathlu Amrywiaeth trwy Lais y Disgybl: canllaw ar gyfer ysgolion cynradd

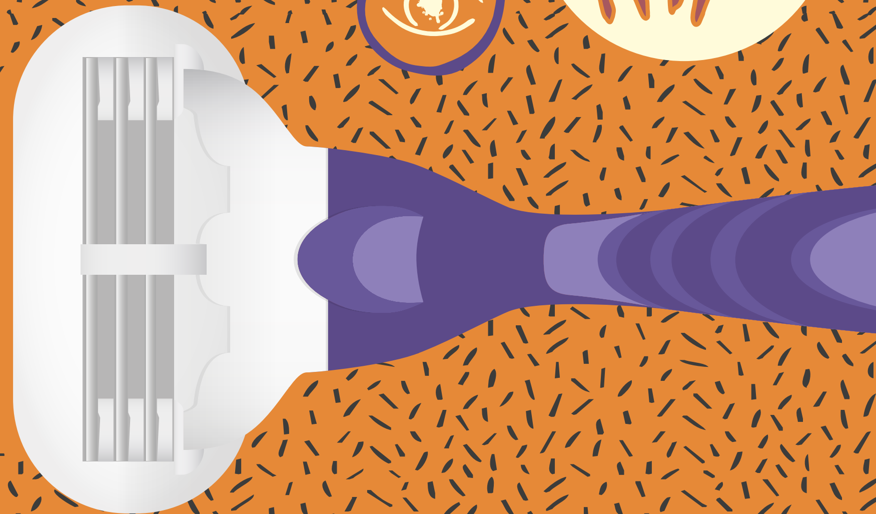
Canllaw Arfer Gorau Cynradd: sut mae ysgolion cynradd yn dathlu gwahaniaeth ac yn mynd i'r afael â homoffobia, deuffobia a thrawsffobia.

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**.

(AIL)FFURFIO'R CORFF

Creu tecstilau, cerfluniau a mapiau i gychwyn sgyrsiau am sut mae safonau harddwch yn effeithio ar ein cyrff a'n cymunedau

Rydyn ni'n grŵp o fyfyrwyr celf (12 - 18 oed) oedd eisiau archwilio effaith normau harddwch ar ein cyrff a'n cymunedau. Cawson ni gyfle i ddatblygu ein syniadau trwy **ganolfan ymchwil ein hysgol** am y pwysau i gydymffurfio â safonau arbennig sy'n diffinio beth sy'n edrych yn dda neu beidio. Dyma hanes sut mae ein prosiect wedi tyfu ac ysbrydoli eraill i weithredu.



"Dydw i ddim yn credu y dylen ni ferched orfod newid pwy ydyn ni i fodloni stereoteip nac i fodloni unrhyw un arall" (Rotimi, Blwyddyn 13)

Normau harddwch

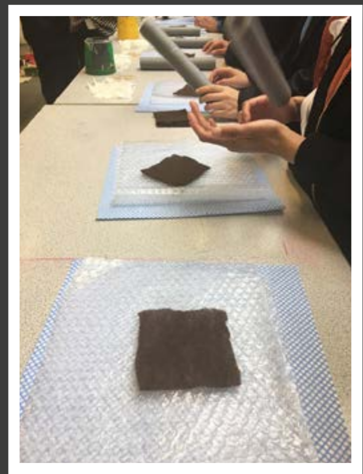
Safonau gwneud ynghylch sut mae harddwch a bod yn ddeniadol yn "edrych"; mae pobl yn cael eu barnu yn ôl pa mor dda maen nhw'n cyrraedd y safon honno.

HWDI GWALLT

"P'un ai wedi'i dawelu, ei siafio, ei liwio neu ei sythu, mae gwallt yn ddeunydd sydd wedi cael ei ddefnyddio gan bobl i greu portread. Mae gwallt pobl yn cael ei ffurfio i fod yn arwydd cymdeithasol rhwng unigolion i gyfleu eu statws a'u cysylltiadau diwylliannol. Er bod cyflwr gwreiddiol gwallt wedi'i nodweddu gan ansawdd a lliwiau cyfoethog o amrywiol, mae ein syniad o wallt wedi cael ei safoni'n raddol dros y blynyddoedd gan y diwydiant cosmetigau, y cyfryngau, a chonfensiynau cymdeithasol, gan ei wneud yn debyg i wisg unffurf. (Alex Bizet, 2015)"

Gan weithio gydag artist preswyl yr ysgol **Alex Bizet**, fe ddechreuon ni archwilio gwallt fel deunydd sy'n cychwyn trafodaeth am safonau harddwch cymdeithas.

Cawson ni wahoddiad i gasglu gwallt gan drinwyr gwallt lleol, a gychwynnodd sgyrsiau am rôl salonau gwallt yn ein cymunedau ac wrth ffurfio ein hymdeimlad ein hunain o hunaniaeth.



Pan oedd gennym ni'r gwallt, fe ddechreuon ni **wneud ffelt** ohono. Roedd defnyddio deunydd yr oedden ni'n ei ddal yn ein dwylo wedi caniatáu i ni ganolbwyntio llai ar ein geiriau ac yn fwy ar y gweithgaredd, a oedd wedi ein galluogi i feddwl yn fwy creadigol.

Fe wnaethon ni greu sawl sgwâr ffelt a ddefnyddiwyd i greu darn mwy o ffelt. Yna, ffurfiwyd hwnnw'n Hwdi. Felly, roedd y gwallt yn yr hwdi yn adlewyrchu'r gymdogaeth lle y casglwyd y gwallt.

Mae'r Hwdi Gwallt wedi cael ei arddangos mewn ysgolion ac mewn lleoliadau celf lle mae llawer o fyfyrwyr wedi dod ynghyd i'w gyffwrdd a'i ddarllen. Mae'r prosiect wedi cychwyn llawer o sgyrsiau a syniadau sydd wedi ysbrydoli prosiectau eraill dan arweiniad myfyrwyr sy'n archwilio themâu a phryderon tebyg.

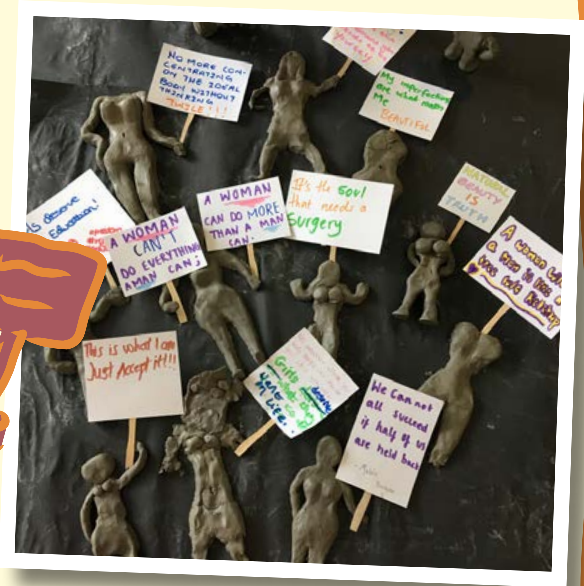
CERFLUNIO CYRFF

Yn dilyn y prosiect Hwdi Gwallt, roedden ni eisiau parhau i feddwl trwy wneud yn ogystal â helpu myfyrwyr eraill i feddwl am ddelwedd y corff. Helpodd Rotimi a CJ, sy'n ddau fyfyriwr tecstilau Blwyddyn 10, i gynnal gweithdy dan arweiniad myfyrwyr ar normau harddwch gyda myfyrwyr Blwyddyn 8.

Fe wnaethon nhw dorri'r iâ gyda gêm afluniaidd o wych o ganlyniadau, a ddefnyddiodd luniadu i helpu i herio syniadau o berffeithrwydd.

Parhaodd y trafodaethau hyn wrth weithio gyda chlai. Ffurfiodd y myfyrwyr eu clai yn wahanol siapiau cyrff. Mae clai yn ddeunydd diddorol i'w ddefnyddio i feddwl oherwydd gellir ei guro, ei wasgu a'i dynnu'n amryw ffurfiau, ond mae hefyd yn anodd gwneud iddo gyfleu'r delweddau a oedd yn ein meddyliau. Roedd gweithio gyda'r clai wedi creu lle ar gyfer camgymeriadau a chwerthin, yn ogystal â chysylltu â'n brwydrau ein hunain â'n cyrff i gyflawni safonau perffeithrwydd cymdeithas.

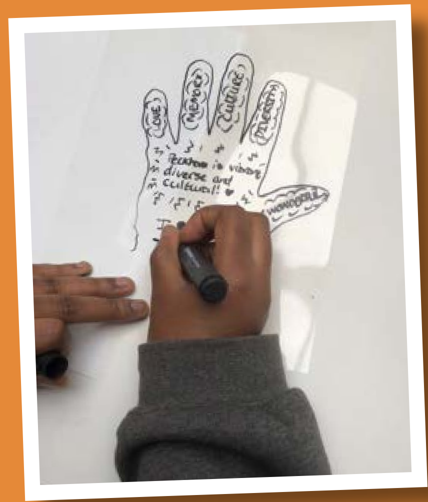
Pan oedd y ffigurau wedi'u cwblhau, fe aethon ni ati i greu arwyddion protestio ffeministaidd yn mynnu cydraddoldeb a pharch, a gosod y ffigurau mewn ystumiau corff herfeiddiol.



WYNEB NEWIDIOL EIN CYMUNED

Rydyn ni wedi parhau i feddwl am safonau harddwch, a sut maen nhw'n ffurfio agweddau tuag at ein cymuned leol. Rydyn ni'n byw mewn ardal sy'n profi llawer o newid a boneddigeiddio. Trwy weithio gyda'r artist Alix Bizet unwaith eto, cafodd Ria ac Ahamad gyfle i weithio ar brosiect o'r enw Hairytage a chyfrannu at arddangosfa leol. Roedd hyn yn cynnwys cynnal gweithdy ar sut mae boneddigeiddio'n bwysig i ni, ac archwilio ei effaith ar bobl yn yr ardal trwy fapio ac amlinellu dwylo.

Yn rhan gyntaf y gweithdy, gwahoddwyd pobl i dynnu llinell o amgylch eu dwylo ac ysgrifennu eu hatgofion o'r lle yn yr amlinelliad. Roedd gweithio gyda dwylo wedi helpu i gychwyn sgyrsiau am gymuned. Mae'r llaw estynedig yn gallu bod yn symbol o gyfeillgarwch a chefnogaeth, ond mae hefyd yn gallu cynrychioli pŵer a herfeiddiwch.

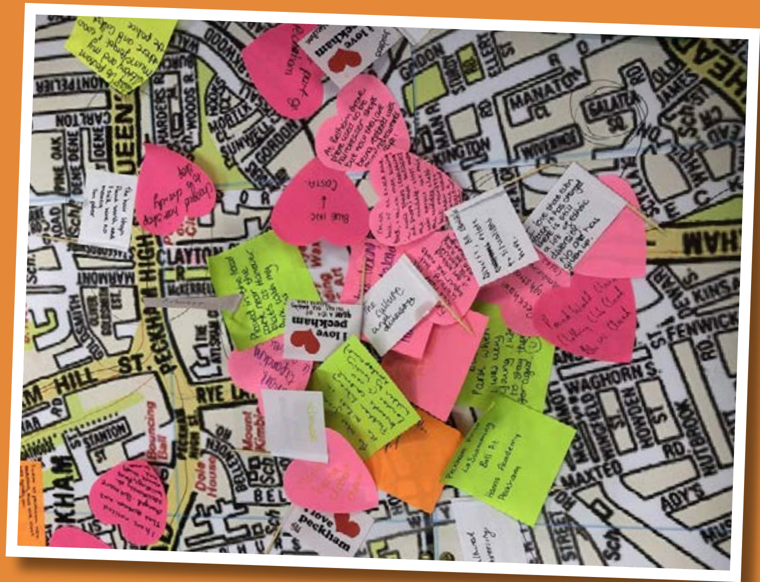


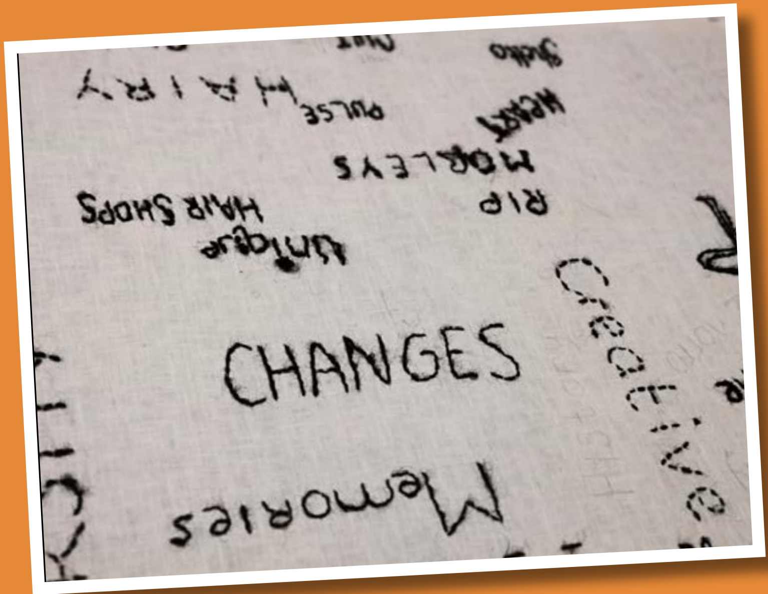
"Mae boneddigeiddio'n gwthio un hil benodol allan o'r ardal oherwydd nid yw'n edrych yn 'ddeniadol', ac maen nhw'n rhoi'r trinwyr gwallt i gyd mewn un adeilad oherwydd eu bod nhw eisiau i'r ardal edrych yn fwy 'pert'"
(Ria, Blwyddyn 13)

"Rydyn ni i gyd yn gwybod bod boneiddigeiddio'n digwydd. Mae'n codi yn y newyddion ond yna mae'n cael ei wthio o'r neilltu ar ôl wythnos. Roeddwn i eisiau codi'r mater eto, a gweld beth allen ni ei wneud i'w newid."
(Ahamed, Blwyddyn 13)

Boneddigeiddio
Y broses o atgyweirio ac ailadeiladu cartrefi a busnesau mewn ardal (fel cymdogaeth drefol), law yn llaw â mewnlifiad o bobl dosbarth canol neu gefnog sy'n aml yn arwain at ddadleoli'r preswylwyr a oedd yno'n flaenorol.
(Merriam Webster 2019)

Yn dilyn hyn, fe ddefnyddion ni nodiadau gludiog siâp calon ac ysgrifennodd pobl yr holl bethau maen nhw'n eu hoffi am fyw yn yr ardal. Yna, ychwanegwyd y nodiadau gludiog at fap o'r ardal. Ysgogodd hyn bawb i drafod beth mae'n ei olygu i garu ardal, a sut mae'n teimlo pan fydd yn newid o'n hamgylch. Roedd y storïau a rannwyd yn y gweithdai hyn wedi amlygu hanesion cudd y lle.





"Roedd yn ddiddorol iawn cael gwybod am yr ystyr a'r arwyddocâd dyfnach oedd gan drinwyr gwallt yn ein cymuned leol" (Ria, Blwyddyn 13)

Gan ddilyn ymlaen o'r sgyrsiau hyn, fe wahoddon ni bobl i ddewis gair oedd yn arwyddocaol iddyn nhw, a'i wau mewn tapestri gan ddefnyddio edau wedi'i gwneud o wallt dynol. Mae'r tapestri'n gwau gwahanol elfennau o'n harchwiliad parhaus o normau harddwch at ei gilydd. Rydyn ni'n gobeithio y bydd ein tapestri'n parhau i dyfu ac yn annog pobl i feddwl am wyneb newidiol ein cymuned.

Dysgwch fwy am **waith ac arddangosiadau** Alix Bizet.

Gwyliwch y ffilm am yr Hwdi Gwallt, **Hair by Hood**

Y Ganolfan Archwilio Creadigol

Darllenwch fwy am waith Louise Rondel **sy'n defnyddio cynhyrchion harddwch i grefftio ymatebion i newid cymdogaethol (tud.(au) 25 - 28).**

4 ffordd mae'r delfrydau harddwch a dderbynnir gan gymdeithas yn hiliol

A all y diwydiant harddwch weddnewid y normau rhywedd mae wedi'u creu?

Di-flewyn-ar-dafod: myfyrdodau ar flew'r corff, ffeministiaeth a thraws-hunaniaeth

Trinwyr gwallt yn hyfforddi staff i sylwi ar arwyddion cam-drin domestig

Defnyddio clai i archwilio rhywedd a chyrff

Rydw i eisiau dangos corff i chi: meddwl am rywedd, cyrff a chreu byd gwahanol, gan Linda Stupart

Beth mae'r cynnydd mewn colur i ddynion yn ei olygu i wrywdod

Canllaw Gweithgareddau Gweithredaeth y Corff

Y menywod rydyn ni'n eu gweld - adroddiad ar safbwyntiau merched a menywod ynghylch rhywedd, amrywiaeth a hysbysebu mewn mannau cyhoeddus

DIY

STWNSH HARDDWCH

Ailffurfio ein teimladau am y diwydiant harddwch

Paratoi: Dewiswch gynhyrchion harddwch o ryw fath (pensel llinellu, minlliw, lliw ewinedd, estyniadau gwallt, lliw haul ffug, blew amrannau ffug) y gallech chi eu gweld mewn siop leol neu ar-lein.

Cymerwch ddarn mawr o gerdyn trwchus a defnyddiwch y cynhyrchion harddwch i ysgrifennu, lluniadu a gwneud marciau sy'n mynegi eich teimladau am y diwydiant harddwch.

1. **Stwnsho, Cymysgu a Fframio:** torrwch y delweddau a'r testun yn y cylchgronau sy'n codi eich gwrychyn. Rhowch y darnau i mewn i'r fwced neu'r carton. Trowch nhw gyda'r ffyn. Ychwanegwch y llifyn. Casglwch ddyrneidiau bach o mache a chrëwch ffrâm o amgylch eich cerdyn. Beth am ychwanegu ychydig o'r llathr*?
2. **Teitl/Di-deitl?:** Oes gan eich darn terfynol enw? Hashnod?
3. **Oriel stwnsh cyrff:** pan fyddwch chi wedi gorffen eich map harddwch, beth am dynnu llun o'r darn. Cynhaliwch arddangosfa neu crëwch oriel ar-lein ar Instagram, Flickr neu wefan arall sy'n cynnal delweddau, fel bod eraill yn gallu eu gweld a'u darllen nhw.

Beth am greu trac sain o ganeuon calonogol sy'n cyfleu agwedd gadarnhaol am gyrff i gyd-fynd â'ch gweithdy stwnsho cyrff?

Bydd arnoch angen

- Cerdyn trwchus (e.e. un ochr o flwch cardbord)
- Cynhyrchion harddwch
- Cylchgronau / hysbysebion ar-lein ynghylch harddwch
- Bwced neu Garton
- Ffyn
- Glud mache (**gwnewch eich glud eich hun** gyda blawd, siwgr, dŵr a finegr)
- Llifyn naturiol
- Llathr bioddiraddadwy

*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! Bob tro y gwelwch chi unrhyw lathr, bydd yn eich atgofio o sut y buoch chi'n greadigol wrth stwnsho delfrydau normadol o'r corff.

Gweithgaredd estyn

Dysgwch fwy am sut mae'r diwydiant harddwch yn ceisio gweddnewid y normau rhywedd a rhywiol mae wedi'u creu dros y blynyddoedd. I ba raddau mae'r diwydiant harddwch yn gweithio o blaid ac yn erbyn delfrydau normadol? A all y diwydiant harddwch hybu cyfiawnder cymdeithasol? Neu a ydyn nhw'n hybu cynwysoldeb a chyfiawnder ar yr wyneb yn unig? Pa normau harddwch newydd ydych chi'n eu gweld o'ch cwmpas? A yw tanseilio delfrydau harddwch yn cael ei droi'n nwyddau?

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

DIY

CERFLUNIAU CORFF CLAI

Bydd arnoch angen

Clai neu does chwarae

Beth arall all corff ei wneud?

1. Gan ddefnyddio clai neu does chwarae, dechreuwch ei wasgu, ei siapio a'i gerfio'n gorff
2. Trafodwch y cyrff rydych chi'n eu creu gyda'r bobl sydd gyda chi:
   - A yw'n berson, anifail, seiborg?
   - A yw'n llyfn a / neu'n gnyciog? Yn galed a / neu'n feddal?
   - Beth all eich corff ei wneud?
3. Ceisiwch roi bywyd i'ch corff (e.e. trwy animeiddiad neu ffilm)
4. Gyda phwy fyddech chi eisiau rhannu stori eich cerflun corff fwyaf? (ffrindiau, asiantaeth harddwch, pawb, neb)

"Mae clai yn ddeunydd diddorol i'w ddefnyddio i feddwl oherwydd gellir ei guro, ei wasgu a'i dynnu'n amryw ffurfiau, ond mae hefyd yn anodd gwneud iddo gyfleu'r delweddau sydd yn ein meddyliau"

"Roedd gweithio gyda'r clai wedi creu lle ar gyfer camgymeriadau a chwerthin, yn ogystal â chysylltu â'n brwydrau ein hunain â'n cyrff i gyflawni safonau perffeithrwydd cymdeithas"

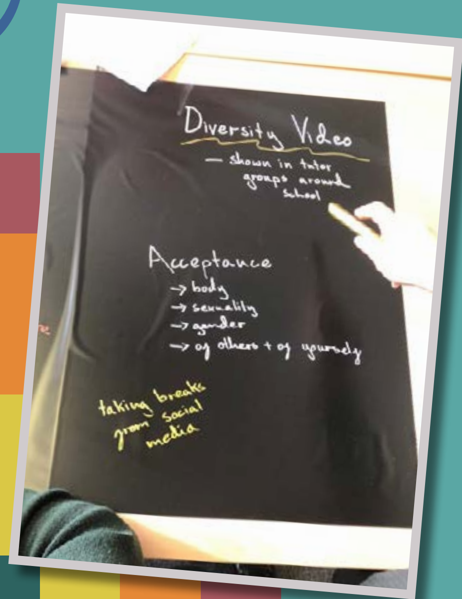
CLWB AMRYWIAETH DIGIDOL

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

Ein Clwb Amrywiaeth Ysgol a'n Cyfrif Cyfryngau Cymdeithasol ar Amrywiaeth

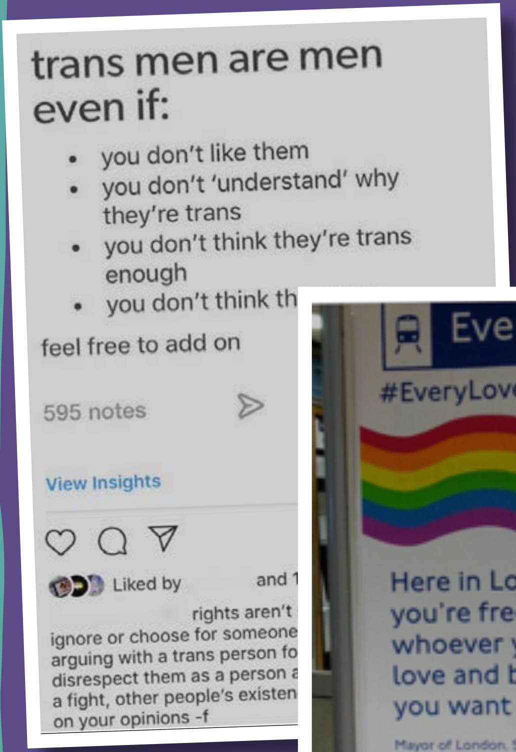
Rydyn ni'n Glwb Amrywiaeth sy'n cynnal cyfarfodydd amser cinio wythnosol yn yr ysgol, gyda chefnogaeth tri o'r athrawon a'n pennaeth. Darparu "lle diogel" i fyfyrwyr yn ein hysgol yw prif flaenoriaeth ein grŵp. Rydyn ni hefyd yn hyrwyddo amrywiaeth a chydraddoldeb ar draws yr ysgol, rydyn ni wedi cynnal gwasanaethau, ac fe wnaethon ni greu fideo 'amrywiaeth' ysgol yn ddiweddar i hybu agwedd gadarnhaol a derbyniol tuag at y corff, rhywedd a rhywioldeb, a ddangoswyd o amgylch yr ysgol mewn grwpiau tiwtor dosbarth. Mae rhai myfyrwyr hefyd wedi cynrychioli ein hysgol ar y materion hyn trwy gymryd rhan mewn cynadleddau a digwyddiadau addysgol.

Mae pedwar myfyriwr yn ein grŵp hefyd yn gweithredu cyfrif Instagram ar y cyd ar 'amrywiaeth' sy'n hybu negeseuon cadarnhaol a chefnogol am bobl LGBTQA+. Rydyn ni fyfyrwyr yn cynnal y cyfrif hwn fel unigolion preifat, ond mae ein hysgol yn rhoi cefnogaeth anffurfiol i ni. Fel myfyrwyr sy'n cynnal y cyfrif, rydyn ni'n gwerthfawrogi nad yw'r ysgol yn ceisio ei reoli. Rydyn ni'n trafod y cynnwys rydyn ni'n ei rannu yn aml yng Nghlwb Amrywiaeth ein hysgol, ac yn meddwl am beth sy'n cael ei ddysgu am rywedd a rhywioldeb trwy'r cyfrif. Rydyn ni'n gwybod ein bod ni hefyd yn gallu trafod gyda'r athrawon sy'n hwyluso ein Clwb Amrywiaeth sut gallen ni ymdrin ag unrhyw faterion sensitif am rywedd a rhywioldeb a allai godi ar-lein.

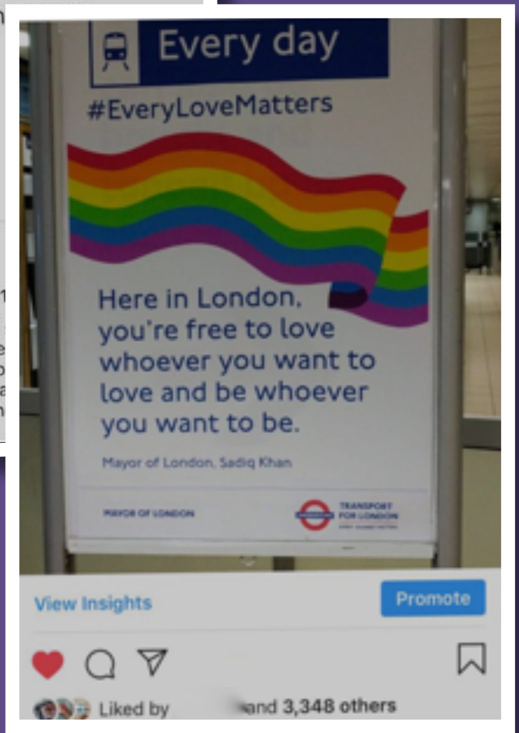


Rhoi'r Si ar Led gydag Instagram

Safle rhwydweithio cymdeithasol ar gyfer rhannu lluniau a fideos yw Instagram sy'n caniatáu i gynnwys gweledol gael ei rannu a'i drefnu gydag amryw **hashnodau**. Ar ôl gweld cyfrifon eraill am amrywiaeth ar Instagram sy'n hybu negeseuon cadarnhaol am hunaniaeth LGBTQA+, fe benderfynon ni greu ein cyfrif ein hunain. Fe ddechreuon ni bostio negeseuon cadarnhaol sy'n dathlu perthnasoedd amrywiol ac yn herio homoffobia, trawsffobia, heterorywiaeth a normau rhywedd. Rydyn ni'n defnyddio cynnwys rydyn ni'n dod ar ei draws ar Tumblr, Twitter ac Instagram a'i ail-bostio gyda phenawdau a negeseuon cadarnhaol.



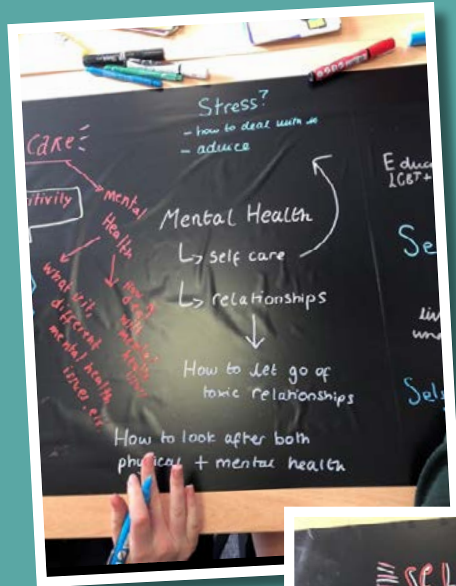
Mae gweithio ar ein cyfrif Instagram yn caniatáu i ni chwarae rôl weithredol yn ein cymuned, a lleisio'n barn am y pethau rydyn ni a phobl eraill LGBTQA+ yn poeni amdanyn nhw, o fwlio, anfodlonrwydd â'r corff a phwysau gan gyfoedion i bryderon iechyd meddwl. Yn ogystal â'r pedwar myfyriwr gwreiddiol, mae saith ohonon ni bellach sy'n cynnal y cyfrif ac mae gennym ni dros 5,000 o ddilynwyr!

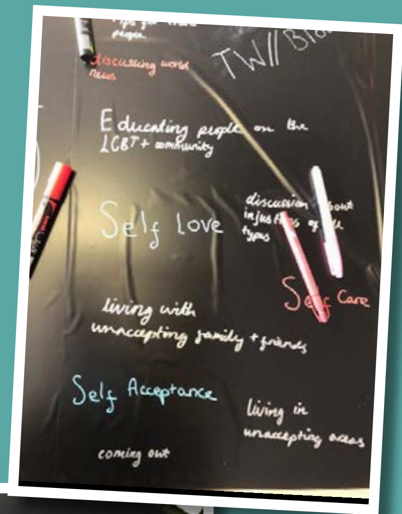


Mae rhoi'r si ar led trwy ein cyfrif Instagram yn ffordd amlgyfrwng ddifyr o ddefnyddio delwedd, fideo a thestun i ledaenu negeseuon cadarnhaol am faterion LGBTQA+ yn gyflym o un person i'r llall. Mae ein cynnwys yn aflonyddu'r arddangosiadau gweledol cyfarwydd o gyrff wedi'u steileiddio a welir ar Instagram â negeseuon doniol, gobeithiol ac iachaol o blaid cydraddoldeb. Mae ein hagwedd gadarnhaol at LGBTQA+ yn ymestyn allan gan greu newid yn ein cymunedau ysgol ein hunain a thu hwnt.

Teithio all-lein

Roedden ni'n ofni i ddechrau beth fyddai'n digwydd petai pobl eraill o'r ysgol yn ein dilyn ni, ond dros amser fe welon ni fod mwy a mwy o'n cyfoedion yn dechrau dilyn y cyfrif a phostio sylwadau cefnogol arno. Mae llawer o'n cyfoedion yn mynd ar y cyfrif i'w haddysgu eu hunain am faterion LGBTQA+ ac mae hyd yn oed wedi bod yn allweddol wrth ddenu mwy o fyfyrwyr i'n Clwb Amrywiaeth yn yr ysgol. Rydyn ni hyd yn oed wedi cael gwahoddiad i gyfrannu at gynhadledd Cydraddoldeb Rhywedd ar ran ein Clwb Amrywiaeth, a roddodd gyfle i ni rannu beth rydyn ni wedi'i ddysgu o gyfryngau cymdeithasol.





Clwb Amrywiaeth Digidol
Ysgol

Awgrymiadau Pobl Ifanc ar gyfer Creu Cyfrif

- Cynhaliwch y cyfrif gyda ffrindiau i'w wneud yn fwy difyr, amrywiol a hwylus i'w drin
- Postiwch yn rheolaidd e.e. unwaith y dydd neu deirgwaith yr wythnos
- Byddwch yn ofalus wrth drafod pynciau sensitif a defnyddiwch rybuddion sbardun a/neu gynnwys
- Dilynwch gyfrifon eraill LGBTQA+ a byddwch yn barod i ddysgu bob amser
- Sylweddolwch bryd i gefnu ar ddadleuon di-fudd gyda phobl sy'n postio sylwadau, a chytunwch ar ffordd o ddelio â sylwadau sarhaus gyda'ch gweinyddwyr eraill
- Cymerwch saib o gyfryngau cymdeithasol o bryd i'w gilydd, a chofiwch annog eich gweinyddwyr eraill i wneud hyn hefyd

100 Likes

Clwb Amrywiaeth Digidol
Rhai syniadau i unrhyw un sy'n meddwl am ddechrau cyfrif tebyg i hwn

54 22

Cadw'n ddiogel ar gyfryngau cymdeithasol

Cyn i chi ddechrau cyfrif cyfryngau cymdeithasol i gynyddu ymwybyddiaeth, mae'n ddefnyddiol meddwl am yr holl bobl y gallwch droi atyn nhw a dibynnu arnyn nhw os bydd arnoch angen mwy o gefnogaeth. Rydyn ni'n aml yn troi at riant neu athro/athrawes pan fydd arnom angen ychydig fwy o arweiniad. Mae ein hawgrymiadau da yn cynnwys peidio ag ymateb pan fydd pobl sy'n postio ar eich cyfrif yn gwrthod gwrando ac yn lledaenu casineb grwpiau eraill o bobl (e.e. hiliaeth, rhywiaeth, homoffobia). Gallech ddymuno dileu postiadau sy'n lledaenu casineb. Mae'n bwysig sylweddoli na fyddwch yn gallu newid meddwl pawb. Rydyn ni'n canolbwyntio ar ledaenu negeseuon cadarnhaol i bobl sy'n gwerthfawrogi ein cyfrif amrywiaeth a thrafod materion mewn ffordd adeiladol.

Rhybudd Sbardun

Arwydd bach o undod ar ddechrau testun, fideo neu lun sy'n tynnu sylw eich dilynwyr at y ffaith ei fod yn cynnwys deunydd a allai achosi gofid.

Rhybudd Cynnwys

Gellir defnyddio rhybuddion cynnwys ar gyfer deunydd yr ystyrir ei fod yn llai niweidiol, graffig neu fygythiol (neu'n fwy cyffredinol) na rhybuddion sbardun, ond gall difrifoldeb ymatebion amrywio.

DIY

BYRDDAU HWYLIAU CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

Defnyddiwch luniau, graffeg a geiriau o gyfryngau cymdeithasol i helpu i gyfleu a chynrychioli cynnwys sy'n dathlu perthnasoedd amrywiol ac yn herio anghydraddoldebau a gwahaniaethu (e.e. homoffobia, deuffobia, trawsffobia, camwahaniaethu ar sail gallu corfforol, normau rhywedd).

1. Dewiswch fater yr hoffech chi gynyddu ymwybyddiaeth ohono a dysgwch fwy am y ffordd mae'n cael ei drafod ar gyfryngau cymdeithasol (e.e. Instagram, Tumblr, YouTube)
2. Tynnwch sgrin-lun o gynnwys rydych chi'n uniaethu ag ef (e.e. memyn, postiad, delwedd) ac sy'n cyfleu neges rymus
3. Dewiswch eiriau, dyfyniadau a delweddau sy'n helpu i fynegi teimladau ac emosiynau pobl am y pwnc rydych chi'n mynd i'r afael ag ef
4. Casglwch eich sgrin-luniau ynghyd mewn bwrdd hwyliau cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio PowerPoint, **Padlet** neu raglen debyg.
5. Pan fyddwch chi wedi gorffen, ewch i weld a oes rhywle yn eich ysgol lle gallwch chi arddangos eich bwrdd hwyliau. Beth am ei arddangos ar gyfer un o'r dyddiadau cynyddu ymwybyddiaeth neu ei ddefnyddio fel sail ar gyfer sgwrs yn y dosbarth, mewn gwasanaeth ysgol neu mewn cynhadledd?

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**.

Ar weithredaeth ieuenctid ddigidol

Gweithredaeth Ddigidol Ieuenctid, gan Adroddiad Ieuenctid y Byd y Cenhedloedd Unedig

Cyfryngau cymdeithasol ar gyfer gweithredwyr, gan Amnest Rhyngwladol

Mae pobl ifanc yn ddig: y gweithredwyr ifanc sy'n ffurfio ein dyfodol, gan Candice Pires

Creu Diwylliannau Digidol o Rywedd a Rhywioldeb gyda Chyfryngau Cymdeithasol, gan Jean Burgess, Elija Cassidy, Stefanie Duguay a Ben Light.

Mae risgiau'n perthyn i Snapchat ond mae'n offeryn grymus i bobl ifanc fod yn greadigol a chymdeithasu, gan Jennifer Charteris a Sue Gregory

Diwylliannau pobl ifanc LGBTQ ar gyfryngau cymdeithasol

Ar rywioldeb

Mae pobl ifanc LGBT+ yn wynebu brwydr dim ond i gael eu hystyried o ddifrif, gan Alex Toft

Pam y dylech chi feddwl ddwywaith cyn siarad am y gymuned LGBT gan Eleanor Formby

Beth am oddefgarwch Iseldirol: bywyd fel ceisiwr lloches LGBT yn yr Iseldiroedd, gan Sarah French-Brennan

Beth all anrhywioldeb ei ddysgu i ni am berthnasoedd rhywiol a ffiniau, gan Catriona Jones, Julie Jomeen a Mark Hayter

Cyfres Fyd-eang, Siarad am Ryw, Diwylliannau sy'n Newid: Mae data newydd yn dangos bod ffiniau rhywiol yn newid - ond beth ydym ni wir yn ei wybod? gan Megan Todd.

Pobl ifanc LGBT yn y de byd-eang gan Advocate for Youth

Pam ymunais i â #500queerscientists gan Adam Frew

Ar ddiogelwch ar-lein

Rheolaeth CEOP

Think U Know

Canolfan Rhyngrwyd Mwy Diogel

Safety Net Kids

Better Internet for Kids

Diogelwch Ar-lein, NSPCC

Gwersi Amddiffyn Digidol Sexplain

Ar gefnogi pobl ifanc LGBTQI

Canllaw Stonewall ar gyfer **'Sefydlu Grŵp Ieuenctid LGBT'**

Rhwydwaith Ieuenctid Pride: Canllaw i ysgolion, gan Educate and Celebrate

Y Prosiect Tu Hwnt i Fwlio: storïau rhywioldeb LGBTQ mewn ysgolion a **rhagor o adnoddau ar-lein** i'ch helpu i feddwl am rywedd, rhywioldeb ac ieuenctid.

Gweler hefyd y rhaglen celfyddiaeth ieuenctid **The Proud Trust**.

Ar rywedd

Beth yw queer o ran rhywedd? gan Jessica Kean a Rillark Bolton

Adolygiad traws o 2017: blwyddyn panig moesol ynghylch trawsrywedd, gan Meg John Barker

Rhaid i ni ddathlu amrywiaeth rywiol a rhywedd yn ein hysgolion, gan Lucy Nichols

Efallai yr oedd ein hen hynafiaid yn gwybod mwy am rywedd nag yr ydym ni, gan Karina Croucher

Sut mae niwro-rywiaeth yn dal cydraddoldeb rhywedd a gwyddoniaeth ei hun yn ôl, gan Nina Ripon.

Y tu hwnt i binc a glas - cynnydd tawel teganau niwtral o ran rhywedd, gan Jason Bainbridge

Gweler hefyd astudiaethau achos cysylltiedig, **Prosiect Rotifer; Pawb Ohonon Ni; Pob CORFF yn Bwysig;** a **Stori Sam.**

Canfod Cydbwysedd

Anturiaethau awyr agored i wneud i hawliau merched a menywod gyfri

I gyd-fynd â'r dathliadau ar gyfer Diwrnod Rhyngwladol y Ferch, cynhaliodd y Ganolfan Antur Dŵr ym Manceinion ddigwyddiad undydd o weithdai a gweithgareddau celf wedi'u seilio ar ddŵr, gan wahodd merched o grwpiau ieuenctid lleol ar draws yr ardal.

Nod y diwrnod oedd hybu ymwybyddiaeth o'r hunan, pobl eraill a'r amgylchedd, a rhoi lle i ferched 12-19 oed siarad am hawliau merched, gan ymgysylltu â nhw trwy weithgareddau a oedd wedi'u llunio i feithrin ymddiriedaeth a gweithio fel tîm.

Mae'r Ganolfan Antur Dŵr yn cynnal digwyddiadau i bobl ifanc yn rheolaidd a 'Noson Menywod Ifanc' unwaith yr wythnos. Dysgwch fwy **yma**.

Mae'r Ganolfan Antur Dŵr yn defnyddio dŵr i ymgysylltu â phobl ifanc a'u helpu i ddatblygu perthnasoedd cadarnhaol â nhw eu hunain a phobl eraill.

Mae canfod cydbwysedd ar y dŵr yn golygu profi eich corff eich hun mewn perthynas â chyrff pobl eraill a'r amgylchedd, gydag adborth yn y fan a'r lle am bob symudiad rydych chi'n ei wneud.

Wrth i ni benlinio neu geisio sefyll neu eistedd yn y dŵr ar rywbeth sy'n arnofio, mae'n rhaid ymdopi ag amrywiaeth o rymoedd anghyfarwydd. Mae rhai'n cael eu hysgogi'n awtomatig gan allu ein cyrff i wybod sut i gydbwyso.

Nid yw cydbwyso'n broses wirfoddol neu wybyddol. Er ein bod ni'n gallu meddwl 'mae angen i mi gydbwyso', mae rheoli cydbwysedd yn rhan o waith awtomatig y corff. Mae cydbwysedd dan reolaeth y system nerfol somatig.

Mae gweithwyr ieuenctid y ganolfan gamlas yn gweld newidiadau cyflym yn y ffordd mae grwpiau'n gweithredu ar ôl mynd allan ar y dŵr unwaith yn unig ar fwrdd padlo sefyll i fyny enfawr. Efallai nad yw'r merched yn adnabod ei gilydd nac yn rhannu rhyw lawer yn gyffredin. Mae carfanau'n chwalu'n gyflym pan fyddan nhw ar y bwrdd padlo sefyll i fyny yn y gamlas. Mae'r angen i oroesi mewn amgylchedd anghyfarwydd yn ffurfio cysylltiadau. Mae'r cysylltiadau hynny'n parhau yn ôl ar y tir lle mae'r grwpiau'n dod yn llawer mwy na chyfres o unigolion. Mae'r profiad yn parhau ac yn dod yn adnodd y gellir galw arno yn y dyfodol. Gall hyn helpu pobl ifanc i gydweithio'n well, a gall gweithgaredd corfforol gyfryngu'r broses o greu cysylltiadau.

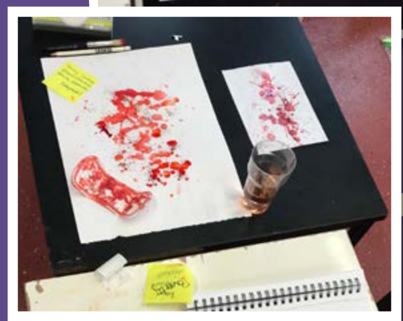
Nid yw'r teimladau rydyn ni'n eu synhwyro trwy ein cyrff yn gweithio yn yr un ffordd â siarad ac iaith. Mae ein cyrff yn gweithio mewn ffyrdd anwirfoddol (anymwybodol neu awtomatig) yn ogystal â gwirfoddol (ffyrdd ymwybodol). Mae gweithgareddau corfforol fel bod ar gwch neu fwrdd padlo sefyll i fyny ar y dŵr yn ysgogi mathau o gyfathrebu trwy allu ein cyrff i deimlo.

Yn ôl ar dir sych

Gweithredaeth tlodi misglwyf

Pan oedden nhw'n cael diodydd a bisgedi ar ôl y sesiwn ar y gamlas, cynigiwyd amrywiaeth o weithgareddau celf â'r nod o siarad am faterion sy'n wynebu llawer o ferched ifanc a menywod.

Roedd un gweithgaredd, yn arbennig, wedi cynnig canlyniadau cyflym ond trawiadol. Gan ddefnyddio paent crisial a dŵr, crëwyd siapiau a phatrymau ar bapur yn gyntaf, cyn eu blotio â phadiau misglwyf.



Mae tlodi misglwyf wedi cyrraedd y newyddion fel mater cenedlaethol a rhyngwladol sy'n wynebu llawer o ferched a menywod, gydag un gweithiwr ieuenctid yn dweud bod "Tua 40% o'n merched yn colli'r ysgol ar adeg eu misglwyf".

Mae **www.ukyouth.org** yn lle da i ddechrau i ddod o hyd i brosiectau gwaith ieuenctid yn eich ardal chi.

Nod y **Prosiect Blwch Coch** yw darparu cynhyrchion misglwyf rhad ac am ddim i ferched mewn ysgolion ar draws y wlad.

Gweler ymchwil Plan International ar **Dlodi Misglwyf a Stigma**

Myfyrwyr yn erbyn tlodi misglwyf: pam mae gweithredwyr ifanc wedi gwylltio, gan Emma Jacbs

About Bloody Time: Cyfarfod â'r Gweithredwyr Tlodi Misglwyf

Celf mislif

Canfu ymchwil a gynhaliwyd gan Faer Llundain, Sadiq Khan, fod tlodi misglwyf yn effeithio ar tua 80,000 o fenywod a merched a bod 17% o ferched yn Llundain yn colli'r ysgol adeg eu misglwyf. Darllenwch y datganiad i'r wasg amdano **yma**.

Blog Ymchwil: Y Wal Fawr o amgylch mislif: Credoau ac agweddau tuag at fisglwyf yn Tsieina, gan Jessica Lin

Ar Twitter: **@feministwebs** (grŵp ar-lein sy'n hybu arfer da gwaith ieuenctid ac adnoddau i fenywod a merched) Yr ymgyrchoedd: **#endperiodpoverty #freeperiods**

Dechreuodd Amika George, sydd yn ei harddegau, yr ymgyrch #freeperiods a deiseb ar-lein i'w chyflwyno i'r llywodraeth i fynd i'r afael â thlodi misglwyf. Gwyliwch ei sgwrs TedX "Tlodi Misglwyf : Torri'r Distawrwydd" **yma**.

DIY

Colli Cydbwysedd

Defnyddio gallu'r corff i deimlo, canfod a chreu cydbwysedd

- Darllenwch yr astudiaeth achos **Canfod Cydbwysedd**.
- Ystyriwch gael gwared â'r byrddau a'r cadeiriau a chreu sefyllfa sy'n ymwneud â symudiadau corfforol a chydbwysedd.
- I efelychu'r amgylchedd a ddisgrifiwyd yn yr astudiaeth achos Canfod Cydbwysedd, dylai'r sefyllfa gynnwys cysylltiad rhwng cyrff nad yw'n ymwneud â chyffyrddiad corfforol uniongyrchol.
- Y Bwrdd Padlo Sefyll i Fyny oedd yr adnodd cyfryngu yn y gweithgaredd hwn. Gallai matres, trampolîn neu fat cwympo weithio.
- Yr ysgogiad i ffurfio cysylltiad yn yr enghraifft o'r Parc Dŵr oedd yr ofn y bydden nhw'n syrthio i'r dŵr, ac roedd gwir berygl y gallai hynny ddigwydd.
- Mae'n anodd efelychu perygl corfforol go iawn; mae'n fwy effeithiol os yw'r sefyllfa'n cynnwys elfen o risg resymol nad yw'n wirioneddol beryglus. Gallech ofyn am gymorth cydweithwyr yn yr adran Addysg Gorfforol i ddylunio'r gweithgaredd hwn.
- Efallai gallech efelychu profiad y parc dŵr trwy ofyn i grŵp gario rhywbeth bach a bregus (gweler **Ffeltio ein Teimladau** am syniadau) neu eitem drwm ar draws llwybr. Neu gallech ofyn i'r grŵp ddefnyddio dull cyfathrebu heblaw am siarad.
- Yn ddelfrydol, fodd bynnag, os oes adnoddau ar gael, mae mynd â bobl ifanc allan i'r amgylchedd, gan hybu symud, gweithgaredd a chydweithredu, yn ffordd wych o gynllunio sesiwn ar gyrff, perthnasoedd neu un o feysydd penodol Addysg Perthnasoedd a Rhywioldeb.

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**.

Mae'n gallu bod yn anodd creu lleoedd i sgwrsio am bynciau sensitif, ac yn anodd cyflawni dysgu defnyddiol heb ymddiriedaeth a pharch rhwng pawb.

MEGINO TANAU FFEMINISTAIDD

Clwb amser cinio ffeministaidd sy'n archwilio sut mae rhywiaeth yn effeithio ar fywydau menywod ifanc a phobl eraill, ac yn hybu undod ffeministaidd ymhlith ein cyfoedion.

Grŵp o fyfyrwyr blynyddoedd 7 - 11 ydyn ni a helpodd i sefydlu

FEMINIST FRIDAYS

clwb amser cinio yn ein hysgol.

Fe ddechreuon ni trwy refru am yr holl ymddygiad rhywiaethol roedden ni wedi dod ar ei draws yn yr ysgol, fel aflonyddu rhywiol a chodi cywilydd ar bobl am eu cyrff. Roedd hyn wedi'n helpu ni i sylweddoli nad ydyn ni ar ein pen ein hunain, a gwnaeth i ni deimlo'n fwy hyderus i ymateb i bobl eraill.

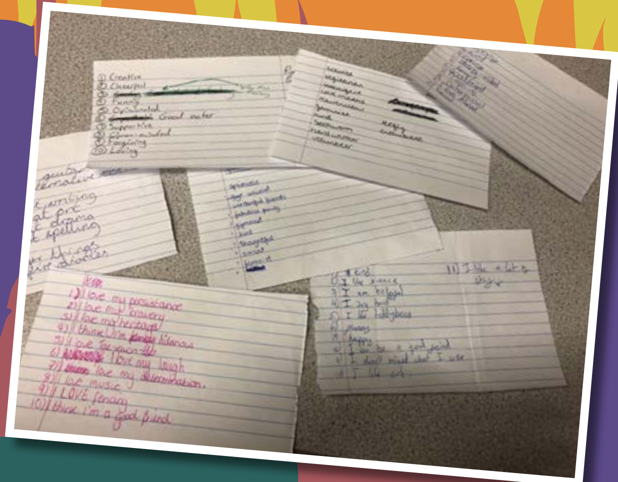
Mae'r grŵp yn darparu lle cadarnhaol i ni siarad, rhoi hwb i'n gilydd ac arllwys ein teimladau, ond rydyn ni hefyd yn cyfeirio'r egni hwn i wahanol weithgareddau, fel codi arian at elusennau, gwasanaethau ysgol ac ymgyrchoedd poster.

Ein Gweithredaeth Ffeministaidd

Codi arian

Rydyn ni'n falch iawn o'n hymdrechion codi arian ar gyfer elusennau hawliau menywod lleol a rhyngwladol. Hyd yma, rydyn ni wedi cynnal gwerthiant cacennau yn ogystal â dylunio a phaentio crysau T cydraddoldeb rhywedd. Mae'r arian a godwyd gennym wedi cefnogi goroeswyr trais domestig.

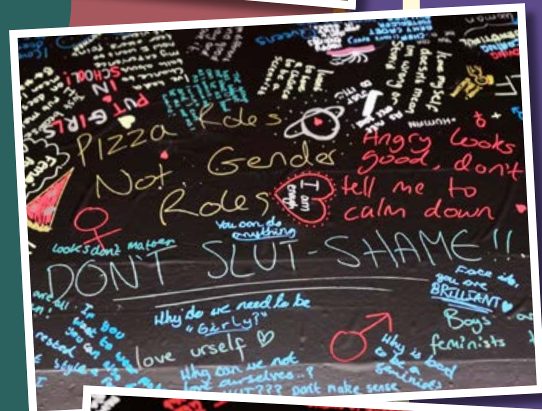
Roedd yn wych gweithio gyda'n gilydd a gweld yr effaith gadarnhaol y gallen ni ei chael ar y byd. Mae'r gwerthiant cacennau a'n crysau T hefyd wedi helpu i godi proffil ein clwb Dydd Gwener Ffeministaidd o amgylch yr ysgol.

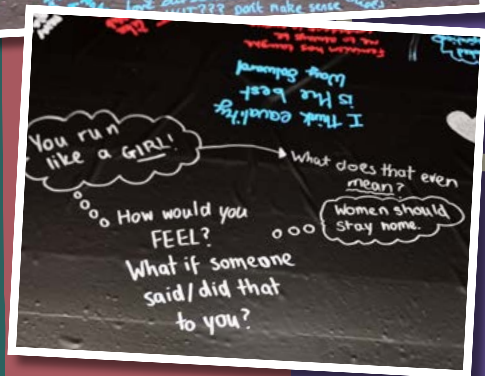


Gwasanaethau ysgol a chyfryngau cymdeithasol

Rydyn ni hefyd wedi hybu undod ffeministaidd trwy wasanaeth ysgol a gynllunion ni ar gyfer Blwyddyn 11. Ysgrifennodd pob un ohonon ni neges ddienw am sut mae bywyd yn gallu bod yn anodd iawn i ferched ar ein pen ein hunain, heb orfod lladd ar ein gilydd, a sut gallen ni fod gymaint yn gryfach petaen ni'n gweithio gyda'n gilydd.

Wedi'n hysbrydoli gan yr ymgyrch cyfryngau cymdeithasol **'Rydw i'n Pwyso'**, mae ein grŵp hefyd wedi creu posteri sy'n herio codi cywilydd ar bobl am eu cyrff a **ffobia tewdra**, yn ogystal â dathlu priodoleddau sy'n gwneud i ni deimlo'n dda yn ein cyrff, fel ffrindiau da, chwerthin, ffeministiaeth, pitsa, gwyddoniaeth, cerddoriaeth a mwy.





Beth mae FEMINIST FRIDAYS yn ei olygu i ni

"Rydw i wedi cael cyfle i siarad am fy mhrofiad a nawr rydw i eisiau clywed safbwynt pobl eraill"

"Mae'n rhoi cyfle i mi frwydro yn erbyn chwibanu ar ferched a chodi arian ar gyfer elusennau amrywiol"

"Mae'n wych teimlo fy mod i'n cyflawni newid, hyd yn oed os yw'n fach"

"Mae'r Clwb Ffeministaidd yn rhoi rhywbeth i mi edrych ymlaen ato yn ystod yr wythnos"

"Rydw i'n dwlu bod yn y grŵp ffeministaidd oherwydd...mae'n rhoi hwb i fi a'r merched eraill yn lle chwalu fy hunan-barch"

Addysgwr: 'Un o'r pethau y sylwais arno gyntaf oedd y tân oedd ynddyn nhw a oedd yn tyfu ym mhob cyfarfod.'

Deunydd i fegino

TANAU FFEMINISTAIDD

Ymchwil NEU i Rywiaeth mewn Ysgolion

Canllaw ffeminydd yn ei harddegau i'r byd sydd ohoni

Pam mae ffeministiaeth yn bwysig i bobl ifanc o hyd

Ysbryd yr Arddegau: Arwyr Ffeministaidd Ifanc

Siarad â Ffeminyddion Ifanc y Flwyddyn

Hyrwyddo Ffeministiaeth yn yr Arddegau - Un Blog ar y Tro

Y Gair Ff, Beth mae ffeministiaeth yn ei olygu i bobl ifanc yn eu harddegau nawr

Ffeministiaeth y Bedwaredd Don

Fideo Bechgyn Ysgol Uwchradd ynghylch Pam mae Ffeministiaeth yn Bwysig yn lledaenu

Ffeministiaeth Pontio'r Cenedlaethau

Brwydro yn erbyn rhywiaeth yn yr ysgol: damcaniaeth ffeministaidd yn cyrraedd yr ystafell ddosbarth

Pam mae'n rhaid i'n ffeministiaeth fod yn groestoriadol a 3 ffordd i'w hybu

#Arthoe: y bobl ifanc yn eu harddegau a gychwynnodd fudiad celf ffeministaidd

Adroddiadau person cyntaf, cyfweliadau ac astudiaethau achos

Siarad â ffeministiaid ffyrnig

Paid â bod yn ffeminydd achos fydd bechgyn ddim yn hoffi hynny

Cyfweliad â'r ffeminydd gweithredol Perla Vasquez, gan Mama Cash

Rydw i'n fy ngalw fy hun yn ffeminydd, gan Amy Annette, Yas Necati, Isabel Adomakoh Young

Astudiaethau achos grŵp ysgol ffeministiaid yn eu harddegau

Dilynwch y ffrydiau Twitter **#YOURVOICE2019 #FHSfemco** o'r gynhadledd Cydweithfa Ffeministaidd ysgolion uwchradd yn Awstralia, sef 'Uno, Grymuso ac Aflonyddu', a ddyluniwyd gan bobl ifanc i ysbrydoli POBL IFANC i greu cymuned, dyfnhau eu dealltwriaeth o ffeministiaeth ac ystyried newid y byd.

Gwefannau Ffeministiaeth

Mae **Gwifren Ffeministiaid Ifanc** yn gymuned ar-lein sy'n cael ei chynnal ar gyfer a chan ffeministiaid ifanc sy'n gweithio ar hawliau dynol menywod, cydraddoldeb rhywedd a chyfiawnder cymdeithasol ar draws y byd.

Mae'r **SPARK Movement** yn sefydliad gweithredu gan ferched o bob oed sy'n gweithio ar-lein i danio mudiad cyfiawnder rhywedd gwrth-hiliol

Y dudalen ar 'Ffeministiaeth' yn y cylchgrawn diwylliant ieuenctid DAZED

Ffeministiaid yn eu Harddegau: ffeministiaeth o safbwynt pobl ifanc

Mae **FBomb.org** yn flog/cymuned a grëwyd gan ac ar gyfer unigolion yn eu harddegau ac oed coleg sy'n frwd ynghylch eu hawliau ac sydd eisiau cael eu clywed.

Mae www.feministing.com yn gymuned ar-lein sy'n cael ei chynnal gan ac ar gyfer ffeministiaid ifanc. Mae'n cynnig dadansoddiad ffeministaidd o bopeth o ddiwylliant pop i wleidyddiaeth ac mae'n ysbrydoli pobl ifanc i wneud newidiadau ffeministaidd yn y byd go iawn, ar-lein ac all-lein.

UK Feminista

Feminist Teacher

Llyfrau

50 o lyfrau ffeministaidd i oedolion ifanc

Barn pobl ifanc yn eu harddegau: fy 5 hoff lyfr am ffeministiaeth

14 o gerddi slam sy'n ymwneud â ffeministiaeth

Dyma Ni: Ffeministiaeth ar gyfer y Byd Go Iawn

Rhowch gynnig ar ein gweithgareddau cychwynnol ffeministaidd!

Croesair Ffeministiaid

Bingo Gwylio Rhywedd

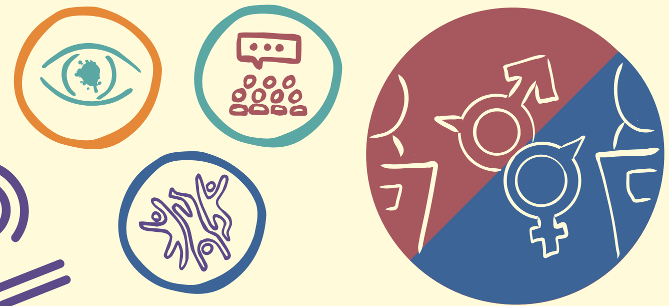
Bwrw'ch Llid mewn Hun-lun

MAE STEREOTEIPIAU RHYWEDD YN DDADLEUOL

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

Mae rhai pobl ifanc yn cael trafferth enwi neu fynegi'r teimladau sydd ganddyn nhw am bwysau rhywedd o fewn y gymdeithas i edrych neu symud mewn ffordd arbennig. Mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn elwa o fannau diogel i fynegi teimladau anodd (e.e. dicter, bod yn ddi-rym, rhwystredigaeth) yn eu diwylliannau cyfoedion eu hunain a'u perthnasoedd ehangach. Mae'r rhain yn cynnwys teimladau am faterion byd go iawn nad oes ganddyn nhw fawr ddim rheolaeth drostyn nhw, fel anghyfiawnder cymdeithasol, tlodi, gwahaniaethu.

Mae'r astudiaeth achos hon yn dod o ysgol gynradd dinas fewnol yn Llundain. Mae tua 1000 o ddisgyblion yn yr ysgol sydd bron i gyd yn dod o gefndiroedd ethnig lleiafrifol, ac mae Saesneg yn iaith ychwanegol i'r rhan fwyaf ohonyn nhw. Mae'r ysgol eisoes yn gwneud llawer o waith Addysg Perthnasoedd a Rhywioldeb, ond roedd eisiau gwrando a dysgu mwy am ddealltwriaeth plant o stereoteipiau rhywedd. Felly, fe wahoddon nhw Nicole Rodden, o Same Difference, i gynllunio a chyflwyno rhai gweithgareddau gyda disgyblion blwyddyn 5 i archwilio hyn.



Mae Nicole Rodden o Same Difference yn hwyluso gweithdai ar bynciau fel stereoteipio rhywedd a deall emosiynau.

A wyddoch chi...?

Bod y synIad bod pinc yn lliw merched yn un diweddar. Roedd cylchgronau Americanaidd yn cysylltu pinc â bechgyn mor ddiweddar â 1927.

Mae hyn yn enghraifft dda o stereoteipiau'n newid dros amser

Pryd dechreuodd merched wisgo pinc?

Defnyddir 'Rhywedd' yn yr adnodd hwn i gyfeirio at sut mae cyrff rhywiol yn cael eu byw (e.e. fel hunaniaeth, fel mynegiant, trwy ryngweithio cymdeithasol), eu cynrychioli (e.e. mewn iaith, yn y cyfryngau, mewn diwylliant poblogaidd) a'u rheoleiddio (e.e. gan normau cymdeithasol-ddiwylliannol, fel stereoteipiau 'gwrywdod' a 'benyweidd-dra', ac yn y gyfraith).

Er bod y cysyniad o rywedd yn gallu cynnwys y gwahanol ffyrdd y mae cymdeithasau'n neilltuo cromosomau neu rannau o'r corff i gategorïau rhyw, nid yw'n gyfystyr â rhyw, ac nid yw'n cyfeirio at hunaniaeth rywedd neu fynegiant rhywedd yn unig.

Mae'n gysyniad sy'n caniatáu ar gyfer dadansoddi **rhywedd fel egwyddor sy'n trefnu cymdeithas** (e.e. sut mae rhywedd yn ffurfio ac yn cael ei ffurfio gan ffactorau economaidd, amgylcheddol, gwleidyddol, diwylliannol, cyfreithiol, hanesyddol, crefyddol ac ysbrydol). Fel cysyniad, mae hefyd yn galluogi archwilio sut mae **gwahanol gymdeithasau** yn mynd i'r afael â chroestoriad prosesau biolegol, cymdeithasol-ddiwylliannol a seicolegol.

A wyddoch chi...?

Bod y syniad nad yw bechgyn yn crïo wedi newid ar hyd hanes.

Arferai fod yn gyffredin i fechgyn a dynion grïo. Nid oedd yn anghyffredin i ddynion grïo yn y beibl. Criodd Achilles yn yr Iliad. Criodd Oliver Cromwell yn gyhoeddus.

Darllenwch fwy amdano **yma**.

Mewn gweithgaredd ystafell ddosbarth lle y gofynnwyd i blant feddwl am stereoteipiau rhywedd, fe ddysgon ni fod stereoteipiau'n addasu ac yn newid dros amser. Meddyliodd rhai plant am syniadau traddodiadol, ond nid oedd plant eraill wedi meddwl amdanyn nhw. Gallai hyn awgrymu nad yw rhai o'r pethau hyn yn sefydlog, felly mae'n bwysig gweithio gyda dealltwriaeth y plant eu hunain o'r materion hyn.

Dylen ni ddim tybio ein bod ni'n gwybod beth yw stereoteip oherwydd dydyn ni ddim, ond mae angen i ni ddarganfod mewn ffyrdd nad ydyn nhw'n eu hatgyfnerthu.

NI DDYLECH

Dybio eich bod chi'n gwybod beth yw'r stereoteipiau.

Mae gweithgaredd fel hwn yn caniatáu i chi weithio gyda syniadau'r plant eu hunain.

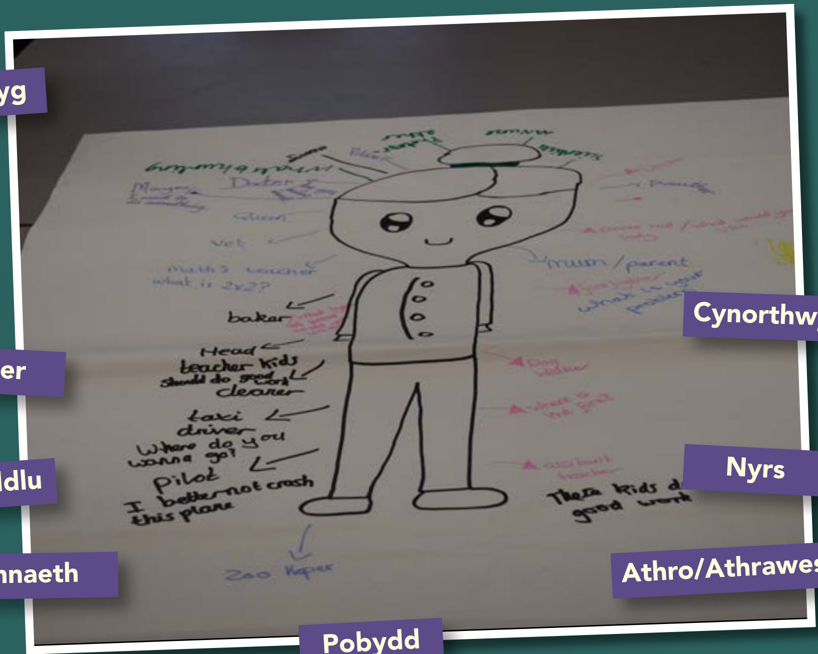
Dysgwch fwy am ryw a rhywedd

Tystiolaeth ymchwil academaidd sy'n arwain y ffordd yn fyd-eang
Anne Fausto-Sterling

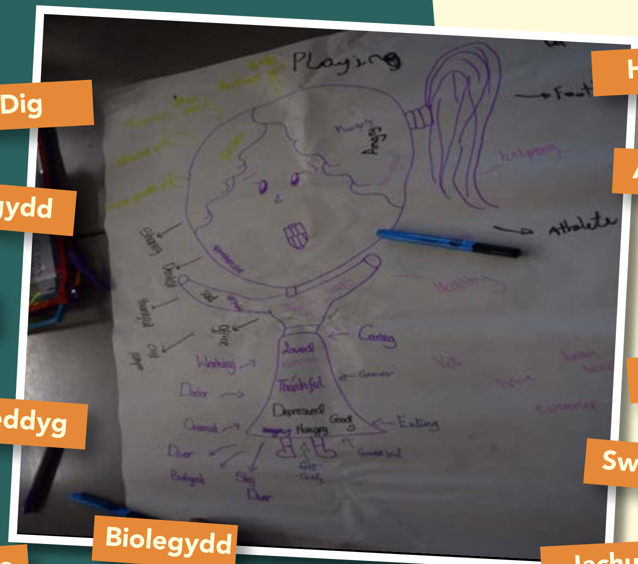
Raewyn Connell

The Work of Gender for Children, gan Rachel Thomson, Liam Berriman a Sara Bragg

Yn y dasg hon, gofynnwyd i blant feddwl am stereoteipiau rhywedd. Mae hyn yn ffordd o archwilio stereoteipiau gyda phlant, heb eu hatgyfnerthu.



Meddyg
Peilot
Diffoddwr tân
Maer
Swyddog yr heddlu
Pennaeth
Gyrrwr Tacsi
Pobydd
Brenhines
Athro/Athrawes
Nyrs
Cynorthwy-ydd cinio



Dig
Cogydd
Plymiwr
Meddyg
Gweithio
Biolegydd
Plymiwr awyr
Helpu
Athletwr
Gofalgar
Milfeddyg
Swyddfa
Iachus
Trist

Mae hi'n hoffi gwneud chwaraeon, chwarae pêl-droed yw ei swydd.

Mae hi'n teimlo'n ddiolchgar, mae hi'n teimlo cariad.

HERIO STEREOTEIPIAU

- Rhoddwyd nifer o ddatganiadau i ni feddwl amdanyn nhw.
- Roedden ni'n sefyll os oedden ni'n credu eu bod nhw'n wir ac yn aros yn ein seddau os na. Roedden ni'n esbonio'r rhesymeg y tu ôl i'n penderfyniad os oedden ni'n teimlo'n gyfforddus i wneud hynny.
- Roedd hyn wedi gwneud i ni symud o gwmpas a meddwl ar ein traed.
- Fe wrandawon ni ar ein barn ein gilydd mewn ffordd barchus, ac yna cymryd tro i esbonio ein safbwyntiau.
- Roedd hyn yn ffordd dda o baratoi ar gyfer y llinell drafod (gallwch weld sut i addasu hyn i'ch ysgol chi ar y dudalen nesaf).
- Fe ddychmygon ni linell yn mynd trwy'r ystafell ddosbarth, gyda phob pen yn cynrychioli safbwyntiau cyferbyniol cryf a'r holl raddau sicrwydd wedi'u nodi rhyngddyn nhw.

Unwaith eto, fe fyfyrion ni ar sut oedden ni'n teimlo am stereoteipiau a sefyll yn y man oedd yn cynrychioli ein barn. Yna, fe gymeron ni dro i fynegi ein pwyntiau o blaid neu yn erbyn. Fe'n hanogwyd i symud ar hyd y llinell wrth i'n barn newid.

Edrychwch ar **P4C - athroniaeth i blant i gael syniadau ar sut i gynnal dadleuon ac annog sgiliau meddwl yn feirniadol**

Agored i'w drafod

Mae gan drafod hanes hir ac, ar ei ystyr ehangaf, mae'n ymwneud â chyfnewid syniadau ar bwnc penodol. Os ydyn ni'n dweud bod rhywbeth yn 'agored i'w drafod', mae hyn yn golygu nad yw wedi cael ei brofi ac mae angen ei drafod ymhellach.

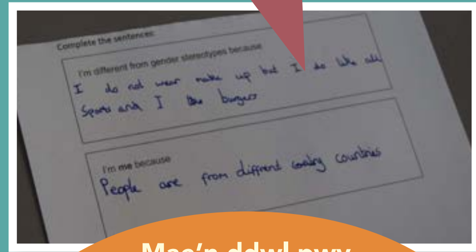
Pan fyddwn ni'n dweud bod rhywbeth yn 'ddadleuol', rydyn ni'n cydnabod natur ansicr ac amlochrog y pwnc a bod syniadau'n agored i newid dros amser ac mewn gwahanol leoedd. Yn fyd-eang, mae llawer o seneddau'n gweithredu trwy drafod polisïau a syniadau.

Trafodaeth ffurfiol yw dadl, fel arfer gyda siaradwr neu ganolwr i oruchwylio'r dadleuon o blaid ac yn erbyn.

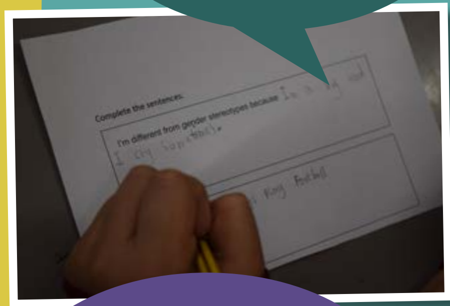
Darllenwch fwy am ddadlau ar **BBC bitesize**

Mewn tasg lle'r oedden ni'n myfyrio ar sut rydyn ni i gyd yn cydymffurfio â stereoteipiau rhywedd ac yn wahanol iddyn nhw, gwnaed y datganiadau hyn:

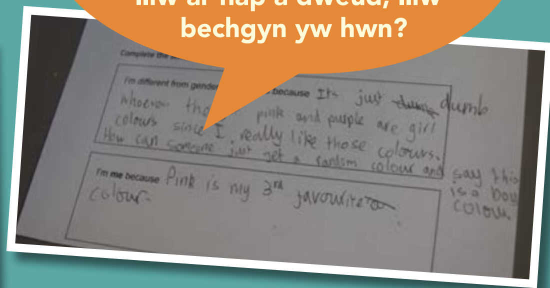
Dydw i ddim yn gwisgo colur ond rwy'n hoffi pob math o chwaraeon ac rwy'n hoffi byrgyrs



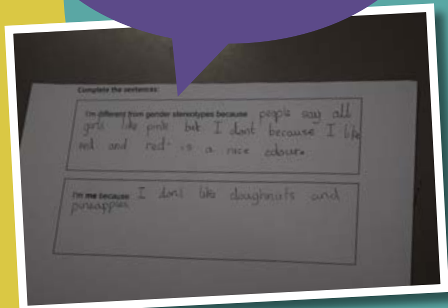
Bachgen ydw i ac rydw i'n crïo



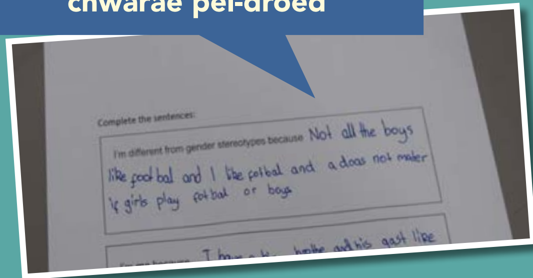
Mae'n ddwl pwy bynnag feddyliodd fod pinc a phorffor yn lliwiau merched gan fy mod i'n hoffi'r lliwiau yna'n fawr. Sut gall rhywun ddewis lliw ar hap a dweud, lliw bechgyn yw hwn?



Mae pobl yn dweud bod pob merch yn hoffi pinc, ond dydw i ddim



Nid yw pob bachgen yn hoffi pêl-droed ac rydw i'n hoffi pêl-droed a does dim ots os yw merched neu fechgyn yn chwarae pêl-droed



DIY

Y LLINELL DRAFOD

Gweithgaredd dosbarth cyfan i archwilio natur newidiol stereoteipiau rhywedd ar hyd hanes ac o amgylch y byd

PARATOI

Cyn i chi ddechrau, darllenwch yr **adran ar ddiogelwch a chefnogaeth**. Mae'n hollbwysig cynllunio dadl nad yw'n atgyfnerthu stereoteipiau sydd eisoes yn bodoli.

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.

Casglwch adnoddau o ffynonellau rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw, fel y rhain (mae mwy wedi'u rhestru ar y diwedd):

Gadewch i Deganau fod yn Deganau

Mae stereoteipiau'n eich atal rhag gwneud pethau

1. Dewiswch stereoteip doeddech chi ddim yn gwybod amdano o'r blaen, er enghraifft: 'Mae pob plentyn yn gwisgo ffrogiau'. (Mae rhai annisgwyl wedi'u crynhoi **yma**).
2. Gyda'r dosbarth, ymchwiliwch i hyn a stereoteipiau eraill o amgylch y byd ac ar hyd hanes.
3. Crëwch ddwy linell ddychmygol sy'n mynd ar draws eich ystafell ddosbarth neu'ch lle. Mae un yn llinell hanes ac mae'n croestorri â llinell arall o leoliadau ar draws y byd. Gosodwch nodiadau gludiog i nodi cyfnodau a lleoliadau.
4. Rhannwch eich stereoteipiau annisgwyl ac yna gofynnwch i'r disgyblion leoli eu hunain ar y llinellau mewn amser a lle.
5. Cychwynnwch ddadl trwy ddilyn y stereoteip ar draws y byd ac ar hyd hanes. A yw stereoteipiau'n ddefnyddiol? Os nad ydyn nhw'n sefydlog, beth mae hyn yn ei ddweud wrthyn ni?

   Defnyddiwch gymhorthion gweledol a ffeithiau diddorol i ysgogi'r trafodaethau, fel **yr erthygl hon am wisgo trowsus am fechgyn**.

Bydd arnoch angen

Adnoddau neu TG â mynediad i chwilotwyr

Llinyn (os yw'n anodd dychmygu un)

Nodiadau gludiog i nodi lleoliadau byd-eang a llinellau amser ar y llinynnau

I weithio mwy gyda stereoteipiau rhywedd, **darllenwch a gwyliwch ymgyrch #dymafi Llywodraeth Cymru** sy'n ymwneud â chydnabod sut gall normau rhywedd ac anghydraddoldeb rhywedd effeithio ar ein bywydau.

Rhowch gynnig ar **FINGO GWYLIO RHYWEDD!** sy'n archwiliad creadigol cyfranogol o ddull gweithredu ysgol gyfan tuag at gydraddoldeb rhywedd.

DYLECH wneud yn siŵr eich bod yn defnyddio iaith gadarnhaol wrth gyflwyno stereoteipiau. Yn lle dweud 'nid yw pobl yn', neu 'nid yw plant ysgol yn gallu', gwnewch y datganiad yn gadarnhaol, fel 'mae pawb yn gallu'. Mae cyflwyno pynciau yn y modd hwn yn sicrhau nad oes neb yn teimlo fel petai'n cael ei osod ar wahân os yw eisoes yn ddigon ffodus i fod yn chwalu'r stereoteip hwnnw!

GWEITHGAREDD

Dewch o hyd i stereoteip nad oeddech chi'n gwybod amdano o'r blaen a dysgwch amdano, pa mor hir y mae wedi bodoli ac a yw'n bodoli ar draws y byd.

Defnyddiwch hyn i'ch ysbrydoli a llenwch gapsiwl amser â'r stereoteipiau rydych chi'n credu y byddan nhw'n diflannu yn y dyfodol a'r rhesymau pam.

Ewch â'ch capsiwl amser ar daith a rhannwch ef â dosbarth mewn grŵp blwyddyn gwahanol.

Helpwch nhw i ymuno â'r ddadl a chreu a rhannu eu capsiwlau amser eu hunain!

ESTYN

Dysgwch fwy am bwysigrwydd herio stereoteipiau rhywedd o **Achub y Plant** ac **Addysgu Plentyn.**

Dysgwch am bwysigrwydd dull **trawstoriadol** o fynd i'r afael â stereoteipiau rhywedd **yma.**

Deg ffordd o herio stereoteipiau yn yr ystafell ddosbarth.

Mae **Gadewch i deganau fod yn deganau** yn ymgyrch sy'n ymwneud â stereoteipio rhywedd gan wneuthurwyr teganau, y siopau sy'n gwerthu teganau ac ymgyrchoedd marchnata.

Mae gan yr Undeb Addysg Cenedlaethol adnoddau gwych, fel **Torri'r Patrwm**, ac Mae Stereoteipiau Rhywedd yn eich Atal Rhag Gwneud Pethau.

Mae adnoddau'r Senedd ar gynnal dadleuon ar gael **yma.**

Mwy o adnoddau dadlau.

Erthygl yn y Guardian am fuddion hybu dadleuon yn yr ystafell ddosbarth.

Mae gan Athroniaeth i Blant P4C lawer o syniadau ar sut i gynnal dadleuon ac annog sgiliau meddwl yn feirniadol.

Nod ymgyrch **Dyma Fi** Llywodraeth Cymru yw targedu stereoteipiau niweidiol a grymuso pobl ifanc.

Nod y gynghrair dad-stereoteipio yw herio stereoteipiau corfforaethol ac yn y cyfryngau.

Rhowch gynnig ar adnoddau DIY AGENDA: **Chwalu Rhywiaeth Fasnachol; Creu Rhubanau Enfys dros Gydraddoldeb Rhywedd; Parau Snap Rhywedd; Teganau i Bawb.**

MAE CROESTORIADEDD YN CYFRI

Bod yn greadigol wrth ddod â phobl a syniadau ynghyd ar gyfer addysg rywioldeb gynhwysol.

Rydyn ni'n grŵp o bum myfyriwr 13 - 17 oed sydd wedi cynnal a siarad mewn cynadleddau am faterion sy'n ymwneud â rhywedd a rhywioldeb mewn ysgolion. Rydyn ni i gyd yn frwd ynghylch yr angen i newid y ffordd mae addysg rhyw yn cael ei haddysgu i bobl ifanc. Mae ein cymdeithas ffeministaidd ac LGBTQ+ ar y cyd wedi darparu cyfle i ddysgu mwy am yr anghyfiawnderau rhywedd a rhywiol cysylltiedig mewn addysg rhyw brif ffrwd, ac i feddwl am sut gallwn ni ysgogi newid.

Cynhadledd (enw) 1550au
'gweithred ymgynghori â'n gilydd'
o'r Lladin conferre 'dod ynghyd'

"Creodd y bleth ymdeimlad braf o gymuned gefnogol"

"Roeddwn i'n hoffi bod yn ymarferol, ac roedd pawb yn cymryd rhan oherwydd roeddech chi'n gallu cyffwrdd â hi. Mae 'na rywbeth am gyffwrdd â phethau sy'n ei gwneud yn fwy real"

PLETHU DROS GYNNYDD

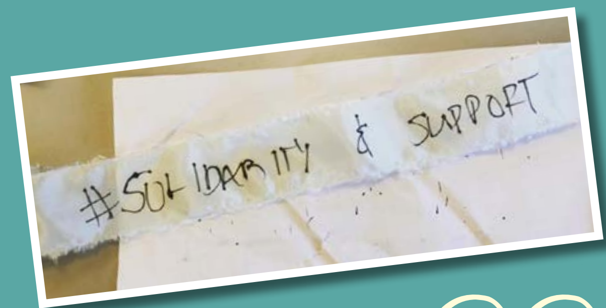
Gyda chefnogaeth ein haddysgwr, cawson ni gyfle i gynnal cynhadledd yn ein hysgol ar gyfer Diwrnod Rhyngwladol y Merched. Daeth y digwyddiad hwn â gwahanol bobl ynghyd, gan gynnwys ffeministiaid gweithredol ifanc eraill, ymgyrchwyr dros gydraddoldeb rhywedd, athrawon ac ymchwilwyr. Cawson ni i gyd gyfle i glywed amrywiaeth o syniadau pobl ifanc am beth fyddai'n helpu i wneud cymdeithas yn fwy cyfartal a theg o ran rhywedd.

Un o uchafbwyntiau'r diwrnod oedd annog pawb oedd yn bresennol yn y gynhadledd i gymryd rhan yn greadigol trwy greu #plethdrosgynnydd:

1. Ar stribedi o ffabrig, fe ysgrifennodd pob un ohonon ni sut yr hoffen ni weld ffeministiaeth groestoriadol yn datblygu yn ein hysgolion, ac yna fe blethon ni'r stribedi hyn â'i gilydd mewn grwpiau bach

2. Cysylltwyd pob un o'r plethau hyn â'i gilydd i greu pleth enfawr â phum cainc
3. Roedd y bleth enfawr yn ymestyn trwy gynulleidfa'r gynhadledd, gan feddiannu lle, a phlethu rhyngon ni wrth i ni drafod ein syniadau ar gyfer newid.

Aeth Plethu dros Gynnydd ati i adfer gwehyddu, sef crefft cartref yr ystyriwyd yn hanesyddol ei bod yn waith menywod ac yn israddol i gyfryngau artistig eraill fel paentio neu gerflunio. Ysbrydolwyd Plethu dros Gynnydd gan weithredoedd artistiaid ffeministaidd yn ystod **Mudiad Rhyddhau'r Merched**, a'i nod oedd herio'r hierarchaethau esthetig hyn ac ysgogi potensial dulliau artistig fel gwehyddu i bontio ffiniau a chyfleu syniadau gwleidyddol.



SGYRSIAU SYDYN

O ganlyniad i'r gynhadledd, cawson ni wahoddiad i rannu ein syniadau am weddnewid addysg rhyw mewn cynhadledd arall ar gydraddoldeb rhywedd. Paratôdd pob un ohonon ni sgwrs sydyn dwy funud ar y pynciau a oedd bwysicaf i ni, pam roedden ni eisiau iddyn nhw gael eu haddysgu a'u pwysigrwydd i'r cwricwlwm addysg rhyw.

Roedd ein pynciau'n cynnwys:

Hawliau menywod i ddysgu am bleser rhywiol a mastyrbio heb gywilydd

Pam dylen ni gael ein haddysgu am ymosodiad rhywiol, camdriniaeth a thrais, a'r gwahaniaethau rhyngddyn nhw

Sut rydych chi'n cyrraedd yr eiliad cydsynio

Atgenhedlu amgen a hunaniaethau a pherthnasoedd LGBTQ+

Beth yw **croestoriadedd**?

Mae croestoriadedd yn lens sy'n eich galluogi i weld o ble mae pŵer yn dod ac yn gwrthdaro, ble mae'n cyd-gloi ac yn trawstorri. Mae'n fwy na mater syml bod problem hil fan hyn, problem rhywedd fan hyn, a phroblem dosbarth neu LGBTQ fan yna. Mae'r fframwaith hwnnw'n aml yn dileu beth sy'n digwydd i bobl sy'n dioddef yr holl bethau hyn.

(Kimberlé Crenshaw)

"Daeth llawer o bobl i siarad â ni ar y diwedd i ddweud cymaint oedden nhw wedi mwynhau ein sgyrsiau"

"Ar ôl y gynhadledd, cawson ni wahoddiad i gymryd rhan mewn ymgyrchoedd eraill ar gyfer addysg rhyw gynhwysol"

PAM CYNADLEDDAU?

"Doeddwn i ddim wedi bod i gynadleddau fel hyn o'r blaen, ac roeddwn i'n credu ei bod hi'n dda iawn gallu siarad â phobl a chanolbwyntio ar geisio newid y materion."

"Roeddwn i'n hoffi'r sesiynau grŵp yn fawr, lle gallech chi ddewis pwy i wrando arno oherwydd efallai bod gennych chi fwy o ddiddordeb mewn un pwnc nag un arall."

"Roedd yn dda clywed gan fyfyrwyr eraill, rwy'n credu bod cynhadledd dda yn cyflwyno amrywiaeth o safbwyntiau."

"Mewn cynadleddau, rydych chi'n cael gwrando ar safbwyntiau pobl eraill a beth sydd ganddyn nhw i'w ddweud, sy'n ehangu eich safbwynt a'ch dealltwriaeth o'r pwnc."

"Mae'n annog pobl i siarad. Ar ôl y gynhadledd, fe soniais i wrth fy nhad amdani gartref, ac yna aeth fy nhad i'r gwaith a dywedodd wrth bobl eraill amdani. Mae'n annog pawb i siarad p'un a oeddech chi yno ai peidio."

EIN HAWGRYMIADAU AR GYFER YSGRIFENNU ARAITH

Ysgrifennwch mewn arddull sy'n teimlo'n iawn i chi

Peidiwch â meddwl gormod amdano

Os yw'n bwnc sy'n agos at eich calon ac mae gennych chi safbwyntiau cryf arno, peidiwch â phoeni beth allai pobl eraill ei feddwl

DIY

PLETHU DROS GYNNYDD FFEMINISTAIDD

Bydd arnoch angen:

Stribedi ffabrig

Pennau ffelt

1. Dewiswch amrywiaeth o stribedi o liain lliw. Byddai darnau o ffabrig, hen ddillad neu ddillad gwely yn gweithio
2. Ysgrifennwch sut hoffech chi weld syniadau ac arferion ffeministaidd yn datblygu yn eich ysgolion. Treuliwch amser yn darllen eich negeseuon eich gilydd.
3. Yna, gan weithio mewn parau neu grwpiau bach, plethwch eich darnau ffabrig ynghyd.
4. Pan fyddwch chi wedi creu eich pleth, unwch hi â'r rhai eraill i greu pleth fawr. Fe allech chi ddymuno sicrhau bod negeseuon allweddol yn weladwy i eraill eu darllen.
5. Dewch o hyd i rywle yn eich ysgol i arddangos eich rhubanau a fydd yn annog pobl i drafod y materion rydych chi eisiau eu newid. Gallech chi eu lapio nhw o amgylch coeden, eu hongian nhw o ffens - neu hyd yn oed eu gwisgo nhw!
6. Gallech chi adael rhai stribedi ffabrig gwag er mwyn i bobl eraill ymuno â'ch ymgyrch #plethudrosgynnydd trwy ychwanegu eu negeseuon cefnogaeth eu hunain.

Gweithgaredd estyn

1. Tynnwch lun o'r neges cyn i chi blethu, a chrëwch stori luniau o'ch gweithgaredd #plethudrosgynnydd
2. Ceisiwch greu cerdd o rai o'r negeseuon.
3. Dewiswch 3 neges y gallwch ddechrau arnyn nhw yn syth, y mis nesaf a'r flwyddyn nesaf. Defnyddiwch yr adnodd **agenda ar-lein** i roi eich cynlluniau ar waith.

Os ydych chi eisiau cynnal eich cynhadledd eich hun, gallai'r **canllaw hwn** fod yn ddefnyddiol.

Gwyliwch gynhadledd AGENDA pobl ifanc ar addysg perthnasoedd a rhywioldeb gynhwysol yng Nghymru **yma.**

Edrychwch ar y weithrediaeth ffeministaidd "ratlo riwleri" yng Nghynulliad Ieuenctid Cydraddoldeb Rhywedd cyntaf Cymru **yma.**

Gweler yr astudiaeth achos **CODI LLAIS!** am syniadau ar gynnwys pobl ifanc wrth gynnal cynhadledd ar gyfer ysgolion cynradd ar rywedd, rhywioldeb a lles.

Dilynwch y ffrydiau Twitter #YOURVOICE2019 #FHSfemco o'r gynhadledd Cydweithfa Ffeministaidd ysgolion uwchradd yn Awstralia, sef 'Uno, Grymuso ac Aflonyddu', a ddyluniwyd gan bobl ifanc i ysbrydoli POBL IFANC i greu cymuned, dyfnhau eu dealltwriaeth o ffeministiaeth ac ystyried newid y byd.

Mae'r Gronfa Ffeministiaid Ifanc wedi cyhoeddi "**Dewr, Creadigol, Gwydn: cyflwr byd-eang gweithredu gan ffeministiaid ifanc**", sydd ar gael i'w lawrlwytho am ddim, sy'n mapio'r ffyrdd arloesol y mae grwpiau ffeministiaid ifanc yn mynd i'r afael ag amrywiaeth o faterion o amgylch y byd a'r heriau maen nhw'n eu hwynebu, gan gynnwys diffyg capasiti, adlach a ffwndamentaliaeth, a bygythiadau i ddiogelwch.

Am fwy o adnoddau grwpiau ieuenctid a gwefannau ffeministaidd, gweler **Megino Tanau Ffeministaidd**

Gweler y mudiad ffeministaidd trawstoriadol **SPARKmovement.org** gan gynnwys **Pecynnau SPARK i Weithredwyr**.

Ar gyfer blogiau ymchwil ar rywioldeb a materion rhywedd, ewch i **www.sexgenlab.org**

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**.

GWNEUD I LAIS GYFRI

Gweithgareddau celf gyfranogol i wrando ar yr hyn sydd wir yn bwysig i blant, o fasgedi gofyn i weithredaeth celfyddyd wal

Rydyn ni'n ysgol gynradd fawr ar gyrion un o'r dinasoedd mwy yng ngogledd Lloegr. Mae tua 700 o ddisgyblion yn dod i'n hysgol ni; mae 97% yn dod o gefndiroedd du ac ethnig lleiafrifol ac mae Saesneg yn iaith ychwanegol i lawer ohonyn nhw. Mae ein cwricwlwm Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd ysgol gyfan, sef 'Byw a Thyfu', wedi ymrwymo i ddysgu gyda'n pobl ifanc am y materion maen nhw'n eu hwynebu yn eu bywydau. Rydyn ni'n annog adborth gan ein pobl ifanc fel rhan annatod a hanfodol o'r broses hon ac rydyn ni'n gwneud hynny mewn nifer o ffyrdd allweddol.

BASGED GOFYN

"Gall ein 'Basged Gofyn' ein helpu ni i archwilio'r materion hynny efallai nad yw pobl ifanc eisiau eu codi'n bersonol. Mae cwestiynau'n cael eu hysgrifennu ar ddarn o bapur a'u rhoi yn y fasged. Mae'r cwestiynau hynny'n cael eu casglu ac yna, trwy wersi, amser dosbarth, y cyngor ysgol neu efallai gwasanaeth ysgol, maen nhw'n derbyn sylw." (Nyrs Ysgol)

Mae Guerrilla Girls yn defnyddio celfyddiaeth a chelf brotestio yn effeithiol iawn. Gallwch ddysgu mwy amdanyn nhw **yma**.

Celfyddiaeth

"Mae celfyddiaeth yn derm sy'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio celf sydd wedi'i gwreiddio yng ngweithred 'gwneud' ac sy'n mynd i'r afael â materion gwleidyddol neu gymdeithasol"

www.tate.org.uk

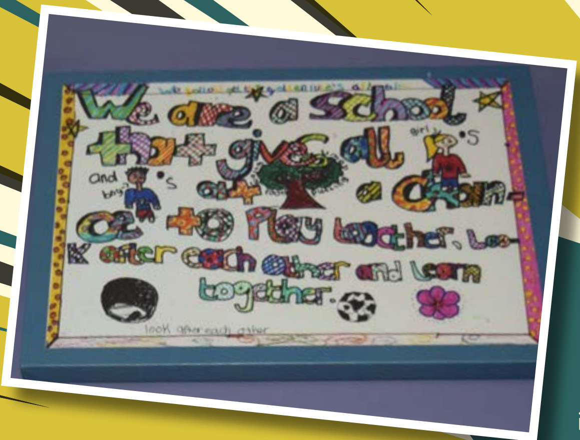
"Rydyn ni hefyd yn gweithredu polisi

DIM TABŴ

yn ein hysgol ni. Mae hyn yn golygu, beth bynnag fo'r pwnc, heb unrhyw eithriadau, ein bod ni'n rhoi'r wybodaeth mae ein pobl ifanc ei heisiau, sy'n dod o ganllawiau cenedlaethol, arfer gorau ac ymchwil gyfredol.

Rydyn ni'n sylweddoli, mewn cymdeithas sydd wedi'i gorlwytho â chyfryngau, ein bod ni'n gallu bod yn ffynhonnell gwybodaeth ddibynadwy a diogel i'n pobl ifanc. I wneud hyn yn effeithiol, mae'n rhaid i ni wrando ar y cwestiynau maen nhw'n eu gofyn i ni"

(Pennaeth Cynorthwyol)



Rydyn ni'n cynnal deialog barhaus gyda'n bobl ifanc. Yn ystod amser dosbarth, gall pobl ifanc godi materion maen nhw angen gwybod mwy amdanyn nhw gyda'r athrawon dosbarth, sy'n bwydo'r wybodaeth hon ymlaen i gyngor yr ysgol.

Gyda chefnogaeth staff mewn sesiynau ffocws, mae aelodau'r cyngor yn datblygu adnodd, gan drafod syniadau a chasglu gwybodaeth cyn datblygu cynllun gwers ar y pwnc. Mae'r wybodaeth yn cael ei rhannu â'r dosbarthiadau gyda hyfforddiant cyfoedion gan aelodau cyngor yr ysgol sy'n cyflwyno'r sesiwn. Mae hyn yn caniatáu i ni edrych ar bynciau cyfredol o'r cyfryngau a'n cymunedau lleol a'u harchwilio trwy hyfforddiant cyfoedion mewn ffordd sy'n teimlo'n gyfforddus ac yn briodol o ran profiad.

Mae cofnodion cyfarfodydd cyngor yr ysgol yn cael eu rhannu â llywodraethwyr yr ysgol a chyngor y rhieni, fel bod pawb yn gwybod am y gwaith rydyn ni'n ei wneud.

Mae ystafell y cyngor ysgol yn llawn enghreifftiau o'r gwaith celf brotestio sydd wedi cael ei chynhyrchu. Mae'r cynghorwyr yn dewis mater maen nhw eisiau ei amlygu a gweithio tuag ato. Mae'r delweddau hyn ar ystod eang o bynciau yn dangos bod yr hyn sy'n cael ei ddysgu yn yr ysgol yn arwain at ymwybyddiaeth uwch o amrywiaeth o faterion cymdeithasol.

Mae rhai enghreifftiau o gelf brotestio enwog iawn i'w gweld **yma**.

"Un o'n strategaethau llwyddiannus iawn yw ystyried 'Llais Myfyrwyr' o ddifrif"

(Pennaeth Cynorthwyol)

"Maen nhw'n gwybod eu bod nhw'n gallu gwneud gwa haniaeth"

(Aelod o gyngor y rhieni)

Edrychwch ar enghreifftiau eraill o gelfyddiaeth

Dysgwch fwy am hawliau plant

Dysgwch fwy am y celfyddydau creadigol ar gyfer iechyd a lles

Darllenwch am brotestio creadigol wedi'i seilio ar gelf

Mae **llyfrau da ar bosteri ar gyfer newid**

Oriel Tate ar gelfyddiaeth

Celfyddiaeth Ai Wei Wei

Nid yw celfyddiaeth ar gyfer oedolion a phobl ifanc yn eu harddegau yn unig

Mae Katy Bauer, artist celfyddiaeth sydd wedi'i lleoli ym Mryste, yn cyflwyno artistiaid celfyddiaeth poblogaidd eraill

Darllenwch fwy am ymwneud â llais myfyrwyr yn feirniadol yn ein hadran, **"Gwneud i Lais Gyfri'n Wahanol".**

I gael gwybod sut mae'r ysgol hon yn gweithio'n greadigol ar rai o feysydd mwy sensitif a heriol Addysg Perthnasoedd a Rhywioldeb, gweler **DIM TABŴS.**

"Mae eu llais bob amser yn cael ei glywed"

(Aelod o gyngor y rhieni)

"Mae ein cyngor ysgol wedi bod yn rhagweithiol ac yn gynhyrchiol ar amrywiaeth o faterion. Fe weithion nhw gydag adran dylunio graffig prifysgol leol i gynhyrchu maniffesto ysgol wedi'i seilio ar ddelwedd"

(Pennaeth Cynorthwyol)

MELT DOWN?

Ailddychmygu ymddygiad heriol gyda mygydau, paent crisial a chistiau chwilfrydedd

Gan weithio gyda'r athro celf mewn Uned Cyfeirio Disgyblion yng Ngogledd Lloegr, ymgysylltodd y prosiect hwn â 9 person ifanc mewn sesiynau wythnosol dros wyth wythnos. Fe weithion ni'n greadigol gyda'u hegni, gan eu hannog nhw i ddod o hyd i ffyrdd o'u mynegi eu hunain trwy gynnig deunyddiau a thechnegau ar gyfer gwneud arteffactau a allai alluogi mathau newydd o fynegiant.

Mae addysgu pobl ifanc agored i niwed yn gofyn am ddulliau gweithredu gwahanol sy'n gallu ailddychmygu ymddygiad heriol. Roedd angen i ni ddatblygu dulliau addysgol sy'n cydnabod y gwaith seicig ychwanegol sy'n ofynnol pan fydd pobl ifanc wedi cael eu trawmateiddio gan ddigwyddiadau bywyd. Pan fydd angen gwneud ymdrech i amddiffyn y byd rhag poen, mae llai o le yn y meddwl ar gyfer gwaith academaidd.

Yn aml, nid yw plant agored i niwed yn teimlo'n ddiogel yn y byd. A phan fydd plant a phobl ifanc wedi cael llawer o brofiadau niweidiol wrth dyfu, gallan nhw weithiau gael eu trawmateiddio. Mewn ysgolion, gall digwyddiad syml iawn ailsbarduno'r ofn, y pryder neu'r teimlad eithafol o golli rheolaeth sy'n rhan o drawma. Weithiau, gall 'ffrwydrad' ddigwydd.

Mae ffrwydrad yn un math o ymddygiad heriol; gallai rhai eraill wneud plentyn neu berson ifanc yn fud. Nod yr amddiffynfeydd hyn yw achub y plentyn rhag poen, ac eto, ar yr un pryd, maen nhw'n aml yn ei wahanu oddi wrth y byd cymdeithasol. Gall y digwyddiadau hyn fod yn frawychus iawn i'w gweld. Er bod athrawon yn aml yn teimlo cyfrifoldeb i reoli neu atal y ffrwydrad, mae llawer o ddulliau cynhyrchiol sy'n gweithio gyda'r ymddygiad heriol yn hytrach nag yn ei erbyn.

Mae'r **fideo byr hwn gan artswork** yn dangos yr effaith mae creadigrwydd yn gallu ei chael ar fywydau pobl ifanc.

Weithiau, mae'n bosibl gweithio gydag egni cryf a'i ailgyfeirio'n greadigol, gan alluogi math o fynegiant a allai ailgysylltu plentyn agored i niwed â'r byd cymdeithasol.

GWEITHIO GYDAG EGNI'N GREADIGOL

Mae Jay [ffugenw] newydd ffrwydro'n llwyr. Roedd wedi blino'n lân, a phan ddaeth yn ôl i'r ystafell ddosbarth roedd fel petai mewn niwl, wedi'i ddatgysylltu o'r byd o'i flaen. Ni allai roi sylw llawn i'r hyn oedd yr addysgwr yn gofyn iddo ei wneud.

Fe orchuddion ni'r ddesg â phapurau newyddion a gosod darn o bapur dyfrlliw (sy'n fwy amsugnol na phapur cyffredin) drostyn nhw. Roedd gennym ni botiau o baent crisial mewn nifer o wahanol liwiau. Paent powdr yw paent crisial sy'n creu effeithiau anrhagweladwy a phrydferth pan fydd yn dod i gysylltiad â dŵr.

Fe ddewison ni hoff liw Jay a thaenu paent crisial ar y papur...yna fe gymeron ni frwsh paent, ei roi yn y dŵr a'i dasgu ar draws y papur.

Wrth i'r dŵr gyfarfod â'r crisial, daeth ffrwydrad o liw i'r amlwg. Tynnwyd sylw Jay at y paent oedd yn symud. Wrth i'r crisialau ddod i gysylltiad â'r dŵr, troellodd y paent tuag allan gan drawsffurfio'r hyn oedd yn edrych fel smotyn tywyll o bowdr yn chwyrliadau llifeiriol o liw. Roedd Jay fel petai wedi'i fesmereiddio gan harddwch yr effeithiau a gofynnodd a gâi roi cynnig arno ei hun.

Fe roddon ni frwsh paent a phapur i Jay. Fe ddechreuodd e greu. Wrth iddo wneud hynny, tawelodd yn raddol ac ymgollodd yn llwyr yn effeithiau'r paent.

1

Mae grym ffrwydrad yn cael ei gyfleu trwy symudiad paent.

2

Mae Jay yn dechrau creu.

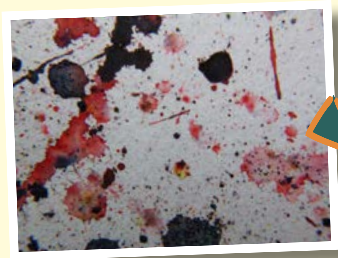
Mae nodweddion paent crisial yn creu patrymau haniaethol, sy'n rhoi digon o le i blant a phobl ifanc ddefnyddio eu dychymyg i fynegi teimladau.

3

Parhaodd Jay i arbrofi â'r paent crisial a dewisodd dempled yr oedden ni wedi'i greu o ffigurau amrywiol. Gwnaeth lun o grwban yn nofio yn y môr. Efallai bod hyn yn dangos ei daith emosiynol yn ystod y wers awr o hyd.

Dywedodd person ifanc arall, sef Hayley, wrthyn ni ei bod hi'n gweld llawer o wahanol emosiynau yn ei darlun hi.

Yn y rhan hon o'i darlun, cyfeiriodd at 'farwolaeth, dicter, tristwch, rhwystredigaeth, drygioni ac anobaith'.



Yn y rhan hon, cyfeiriodd at hapusrwydd, cariad a chyfeillgarwch.

Mae'r gweithgaredd paent crisial yn un enghraifft yn unig o'n hymgysylltiadau creadigol â phobl ifanc. Yn ystod chwe gweithdy, fe ddefnyddion ni lawer o ddeunyddiau a dulliau i alluogi mynegiant creadigol...

Y GIST CHWILFRYDEDD

Y cynllun ar gyfer y gweithdy cyntaf oedd creu 'cist chwilfrydedd' i gyfleu gwahanol emosiynau. Gan ddefnyddio cardbord, siswrn, paent, papur sidan, cylchgronau, ffabrig a gwrthrychau bach plastig a naturiol, gwahoddwyd y bobl ifanc i gynrychioli pedwar emosiwn mewn rhannau o'r blwch. Gwnaeth y bobl ifanc guradu'r hynodbethau gorffenedig a'u trefnu mewn cist. Agorodd y trefniant le i ystyried sut oedd yr emosiynau hynny'n gysylltiedig ac yn ddisgyswllt. Fe welon ni hefyd fod dylunio'r gist yn fodd o fynegiant i'r bobl ifanc. Roedd un bachgen yn gallu mynegi ei ddymuniad am ffiniau clir a llinellau syth trwy rannu'r lleoedd yn rhannau cyfartal.

MYGYDAU TEIMLADAU

Yn y sesiwn hon, fe ddefnyddion ni'r arteffactau a'r delweddau a grëwyd yn ystod y ddwy sesiwn gyntaf. Fe ddefnyddion ni'r deunyddiau a ddewiswyd i gynrychioli emosiynau i greu corff. Fe ychwanegon ni ddeunyddiau fel geiriau caneuon a'r symbolau, a'u gludio ar ffurfiau corff mawr. Crëwyd y ffurfiau corff trwy dynnu llinell o amgylch corff bachgen wrth iddo orwedd ar ddarn mawr o bapur. Trawsffurfiodd yr holl ddeunyddiau hyn yn ludwaith ffurf corff. Nesaf, gan ddefnyddio pennau lliw, fe arysgrifennon ni ein symbolau ar y mygydau gwag.

Gwnewch eich mygydau eich hunain trwy ddilyn y gweithgaredd DIY ar ddiwedd yr astudiaeth achos hon!

FFILMIO TEIMLADAU

Fe aethon ni ar daith yn y sesiwn hon! Aeth y bobl ifanc allan i archwilio adeiladwaith yr ysgol, yr adeiladau a'r tir. Gan ddefnyddio Go-Pro a chamerâu fideo, fe dynnon nhw luniau a ffilm o wrthrychau a lleoedd a ddaliodd eu sylw neu oedd yn teimlo'n ystyrlon. Defnyddiwyd y ffilm i fyfyrio ar brofiadau o'r ysgol ac fel modd o edrych ar dir cyfarwydd yr ysgol mewn ffordd wahanol. Yna, fe olygon ni'r ffilm gyda'n gilydd i greu ffilmiau byr i'w defnyddio yn y sesiwn nesaf...

EIN HIAITH DDIRGEL

Yn y sesiwn hon, dewisodd y bobl ifanc arwyddion, logos, motiffau (fel symbolau Maori a Cheltaidd), yn ogystal â lluniau o datŵs ac arfbeisiau oedd yn teimlo'n ystyrlon mewn rhyw ffordd. Yna, fe ddychmygon ni'r system hon o arwyddion fel iaith ddirgel emosiynau. Ar ôl dewis y symbolau, fe gerfion ni nhw ar fyrddau leino. Yna, printiwyd y dyluniadau gorffenedig ar bapur lliwgar.

YR UN YSGOL, LLE GWAHANOL

Yn y gweithdy hwn, fe greon ni fyrddau stori ar gyfer ffilmiau byr, wedi'u poblogi gan y cymeriadau roedden ni wedi'u datblygu yn ystod y sesiynau blaenorol. Fe ddefnyddion ni'r ffilm o dir yr ysgol i ddatblygu'r themâu. Roedden ni'n gallu ailddychmygu ac ailfframio nodweddion o adeiladau'r ysgol mewn ffyrdd newydd a diddorol. Trwy ganolbwyntio ar griliau, gridiau, darnau o graffiti, cypyrddau tywyll, drysau wedi'u cloi a phibellau, fe ailddychmygon ni'r ysgol mewn ffordd gothig. Yn olaf, fe ychwanegon ni drac sain â naws arswyd.

UWCH-ALLUOEDD

Yn y sesiwn olaf, fe ddaethon ni ag elfennau'r gweithdai blaenorol at ei gilydd, gydag un ychwanegiad pwysig, uwch-bwerau! Gan weithio gyda phob person ifanc yn ei dro, fe archwilion ni agweddau ar eu hymddygiad oedd yn cael eu hystyried yn heriol neu'n dod o fewn diffiniad o anabledd. Yna, fe ailddychmygon ni nhw, yn lle hynny, fel uwch-alluoedd - ffordd wahanol o roi sylw i'r byd!

"Mae dod o hyd i ffordd o'u mynegi eu hunain yn darparu modd o greu llwybr a allai ailgysylltu plentyn agored i niwed â'r byd cymdeithasol. Yn aml, mae plant yn eu mynegi eu hunain trwy ryddid dewis gwrthrych neu liw. Rydyn ni'n gweld hyn yn eu ffasiwn, eu hoff gerddoriaeth, eu hoff liwiau ac ati. Gall athrawon roi sylw agos i hoff liw plentyn, er enghraifft, a defnyddio hyn mewn gweithgareddau".

Yr Athro Ivinson

I ddeall mwy am yr egni mae hyn yn ei greu ymhlith pobl ifanc a sut i weithio gyda'r egni hwn yn greadigol, gwyliwch y ffilm "Ailddychmygu chwarae" a wnaed mewn ysgol amgen gyda Mr Forbes yr athro celf, yr Athro Gabrielle Ivinson, Dr Mark Sackville-Ford a'r gwneuthurwr ffilmiau Matt. Gallwch wylio ffilm am y prosiect hwn **yma**.

Mae gan amgueddfa Tate adnoddau diddorol ar wneud mygydau **yma**

Cynhaliodd amgueddfa Brooklyn arddangosfa lle'r oedd 25 o artistiaid cyfoes yn ymgysylltu â mygydau a chelf fyd-eang

Mae David Henry Nobody Jr yn artist ac Instagramiwr sy'n gwneud mygydau coeth. Gwyliwch fideo am ei waith **yma**

Yn ogystal, fe greon ni stori lle mae un o'r myfyrwyr yn defnyddio ei uwch-bwerau i ymchwilio i ddigwyddiad dychmygol rhyfedd yn yr ysgol. Ysbrydolwyd y digwyddiad dychmygol gan bethau roedden nhw wedi sylwi arnyn nhw yn ystod y gweithdai y gallai pobl eraill eu hystyried yn 'ymddygiad gwael' ond sydd, yn ein barn ni, yn dangos gwahanol fath o egni, synwyrusrwydd a chanfyddiadau.

DIY
MYGYDAU EMOSIYNAU

Gan weithio'n unigol neu mewn parau, dechreuwch drwy ymchwilio i fygydau a chasglu adnoddau. Edrychwch ar sut mae mygydau'n cael eu defnyddio o amgylch y byd, a lleoliadau ac achlysuron lle mae mygydau'n dal i fod yn boblogaidd. Gwahoddwch y myfyrwyr i ystyried buddion posibl mygydau a gofynnwch a allan nhw feddwl am unrhyw sefyllfaoedd lle byddai mwgwd yn ddefnyddiol!

Rhowch fwgwd neu stensil mwgwd i bob myfyriwr a deunyddiau i weithio gyda nhw. Anogwch nhw i feddwl am symbolau neu arwyddion a allai fod yn berthnasol i swyddogaeth eu mwgwd.

Gwahoddwch y cyfranogwyr i weithio gyda lliw, deunyddiau ychwanegol (os ydynt ar gael) a siâp a dyluniad y mwgwd. Fe allen nhw wneud un a fyddai'n ddefnyddiol iddyn nhw nawr, neu yn y gorffennol neu'r dyfodol.

Pan fydd pawb wedi gorffen eu mygydau, casglwch y grŵp at ei gilydd. Gall y rhai sydd eisiau rhannu wisgo eu mygydau ac, fel grŵp, gymryd tro i ddyfalu swyddogaeth eu mygydau ei gilydd.

Bydd arnoch angen

- Mygydau neu dempledi mygydau - fel **y rhain**
- Paent, pennau lliw
- Deunyddiau crefft (ffabrig, clai Polymer, secwinau, tudalennau cylchgronau ac ati)
- Siswrn
- Glud

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**.

DIY

Y GIST CHWILFRYDEDD

gwneud i deimladau gyfri

1. Gwnewch yn siŵr fod gan bawb, neu bob grŵp, flwch.
2. Rhannwch y blwch yn lleoedd ac esboniwch y bydd pob lle neu ystafell yn y blwch yn cynrychioli teimlad neu emosiwn gwahanol.
3. Dewch o hyd i wrthrychau a delweddau sy'n cynrychioli neu'n adlewyrchu emosiynau neu sefyllfaoedd a allai deimlo'n emosiynol.
4. Gofynnwch i'r bobl ifanc feddwl am y gwahanol ffyrdd y gallai'r lleoedd hynny fod yn gysylltiedig a beth allai eu cysylltu nhw.

Bydd arnoch angen:
- Blychau (hen flychau pecynnu neu gardbord i wneud un)
- Siswrn
- Glud
- Paent
- Delweddau (wedi'u hargraffu neu o gylchgronau)
- Gwrthrychau y daethpwyd o hyd iddyn nhw, fel gwrthrychau naturiol neu wrthrychau bach parod
- Ffabrig
- Pennau ysgrifennu

I gael ysbrydoliaeth, edrychwch ar **waith Joseph Cornell** a wnaeth gelf mewn blychau o wrthrychau y daeth o hyd iddyn nhw

Dean (15 oed)

Mae **artswork.org.uk** yn ymgysylltu â phobl ifanc o bob cefndir.

Nod **www.artsconnect.co.uk** yng nghanolbarth Lloegr yw cynyddu mynediad at y celfyddydau a diwylliant i blant a phobl ifanc 0-25 oed

Pecyn adnoddau athrawon arddangosfa mygydau a chelf fyd-eang amgueddfa Brooklyn

Gwybodaeth bellach ac adnoddau rhad ac am ddim gan Blant a'r celfyddydau

Mae'r prosiect hwn yn Birmingham yn defnyddio cerddoriaeth i ymgysylltu â phobl ifanc mewn darpariaethau amgen

Y Sefydliad Ymddygiad Heriol

Enghreifftiau gwych o bŵer celf i ymgysylltu â phobl ifanc mewn amgylchiadau anodd

Mwy am ddiogelu cyd-destunol

Ysbrydoliaeth ar gyfer mygydau gan yr artist serameg Peggy Bjerkan

DIY

PŴER PAENT CRISIAL

ffyrdd creadigol o archwilio emosiynau grymus

1. Gofynnwch i'r grŵp neu'r grwpiau ddychmygu emosiynau grymus sy'n gallu bod yn anodd eu mynegi neu eu henwi (os yw hyn yn anodd, dychmygwch sefyllfa yn lle hynny, er enghraifft y tro cyntaf y buoch chi ar gefn beic neu'r eiliad cyn i'ch hoff raglen ddechrau)
2. Dewiswch liwiau paent a phatrymau sy'n cyfateb i'r teimladau hynny
3. Dotiwch, dabiwch, rhwbiwch neu ysgeintiwch y paent ar eich papur
4. Chwythwch, brwsiwch neu rwbiwch y paent, neu taenwch ef â'ch bys, mewn ffyrdd sy'n teimlo'n gysylltiedig â'r emosiynau hynny.
5. Torrwch siapiau o'r lluniau i wneud mwy o gelf ac archwiliwch deimladau ymhellach. Pa siapiau all gyfleu'r teimladau hynny?
6. Gwnewch nodyn i chi'ch hun neu i eraill o'r hyn roedd eich paentiad yn ei gynrychioli

Bydd arnoch angen
- Papur
- Brwshys paent
- Paent crisial neu bowdr
- Dŵr
- Papurau newyddion i amddiffyn arwynebau

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

DIM TABŴS

Archwilio Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant o fewn dull ysgol gyfan 'troellog' o ymdrin ag Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd

Mae ein cwricwlwm Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd yn dechrau gyda phwnc newid. Sut rydyn ni'n newid, sut mae ein cyrff yn newid, sut mae ein perthnasoedd â theulu a ffrindiau'n newid a pha newidiadau y gallwn ni eu disgwyl yn y dyfodol. Bob blwyddyn, mae'r myfyrwyr yn gwerthuso'r sesiynau hyn sy'n cael eu diwygio a'u mireinio o flwyddyn i flwyddyn i sicrhau ein bod ni'n ymdrin â materion sy'n amserol ac yn berthnasol.

Rydyn ni'n adeiladu ar y cyfnod hwn trwy edrych ar anatomi a ffisioleg fel bod yr holl bobl ifanc yn gyfforddus wrth ddefnyddio'r geiriau a'r enwau cywir ar gyfer y rhannau o'u cyrff. Rydyn ni'n teimlo bod hyn yn bwysig iawn am ddau brif reswm.

Yn gyntaf, mae'n caniatáu i ni ymdrin â meysydd pwnc sensitif a phwysig mewn ffordd aeddfed, heb ysgogi teimladau annifyr wrth ddefnyddio'r geiriau anghyfarwydd hyn am y tro cyntaf.

Yn ail, mae'n strategaeth ddiogelu bwysig iawn; mae'r wybodaeth hon a defnyddio'r iaith briodol yn galluogi'r eirfa ar gyfer adrodd am gamdriniaeth pe byddai'n digwydd.

"Mae ein hymagwedd at fyw a thyfu yn cynnwys rhaglen gynhwysfawr a datblygiadol o addysgu a dysgu, sy'n cael ei chyflwyno yng nghyd-destun Ysgol Iachus lle mae iechyd a lles disgyblion a chymuned gyfan yr ysgol yn cael eu hybu'n weithredol. Mae ein rhaglen yn cael dylanwad cadarnhaol ar ethos, dysgu a pherthnasoedd ar draws yr ysgol. Mae'n ganolog i'n gwerthoedd ac i gyflawni nodau ac amcanion datganedig ein hysgol. Mae'n helpu disgyblion i ddatblygu'r wybodaeth, y ddealltwriaeth, y sgiliau a'r agweddau y mae arnyn nhw eu hangen i fyw bywydau hyderus, iachus ac annibynnol yn awr ac yn y dyfodol."

Bob blwyddyn, rydyn ni'n adolygu'r hyn rydyn ni wedi'i ddysgu hyd yma, rydyn ni'n ychwanegu at y wybodaeth hon yn rhan o'n gwaith cyngor ysgol, ac rydyn ni'n cael ein harwain gan ein myfyrwyr, y gymuned leol a materion byd-eang. Mae gosod y sylfeini cadarn hyn yn caniatáu i ni fynd i'r afael â phynciau fel anffurfio organau rhywiol merched (FGM), gwasgu bronnau'n fflat, trais a thrais rhywiol, a phriodas dan orfod mewn ffordd aeddfed a sensitif. Mae'r astudiaeth achos hon yn archwilio sut rydyn ni'n dysgu am gamfanteisio'n rhywiol ar blant.

Awgrymiadau da gan y Pennaeth Cynorthwyol

DYLECH sicrhau bod Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd wedi'i hymsefydlu yng nghwricwlwm eich ysgol o'r dechrau. Dyma'r unig ffordd ddiogel o siarad am bynciau sensitif.

DYLECH gynllunio'n ofalus. Mae'n rhaid amseru cyflwyno'r sesiwn hon ar gamfanteisio'n rhywiol ar blant yn ofalus. Mae angen iddyn nhw gael amser i brosesu'r hyn maen nhw wedi'i drafod gyda chefnogaeth yn yr ysgol. Mae angen amser yn ystod y tymor ac yn ystod yr wythnos ysgol i gael sgyrsiau dilynol. Felly, nid ar brynhawn dydd Gwener na diwrnod olaf y tymor, a cheisiwch osgoi gwrthdaro ag adegau eraill pan fyddan nhw dan bwysau.

DYLECH gynnwys rhieni. Rydyn ni'n gwneud hyn trwy ein cyngor rhieni sy'n agored i bawb (mae hwn ar wahân i'r Gymdeithas Rhieni ac Athrawon neu riant-lywodraethwyr, er bod croeso iddyn nhw hefyd, wrth gwrs). Rydyn ni'n rhannu cofnodion y cyngor myfyrwyr a'r cyngor rhieni â'r ddau grŵp, a thrwy hynny'n agor deialog.

DYLECH gynllunio dull cydlynol a chyson o weithredu gydag amcanion clir sy'n cynnwys rhieni, gofalwyr a'r holl staff proffesiynol ac asiantaethau ymweliadol. Mae hyn yn allweddol i gyflwyno addysg ar bynciau sensitif yn llwyddiannus. Datblygwch a chynhaliwch gysylltiadau â'ch cymuned leol, gofynnwch am gymorth a chynhwyswch eich cymuned leol.

STORI CLAIRE: DIWRNOD CRHB

Mae'r holl ddisgyblion Blwyddyn 6 yn treulio diwrnod cyfan yn dysgu am stori wir merch leol o'r enw Claire.

Maen nhw'n dysgu bod Claire wedi cael ei cham-drin gan ei thad pan oedd hi'n naw oed.

Roedd dau ddyn wedi meithrin perthynas amhriodol â hi pan oedd hi'n 12 oed a gadawodd ogledd Lloegr am Lundain pan oedd hi'n 13 oed.

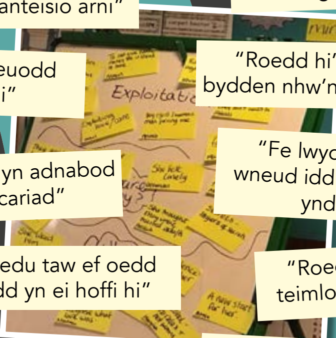
Treuliodd y deng mlynedd nesaf yn ceisio dianc rhag y gang oedd yn magu perthynas amhriodol, y fasnach ryw a'r problemau defnyddio sylweddau yr oedd hi wedi'u datblygu.

Ar ôl dod at ein gilydd fel grŵp blwyddyn i glywed y stori, rydyn ni'n dychwelyd i'n hystafelloedd dosbarth i wneud nifer o wahanol weithgareddau i'n helpu i fyfyrio ar beth rydyn ni wedi'i glywed.

Mae'r gweithgareddau hyn yn ein gwahodd i feddwl am y stori o safbwyntiau gwahanol, gan ein galluogi i adnabod risgiau ac arwyddion camfanteisio'n rhywiol ar blant oedd yn amlwg yn stori Claire.

Mae nodiadau gludiog ar gael, drwy gydol y dydd, i'r bobl ifanc nodi unrhyw gwestiynau yr hoffen nhw eu gofyn i Claire.

1 Mae'r diwrnod yn dechrau trwy ddarllen stori Claire i'r grŵp blwyddyn cyfan. Yn ôl yn yr ystafelloedd dosbarth, mae'r bobl ifanc yn gweithio mewn parau ac yn myfyrio ar beth yw ystyr camfanteisio, pam y siaradodd Claire â'r dynion, pam yr aeth hi gyda nhw a sut oedd y dynion yn gwybod y byddai hi'n gwneud hynny.



"Fe ddefnyddion nhw drais i gamfanteisio arni"

"Fe roddon nhw anrhegion iddi"

"Fe ddechreuodd hi ei ofni"

"Roedd hi'n credu y bydden nhw'n ei helpu hi"

"Doedd hi ddim yn adnabod beth oedd cariad"

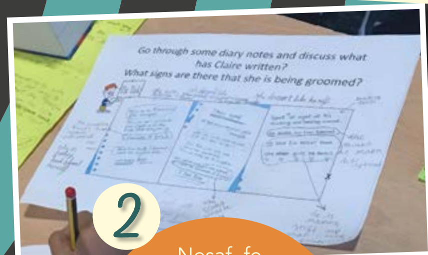
"Fe lwyddodd e i wneud iddi ymddiried ynddo"

"Roedd hi'n credu taw ef oedd yr unig un oedd yn ei hoffi hi"

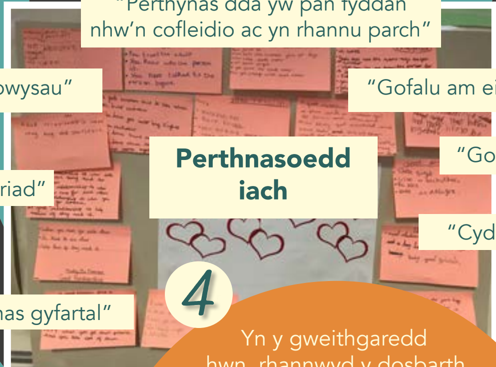
"Roedd hi'n teimlo'n unig"

"Cyfrinachau, haenau o gyfrinachau"

"Roedd hi'n credu eu bod nhw'n oedolion y gallai ymddiried ynddyn nhw"



2 Nesaf, fe ddarllenon ni ddarnau o ddyddiadur Claire a thrafod fel dosbarth yr arwyddion a'r cliwiau bod pobl yn meithrin perthynas amhriodol â hi.



3 Rydyn ni'n gweithio ar y 'llinell meithrin perthynas amhriodol' gan ofyn beth sy'n digwydd ac yn archwilio sut gallai'r person ifanc sy'n dioddef hyn fod yn teimlo. Dysgwch fwy am fodel Llinell Meithrin Perthynas Amhriodol Barnardo's **yma**.

"Perthynas dda yw pan fyddan nhw'n cofleidio ac yn rhannu parch"

"Dim pwysau"

"Gofalu am ei gilydd"

Perthnasoedd iach

"Gonest"

"Cariad"

"Cydsyniol"

"Perthynas gyfartal"

4 Yn y gweithgaredd hwn, rhannwyd y dosbarth yn ddau grŵp. Gweithiodd hanner y dosbarth ar syniadau ynghylch beth yw nodweddion perthynas dda, gan gwblhau'r frawddeg: 'Mae gan berthnasoedd iach rhwng oedolion…'. Canolbwyntiodd gweddill y dosbarth ar gwblhau'r frawddeg 'Mae gan berthnasoedd afiach rhwng oedolion…'. Ac yna fe roddon ni adborth fel dosbarth cyfan. Mae'r gweithgaredd hwn yn gyflwyniad da i drafod beth ddylai fod yn rhan o bob perthynas.

"Perthynas wael yw pan fyddwch chi'n niweidio rhywun"

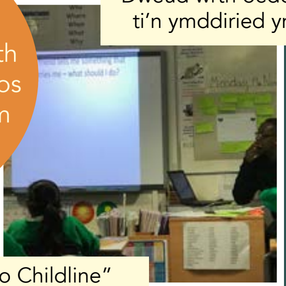
"Eu gorfodi nhw i wneud pethau"

Perthnasoedd afiach

"Eich taro chi"

"Ddim yn cyd-dynnu"

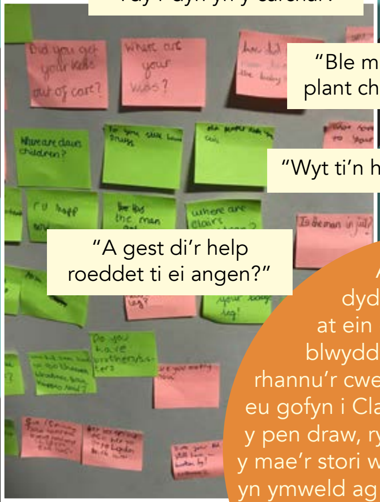
5 Dilynir hyn gan weithgaredd dosbarth cyfan: beth ddylwn i ei wneud os ydw i'n pryderu am rywbeth fel hyn?



"Dweud wrth oedolyn rwyt ti'n ymddiried ynddo"

"Ffonio Childline"
0800 1111
www.childline.org.uk

6 Ar ddiwedd y dydd rydyn ni'n dod at ein gilydd eto fel grŵp blwyddyn cyfan. Rydyn ni'n rhannu'r cwestiynau roedden ni eisiau eu gofyn i Claire drwy gydol y dydd. Yn y pen draw, rydyn ni'n cyfarfod â Claire, y mae'r stori wedi'i seilio arni. Mae Claire yn ymweld ag ysgolion yn ein hardal leol yn rhan o fenter gyda'n gwasanaeth heddlu lleol a gweithwyr cymorth cymunedol yr heddlu. Mae hyn yn rhoi cyfle i ni ofyn ein cwestiynau iddi.



"Ydy'r dyn yn y carchar?"

"Ble mae eich plant chi nawr?"

"Wyt ti'n hapus nawr?"

"A gest di'r help roeddet ti ei angen?"

Ystyr CRhB yw 'Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant'. Darllenwch fwy yma gan arbenigwyr academaidd yn y maes hwn.

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn trefnu diwrnod CRhB ar gyfer eich ysgol chi, mae dolenni ac adnoddau yn yr adran wybodaeth gyferbyn, a rhestr bwysig iawn o'r pethau i'w sefydlu yn gyntaf yn yr adran 'Dylech' ar ddechrau'r adran hon.

Fodd bynnag, mae hefyd yn werth cofio bod trafodaeth yn mynd rhagddi ar hyn o bryd ar b'un a ddylai deunyddiau sensitif, fel storïau a phrofiadau goroeswyr, gael eu defnyddio a sut i'w defnyddio. Darllenwch fwy am hyn **yma**. Victim Focus yw sefydlwyr yr ymgyrch #nomoreCSEfilms.

"Mae camfanteisio'n rhywiol ar blant (CRhB) yn fath o gam-drin rhywiol. Mae plant mewn sefyllfaoedd a pherthnasoedd camfanteisiol yn cael rhywbeth fel anrhegion, arian neu anwyldeb o ganlyniad i gyflawni gweithgareddau rhywiol neu bobl eraill yn cyflawni gweithgareddau rhywiol arnyn nhw" (NSPCC, 2019)

"Mae [CRhB] yn gallu digwydd i unrhyw un ohonon ni ac os ydyn ni'n gwybod beth ydyw, gallwn ni ei atal rhag digwydd" (merch Bl6)

"Mae'n gallu digwydd i fechgyn a merched" (bachgen Bl6)

"Fe ddysgais i beth yw camdriniaeth" (merch Bl6)

"Fe ddysgais i fod hyd yn oed oedolion rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw yn gallu eich siomi chi" (bachgen Bl6)

"Doeddwn i ddim yn gwybod bod pobl yn talu arian am ryw" (merch Bl6)

FE DDYSGON NI LAWER!

"Y peth allweddol yw nad ydyn ni'n llawn werthfawrogi beth mae ein plant yn gallu ei wneud. Dylen ni fod yn edrych tuag allan, rydyn ni'n rhan o gymuned fyd-eang."

(Pennaeth Cynorthwyol ac arweinydd Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd dynamig)

"Nid yw'n gydsyniad pan fyddwch chi'n ofnus."

(Addysgwr Blwyddyn 6)

"Nid yw hyn yn golygu pawb, a bydd rhai o'r bobl fwyaf dymunol y byddwch chi'n cyfarfod â nhw wedi bod yn ddieithriaid ar un adeg. Ond mae'n well i ni allu siarad am bethau drwg yn hytrach nag esgus nad ydyn nhw'n digwydd."

(Addysgwr Blwyddyn 6)

I gael gwybod sut mae'r ysgol hon yn gweithio'n greadigol i hybu llais disgyblion, gweler **Gwneud i Lais Gyfri**

Pecyn adnoddau Barnardo's sy'n cynnwys gwybodaeth am sut i gynllunio a hwyluso sesiynau CRhB

Mae rhai o'r adnoddau o'r astudiaeth achos hon yn dod o'r canlynol:

http://basistraining.org.uk/resources/

http://www.northamptonshirescb.org.uk/schools/cse-professionals/tackling-cse-toolkit-schools/

Adnoddau Childline ar feithrin perthynas amhriodol

Adnoddau'r NSPCC ar CRhB

Dysgwch am ymgyrch CRhB y Deyrnas Unedig, It's Not Okay

Edrychwch ar wefan **REAL LOVE ROCKS** Barnardo's, y lle ar-lein sy'n cynyddu ymwybyddiaeth o Gamfanteisio'n Rhywiol ar Blant.

12 egwyddor Addysg Rhyw a Pherthnasoedd dda y Fforwm Addysg Rhyw

Darnau hygyrch ar CRhB gan arbenigwyr academaidd

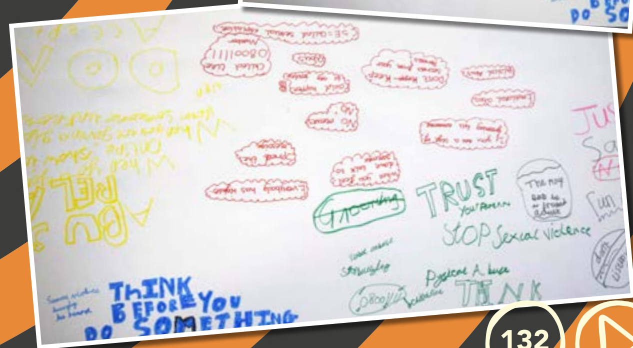
Gwneud synnwyr o gamfanteisio'n rhywiol ar blant, gan Sophie Hallet

Cael eu beio am gael eu cam-drin: hanes annifyr camfanteisio'n rhywiol ar blant gan Pamela Cox

Rhaid i ni ddysgu mwy am ddioddefwyr camfanteisio'n rhywiol ar blant, gan Pam Lowe

Sut mae camfanteisio'n rhywiol ar ddynion a bechgyn yn cael ei anwybyddu a'i ddiystyru: ymchwil newydd gan Carol MacNaughton Nicholls

Rhowch derfyn ar ddefnyddio pob adnodd CRhB: dyma pam gan Jessica Eaton



Rydyn ni'n Symud

PROSIECT DAWNS

Defnyddio pŵer dawns a chwaeroliaeth i ddathlu hanes diwylliannol pobl ddu a herio casineb at wragedd du.

Rydyn ni'n grŵp o fenywod ifanc ym Mlwyddyn 12 a Blwyddyn 13 sy'n cael cyfle i weithio gyda'n hathrawes, dawnswyr proffesiynol (Fumy, Chanelle a Kloe), cwnselydd proffesiynol (Pauline) a gweithredwyr hawliau menywod i dynnu sylw at ein cyrff a'n teimladau mewn ffyrdd diogel, egnïol a llawen.

Rydyn ni'n cyfarfod unwaith yr wythnos ar ôl ysgol i siarad, bwyta a dawnsio gyda'n gilydd. Rydyn ni'n gweithio gyda gwahanol arddulliau dawns a cherddorol sydd â'u gwreiddiau mewn diwylliannau Gorllewin Affricanaidd ac Affricanaidd-Caribïaidd, fel bashment, afrobeats, dancehall a mwy. Gall yr arddulliau hyn gael eu stigmateiddio gan y cyfryngau prif ffrwd fel rhai cywilyddus ac wedi'u rhywioli, heb roi llawer o sylw i hanes cyfoethog y mynegiant diwylliannol sy'n rhan o'u symudiadau.

Trwy ddawnsio gyda'n gilydd ar ddiwedd y diwrnod ysgol, rydyn ni'n cael cyfle i ymlacio, adfer cydbwysedd a hawlio'r arddulliau dawns hyn yn ôl i'n hunain.

Beth yw casineb at wragedd du?

Mae casineb at wragedd du yn derm a fathwyd gan yr Athro Moya Bailey i fynd i'r afael â chroestoriad hiliaeth a rhywiaeth a gyfeirir tuag at fenywod du mewn diwylliant gweledol a phoblogaidd. I gael mwy o wybodaeth am darddiad Casineb at Wragedd Du, cliciwch **yma**.

Ailweithio Arferion

Mae cyfarfod yn wythnosol i ddawnsio, bwyta a siarad gyda'n gilydd yn darparu lle i drafod y problemau rydyn ni'n eu hwynebu yn yr ysgol, ar-lein ac yn ein cymunedau cyfoedion, lle i ddathlu ein pŵer a'n cyflawniadau, ac i archwilio beth yw nodweddion perthynas gadarnhaol.

Mae pob sesiwn yn dechrau gydag ymarferion cynhesu ac archwilio arddull ddawnsio wahanol, sy'n caniatáu i ni symud gyda'n teimladau o'r dydd, a dathlu ein hunaniaethau.

Rydyn ni wedi siarad am sut mae cyffyrddiadau a sylwadau digroeso yn y byd o'n cwmpas yn gallu ymosod ar ein cyrff, ond mae dawnsio gyda'n gilydd yn caniatáu i ni deimlo'n dda yn ein cyrff. Rydyn ni'n symud gyda'n gilydd i feithrin lle cefnogol a dathliadol i ferched a menywod, yn ogystal â chwalu rhai o'r rhwystrau rhyngon ni ac aelodau staff yn yr ysgol. Mae siarad a thrafod gyda'n gilydd ar ddiwedd y sesiwn yn cefnogi'r cysylltiad hwn, gan ein galluogi i rannu a dadansoddi profiadau niweidiol a chudd, ac archwilio ffyrdd y gallwn ni greu newid, yn bersonol ac yn y cymunedau rydyn ni'n rhan ohonyn nhw.

"Mae treulio'r amser yma gyda'n gilydd yn codi'r ysbryd"

"Mae'n lle i glirio'n meddyliau"

"Mae'n lle i fynegi'ch corff"

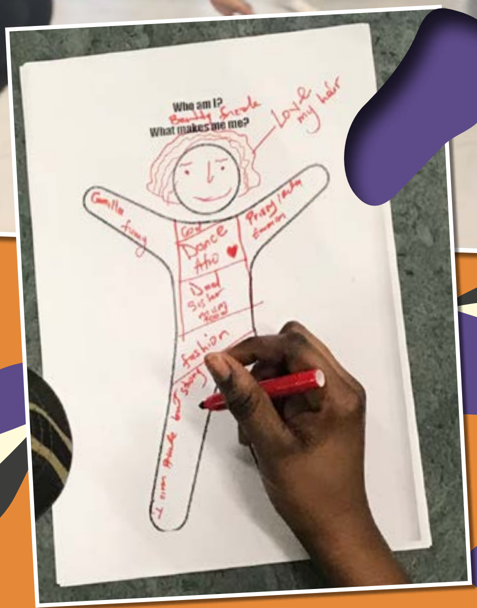
"Mae'n iawn i wneud camgymeriadau"

"Bob wythnos, rydyn ni'n atgoffa ein hunain o'n gwerth"

Modelu cyfeillgarwch cefnogol trwy weithdai dawns Blynyddoedd 8 a 9

Un o'r ffyrdd rydyn ni wedi bod yn gweithio i greu newid yw trwy gyflwyno gweithdai i ddisgyblion Blynyddoedd 8 a 9 mewn ysgolion lleol. Rydyn ni'n frwd ynghylch pŵer dawns i ddod â phobl at ei gilydd ac ailgydbwyso perthnasoedd. Yn y sesiynau hyn, trwy weithio gyda'n gilydd gyda dawnsiwr proffesiynol, rydyn ni'n chwarae gemau, rhannu dawnsiau a thrafod y pethau sy'n bwysig i ni mewn ffordd greadigol.

Rydyn ni'n helpu'r merched iau i wybod ein bod ni'n eu deall nhw, ac yn gweithio gyda nhw i greu perfformiadau wedi'u seilio ar yr heriau a'r pleserau rydyn ni'n eu profi fel menywod ifanc, yn enwedig trwy ein cyfeillgarwch. Mae arwain y gweithdai hyn ar y cyd yn ein galluogi i fodelu perthnasoedd cefnogol a chydweithredol mewn ffordd ddifyr a chreadigol.



Ein hathrawon dawns a'u gwaith

Chanelle Hall

Kloe Dean

Fumy Opeyemi

Dyma rai caneuon rydyn ni wedi dwlu dawnsio iddyn nhw a'u dehongli ein hunain:

'Get Bodied' gan Beyonce

'16 Shots gan Stefflon Don (gwreiddiol neu ailgymysgiad Afrobeats)

'Walking Trophy' gan HoodCelebrityy

'Praying' gan Kesha

DIY

SYMUD GYDA'N GILYDD YN ERBYN CASINEB AT WRAGEDD DU

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**.

Gweithio gyda'n gilydd fel grŵp cyfan

1. Dewiswch gân mewn arddull gerddorol galonnog rydych chi'n ei hoffi'n fawr. Dylai hefyd fod â geiriau sy'n rymusol yn eich barn chi.
2. Chwaraewch y gân sawl gwaith a dawnsiwch yn rhydd i'r gerddoriaeth a'r geiriau: ar eich pen eich hun, mewn parau, grwpiau bychain - arbrofwch! Gwnewch beth bynnag sy'n dod yn naturiol. Trowch y goleuadau i lawr yn isel i greu naws os ydych chi eisiau. Mae'n iawn i ymlacio a gwrando hefyd.
3. Nawr dewch at eich gilydd fel grŵp cyfan a chrëwch ddawns trwy gyfuno'ch syniadau dawnsio rhydd.
4. Ystyriwch ba ffurfiadau, lefelau a pherthnasoedd y byddwch chi'n eu creu rhwng pobl yn y lle er mwyn adlewyrchu'r teimlad arbennig o rymuso sy'n cael ei ysgogi gan y gerddoriaeth.

Gan weithio mewn parau neu grwpiau bychain

1. Dewiswch fideo cerddoriaeth sydd, yn eich barn chi, yn atgyfnerthu casineb at wragedd du a/neu fathau eraill o anghydraddoldeb a gwahaniaethu (e.e. homoffobia, trawsffobia, camwahaniaethu ar sail gallu corfforol, tlodi ac ati).
2. Chwaraewch y fideo ac ysgrifennwch yr holl stereoteipiau rhywiaethol a hiliol sydd i'w gweld yn y fideo cerddoriaeth ar nodiadau gludiog.
3. Crëwch symudiad neu olygfa wedi'i rhewi sy'n gwrthwynebu neu'n ailweithio'r stereoteipiau sydd i'w gweld yn y fideo.
4. Rhannwch eich symudiad neu'ch golygfa â grwpiau eraill yn eich dosbarth, a cheisiwch weld a allwch chi eu cyfuno i greu perfformiad neu stori ddigidol.
5. Argraffwch eiriau'r gân a darllenwch nhw i'ch hun yn dawel.
6. Trafodwch y geiriau rydych chi'n teimlo gryfaf amdanyn nhw gyda'ch grŵp a nodwch rai o'r teimladau hyn.
7. Cymerwch dro i danlinellu gair neu ymadrodd allweddol o'r geiriau a'i dorri allan.
8. Rhowch yr holl eiriau ac ymadroddion a dorrwyd gan y grŵp gyda'i gilydd, symudwch nhw o gwmpas a chwaraewch â'r drefn i greu gwahanol ystyron a rhythmau.
9. Pan fyddwch chi wedi gorffen, fe allech chi fod wedi creu ymadrodd, cerdd neu gân newydd.
10. Ceisiwch weld a allwch chi gyfuno'ch geiriau newydd a'ch symudiadau i wneud eich fideo cerddoriaeth eich hun sy'n herio casineb at wragedd du neu stereoteipiau eraill.

Esboniwr: Beth yw dawns gyfoes?

Crunk Feminist Collective

Gwreiddiau Twercio: Beth ydyw, beth mae'n ei olygu, a sut cafodd ei feddiannu

Dawns hip-hop yn erbyn Donald Trump: sut daeth symudiadau robot yn wleidyddol

Pryd mae benthyg yn dod yn feddiannu diwylliannol mewn dawns?

Does dim angen stereoteipiau gwrol i ddenu bechgyn i ddawnsio

Gweithredydd Bywydau Du yn Bwysig yn addysgu gweithredaeth wleidyddol trwy ddawns

Gweithredwyr cymdeithasol yn defnyddio dawns i frwydro yn erbyn hiliaeth

Dawnsio gydag Anabledd

Dawns, Anabledd a Chroestoriadedd

Gweler mwy o astudiaethau achos AGENDA ar gyrff a symud: **Dan Bwysau; Pob CORFF yn Bwysig; Canfod Cydbwysedd.**

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 bwlio 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 arbrofi 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”.

Cefnogi LGBT+
gyda chareiau enfys

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**.

Wythnos Enfys
gydag Alex Drummond

Wedi cyflwyno gweithdai i athrawon a myfyrwyr mewn ysgolion cynradd ac uwchradd ar gyfeillgarwch; diwylliannau 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 chydraddoldeb.

FFRINDIAU?

drama am bwysau rhywedd perthnasoedd ifanc

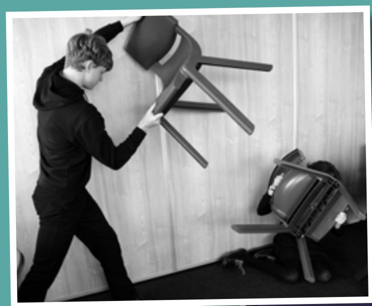
Cawson ni gyfle i ddarllen hanesion plant am bwysau normau rhywedd a sut maen nhw’n ffurfio ac yn rheoli cyfeillgarwch rhwng bechgyn a merched a pherthnasoedd sboner / wejen ifanc yn y gwaith ymchwil **‘Bechgyn a Merched yn Codi Llais’**.

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 gwthio 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 ieuenctid 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 ieuenctid a chystadlaethau ysgrifenwyr 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 amdanyn 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 rhyngddyn 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 darlleniad 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

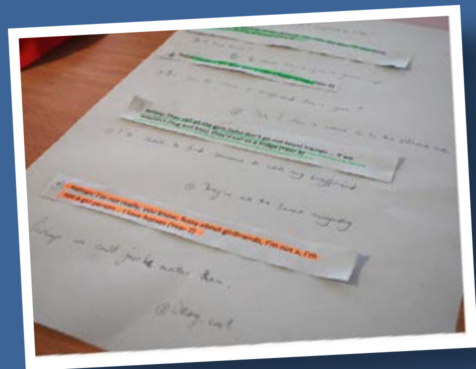
Mae'r (staff cinio) yn dweud "po fwyaf mae'r bechgyn yn eich taro chi, y mwyaf maen nhw'n eich caru chi"

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

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**.

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**?



CYLCHGRAWN I FERCHED

CYCHWYN CYLCHGRAWN I GYFLEU'R HYN SY'N FWYAF PWYSIG I FENYWOD IFANC

Rydyn ni'n grŵp o fenywod ifanc (11-16 oed) a gafodd gyfle i greu ein cylchgrawn ein hunain i sôn am y materion sy'n effeithio arnon ni yn ein cymuned. Rydyn ni'n cyfarfod bob wythnos ar ôl ysgol ac yn cael ymchwilio, ysgrifennu, golygu a dylunio ein cylchgrawn ein hunain, 'Eastern Chatter', sy'n cael ei gynhyrchu ar-lein ac mewn print.

Mae gweithio ar ein cylchgrawn i ferched, 'Eastern Chatter', yn ein helpu ni i deimlo ein bod ni'n gallu chwarae rôl weithredol yn ein cymuned, a chael llais i rannu'r pethau rydyn ni a menywod ifanc eraill yn eu profi, o ddelwedd negyddol o'r corff a phwysau gan gyfoedion i gydraddoldeb rhywedd ac arweinyddiaeth.

Rydyn ni wedi gwahodd amrywiaeth o fenywod i gael eu cyfweld a'u cynnwys yn ein cylchgrawn, gan gynnwys newyddiadurwr a ffotograffydd ffasiwn, ac mae cyfranogwyr yn cymryd rhan mewn gweithdai ar themâu i'w cynnwys yn y cylchgrawn, gan gynnwys bwlio, delwedd o'r corff a pherthnasoedd.

BETH YW BARN MERCHED Y CYLCHGRAWN AM GYDRADDOLDEB RHYWEDD?

"Dylen ni frwydro i sicrhau bod pobl yn gwneud penderfyniadau gwell. Does dim gwahaniaeth rhwng dynion a menywod. Ond nid yw merched yn credu eu bod nhw'n gallu arwain a rheoli - mae'r rhan fwyaf o ferched eisiau gwneud colur a gwallt yn unig, ond stereoteip yw hynny"

"Rydw i'n teimlo gyffrous i fod yn rhan o'r prosiect. Rydw i'n credu fy mod i wedi dod yn fwy hyderus, mae fy Saesneg a fy sgiliau cyfrifiadur wedi gwella, ac rydw i wedi gwneud ffrindiau"

"Rydyn ni'n credu bod cydraddoldeb rhywedd yn bwysig iawn, ond nid yw'n bwnc sy'n cael ei drafod yn aml iawn"

DIY

CYLCHGRAWN CYDRADDOLDEB RHYWEDD

Mae'n rhwydd creu eich cylchgrawn ieuenctid eich hun. Dyma rai canllawiau syml:

1. Gwnewch eich cylchgrawn yn eiddo i chi trwy greu enw a logo. Fe ddefnyddion ni wefan i ddylunio logo am ddim - **www.LogoGarden.com**
2. Gwahoddwch bobl a sefydliadau i gael eu cyfweld gan eich cylchgrawn a chynhaliwch weithdai ar themâu allweddol.
3. Arbedwch arian ar gostau argraffu drud trwy gynhyrchu eich cylchgrawn ar-lein am ddim. Fe ddefnyddion ni JooMag sy'n caniatáu i chi ddylunio a golygu'ch cylchgrawn a chreu cysylltiad gwe fel bod pobl yn gallu pori trwyddo fel cylchgrawn go iawn.
4. Crëwch dudalen Facebook i hysbysebu'ch cylchgrawn.
5. Ewch i **www.teenlink.com** i gael syniadau ar gyfer cylchgrawn ac adnoddau i ysgrifenwyr ifanc a **youthjournalism.org**
6. Ar gyfer adnoddau yn ymwneud â chylchgronau i ferched a ffeministiaid, gweler **www.grrrlzines.net/about.htm**

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**.

Dyma rai cylchgronau ysbrydoledig dan arweiniad pobl ifanc:

- **Cylchgrawn Gal Dem**
- **Cylchgrawn Man Dem**
- **Muslim Girl**
- **Black Girl Dangerous**
- **Spare Rib**

I gael mwy o wybodaeth am gydraddoldeb rhywedd, ymwelwch â'r canlynol:

- **Cymdeithas Fawcett**

Dysgwch am ymgyrchoedd **#becauseIamagirl** a **#learnwithoutfear Plan International.**

Darllenwch eu hadroddiadau:

- **Busnes Anorffenedig Hawliau Merched**
- **Hawliau Merched yn y Deyrnas Unedig**

Dilynwch **#whatireallyreallywant** a chymerwch ran mewn camau gweithredu i Drechu Tlodi Eithafol, Brwydro yn erbyn Anghydraddoldeb ac Anghyfiawnder a Rhoi Terfyn ar y Newid yn yr Hinsawdd.

Yn 2015, addawodd arweinwyr y byd i roi merched a menywod yn gyntaf pan lofnodon nhw'r Nodau Datblygu Cynaliadwy i drechu tlodi, datrys y newid yn yr hinsawdd a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau. Dilynwch eu hymgyrch: **www.globalgoals.org**

PROSIECT YMCHWIL CYDRADDOLDEB RHYWEDD YNGHYLCH RHYWIAETH AC AFLONYDDU RHYWIOL WRTH CHWARAE GEMAU AR-LEIN

ENW	BOB
Rhywedd	Gwryw
Lefel	113
Disgrifiad	Gwisg Adran Heddlu L.A. heb het; sbectol haul awyrennwr; gwallt golau
Math o Gar	Lamborghini glas

ENW	JENNIFER
Rhywedd	Benyw
Lefel	2
Disgrifiad	Tancdop coch; sgert lwyd; gwallt brown
Math o Gar	Chevrolet gwyn a glas

Rydw i'n fyfyriwr blwyddyn 11. Heriodd ein Pennaeth Addysg Bersonol a Chymdeithasol ni i gynnal darn o waith ymchwil ar fater o'n dewis yr oedden ni'n credu ei fod yn bwysig i bobl ifanc mewn cymdeithas gyfoes. Yna, bydden ni'n ysgrifennu ein prosiect fel prosiect unigol ar gyfer Cymhwyster Bagloriaeth Cymru.

Er mwyn dysgu sut i gynnal gwaith ymchwil yn iawn, gwnaeth ein hathro ei fodelu, gan ddefnyddio pwnc Cydraddoldeb Rhywedd a Thrais ar sail Rhywedd. Yn ystod un o'n gwersi, fe ddysgon ni am GamerGate (gweler y dudalen nesaf). Roeddwn i'n credu bod hyn yn ddiddorol iawn ac, oherwydd fy mod i'n fachgen sy'n chwarae gemau'n rheolaidd, roeddwn i eisiau deall mwy am sut mae merched sy'n chwarae gemau'n cael eu trin.

Nid oedd yn gymhleth; creais ddau gymeriad ar Grand Theft Auto (GTA) 5 ac yna chwarae am awr fel y ddau afatar unigol. Penderfynais ganfod sut mae chwaraewyr sy'n cyflwyno eu hunain fel menywod yn cael eu trin, o gymharu â chwaraewyr sy'n cyflwyno eu hunain fel dynion. Ni fyddai'r chwaraewyr eraill yn gwybod fy mod i'n fachgen sy'n cyflwyno ei hun fel rhywun o rywedd gwahanol.

Creais ddau afatar gwahanol: ar gyfer awr gyntaf fy ymchwil roeddwn yn Bob, a chofnodais faint o wahoddiadau, negeseuon a cheisiadau ffrind ges i. Yna chwaraeais eto fel Jennifer.

Fel Bob, ges i ddim byd. Ces i ddim sylw! O fewn y pum munud cyntaf fel Jennifer, anfonwyd neges ata i'n dweud 'Helô'. Yna, ces i fy nilyn gan Jaguar [car] gwyn, yn canu ei gorn ac yn fy nilyn i lawr strydoedd cefn. Roedd llawer o'r cymeriadau eraill yn y gêm ar y pryd yn ddynion, er nad ydych chi'n gwybod beth yw rhywedd y chwaraewr mewn gwirionedd, ac roedd Jennifer yn sicr wedi denu mwy o sylw. Ces i brofiad go iawn o ba mor agored i niwed y gall menywod fod, hyd yn oed wrth chwarae am awr yn unig!

Roedd rhaid i mi gynnal ymchwil eilaidd, yn ogystal â'r brif ymchwil ymarferol a wnes i fy hun. Mae llawer o waith ymchwil wedi cael ei wneud gan bobl mewn prifysgolion, yn ogystal ag erthyglau papurau newyddion ac ar-lein am chwarae gemau a rhywedd. Mae hefyd yn ddiddorol darllen sylwadau pobl ar fforymau chwarae gemau.

DIY

AFATAR

Dyluniwch afatar sy'n cael hyd i ffordd i mewn i gemau fideo lle gwelir rhywiaeth, aflonyddu rhywiol neu fathau eraill o wahaniaethu.

1. Dewiswch gêm fideo rydych chi'n credu ei bod yn atgyfnerthu stereoteipiau rhywedd, neu fathau eraill o anghydraddoldeb a gwahaniaethu (e.e. hiliaeth, homoffobia, camwahaniaethu ar sail gallu corfforol, tlodi ac ati).

2. Dyluniwch afatar neu lwyth o afatariaid sydd â'r nod o fynd i'r afael â'r materion hyn.

   Beth fyddai eu henw?

   A fyddai ganddyn nhw arwyddair?

   Ble bydden nhw'n byw?

   A fyddai ganddyn nhw bwerau arbennig?

3. Ceisiwch weld a allwch chi roi bywyd i'ch afatar(iaid) (e.e. trwy animeiddio, ffilm, dawns, drama, e-gylchgrawn)

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**.

#Gamergate oedd yr hashnod a ddefnyddiwyd i gyfeirio at yr anghydfod ynghylch ymgyrch aflonyddu di-enw ar Twitter lle targedwyd sawl benyw yn y diwydiant gemau fideo.

Dioddefodd Anita Sarkeesian, cyfarwyddwr **Feminist Frequency,** ymosodiad ar-lein am lansio **cyfres YouTube ar rywiaeth a gwrthrycholi menywod yn rhywiol mewn gemau fideo**.

AROS YN DDIOGEL PAN FYDDWCH CHI'N CHWARAE GEMAU AR-LEIN

Mae gan Childline lawer o ganllawiau ar **sut i gael hwyl yn ddiogel wrth chwarae gemau ar-lein:**

- **Dylai gemau fod yn hwyl**
- **Blociwch chwaraewyr sy'n eich poeni chi**
- **Ni fydd pawb yn gyfeillgar**
- **Cadwch eich gwybodaeth bersonol yn ddiogel**
- **Beth i'w wneud os ydych chi'n teimlo dan fygythiad**

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng tegwch a chydraddoldeb?

Gwefan yw **Project Ada** sy'n trafod pob math o erthyglau newyddion diddorol, ffeithiau a chyfweliadau am ferched, menywod a chydraddoldeb rhywedd mewn technoleg. Pam Ada? Oherwydd mai Ada Lovelace, mathemategydd o'r 19eg ganrif, oedd un o raglenwyr cyfrifiadurol cyntaf y byd. **@ProjectAda_**

Sefydliad addysgol nid-er-elw yw **Feminist Frequency** sy'n dadansoddi'r berthynas rhwng y cyfryngau modern a materion cymdeithasol fel rhywedd, hil, a rhywioldeb. Mae eu safle'n cynnwys fideos i annog gwylwyr i ymgysylltu'n feirniadol â'r cyfryngau torfol.

Prosiect yw **www.shescoding.org** sydd ag **adnoddau a dolenni** i sefydliadau ar gyfer unrhyw un sydd am ddysgu codio neu helpu i bontio'r bwlch rhywedd ym maes cyfrifiadureg.

#MWY NA'N GRADDAU

CREU STORI CARDIAU FFLACH I OSOD CYDRADDOLDEB RHYWEDD WRTH WRAIDD EIN HYSGOLION

Grŵp cyfeillgarwch rhywedd cymysg ydyn ni ym Mlwyddyn 10, a'r tymor diwethaf, fe gawson ni wers ar drais domestig gan ein helusen Cymorth i Ferched leol. Bryd hynny sylweddolon ni cyn lleied roedden ni'n ei wybod am y mater hwn ac am gynifer o faterion eraill cysylltiedig.

Roedden ni'n gwybod llawer am bob pwnc arall yn y cwricwlwm, ond y nesaf peth i ddim am berthnasoedd iach, na llesiant rhywedd a chydraddoldeb rhywedd. Doedden ni ddim yn sylweddoli bod herio anghydraddoldeb rhywedd yn gallu helpu i ymdrin â thrais yn erbyn merched a menywod. Fe ddechreuon ni gysylltu'r dotiau a meddwl am anghydraddoldeb rhywedd a pha mor annheg mae'r byd yn gallu bod i fechgyn, merched, dynion a menywod.

Wedi'n hysbrydoli gan storïau cardiau flach ar YouTube lle mae pobl yn codi arwyddion gyda negeseuon a ysgrifennwyd â llaw i bobl eu darllen, fe benderfynon ni greu ein bwrdd stori ein hunain, a rhoi'r gair ar led ein bod ni'n fwy na'n graddau (#morethanourgrades).

Gall creu storïau Cardiau Fflach dienw fod yn ffordd syml, ddiogel ac effeithiol o gynyddu ymwybyddiaeth o faterion sensitif.

"Daeth #morethanourgrades yn brosiect her gymunedol Bagloriaeth Cymru i ni. Fe fuon ni'n dosbarthu taflenni ac yn siarad ag aelodau'r gymuned am gydraddoldeb rhywedd, ac yn dylunio holiadur graddfa likert i ganfod barn myfyrwyr a staff am ein stori cardiau fflach."

Mae ysgolion y dyddiau hyn fel tasen nhw'n ein gweld a'n gwerthfawrogi ni'n fwy fel graddau ar bapur, yn hytrach na phobl. Mae ein lles yr un mor bwysig â'n graddau TGAU.

BETH WNAETHON NI?

1 Gweithio ar draws y cwricwlwm

Fe ddechreuon ni weithio ein ffordd drwy bob pwnc ar y cwricwlwm, a chymryd ein tro i ddweud yn uchel rhywbeth roedden ni'n ei wybod neu'n ei gofio o wahanol bynciau, fel Mathemateg neu Addysg Gorfforol.

2 Ymchwilio i'r pethau doedden ni ddim yn eu gwybod

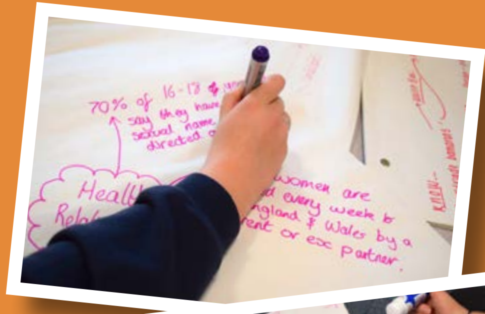
Fe lunion ni fap meddwl o'r holl bethau doedden ni ddim yn eu gwybod am gydraddoldeb rhywedd a lles rhywedd, a defnyddio adnoddau 'gwybodaeth' AGENDA ar y we i ddysgu mwy.

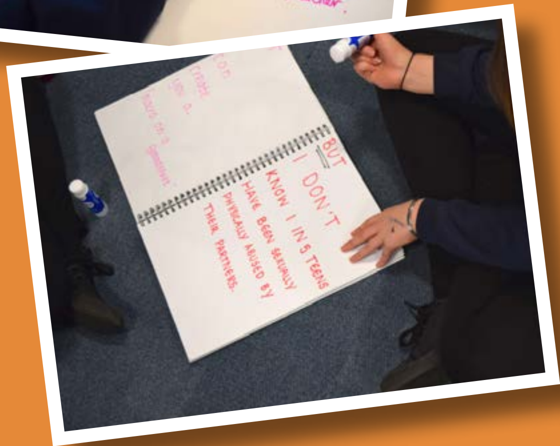
3 Creu tudalennau ddim yn gwybod / yn gwybod

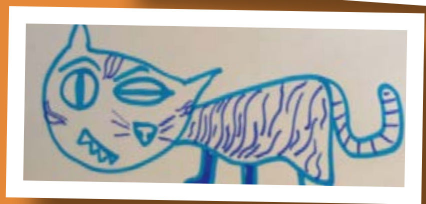
Yna fe lunion ni lyfr stori cardiau fflach, gydag un dudalen yn amlygu'r pethau roedden ni 'yn eu gwybod' ac un dudalen yn amlygu'r pethau doedden ni 'ddim yn eu gwybod'.

4 Darlunio

Fe roeson ni ddarluniau ar bob tudalen, a thynnu llun ein hoff gymeriadau Disney ar y clawr blaen. Mae pob un o'r cymeriadau, yn ein barn ni, yn herio neu'n cael eu cyfyngu gan stereoteipiau rhywedd, rhywiol neu hiliol.





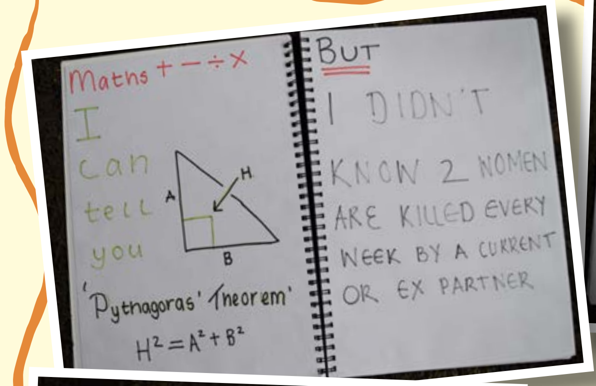


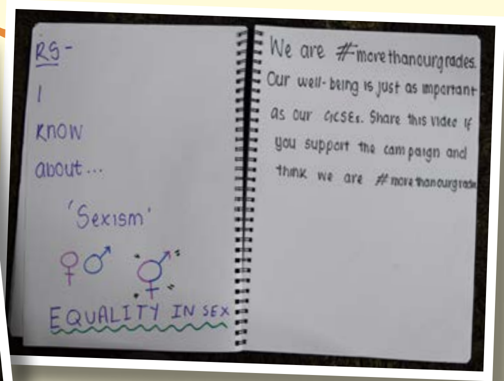
5 Ffilmio dwylo'r athro'n troi'r tudalennau

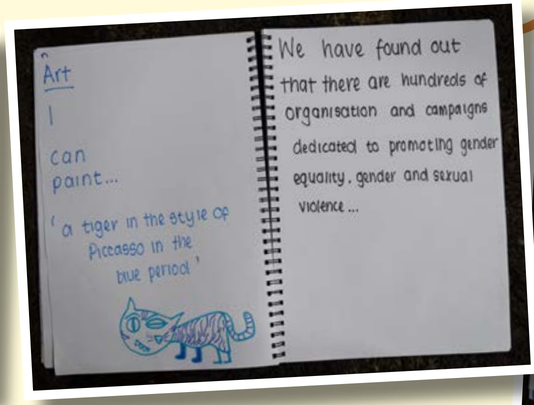
Gan ddefnyddio iPad, fe wnaethon ni ffilmio athrawon yn troi'r tudalennau oedd yn cyfateb i'w pynciau nhw. Daeth hyn yn ffordd wych o roi'r gair ar led am ein prosiect ar draws yr ysgol. Bu llawer o athrawon yn ein holi beth roedden ni'n ei wneud a pham. Dysgodd llawer ohonyn nhw, fel ni, bethau newydd am gydraddoldeb rhywedd neu drais ar sail rhywedd. Roedd ambell athro'n meddwl ein bod ni'n dysgu digon yn barod - arweiniodd hynny at drafodaethau diddorol!

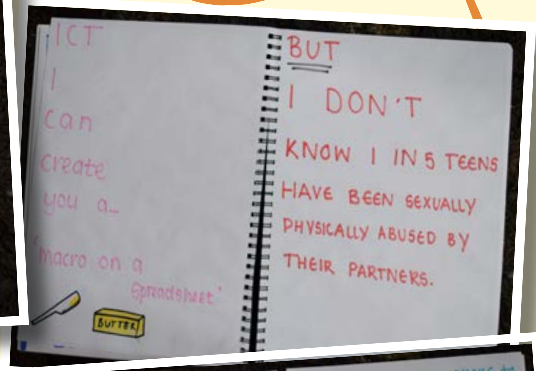
6 Trydar stori cardiau fflach #morethanourgrades

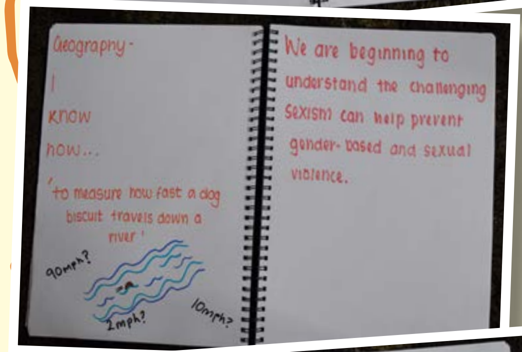
Fe ddefnyddion ni movie maker i greu ein ffilm. Ar ôl ei gorffen, fe fuon ni'n ei chwarae ar deledu'r ysgol bob dydd yn ystod ein hwythnos Bagloriaeth Cymru. Fe fuon ni'n trydar ar gyfrif Twitter pob pwnc ysgol a gofyn iddyn nhw aildrydar y neges. Fe osodon ni hefyd her grŵp dosbarth myfyrwyr-staff, sef dyfalu pa athro oedd yn troi pa dudalen. Byddwn ni'n dangos y ffilm eto ar y **Diwrnod Rhyngwladol Dileu Trais yn erbyn Menywod** (25 Tachwedd) ac rydyn ni'n gobeithio y bydd myfyrwyr eraill yn creu eu llyfrau cardiau fflach eu hunain y flwyddyn nesaf.

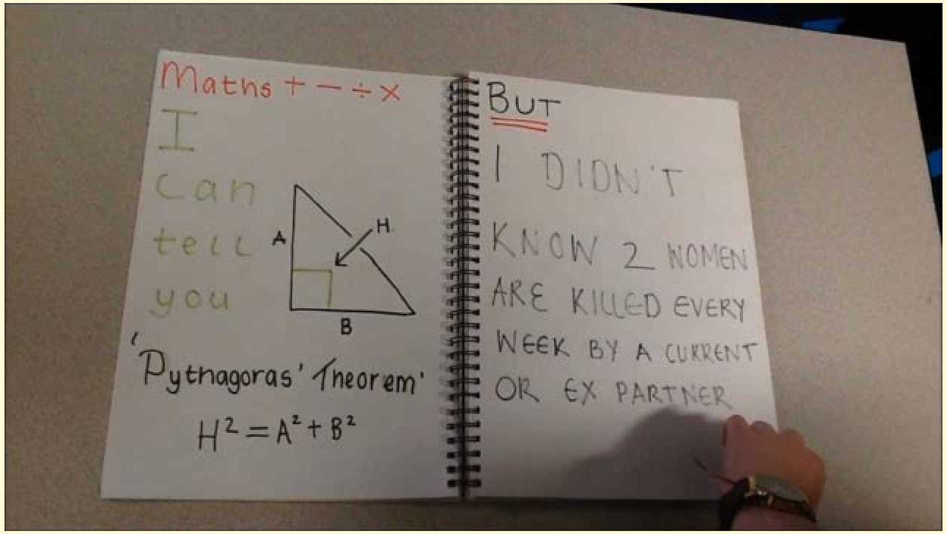

Maths + − ÷ ×
I can tell you
'Pythagoras' Theorem'
$H^2 = A^2 + B^2$
BUT
I DIDN'T KNOW 2 WOMEN ARE KILLED EVERY WEEK BY A CURRENT OR EX PARTNER

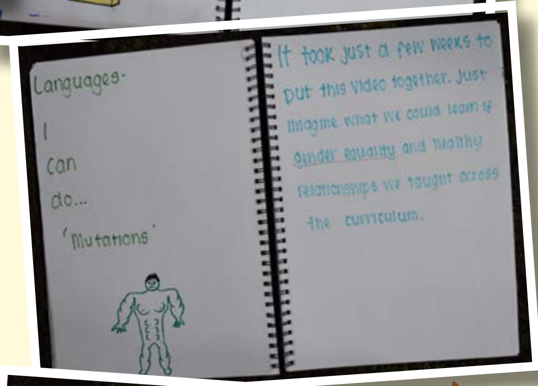

RS -
I know about...
'Sexism'
EQUALITY IN SEX
We are #morethanourgrades
Our well-being is just as important as our GCSEs. Share this video if you support the campaign and think we are #morethanourgrades

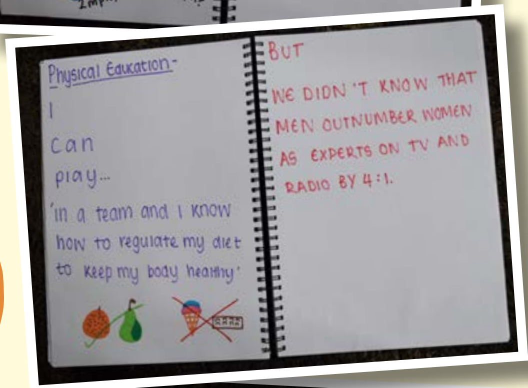

Art
I can paint...
'a tiger in the style of Picasso in the blue period'
We have found out that there are hundreds of organisation and campaigns dedicated to promoting gender equality, gender and sexual violence...

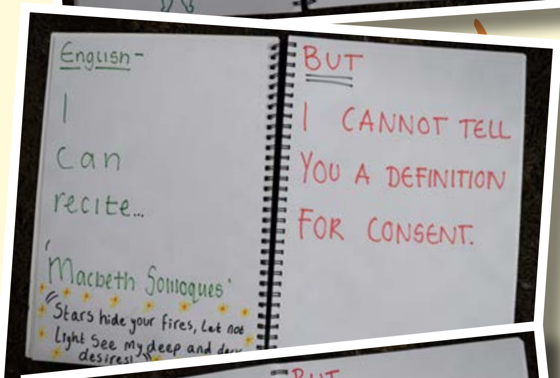

ICT
I can create you a...
Macro on a Spreadsheet'
BUTTER
BUT
I DON'T KNOW 1 IN 5 TEENS HAVE BEEN SEXUALLY PHYSICALLY ABUSED BY THEIR PARTNERS.

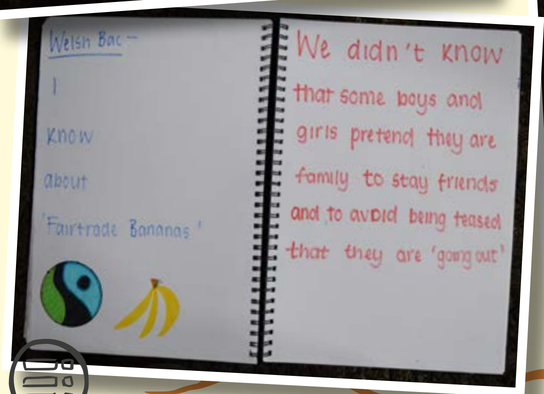

Geography -
I know how...
'to measure how fast a dog biscuit travels down a river'
90mph?
2mph?
10mph?
We are beginning to understand the challenging sexism can help prevent gender-based and sexual violence.

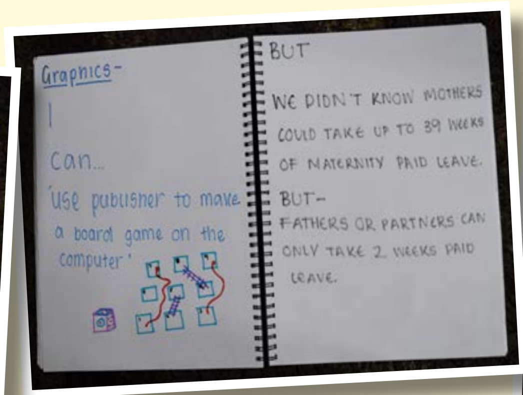

Maths + − ÷ ×
I can tell you
'Pythagoras' Theorem'
$H^2 = A^2 + B^2$
BUT
I DIDN'T KNOW 2 WOMEN ARE KILLED EVERY WEEK BY A CURRENT OR EX PARTNER

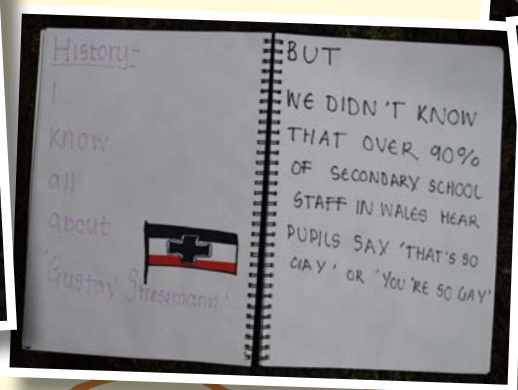

Languages -
I can do...
'Mutations'
It took just a few weeks to put this video together. Just imagine what we could learn if gender equality and healthy relationships we taught across the curriculum.

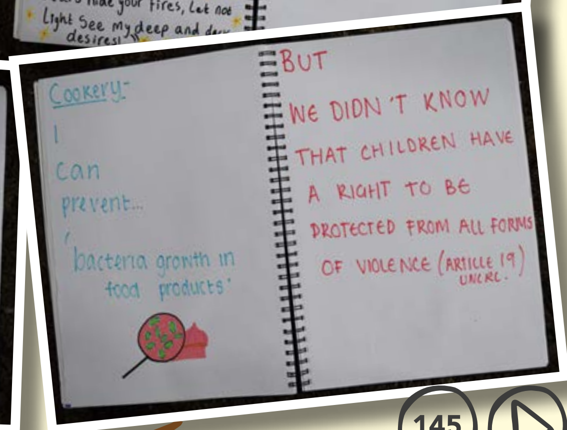

Physical Education -
I can play...
'in a team and I know how to regulate my diet to keep my body healthy'
BUT
WE DIDN'T KNOW THAT MEN OUTNUMBER WOMEN AS EXPERTS ON TV AND RADIO BY 4:1.


English -
I can recite...
'Macbeth Soliloques'
Stars hide your fires, Let not light see my deep and dark desires!
BUT
I CANNOT TELL YOU A DEFINITION FOR CONSENT.


Welsh Bac -
I know about
'Fairtrade Bananas'
We didn't know that some boys and girls pretend they are family to stay friends and to avoid being teased that they are 'going out'


Graphics -
I can...
'use publisher to make a board game on the computer'
BUT
WE DIDN'T KNOW MOTHERS COULD TAKE UP TO 39 WEEKS OF MATERNITY PAID LEAVE.
BUT -
FATHERS OR PARTNERS CAN ONLY TAKE 2 WEEKS PAID LEAVE.


History -
I know all about
'Gustav Stresemann'
BUT
WE DIDN'T KNOW THAT OVER 90% OF SECONDARY SCHOOL STAFF IN WALES HEAR PUPILS SAY 'THAT'S SO GAY' OR 'YOU'RE SO GAY'


Cookery -
I can prevent...
'bacteria growth in food products'
BUT
WE DIDN'T KNOW THAT CHILDREN HAVE A RIGHT TO BE PROTECTED FROM ALL FORMS OF VIOLENCE (ARTICLE 19 UNCRC.

STORI CARDIAU FFLACH DDIM/YN GWYBOD

Bydd arnoch angen:

Cerdyn A3 ar gyfer tudalennau

Ffôn clyfar neu dabled sy'n gallu recordio delweddau llonydd neu symudol

Marcwyr ysgrifennu

1. Edrychwch drwy '**syniadau ar gyfer newid**' AGENDA a nodwch yr holl bethau sydd o ddiddordeb i chi.
2. Dilynwch y dolenni neu defnyddiwch y cyfleuster chwilio i ddysgu mwy am fater penodol (e.e. amrywiaeth rhywedd, rhywiaeth yn y diwydiant cerddoriaeth, casineb at wragedd du)
3. Dewiswch fater y byddech chi'n hoffi cynyddu ymwybyddiaeth ohono. Gwnewch ragor o ymchwil fel bod gennych chi ddigon o wybodaeth i greu 10 brawddeg fer sy'n dechrau gyda "Doeddwn i ddim yn gwybod bod..."
4. Dewiswch bwnc rydych chi'n gwybod llawer amdano. Lluniwch 10 brawddeg fer am y pwnc hwn, yn dechrau gyda "Rwy'n gwybod bod ..."
5. Nawr rydych chi'n barod i greu eich stori cardiau fflach "ddim/yn gwybod". Gan ddefnyddio'r marcwyr lliw, ysgrifennwch un dudalen 'yn gwybod ac un dudalen 'ddim yn gwybod'. Daliwch ati nes bod gennych chi 10 tudalen ddwbl.

ENGHRAIFFT: "Rydw i'n gwybod bod hiliaeth a rhywiaeth yn gorgyffwrdd, OND, doeddwn i ddim yn gwybod bod rhai pobl yn galw hyn yn gasineb at wragedd du"

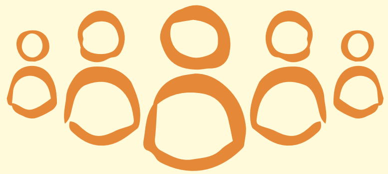
6. Defnyddiwch ddarluniadau ar bob tudalen, er enghraifft ffotograffau, lluniadau, emojis.
7. Dewiswch rywle tawel a phreifat i ffilmio eich stori cardiau fflach. Ceisiwch osgoi defnyddio unrhyw nodweddion y gellir eu hadnabod (e.e. wynebau).
8. Cadwch y cyfan yn ddiogel, a'i lanlwytho i gyfrif Vimeo neu YouTube ysgol, grŵp ieuenctid neu oedolyn rydych chi'n gallu ymddiried ynddo.
9. Dyfeisiwch hashnod a thrydar eich stori cardiau fflach ar gyfrif Twitter eich cyngor ysgol neu eich grŵp. Fel arall, gofynnwch i'r Comisiynydd Plant yng **Nghymru** neu **Loegr** drydar eich stori ar eich rhan.

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**.

"Roedd yn llawer o hwyl mynd o gwmpas yn trefnu bod yr holl athrawon yn troi'r tudalennau, ac yn gwylio'u hwynebau pan oedden nhw'n sylweddoli beth oedd y llyfr yn ei drafod!"

"Roeddwn i wrth fy modd yn creu lluniau ar gyfer y llyfr - rwy'n dwlu ar Disney!"

"Fe wnes i fwynhau hyn yn fawr... achos rydyn ni'n fwy na'n graddau!"

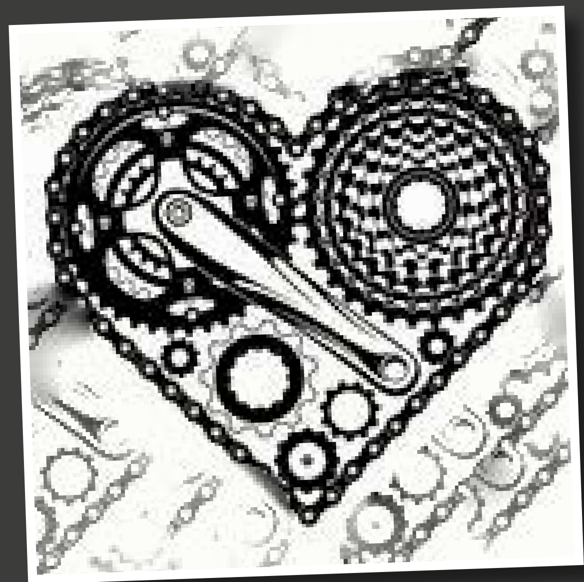


Edrychwch ar adnodd Amnest Rhyngwladol **canllaw i weithredaeth cyfryngau cymdeithasol**, yn ogystal ag adnodd Feminist Frequency **canllaw i'ch amddiffyn eich hun rhag aflonyddu ar-lein.**

AILFEDDIANNU PERTHNASOEDD

TRAWSNEWID DEUNYDDIAU O IARD RHANNAU HEN FEICIAU MODUR I GREU CERFLUN PERTHNASOEDD CADARNHAOL

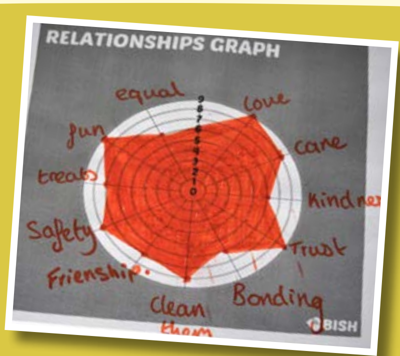
Grŵp o 14 o fyfyrwyr ysgol uwchradd ydyn ni a gafodd gyfle i gyfarfod â Helen Walbey, rheolwr gyfarwyddwr yr unig iard hen rannau beiciau modur a sgwteri yng Nghymru. Gyda'n gilydd, gyda chefnogaeth ein hathrawon Dylunio a Thechnoleg, ein hathro Celf, pennaeth ein blwyddyn a'n swyddog cynhwysiad, rydyn ni'n creu ein 'coeden berthnasoedd' ein hunain o gelfyddyd sothach. Cerflun byw yw hwn, ac rydyn ni'n gobeithio y bydd pobl ifanc eraill yn gallu ychwanegu ato dros y blynyddoedd gyda'u negeseuon ynghylch beth sy'n creu perthynas gadarnhaol.



DYMA EIN STORI HYD YMA...

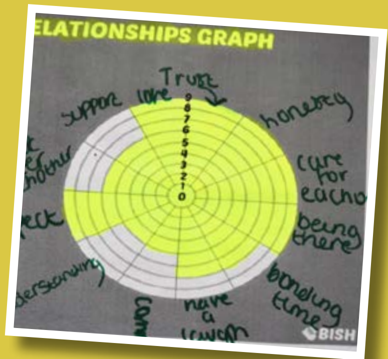
1 Beth sy'n creu perthynas dda?

Fe lunion ni fap meddwl o'r holl berthnasoedd gwahanol, cadarnhaol roedden ni'n eu mwynhau: cariadon, ffrindiau, teulu, anifeiliaid anwes, neu fannau a gwrthrychau arbennig.



2 Gwau gweoedd perthynas

Fe ddewison ni ein hoff berthynas (e.e. ein ci, neu mam-gu). Fe ddefnyddion ni hyn i gwblhau fersiwn wedi'i haddasu o **graff perthnasoedd BISH.COM**. Gan ddewis a graddio pethau sy'n gwneud ein perthynas yn un dda, fe gysyllton ni'r dotiau i greu gwe perthynas.



3 Dyfeisio micro-gerfluniau sgrap

Wedi'n hysbrydoli gan artistiaid sothach a phentwr bach o ddeunyddiau sgrap, llunion ni ein cerfluniau bach ein hunain mewn 10 munud.

4 Ymweld â'r iard sgrap a chael hyd i'n deunyddiau

Gyda'n llyfrau nodiadau yn ein dwylo, aethon ni ar fws mini i iard sgrap Helen. Cawson ni ddigon o syniadau o'r deunyddiau. Fe wnaethon ni restr o bopeth roedden ni'n meddwl gallai fod ei angen. Roedd teiars, drychau ochr, brêcs, ceblau lliw, a goleuadau arwyddo yn ddewisiadau poblogaidd.

Yn ôl yn yr ystafell ddosbarth, wedi'n hysbrydoli gan gerflun 'Dandilion' Karen Cusolito (2010) a'r geiriau o'n gweoedd perthynas, fe benderfynon ni greu cerflun byw y byddai pobl ifanc eraill ar hyd y blynyddoedd yn gallu ychwanegu ato a'i bersonoli.

5 Drilio, llifio, torri â laser, bolltio

Fe gawson ni lawer o hwyl yn dysgu sgiliau newydd i greu ein coeden berthynas o deiars.

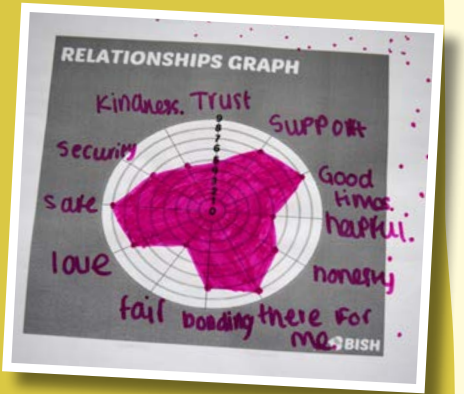
Fe ddefnyddion ni'r dril llaw a'r peiriant turnio i greu'r gwaelod pren, a'r peiriant llifanu ongl a'r llif law i dorri'r teiars. Helpodd y torrwr laser ni i sgathru ein geiriau ynghylch natur perthynas gadarnhaol ar deils llechi. Byddwn ni'n hongian y rhain ar ein coeden deiars gan ddefnyddio gwifrau trydan lliwgar.

Ar hyd y ffordd, fe greon ni logo ein prosiect R&R allan o sgrap, a chalon allan o gadwyni a drychau ochr. Mae pob drych yn adlewyrchu rhywun neu rywbeth arbennig yn ein bywydau.

DIY
GWEOEDD PERTHNASOEDD

1. Meddyliwch am y pethau sy'n bwysig i chi mewn perthynas. Beth ydych chi ei eisiau, a pham?

2. Dewiswch berthynas sy'n arbennig i chi. Gallai fod yn rhywun rydych chi'n mynd allan gyda nhw, ffrind, aelod o'r teulu neu anifail anwes. Gallai fod yn wrthrych (e.e. ffotograff neu degan meddal) neu'n lle (e.e. cuddfan neu fan ymgynnull leol).



3. Ewch i **www.bishuk.com** ac argraffu graff perthynas. Gweithiwch eich ffordd drwy'r segmentau a nodwch rai o'r pethau sy'n creu perthynas dda. Graddiwch nhw o 0-9.

4. Cysylltwch y dotiau i greu eich gwe berthynas bersonol.

5. Torrwch y siâp terfynol allan a'i ddefnyddio fel templed i greu eich addurniadau eich hun. Gallen nhw fod o bren, acrylig, cerdyn - pa ddeunyddiau bynnag gallwch chi ddod o hyd iddyn nhw.

6. A oes coeden ar dir yr ysgol neu'r ganolfan gymuned lle gallwch chi hongian eich addurniadau? Efallai gallwch chi greu eich strwythur hongian eich hun o wifrau neu ffyn? Beth am eu harddangos ar un o'r **diwrnodau cynyddu ymwybyddiaeth**?

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**.

GEIRIAU TEIMLO'N DDA

agos
cyfartal
bod yno
atgofion
ymddiried
gofal
hwyl
deall
cwlwm
pethau da
caredigrwydd
sicrwydd
teimlo'n dda
meddal
cyfeillgarwch
teimlo'n ddiogel
annibyniaeth
parod i helpu
cyfle i chwerthin
cael gofal
cariad
cefnogaeth

Ein coeden berthnasoedd

Fe gawson ni ganiatâd arbennig i roi ein cerflun byw ar y trothwy rhwng mynedfa'r ysgol a'r gymuned leol. Pan fyddwn ni wedi gorffen, rydyn ni'n gobeithio y gallwch chi weld y drychau ochr yn disgleirio yn yr heulwen o bell.

Ein breuddwyd yw y bydd y goeden yn symbol o bwysigrwydd ein perthnasoedd i ni a'n cymuned, a pha mor bwysig gallan nhw fod.

Ar y ffordd, fe fuon ni'n rhannu ein stori ar fyrddau arddangos yn neuadd fwyd y cantîn, ac ar bosteri yn yr ystafell ddosbarth Dylunio a Thechnoleg.

Cliciwch **yma** i gael mwy o syniadau ac adnoddau ynghylch sut gall celf weledol gynyddu ymwybyddiaeth a chreu newid.

ARTISTIAID CELF SOTHACH ERAILL SYDD WEDI'N HYSBRYDOLI

Asim Waqif
Beverley Glover
Chakai Booker
Dilmprizulike
Ivor Davies
Jean Tinguely
Marisa Merz
Tim Noble a Sue Webster Cornelia Parker
HA Shult
Anne Carrington
Margaret Hogan

DANDILION (2012)
gan Karen Cusolito

"Mae'r Dant-y-llew yn un o lawer sydd wedi cael hyd i ffordd trwy'r craciau ym mhalmentydd y dref. Mae mor gymdeithasol ag y mae'n hardd, ac mae wedi'i ddylunio i oroesi yn yr amodau caletaf. Mae'n sefyll fel symbol o gryfder, gobaith a gwydnwch"

Uchder:	20 tr
Ôl troed:	14tr X 14tr
Pwysau:	2 dunnell
Cyfansoddiad:	Dur a arbedwyd
Peirianneg:	Yn sefyll heb gynhaliaeth

Prosiect

ROTIFER

ADDYSGU STAFF AM AMRYWIAETH RHYWEDD TRWY GÊM O BARAU SNAP RHYWEDD A HER MYFFINS.

Nod Prosiect Rotifer yw cynyddu ymwybyddiaeth o amrywiaeth rhywedd. Rydyn ni eisiau gwneud ein hysgol yn lle mwy diogel i bob person ifanc a'r holl staff.

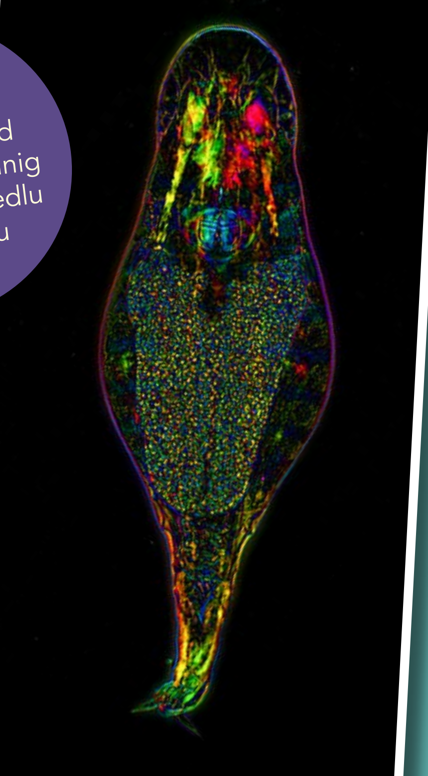
MYND Y TU HWNT I'R DEUOL

Yn ein hysgol ni, mae rhai ohonon ni'n mynegi ein rhywedd mewn ffyrdd sy'n herio disgwyliadau cymdeithas o ran beth allai bachgen neu ferch fod neu wneud. Mae rhai ohonon ni eisiau newid ein rhagenwau rhywedd (e.e. o fe i hi). Nid yw rhai ohonon ni eisiau cael ein hadnabod yn ôl rhywedd o gwbl (e.e. dirywedd). Mae rhai ohonon ni wedi diflasu ar sut mae normau rhywedd yn mynd o dan y croen ac yn ein hatal ni rhag gwneud pethau.

Ond mae'n anodd pan fydd rheolau a diwylliannau ysgol yn atgyfnerthu normau rhywedd bob dydd, trwy ein rhannu'n 'fechgyn' a 'merched' ar gyfer cwisiau dosbarth, rhoi bechgyn i eistedd nesaf at ferched ar gyfer profion, neu fod â pholisi gwisg swyddogol a thoiledau sy'n rhannu yn ôl rhywedd. Roedden ni eisiau newid hyn trwy ddangos pa mor amrywiol yw rhywedd eisoes, fel sydd wedi bod yn wir erioed, a pha mor niweidiol y gall fod i bob person ifanc a'r staff os cawn ein rhoi mewn blychau nad ydyn nhw'n addas i ni.

"Roedden ni eisiau rhoi gwybod i bobl nad dim ond 'gwryw' a 'benyw' yw rhyw ym myd anifeiliaid AC ym myd pobl. Mae llawer o wahanol ryweddau hefyd, a does dim byd naturiol am rolau rhywedd traddodiadol"

Rotifer
bacteria sy'n byw mewn byd benywaidd yn unig ac sy'n atgenhedlu ar eu pen eu hunain



COFIWCH COFIWCH
peidiwch â'n rhannu yn ôl rhywedd
roi croeso i bob rhywedd
nad yr un ystyr sydd i ryw a rhywedd
peidiwch â rhagdybio ein rhywedd
ac os dywedwn ni wrthych chi beth yw ein rhywedd, COFIWCH COFIWCH

GWEITHDY STAFF AR CHWARAE RHYWEDD

1 CANFOD FFEITHIAU: NATUR RYFEDDOL RHYWEDD

- Fe ymchwilion ni i'r holl greaduriaid ar y tir ac yn y dŵr sy'n addasu rhyw neu rywedd ac yn newid rhyw neu rywedd. Fe wnaethon ni hefyd gynnwys rhywogaethau sy'n herio rolau rhywedd traddodiadol, fel y Môr-farch a'r Pysgodyn Pysgota.
- Wedyn fe wnaethon ni chwilio am gymeriadau cartŵn a theledu, sêr a ffigurau hanesyddol sy'n amrywiol eu rhywedd mewn rhyw ffordd.
- Roedd yn bwysig dod o hyd i ffordd ddifyr o ymdrin â mater difrifol, felly fe greon ni ddwy gêm i'w chwarae gyda'r staff yn ein gweithdy:

2 HER MYFFINS CYMYSG FFRWYTHAU RHYWEDD

- Fe wnaethon ni rai myffins â mwyar gleision ynddyn nhw (i gynrychioli stereoteip gwrywdod). rhai myffins â mafon ynddyn nhw (i gynrychioli stereoteip benyweidd-dra) a rhai myffins cymysg (i gynrychioli hyblygrwydd rhywedd).
- Gofynnwyd i'r staff dorri pob myffin ar agor a sefyll wrth y balwnau lliw oedd yn cyfateb i'r tu mewn i'w myffin. Dim ond balwnau glas a phinc oedd ar gael, wedi'u lleoli mewn gwahanol gorneli o'r ystafell. Nid oedd balŵn nac ardal o'r ystafell wedi'u dynodi ar gyfer y myffin cymysg.
- Ar ôl y gweithgaredd hwn, fe ofynnon ni sut roedden nhw'n teimlo yn cael eu categoreiddio yn ôl myffin doedden nhw ddim wedi'i ddewis, sut deimlad oedd mynd i gornel â chod rhywedd nad oedden nhw o reidrwydd yn uniaethu ag ef, a sut deimlad oedd bod heb gornel o gwbl.
- Gwnaeth hyn i ni i gyd drafod sut rydyn ni eisoes wedi'n codio trwy labeli rhywedd wrth ddod i'r byd; sut gallwch chi ddim rhagdybio rhywedd person yn ôl sut mae'n edrych; sut deimlad ydyw pan fo'r rhywedd sy'n cael ei roi i chi ddim yn un y byddech chi'n ei ddewis o reidrwydd; a bod heb gynrychiolaeth i'ch rhywedd o gwbl.

3 PARAU SNAP RHYWEDD

- Wedyn buon ni'n chwarae gêm o BARAU SNAP RHYWEDD gyda'r holl wahanol ddelweddau roedden ni wedi'u casglu. Wrth i'r staff droi pob cerdyn drosodd, bydden nhw'n dysgu ffaith am bob creadur, cymeriad neu berson oedd yn amrywiol eu rhywedd.
- Wrth gael hyd i bâr, a gweiddi SNAP, roedden ni'n teimlo ein bod ni'n llacio rhywfaint ar y patrymau rhywedd deuol caeth sy'n cyfyngu ar bwy gallwn ni fod a beth gallwn ni ei wneud.

4 POSTER AC ADDUNED

Ar ddiwedd y gweithdy fe gawson ni sesiwn holi ac ateb. Fe wahoddon ni'r staff i roi poster ar ddrws ystafell eu dosbarth. Fe ofynnon ni hefyd iddyn nhw addo dod o hyd i ffyrdd gwahanol o rannu pobl ifanc yn hytrach nag yn ôl eu grŵp rhyw neu rywedd canfyddedig (e.e. gwryw/benyw, bachgen/merch), a helpu i gynyddu ymwybyddiaeth o amrywiaeth rhywedd a pherthnasoedd cynhwysol, amrywiol eu rhywedd.

5 CERDYN DIOLCH AR GYFER 'COFIWCH COFIWCH'

Rhoddwyd cerdyn diolch i bob aelod o staff am gymryd rhan, a oedd yn cynnwys ein cerdd **'Cofiwch Cofiwch'**.

DIY

PARAU SNAP RHYWEDD

1. Penderfynwch ba fydoedd newid rhyw neu addasu rhywedd rydych chi eisiau eu harchwilio (e.e. byd anifeiliaid; cymeriadau cartŵn; ffigurau hanesyddol; sêr; pobl sydd mewn grym; llyfrau; ffilmiau; swyddi ac ati), a faint o gardiau rydych chi eisiau eu creu (e.e. 20).

2. Gwnewch beth gwaith ymchwil gan ddefnyddio'r adnoddau gwe ar y dudalen hon neu mewn mannau eraill yn y canllaw hwn. Dewiswch ddelwedd i gyd-fynd â'r ffaith rydych chi eisiau ei rhannu.

3. Rhowch y delweddau a'r testun mewn ffeil PowerPoint a'u cadw ar ffurf jpeg. Argraffwch ddau gopi o bob un (e.e. 40).

4. Dyluniwch eich clawr eich hun. Argraffwch ddigon i chi fedru lamineiddio pob cerdyn, gefn wrth gefn â'ch dyluniad chi.

5. Gosodwch nhw allan, â'r cefnau i fyny. Rydych chi'n barod i chwarae parau snap rhywedd!

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**.

Rhydd i Fod yn Fi fy Hun: gweithredu yn erbyn trawsffobia - llyfryn cartŵn ar-lein i bobl ifanc

Ffilm gan Trans*Form Cymru sy'n cynnwys hanesion pobl ifanc drawsrywiol yng Nghymru

Mae'r pecyn cymorth hwn gan TRANS*FORM, a grëwyd gyda phobl ifanc, yn cynnwys llawer o wybodaeth am ble i fynd i gael cymorth a chyngor yng Nghymru, gan gynnwys sut i fod yn gyfaill traws*, hawliau traws* ifanc a phwysigrwydd preifatrwydd

Ewch i weld yr UNCORN RHYWEDD i ddysgu mwy am ryw a rhywedd

Trawsrywedd ar hyd hanes

Sut mae byd anifeiliaid yn herio rolau rhywedd traddodiadol

Cefnogaeth gan Unigolion a Theulu i bobl ifanc draws* yn eu harddegau

5 gweithredwr traws yn y byd Islamaidd

Sut i Ddeall eich Rhywedd

Edrychwch ar MyGenderation - prosiect ffilm parhaus am fywydau a phrofiadau traws

BETH OEDD BARN Y STAFF AM EIN GWEITHDY?

"Waw. Dyna ddechrau hyfryd i'r diwrnod. Cyflwyniad gwych, wedi'i gynnal mewn ffordd broffesiynol iawn. Roedd y syniadau a gyflwynwyd yn rhyfeddol, a bydd llawer o waith yn cael ei wneud ar ôl y bore 'ma"

"Cyflwyniad ardderchog oedd yn gwneud i chi feddwl. Dim ond dechrau'r daith yw hyn o ran newid canfyddiadau rhywedd pobl"

"Difyr dros ben, llawn gwybodaeth, ac yn gwneud i chi feddwl"

Roedd parodrwydd y disgyblion i fod yn agored wedi sbarduno trafodaeth dda iawn"

"Cyflwyniad anhygoel, yn cyflwyno'n syml rywbeth mae'r rhan fwyaf o oedolion yn ei orgymhlethu. Mae cael clywed 'dyna sut mae pethau' yn golygu bod staff addysgu'n gallu ymlacio ynghylch materion rhywedd. Os yw'n dod oddi wrth y disgyblion, mae'r neges yn llawer uwch a chryfach - ROEDD YN YSBRYDOLIAETH!"

"Cyflwyniad diddorol. Dysgais lawer trwy'r gêm snap"

Diwrnod Cofio Trawsrywedd
yw 20 Tachwedd bob blwyddyn

RULER HEART

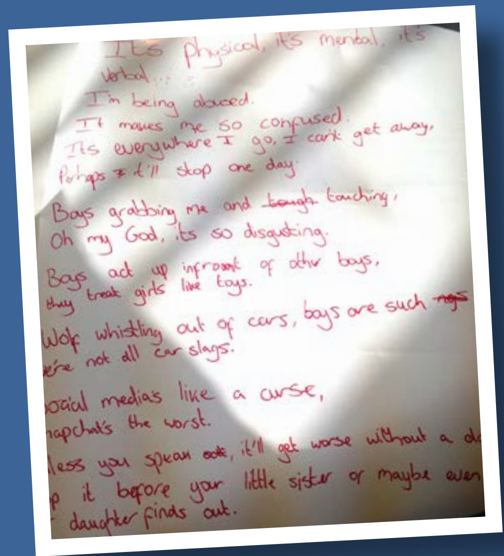
DEFNYDDIO'R CELFYDDYDAU GWELEDOL MEWN GWASANAETH YSGOL I GAEL GWARED AR AFLONYDDU RHYWIOL

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 sgyrsiau 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

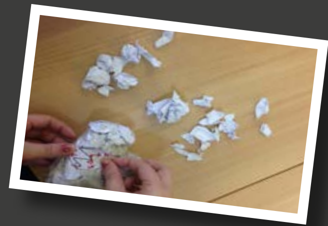
Fe lunion ni fapiau meddwl ac ysgrifennu cerddi. Enw'r gerdd hon yw 'Sgrechian, Gweiddi, Codi Llais' (Scream, Shout, Speak Out').



It's physical, it's mental, it's verbal...
I'm being abused.
It makes me so confused.
Its everywhere I go, I can't get away,
Perhaps it'll stop one day.
Boys grabbing me and ~~laugh~~ touching,
Oh my God, its so disgusting.
Boys act up infront of other boys,
they treat girls like toys.
Wolf whistling out of cars, boys are such
we're not all car slags.
Social medias like a curse,
snapchat's the worst.
Unless you speak out, it'll get worse without a
stop it before your little sister or maybe even
daughter finds out.

Gwrandewch arnon ni'n ei darllen yma!

CALON WEDI'I THAGIO



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 cyfweliadau) 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".

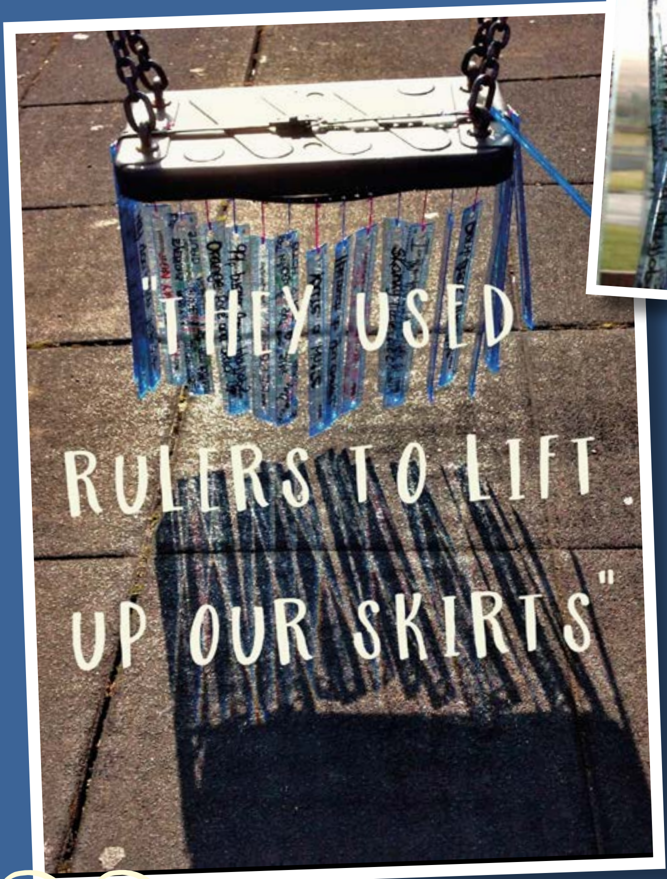
Doedden ni ddim eisiau taflu ein teimladau i ffwrdd. Yn lle hynny, fe gasglon ni'r cyfan a phenderfynu creu calon. Fe dynnon ni lun clociau ar y calonnau i ddangos bod amser yn gallu gwella. Ond mae craciau ar y clociau hefyd, i ddangos nad yw amser yn gallu gwella popeth.
Fe roeson ni'r geiriau oedd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

Y SGERT PREN MESUR

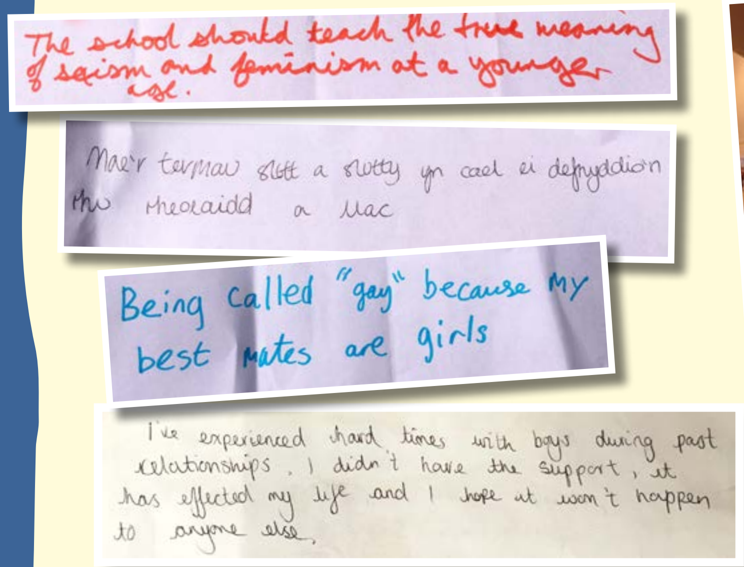
Mae rhai bechgyn yn defnyddio pren mesur i godi sgertiau merched. Daeth y syniad ar gyfer y sgert pren mesur o awydd i gynyddu ymwybyddiaeth a newid y pethau sy'n cael eu defnyddio i godi cywilydd ar ferched. Roedd y sgert yn ffordd o wneud y profiadau sy'n brifo merched, sy'n aml yn guddiedig, yn weladwy 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'.



GWRANDO, YMGYNNULL A STAMPIO

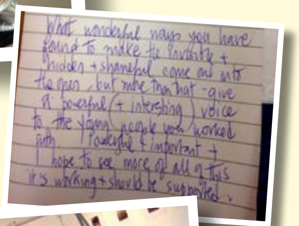
Fe gyflwynon ni ddau wasanaeth ysgol i fyfyrwyr a staff ym Mlynyddoedd 7, 8 a 9 i gynyddu ymwybyddiaeth o drais rhywiol mewn perthnasoedd a diwylliannau cyfoedion. Fe rannon ni ein holl weithiau celf, o'r 'galon wedi'i thagio' i'r 'sgert pren mesur'.

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 gofynnon 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 sgyrsiau gwreiddiol am fod yn ddiogel ac yn anniogel) 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 perthnasoedd', 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 gwylio 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 **#iammorethanadistraction**

Ydy rheolau gwisg ysgol yn rhywiaethol?

CHWALU *Rhywiaeth* FASNACHOL

HERIO RHYWIAETH FASNACHOL GYDA MYFYRWYR BLWYDDYN 6 MEWN GWEITHDY LEGO

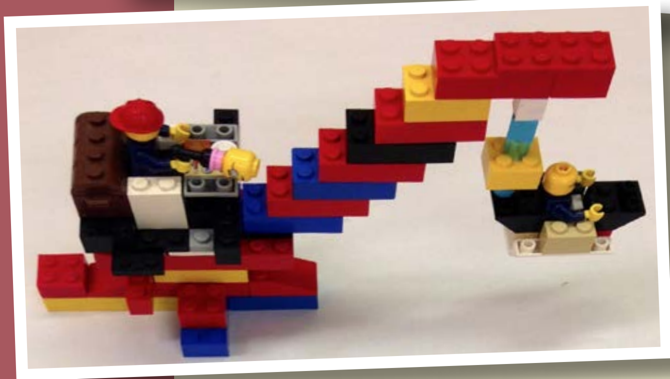
MAE CYDRADDOLDEB RHYWEDD YN BWYSIG!

Grŵp o fyfyrwyr Blwyddyn 11 ydyn ni a ddechreuodd grŵp amser cinio ffeministaidd o'r enw Newid-Ffem.

Rydyn ni'n cwrdd unwaith yr wythnos amser cinio i ddweud ein dweud am bopeth sy'n ymwneud â chyfiawnder rhywedd.

Ein nod yw cynyddu ymwybyddiaeth o anghydraddoldeb rhywedd a beth gallwn ni ei wneud amdano.

Yn 2014, cynhaliodd Newid-Ffem ddau weithdy gyda mwy na 40 o blant ysgol gynradd Blwyddyn 6 mewn cynhadledd leol i blant ar les rhywedd a pherthnasoedd iach. Yn y bore, fe roeson ni **gyflwyniad** ar yr holl wahanol faterion roedden ni'n teimlo eu bod yn bwysig yn ein bywydau.



EIN GWEITHDY LEGO

Fe ddechreuon ni'r sesiwn 45 munud trwy ofyn i'r plant Blwyddyn 6 ysgrifennu ar nodyn gludiog enw eu hoff degan pan oedden nhw'n tyfu i fyny. Yna, fe gymharon ni sylwadau'r merched a'r bechgyn a gofyn a allai bechgyn hoffi 'my little pony' neu a allai merched hoffi 'power-rangers'. Roedd hynny wedi ein hysgogi ni i drafod sut mae llawer o deganau'n cael eu marchnata'n wahanol i ferched a bechgyn (e.e. lliw, adrannau gwahanol yn y siopau, hysbysebion ac ati).

Fe rannon ni'r ffaith mai lliw poblogaidd i fechgyn oedd pinc yn wreiddiol, ac mai dim ond yn y 1950au y dechreuodd gael ei gysylltu â merched a benyweidd-dra! Yna, buon ni'n trafod ychydig ar hanes rhywedd Lego, a sut mae'n cael ei farchnata'n wahanol i ferched erbyn hyn (gweler brand 'Lego Friends'). "Ystyr Lego yw *chwarae'n dda*," medden ni, "ond sut gallwn ni chwarae'n dda os yw Lego'n atgyfnerthu stereoteipiau rhywedd?"

PAM LEGO?

"Dydyn ni ddim yn credu ei bod yn deg bod LEGO yn atgyfnerthu stereoteipiau rhywedd trwy farchnata eu cynhyrchion yn wahanol i ferched a bechgyn. Felly, fe benderfynon ni gael hwyl yn gofyn i'r myfyrwyr greu peiriannau lego a allai chwalu stereoteipiau rhywedd a gwrthwynebu rhywiaeth."

DIY

PEIRIANNAU CHWALU RHYWIAETH FASNACHOL!

Bydd arnoch angen:
Llawer o Lego (blociau a phobl)
Nodiadau gludiog
Pennau ffelt lliw

Smasher-Crasher

1. Gan ddefnyddio'r nodiadau gludiog, ysgrifennwch stereoteip rhywedd sy'n cael ei ddefnyddio gan y byd masnachol i werthu cynhyrchion.

The Sexist Comment Cleaner

2. Crëwch beiriant neu olygfa sy'n gwrthwynebu rhywiaeth gorfforaethol neu fasnachol gan ddefnyddio'r blociau a'r cymeriadau lego.

3. Rhowch enw i'ch peiriant neu eich golygfa. Tynnwch lun o amgylch eich adeiladwaith os ydych chi eisiau.

Gweithiwch mewn grwpiau neu ar eich pen eich hun.

MWYNHEWCH A DINISTRIWCH!

Plank of Doom

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**.

"Fe wnaeth y gweithdy lego i mi feddwl beth bynnag yw eich rhywedd, y gallwch chi hoffi beth bynnag rydych chi eisiau"

"Roedd yn rhyfeddol gweld sut gallai rhywbeth difrifol, fel rhywiaeth, gael ei harchwilio mewn ffordd ddifyr"

"Roeddwn i'n synnu pa mor agored oedd y plant Blwyddyn 6 i siarad am rywedd"

Fe wnes i fwynhau'n fawr gweld sut roedden nhw'n meddwl am stereoteipiau rhywedd am y tro cyntaf"

"Roedd defnyddio lego i siarad am stereoteipiau rhywedd yn ei wneud yn llawer mwy o hwyl"

"Roeddwn i wrth fy modd gyda'r ffordd yr oedd y myfyrwyr yn dod â'u profiadau eu hunain i'r dasg"

"Roeddwn i'n teimlo bod y plant yn mwynhau'r gweithgaredd oherwydd ein bod ni ddim yn pregethu arnyn nhw"

Merch saith oed yn herio Lego am adeiladu stereoteipiau rhywedd

Marchnata 'Lego Friends' ar sail rhywedd

Lego yn troi'n wleidyddol

Sut mae hysbysebion teganau'n atgyfnerthu stereoteipiau rhywedd

Mae stereoteipiau rhywedd yn eich atal rhag gwneud pethau

Pethau bechgyn a phethau merched?

Cynlluniau gwersi ar gyfer athrawon

Beth yw'r cysylltiad rhwng sylwadau rhywiaethol a cham-drin domestig? Gwyliwch yr hysbyseb deledu hon o Awstralia i ddysgu mwy

Dan Bwysau?

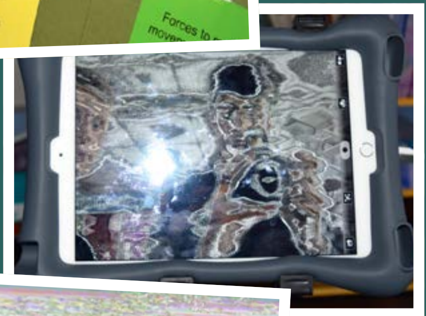
DEFNYDDIO CYSYNIADAU 'GRYMOEDD' YN Y CWRICWLWM FFISEG I ARCHWILIO CYDSYNIAD A RHEOLAETH DRWY ORFOD TRWY SAIN, SYMUD AC AP CELF GLITSH

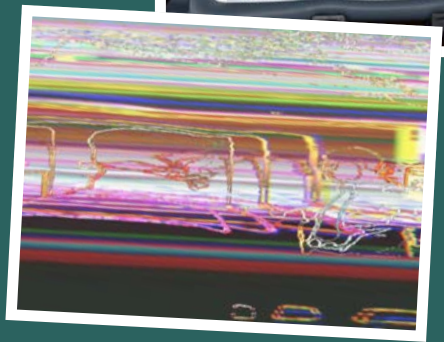
CROESO I'R PROSIECT DAN BWYSAU?

Grŵp o fyfyrwyr Blwyddyn 11 ydyn ni a gafodd gyfle i weithio gyda choreograffydd, adroddwr storïau digidol ac arbenigwr ar ddiwylliannau perthnasoedd pobl ifanc.

Fe wnaethon ni gyfarfod am 5 sesiwn wythnosol 1 awr o hyd i arbrofi sut gallai'r cwricwlwm 'grymoedd' ym maes ffiseg ein helpu i archwilio ein teimladau ynghylch perthnasoedd trwy sain a symud.

- A all rhannau eraill o'r cwricwlwm ein helpu i archwilio ein teimladau am berthnasoedd?
- A allwn ni fynegi ein hunain heb ddatgelu gormod?
- A allwn ni gael hwyl wrth archwilio materion difrifol fel cydsyniad, gorfodaeth a rheolaeth?





Beth yw glitsh?
Yn y byd digidol, pan fydd nam ar beiriant, yr enw ar hynny yw glitsh. Mae glitsh yn aml yn cael ei ddeall fel rhywbeth y mae angen ei drwsio.

Beth yw Apiau Glitsh?
Mae apiau glitsh yn gallu trin a llygru ar hap (pure-glitch) neu'n fwriadol (glitch-alike) y data digidol sy'n creu delweddau, fideos a/neu seiniau.

Beth yw Glitsho?
Mae glitsho yn gallu bod yn ffordd ddifyr o edrych yn wahanol ar sut rydych chi'n clywed, yn gweld, yn meddwl ac yn ymgysylltu â chi'ch hun, pobl eraill a'r byd o'ch cwmpas.

GRYMOEDD A'N SYMUDODD

Fe wnaethon ni argraffu'r cysyniadau ffiseg ar gyfer 'grymoedd'. Roedden nhw'n ein helpu i feddwl am sut mae ein perthynas a'n rhyngweithio ag eraill yn gwneud i ni deimlo'n ddiogel ac yn anniogel, yn hapus ac yn drist, wedi'n rheoli ac yn rhydd. Fe feddylion ni am y grymoedd sy'n gwneud rhai teimladau neu symudiadau'n bosibl neu'n amhosibl:

Elastigedd
"pan fydd perthnasoedd yn dod yn fusnes i bawb"

Disgyrchiant
"poeni am rywbeth"
"teimladau sy'n eich llethu"

Pellter stopio
"gwybod pryd i stopio"
"peidio â mynd yn rhy bell"

Pwysedd atmosfferig
"pan fydd pwysau arnoch chi i wneud rhywbeth"
"pan fyddwch chi'n teimlo eich bod yn cael eich barnu"

Cyflymder
"mynd yn rhy gyflym mewn perthynas"

Fe ysgrifennon ni'r holl bethau roedden ni eisiau cynyddu ymwybyddiaeth ohonyn nhw. Roedd y cysyniadau gwyddoniaeth yn ddefnyddiol iawn.

SYMUD GYDA GRYMOEDD

Fe fuon ni'n symud ein cyrff ac yn chwarae â sain i arbrofi â'n meddyliau a'n teimladau ynghylch grymoedd.

Rhoddodd yr ap glitsh ffyrdd newydd i ni weld a chlywed ein seiniau a'n symudiadau. Fe greon ni berfformiad i ddod â'n teimladau a'n cysyniadau'n fyw.

Gwyliwch ein darn terfynol yma:

"Os nad ydych chi'n un mawr am siarad gallwch ei ddangos trwy symud"

"Roedd angen rhywbeth fel hyn arnon ni"

"Roeddwn i'n dwlu gwneud y sain-luniau gyda'n lleisiau"

"Mae'n gwneud i chi feddwl am bethau"

Beth yw perthynas iach?

Edrychwch ar **#lovedontfeelbad** a **Chanllaw rhyngweithiol** Cymorth i Ferched ar berthnasoedd iach:

Dysgwch beth sy'n creu perthynas iach

Ai perthynas iach yw hon?

Mythau am reolaeth drwy orfod a cham-drin domestig

Popeth mae angen i chi ei wybod am reolaeth drwy orfod

Beth mae'r gyfraith yn ei ddweud am reolaeth drwy orfod

Lawrlwythwch y poster Byw Heb Ofn hwn am berthnasoedd iach ac afiach

Sut gall y celfyddydau helpu i hyrwyddo perthnasoedd iach?

TENDER www.tender.org.uk

Elusen yw Tender sy'n gweithio i hyrwyddo perthnasoedd iach sydd wedi'u seilio ar gydraddoldeb a pharch. Maen nhw'n defnyddio theatr a'r celfyddydau i sicrhau bod pobl ifanc yn ymgysylltu ag atal trais a'u galluogi i adnabod ac osgoi camdriniaeth a thrais.

Cymorth ar-lein i'ch helpu i ddeall cam-drin mewn perthynas, a sut i gymryd camau cadarnhaol os yw'n digwydd i chi.

The Hideout

This Is Abuse

Byw Heb Ofn

Galop LGBT

Brook
Elusen iechyd a lles rhywiol yw Brook sy'n gweithio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd i addysgu plant a phobl ifanc am ryw a pherthnasoedd, gan gynnwys cydsyniad, perthnasoedd iach, aflonyddu rhywiol, anfon negeseuon testun rhywiol a mwy.

Crëwyd y gerdd hon o'n holl feddyliau llafar neu ysgrifenedig:

DAN BWYSAU?

[GRYM]

Yn gaeth
Methu siarad
Ofni dweud

[PWYSAU]

Mae teimladau ac emosiynau'n cronni y tu mewn i ni ein cyrff, y bydysawd

[DISGYRCHIANT]

Gair
Edrychiad
Pryder
Yn pwyso'n drwm arnon ni

AWYRGYLCH [CYMDEITHASOL]

Perthnasoedd yn dod yn fusnes i bawb
Wrth bwy dylwn i sôn?
Pwy allai farnu?
Gormod o embaras

[FFRITHIANT]

Teimlo'n sownd
Fel petai hyn heb ddigwydd i neb ond ni
Ddim yn gwybod beth allai ddigwydd

[SOLIDAU, HYLIFAU a NWYON]

Gall teimladau ein codi a'n dal i lawr Cael ein tynnu ar wahân a'n rhannu fel celloedd
DIrgrynu yn erbyn ein gilydd
Teimlo'n rhydd ac mewn cysylltiad ar yr un pryd
Yn unedig yn ein rhaniadau

[ARBED YNNI]

Bydd teimladau, fel ynni, bob amser yn llifo
Dydyn nhw ddim yn cael eu creu na'u dinistrio
Bob amser yn trawsnewid o un ffurf i un arall
Bob amser yn ein cysylltu Bob amser yn fwy na ni

Gadewch i ni weithio ar y cyd â'r grymoedd sy'n gwneud symudiad yn bosibl

Yn ein perthnasoedd
Yn ein bywydau
Ar gyfer ein dyfodol

"doeddech chi ddim yn gwybod eich bod chi'n gallu symud mewn ffordd arbennig!"

"rydych chi'n dysgu pethau trwy eich corff"

"roedd yn llawer o hwyl"

"roedd yn help mawr i ddod â phethau'n fyw"

"Weithiau mae'n anodd siarad am bethau personol. Roedd y gweithdai'n help i ni fynegi a rhannu ein teimladau gyda phobl eraill, heb orfod eu henwi'n uchel"

DIY

CELF PERTHNASOEDD GLITSH

Arbrofi â chysyniadau ffiseg i archwilio pwysau mewn perthnasoedd

BYDD ARNOCH ANGEN

- Ffôn clyfar neu dabled gydag Ap Glitsh wedi'i lawrlwytho ac yn barod i'w ddefnyddio (e.e. Sonograph ac El Alef)
- Papur A3
- Pennau ysgrifennu
- Gwerslyfr, ap neu wefan ffiseg

1. Dewiswch ran o'r cwricwlwm ffiseg sydd â chysyniadau sy'n denu eich sylw. Os nad ydych chi'n siŵr, defnyddiwch y rhestr yma ar 'rymoedd' a 'symudiad':

   PWYSEDD – DISGYRCHIANT
   ATMOSFFÊR – FFRITHIANT
   ELASTIGRWYDD –CYFLYMDRA
   STOPIO A MEDDWL – PELLTER
   CYFLYMIAD – ARAFIAD
   CYFLYMDER – MAS
   LLUSGO – GRYM

2. Dewiswch 10 cysyniad a darganfod beth yw eu hystyr.
3. Siaradwch eich cysyniadau i mewn i'r ap glitsh.
4. Ydy'r cysyniadau a'r delweddau glitsh yn eich helpu i fynegi eich teimladau am gyfeillgarwch a pherthnasoedd? Nodwch rai o'r teimladau hyn ar ddarn mawr o bapur.
5. Edrychwch ar y pethau rydych chi wedi'u hysgrifennu. Torrwch nhw'n eiriau neu'n ymadroddion unigol. Symudwch nhw o gwmpas, ychwanegwch atyn nhw. Yn y diwedd, fe allai fod gennych chi gyfres o eiriau unigol ar thema, un ymadrodd craidd, neu dudalennau o rapiau a rhigymau.
6. Siaradwch eich cerdd/cerddi i mewn i'r ap glitsh. Arbrofwch â goslef, ailadrodd a rhythm. Gallwch arafu geiriau, dweud pethau drosodd a throsodd, sibrwd neu weiddi'n uchel. Beth sy'n digwydd pan fyddwch chi'n cyffwrdd â'r sgrîn?
7. Mae apiau glitsh yn caniatáu i chi recordio eich rhyngweithio ar ffurf delweddau llonydd (llun) neu symudol (fideo). Os byddwch yn hoffi'r hyn rydych chi'n ei weld a'i glywed, beth am gofnodi eich darn terfynol trwy greu stori ddigidol eich Taith Perthnasoedd wedi'i Glitsho?
8. Ar ôl gorffen, a fyddwch chi'n ei rannu, ei ddileu, neu'n glitsho eto?

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**.

VOICES OVER SILENCE

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

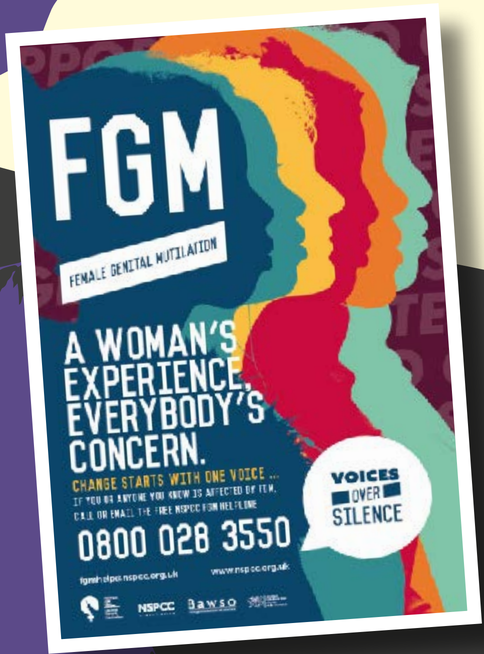
Fe ddefnyddion ni fapio meddwl gyda bwrdd gwyn i greu ein henw. Roedd pawb yn gweiddi eu syniadau - unrhyw beth a ddaeth i'w meddyliau. Roedd gennym ni arwyddion goleuadau traffig - gwyrdd, ambr a choch, ac roedden ni'n eu codi nhw i bleidleisio dros y pethau roedden ni'n eu hoffi neu ddim yn eu hoffi.

VOICES OVER SILENCE

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.



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.

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 edrychon 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.

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

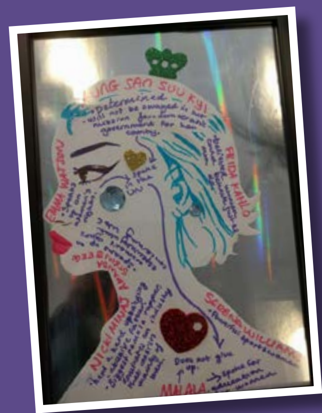
Lluniodd pob grŵp amlinelliad o gorff person i archwilio sut mae FGM yn fath o gamdriniaeth. Fe ysgrifennon ni dros y corff i gyd i ddangos beth oedd FGM yn ei gynrychioli neu sut oedd y dioddefwyr yn teimlo. Er enghraifft, nesaf at y galon mae teimlo'n unig neu eich bod chi ddim yn perthyn. Fe ddefnyddion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

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 hŷn 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.

4 Gweithgaredd 'Menywod sy'n Ysbrydoli'

Fe fuon ni'n gwylio clipiau ac fe gawson ni lyfryn i ddysgu hanesion llu 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.

DIY 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 lais"

"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 pheidio 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 ddewison 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.

Chaiff geiriau ddim ein caethiwo

GWNEUD FFILM AM AFLONYDDU AR Y STRYD YN EIN PARC LLEOL

Grŵp o ferched Blwyddyn 11 ydyn ni a oedd wedi cydweithio ar y prosiect Materion Perthnasoedd. Fe gawson ni gyfle i ddatblygu ein syniadau ynghylch teimlo'n ddiogel ac yn anniogel yn ein cymuned. Dyma hanes beth wnaethon ni.

- Fe roeson ni gylchoedd o amgylch mannau ar fap lleol lle roedden ni'n teimlo'n ddiogel ac yn anniogel.
- Fe ddewison ni ffilmio yn ein parc lleol gan fod hwnnw'n lle sy'n gallu bod yn ddiogel ac yn anniogel.
- Fe gasglon ni luniau a sain: ein sgyrsiau, cyrn ceir, seirenau, gatiau'n gwichian, chwerthin, sŵn traed, chwarae ar y siglenni a'r chwyrligwgan.
- Fe ffilmion ni symudiad a sŵn 'y sgert pren mesur' a lunion ni yn ein clwb cinio Materion Perthnasoedd.
- Fe wylion ni'r lluniau a thaflunio delweddau ar ein hwynebau, ein dwylo a'n stumogau gan ddefnyddio taflunydd bach.
- Fe greon ni'r gerdd, "Chaiff Geiriau Ddim fy Nghaethiwo".
- Daeth ein ffilm fer 5 munud yn rhan o ffilm fwy am ble rydyn ni'n byw. Enw'r ffilm yw GRAPHIC MOVES. Fe fuon ni'n gweithio gyda llunwyr ffilmiau proffesiynol, ond gallech chi ei chreu eich hun yn ddigon rhwydd.
- Mae 'Graphic Moves' wedi cael ei dangos mewn gwasanaethau ysgol, lleoliadau celfyddydau a digwyddiadau ar gyfer pobl sy'n gweithio gyda phlant.

"Fe wnaethoch chi weiddi rhywbeth arna i ac roedden i eisiau ymladd nôl, ond roeddwn i'n rhy ofnus"

"Roedd yn wirioneddol dda gwneud plant eraill yn ymwybodol o brofiadau merched - ac fe wnaeth i ni deimlo'n well"

"Roedd hwn yn brofiad newid bywyd – nid dim ond i ni, ond i eraill hefyd"

BETH YW AFLONYDDU AR Y STRYD?

"Aflonyddu ar sail rhywedd ar y stryd yw sylwadau ac ystumiau digroeso, a gweithredoedd sy'n cael eu gorfodi arnoch chi mewn man cyhoeddus heb eich cydsyniad ac sydd wedi'u cyfeirio atoch chi oherwydd eich rhyw neu eich rhyw canfyddedig, eich rhywedd, eich mynegiant o rywedd, neu eich cyfeiriadedd rhywiol. Gall gynnwys chwibanu a syllu digroeso, ymddygiad rhywiaethol, homoffobig neu drawsffobig sarhaus, ceisiadau cyson am eich enw, eich rhif neu ble rydych chi'n mynd ar ôl i chi wrthod, enwau, sylwadau a gofynion rhywiol, dilyn, fflachio, gafael ynoch, ymosodiad rhywiol, a threisio".

Addaswyd o **www.stopstreetharassment.org/about/what-is-street-harassment**

Mudiad rhyngwladol yw **hollaback!** i ddileu aflonyddu mewn mannau cyhoeddus.

Gwyliwch y **fideo pwerus** yma gan Imkaan ac EVAW ar fenywod ifanc du ac o leiafrifoedd ethnig yn y Deyrnas Unedig yn codi llais aflonyddu rhywiol mewn mannau cyhoeddus.

imkaan.org.uk

www.endviolenceagainstwomen.org.uk

Darllenwch am gasineb at fenywod fel trosedd gasineb a gwneud 'up-skirting' yn drosedd

CHAIFF GEIRIAU DDIM FY NGHAETHIWO

Fe waeddoch chi rywbeth arna i
ac roeddwn i eisiau ymladd nôl
Roeddwn i'n rhy ofnus achos
roeddwn i'n meddwl byddech chi'n
ymosod

Peidiwch â'm beirniadu
Peidiwch â'm rheoli
Peidiwch â'm darllen
Peidiwch â bîpio arna i

Nes i chi gerdded milltir
yn fy esgidiau
Ond hyd yn oed wedyn
Fyddwch chi byth yn gwybod
Beth rwy wedi gorfod ei wynebu

Siaradwch â fi
Gwrandewch arna i
Deallwch fi
Teimlwch beth rwyf fi'n teimlo

Dyw sgwrs ddim
yn brifo neb
â dweud y gwir,
gallai wneud i fi deimlo
ychydig yn llai crac

TEIMLWCH BETH RWYF FI'N TEIMLO

Fe gyflwynon ni ein stori i ymchwiliadau'r Pwyllgor Dethol ar Fenywod a Chydraddoldeb ynghylch **aflonyddu rhywiol mewn mannau cyhoeddus** a **thrais ac aflonyddu rhywiol mewn ysgolion.**

Mae 90% o ferched Prydain yn profi aflonyddu ar y stryd cyn cyrraedd 17 oed.

#streetharassment
#catcalling

"Fe wnes i daflunio delweddau o'r chwyrligwgan yn troi ar fy nhalcen i ryddhau fy meddwl"

Gwrandewch arnon ni'n darllen ein cerdd yma:

7

CEFNOGI PLANT A PHOBL IFANC I ROI EU HAGENDA AR WAITH

I'r plant a'r bobl ifanc hynny sydd am fod yn fwy gweithredol a gwneud gwahaniaeth ar faterion sy'n bwysig iddyn nhw, bydd yr adran hon yn eich helpu i'w cefnogi i roi eu hagenda ar waith.

Anogwch y plant a'r bobl ifanc i gynllunio'n ysgafn. Ni fydd pob syniad yn llwyddo. Gwnewch le ar gyfer pethau nad oes modd eu rhagweld. Weithiau bydd y pethau mwyaf cyffrous yn digwydd ar yr adegau ac mewn mannau lle rydych chi'n eu disgwyl leiaf.

1 Beth sy'n bwysig i'r plant?

Beth yw eu nod cyffredinol? Beth maen nhw eisiau ei gyflawni? Efallai bydd y gweithgareddau cychwynnol **STOPIO-DECHRAU**, **BETH SY'N AFLONYDDU ARNOCH CHI** ac **AIL-GREU'R RHEOLAU** yn **Adran 4** yn eich helpu i'w cefnogi. Cliciwch ar y delweddau isod i neidio'n syth iddyn nhw!

STOPIO-DECHRAU

BETH SY'N AFLONYDDU ARNOCH CHI?

AIL-GREU'R RHEOLAU

2 Ymchwil ymchwil ymchwil

Pam y syniad hwn? Beth arall mae angen i'r plant ei ddysgu? A oes unrhyw sefydliadau neu wefannau a allai eu helpu? Beth am annog y plant i wneud eu gwaith **ymchwil** eu hunain? Gallech chi ddefnyddio skype neu wahodd aelodau o'r gymuned i gael cyfweliad. Gallech chi gefnogi'r plant a'r bobl ifanc i ddatblygu holiadur byr a'i ddosbarthu i ysgol neu grŵp ieuenctid gyfagos i weld a yw eraill yn rhannu eu syniadau. Mae llawer o **arolygon ar-lein ar gael am ddim** i blant eu haddasu.

3 A oes ganddyn nhw gynulleidfa darged?

Trafodwch ar gyfer pwy mae eu gweithgareddau creu newid neu gynyddu ymwybyddiaeth wedi'u bwriadu. Myfyrwyr eraill? Athrawon? Aelodau o'r gymuned? Grŵp ieuenctid lleol? Arweinwyr busnes? Gwleidyddion? **Y diwydiant manwerthu?**

4 Gweithio gydag eraill

Os ydyn nhw wedi cynnig eu syniad eu hunain, gallai fod o gymorth i weithio gyda thîm bach. A oes aelod o'r gymuned, gweithiwr ieuenctid, gweithiwr allweddol neu athro maen nhw'n ymddiried ynddo a fydd yn gallu eich cefnogi chi a nhw â sgiliau neu arbenigedd penodol?

5 Beth yw eich cam nesaf?

Mae ganddyn nhw syniad, maen nhw wedi gwneud eu gwaith ymchwil, nawr mae angen cynllun arnyn nhw. Anogwch nhw i fyfyrio ar nodau tymor byr, tymor canolig a thymor hir. Ydyn nhw'n ceisio newid meddyliau pobl am rywbeth, eu darbwyllo i feddwl yn wahanol am fater sy'n cael ei anwybyddu, neu'n gofyn i bobl fynegi cefnogaeth i ymgyrch rydych chi wedi'i threfnu? A ydyn nhw'n cynllunio rhywbeth mwy, fel deiseb i gorff llywodraethu'r ysgol neu gyngor lleol? Po fwyaf yw'r nod, y mwyaf o gynllunio fydd ei angen yn aml.

6 Diogelwch, cefnogaeth a lles

Mae diogelwch plant a lles pobl eraill o'u cwmpas yn bwysig iawn. Gall creu newid a chynyddu ymwybyddiaeth o faterion sensitif fod yn rymusol ac yn heriol. I sicrhau bod gennych chi'r holl gefnogaeth angenrheidiol, ewch i'r adran **Diogelwch a Chefnogaeth**. Gall plant greu eu **cwmwl cefnogaeth** eu hunain. Mae'r adran hon a'r **Bingo Gwylio Rhywedd** hefyd yn rhestru nifer o sefydliadau os bydd arnoch angen cefnogaeth neu gyngor gan arbenigwr ar faterion penodol.

7 Rhannu eich stori

Pan fydd ei gweithgaredd neu eu hymgyrch wedi dod i ben, trafodwch beth oedd wedi gweithio'n dda a beth nad oedd wedi gweithio cystal. Efallai yr hoffech chi rannu beth wnaethoch chi gydag eraill yn eich ysgol a'ch grŵp ieuenctid neu yn eich cymuned leol trwy eich radio neu eich papur newydd lleol. Gallech chi fod yn gyd-awdur ar flog am yr hyn ddigwyddodd neu sefydlu gwefan arbennig. Mae cyfweld ei gilydd ynghylch beth maen nhw wedi'i wneud a'i ddysgu yn ffordd wych o ddechrau.

8

COFIWCH COFIWCH

DYDDIADAU CYNYDDU YMWYBYDDIAETH A CHOFIO

Mae llawer o **ddyddiadau cynyddu ymwybyddiaeth a chofio blynyddol** sydd wedi'u neilltuo i sicrhau bod perthnasoedd cadarnhaol yn y byd yn cyfri.

Bydd cysylltu gweithgareddau ag un neu fwy o'r dyddiadau cynyddu ymwybyddiaeth neu gofio blynyddol yn creu cysylltiad rhyngoch chi a phrosiectau ac achosion tebyg o ran meddylfryd.

Bydd rhannu prosiectau cynyddu ymwybyddiaeth plant ar yr un pryd ag eraill ar destun tebyg hefyd yn sicrhau eich bod yn cael cefnogaeth ychwanegol yn lleol, yn genedlaethol ac yn fyd-eang.

Os teipiwch chi'r rhain i mewn i beiriant chwilio, cewch ragor o adnoddau, hanesion a syniadau ynghylch sut i gynyddu ymwybyddiaeth o fater penodol.

Ionawr

11eg Diwrnod Ymwybyddiaeth o Fasnachu Pobl

20fed Diwrnod Crefydd y Byd

21ain Diwrnod Cwtsho Cenedlaethol

25ain Diwrnod Ymwybyddiaeth o Ofalwyr Ifanc

25ain Dydd Santes Dwynwen

Chwefror

Mis Hanes LGBT

4ydd Wythnos Iechyd Meddwl Plant

6ed Diwrnod Rhyngwladol Gwrthod Goddef FGM

10fed Diwrnod Rhyngrwyd Mwy Diogel

14eg One Billion Rising / Gŵyl Sain Ffolant

15fed Diwrnod Gofal

20fed Diwrnod Cenedlaethol Caru eich Anifail Anwes

20fed Diwrnod Cyfiawnder Cymdeithasol y Byd

Mawrth

Mis Hanes Menywod

8fed Diwrnod Rhyngwladol y Menywod

18fed Diwrnod Ymwybyddiaeth Genedlaethol o Ganfanteisio'n Rhywiol ar Blant

31ain Diwrnod Rhyngwladol Gwelededd Trawsrywiol

Ebrill

1af Wythnos Diogelwch Teuluoedd

7fed Diwrnod Iechyd y Byd

16eg Diwrnod Llais y Byd

20fed Diwrnod Cenedlaethol Brodyr a Chwiorydd

20fed-24ain Wythnos Genedlaethol Ymwybyddiaeth o Stelcian

29ain Diwrnod Rhyngwladol Dawns

Mai

12fed Diwrnod Cenedlaethol y Plant

13eg Pythefnos Gofal Maeth

15fed Diwrnod Rhyngwladol Teuluoedd

15fed Diwrnod Myfyrio'r Byd

17eg Diwrnod Rhyngwladol yn erbyn Homoffobia, Trawsffobia a Deuffobia

21ain Diwrnod Amrywiaeth Ddiwylliannol y Byd

Mehefin

Mis Pride

1af Diwrnod Rhyngwladol y Plant

8fed Diwrnod Cenedlaethol Ffrindiau Gorau

8fed Wythnos Celf Plant

18fed Diwrnod Balchder Awtistiaeth

20fed Diwrnod Ffoaduriaid y Byd

Gorffennaf

7fed-11eg Wythnos Ymwybyddiaeth o Briodas dan Orfod

30ain Diwrnod Cyfeillgarwch y Byd

Awst

7fed Diwrnod Chwarae

12fed Diwrnod Rhyngwladol Ieuenctid

19eg Diwrnod Dyngarwch y Byd

Medi

9fed Wythnos Iechyd Rhywiol

21ain Diwrnod Rhyngwladol Heddwch

23ain Diwrnod Gweledd Deurywioldeb

Hydref

Mis Hanes Pobl Dduon

10fed Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd

11eg Diwrnod Rhyngwladol Plant sy'n Ferched

19eg-25ain Wythnos Cynyddu Ymwybyddiaeth o Anrhywioldeb

Tachwedd

16eg-20fed Wythnos Gwrthfwlio

17eg-22ain Wythnos Cynyddu Ymwybyddiaeth o Amrywiaeth Rhywedd

20fed Diwrnod Cyffredinol y Plant

20fed Diwrnod Cofio Trawsrywedd

25ain Diwrnod Rhyngwladol Dileu Trais yn erbyn Menywod, a'r 16 diwrnod dilynol o Weithredu i Ddileu Trais ar sail Rhywedd, sy'n dod i ben ar Ddiwrnod Rhyngwladol Hawliau Dynol

Rhagfyr

1af Wythnos Ymwybyddiaeth o Ddicter

1af Diwrnod Aids y Byd

2il Diwrnod Rhyngwladol Dileu Caethwasiaeth

3ydd Diwrnod Rhyngwladol Pobl ag Anableddau

10fed Diwrnod Rhyngwladol Hawliau Dynol

18fed Diwrnod Rhyngwladol Mudwyr

DIOLCH

Diolch yn fawr i'r holl ysgolion, grwpiau ieuenctid, artistiaid a sefydliadau a gefnogodd rai o'r astudiaethau achos ac a ddarparodd enghreifftiau o sut mae plant a phobl ifanc yng Nghymru a Lloegr yn gwneud i berthnasoedd cadarnhaol gyfri:

Ysgol Gymunedol Aberdâr, Cyngor Ymchwil y Celfyddydau a'r Dyniaethau, Ysgol Gynradd Bankside, BAWSO, y Loteri Fawr, Academi Brunel Bryste, Ysgol Gyfun Bryntirion, Ysgol Uwchradd Blackheath, Burning Red, y Ganolfan Archwiliadau Creadigol, Citizens Cymru, Ysgol Ferched Coombe, Plant a Phobl Ifanc Grŵp Sefydliad Gellideg, Ysgol Gynradd Darrenlas, Ysgol Gyfun Dŵr-y-Felin, y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol, Fizzi Events, Full Circle Education, Ysgol Gynradd Gwaunfarren, Ysgol Gynradd Grangetown, Prosiect Sbectrwm Hafan Cymru, Academi Ferched Harris yn Nwyrain Dulwich, Prosiect Ieuenctid Levenshulme, Ysgol Gyfun Aberpennar, Ysgol Gynradd Pantyscallog, Ysgol Uwchradd Pen y Dre, Cymorth i Ferched Port Talbot ac Afan, Prosiect Celfyddydau POSSIB, Canolfan a Theatr Soar, Ysgol Gynradd Sandhurst, Theatr Spectacle, y Ganolfan Antur Dŵr. Grŵp Arweinyddiaeth Strategol Cenedlaethol Cymru ar FGM, Ysgol Golwg y Cwm, Ysgol Gyfun Gymraeg Plasmawr, Ysgol Gymraeg Casnewydd

Mae llawer o'r gweithgareddau a'r astudiaethau achos yn yr adnodd hwn wedi cael eu cefnogi gan

Cardiff University / Prifysgol Caerdydd

Mewn partneriaeth â NSPCC

Llywodraeth Cymru / Welsh Government

Cymorth i Ferched Cymru / Welsh Women's Aid

Comisiynydd Plant Cymru / Children's Commissioner for Wales

national education union

Diolch yn fawr i grŵp cynghori athrawon NEU, ac i NEU ei hun am ddarparu cyllid i ddatblygu a dylunio 10 astudiaeth achos o Ogledd a De Lloegr, a'r ddwy adran 'Goresgyn Rhwystrau' a 'Gwneud i Leisiau Gyfri'.

Tîm cynghori ac ymchwil academaidd AGENDA ar-lein:
Sara Bragg, Victoria Edwards, Gabrielle Ivinson, Kate Marston, Emma Renold (arweinydd), Jessica Ringrose, Vanita Sundaram

Tîm allgymorth AGENDA (Cymru):
Matthew Abraham, Victoria Edwards, Kate Marston Catherine Phillips, Emma Renold

Rhaid diolch yn arbennig i:
Matthew Abraham, Sarah Allen, Jên Angharad, Alex Bizet, Siriol Burford, Jonathan Cox, Kloe Dean, Rhiannon Evans, Samantha Evans, Dana Edell, Nikki Giant, Adam Griffiths, Chanelle Hall, Laura Harry, Heloise Godfrey-Talbot, Sarah Griffith, Kauser Jan, Marc Lewis, Rhiannon Lord, Keith Maher, Hanna Retallack, Seth Oliver, Leigh Medlicott, Tabitha Millet, Lyn Mikel-Brown, Ruth Mullineaux, Fumy Opeyemi, Catrin Pallot, Ceri Parry, Catherine Phillips, Sarah Powel, Tamasine Preece, Nicole Rodden, Julia Rooney, Mark Sackville-Ford, Camilla Stanger, Claire Stanley, Gareth Thomas, Sally Thomas, Rowan Talbot, Helen Walbey, Daniel Watkeys, Sian Williams a Sarah Witcombe-Hayes.

Dyluniwyd yr adnodd hwn gan
Adam Chard yn **Croatoan Design**

Atebion i'r *CROESAIR* Gweithredwyr Ffeministaidd

Ar draws:
2. Suffragettes
7. Feminist Five
8. Malala Yousafzai
10. Hollaback
12. Wages for housework
13. Integratez
14. Agora Juntas
16. Pussy Riot
17. Musawah
18. Mujeres Libres
19. Ni una menos

I lawr
1. Listen
3. Green Belt Movement
4. Sylvia Rivera
5. Sahodari
6. Chimamanda Ngozi Adichie
9. Six Point Group
11. Guerrilla Girls
15. Sisters Uncut
20. Sari Squad

© 2019

Cardiff University / Prifysgol Caerdydd
Mewn partneriaeth â NSPCC
Comisiynydd Plant Cymru / Children's Commissioner for Wales
Cymorth i Ferched Cymru / Welsh Women's Aid
Llywodraeth Cymru / Welsh Government
national education union

ISBN: 978-1-908469-20-5

www.agendaarlein.co.uk agenda.online.uk@gmail.com @agenda_matters