

AGENDA CYNRADD

CEFNOGI PLANT I SICRHAU
BOD PERTHNASOEDD
CADARNHAOL YN CYFRI



Mewn partneriaeth â

NSPCC



Comisiynydd
Plant Cymru
Children's
Commissioner
for Wales



Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Sut mae defnyddio'r AGENDA Cynradd?
Cewch wybod ar dudalen 7

Adran 7:
CEFNOGI PLANT I ROI EU HAGENDA AR WAITH

Cewch hyd i ffyrdd o helpu plant i roi eu syniadau ar waith ar dudalen 88

Adran 8:
COFIWCH COFIWCH

Cewch hyd i ddyddiadau defnyddiol ar gyfer eich calendr ar dudalen 90

Adran 9:
DIOLCHIADAU

Cewch wybod pwy fu'n helpu i wireddu'r AGENDA Cynradd ar dudalen 91

Adran 3:
DIOGELWCH A CHEFNOGAETH

Cewch ddysgu sut mae creu manau diogel, cefnogol i blant cyn cychwyn ar dudalen 15

Adran 4:
CYCHWYN ARNI

Cewch weithgareddau i helpu plant i fynegi beth sy'n bwysig iddyn nhw ar dudalen 23

Adran 5:
SYNIADAU AR GYFER NEWID

Cewch ddysgu am wahanol ffyrdd o gynyddu ymwybyddiaeth ar dudalen 35

Adran 6: GWNEUD I BERTHNASOEDD CADARNHAOL GYFRI GYDA PHLANT YNG NGHYSRU

Cewch ddarllen astudiaethau achos i'ch ysbrydoli ynghylch sut mae plant wedi ymdrin â chydysniad, delwedd y corff, eu hawliau a mwy ar dudalen 40

RHAGEIRIAU

Pwy fu'n cefnogi'r adnodd hwn?

Adran 1:
BETH YW'R AGENDA CYNRADD?

Cewch ddysgu pam cafodd yr AGENDA Cynradd ei ddatblygu ar dudalen 8

Adran 2:
BYDDWCH YN GREADIGOL

Cewch ddysgu sut gall dulliau creadigol gefnogi plant i rannu beth sy'n cyfroi iddyn nhw ar dudalen 12

Ymwrthodiad

Er ein bod ni wedi ceisio sicrhau bod yr adnodd yma yn gwbl ddwyieithog, mae rhai delweddau yn yr adnodd yma wedi eu cymryd o adnoddau uniaith Saesneg sydd wedi eu cyhoeddi gan sefydliadau eraill. Cafodd rhai o'r gweithdai sydd yn cael eu cyfeirio aton nhw yn yr adnodd eu cynnal gyda grwpiau uniaith Saesneg felly mae esiamplau o'u gwaith yn Saesneg yn unig.

Fy ngwaith i fel Comisiynydd Plant Cymru yw diogelu a hybu hawliau dynol plant. Elfen bwysig o'm rôl yw treulio amser gyda phlant a gwrando ar eu pryderon a'u profiadau. Pan fydda i'n gofyn i blant mewn ysgolion cynradd beth hoffen nhw i fi godi llais yn ei gylch, maen nhw'n aml yn dweud wrthyf fi bod y materion sy'n dilyn, sy'n cael sylw yn yr adnodd hwn, yn bwysig iddyn nhw: stereoteipio rhywedd a chau cyfleoedd i lawr – er enghraifft pwy sy'n gallu cymryd rhan mewn chwaraeon penodol, bwlio ar sail sut mae pobl yn edrych neu hunaniaeth ganfyddedig, a diffyg tegwch i rai grwpiau.



Mae'r adnodd hwn yn darparu ffyrdd diogel, creadigol ac eithriadol GYFFROUS o helpu plant i ddeall, archwilio a mynegi barn ar y materion hanfodol hyn. Rhaid i ni beidio â diystyru gallu plant iau. Yn fy mhrofiad i mae plant oed cynradd yn llawn angerdd, yn greadigol, yn chwilfrydig, ac yn meddu ar ymdeimlad cryf iawn o gyfiawnder cymdeithasol.

Mae ysgolion a phobl ifanc unigol wedi sôn wrthyf fi am effaith positif yr adnodd AGENDA oed uwchradd arnyn nhw. Rydw i wrth fy modd bod gennym ni bellach adnodd a brofwyd ar gyfer y rhai sy'n gweithio gyda phlant oed cynradd.

Defnyddiwch yr adnodd hwn, os gwelwch yn dda. Mae'n ffordd bwysig o sicrhau bod y plant yn eich gofal yn dysgu am eu hawliau dynol a hefyd yn eu profi. Rydw i'n awyddus iawn i rannu'r AGENDA Cynradd gydag ysgolion cynradd yng Nghymru!

Sally Holland,
Comisiynydd Plant Cymru



**Comisiynydd
Plant Cymru**

**Children's
Commissioner
for Wales**

Mae'n gyfnod cyffrous i addysg yng Nghymru. Rydym ni wrthi'n datblygu cwricwlwm newydd. Bydd lechyd a Llesiant yn un rhan o chwech o'r ddarpariaeth graidd, ac yn cael ei ddefnyddio gan bob ysgol erbyn mis Medi 2022. Ym mis Mai 2018, fe gyhoeddais y byddem ni'n newid enw'r maes astudio hwn o Addysg Rhyw a Pherthnasoedd i 'Addysg Perthnasoedd a Rhywioldeb (RSE)', ac y byddai'n dod yn elfen statudol o'n cwricwlwm newydd.



Mae Addysg Perthnasoedd a Rhywioldeb yn cynrychioli agwedd newydd at ddysgu yn y maes hwn drwy ehangu'r astudiaethau hyn a rhoi pwyslais ar greu a chynnal perthnasoedd iach, hapus a chyflawn, a deall sut mae diwylliant a chymdeithas yn dylanwadu ar ein hymddygiad. Fy nymuniad i yw bod pob dysgwr yn gallu manteisio ar ddysgu am Addysg Perthnasoedd a Rhywioldeb, a dyna pam rydym ni'n gwneud y newidiadau hyn nawr.

Mae'n wych gweld bod gennym ni bellach adnodd 'AGENDA Cynradd' – mae'r adnodd 'AGENDA' cyntaf wedi bod yn llwyddiannus dros ben ac wedi cael ei ddefnyddio'n helaeth ledled Cymru. Bydd yr adnodd newydd hwn yn cyfrannu at y nod trwy gefnogi athrawon i ddarparu Addysg Perthnasoedd a Rhywioldeb sy'n gynhwysfawr, yn berthnasol ac yn gynhwysol, a hynny fel rhan o drefniadau'r cwricwlwm presennol ac yn y dyfodol.

Rwyf wrth fy modd yn cefnogi'r AGENDA Cynradd, a charwn annog pob athro ac ymarferydd i'w ddefnyddio i gefnogi a grymuso plant i wneud i berthnasoedd cadarnhaol gyfri ym mhob agwedd ar eu bywydau, ar lefel y teulu, ffrindiau, cymuned a'r byd.

Kirsty Williams
Gweinidog dros
Addysg



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Teimladau ac
emosiynau



Cyfeillgarwch



Normau
rhywedd yn y
gymdeithas



CROESO I'R AGENDA CYNRADD

Adnodd yw'r AGENDA Cynradd ar gyfer ymarferwyr addysg sydd am gefnogi plant (7-11 oed) i ffurfio a chynnal perthnasoedd iach yn eu hysgol a'u cymuned. Trwy weithgareddau cychwynnol ac astudiaethau achos, mae'r AGENDA Cynradd yn eich gwahodd i archwilio dulliau cynhwysol, creadigol a seiliedig ar hawliau o ymdrin ag amrywiaeth o faterion, gan gynnwys:



Cydsyniad



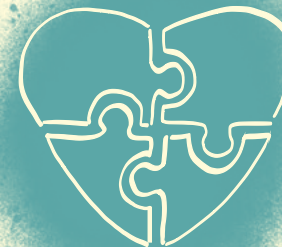
Cydraddoldeb
a thegwch rhwng
y rhywiau



Delwedd
o'r corff



Hawliau rhywedd,
rhywioldeb a
perthnasoedd



Perthnasoedd
cadarnhaol

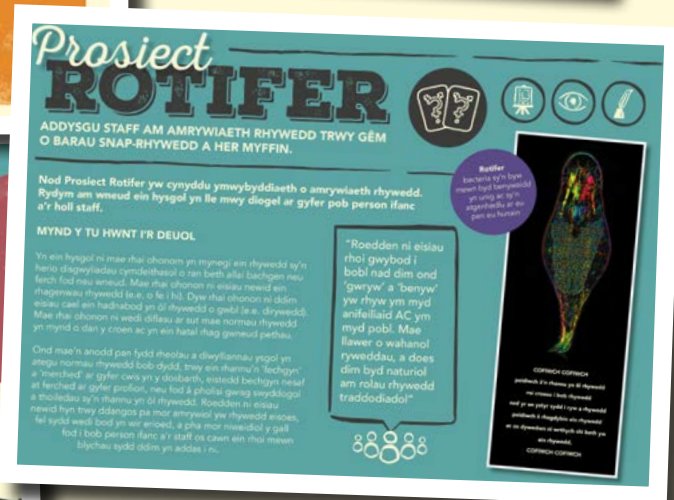
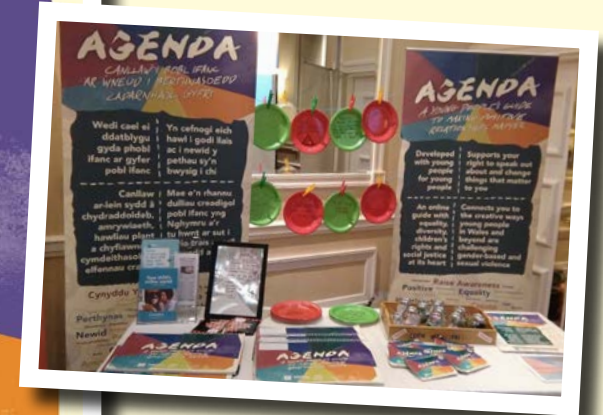
SUT DECHREUODD YR AGENDA CYNRADD

Ym mis Tachwedd 2015, lansiwyd **AGENDA: Canllaw i Bobl Ifanc ar Wneud i Berthnasoedd Cadarnhaol Gyfri.**

Adnodd dwyieithog cenedlaethol yw hwn, sydd ar gael am ddim i bobl ifanc (11-18 oed) i'w cefnogi i gynyddu ymwybyddiaeth o drais rhywiol ac ar sail rhywedd yng nghyd-destun hawliau, cydraddoldeb a chyfiawnder cymdeithasol.

Mae'r adnodd wedi bod yn boblogaidd iawn, ac nid gyda phobl ifanc yn unig. Roedd ymarferwyr yn holi a fyddai modd addasu rhai o'r gweithgareddau creadigol ar gyfer ysgolion cynradd, fel bod athrawon yn gallu cefnogi plant i godi llais yn ddiogel ac yn greadigol a gwneud gwahaniaeth ynghylch y pethau oedd yn bwysig iddyn nhw.

Gan ddefnyddio cynnwys ac astudiaethau achos newydd, daeth Prifysgol Caerdydd, Comisiynydd Plant Cymru, NSPCC Cymru / Wales a Cymorth i Ferched Cymru at ei gilydd eto i greu **AGENDA Cynradd: Cefnogi plant i sicrhau bod perthnasoedd cadarnhaol yn cyfri.**



SUT MAE DEFNYDDIO'R AGENDA CYNRADD

Defnyddiwch y botymau hyn i gael hyd i'ch ffordd trwy'r AGENDA Cynradd

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

Bydd hwn yn mynd â chi
yn ôl i dudalen y cynnwys

A bydd hwn yn mynd
â chi i'r dudalen nesaf

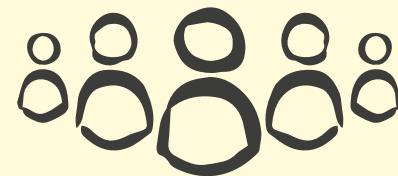
Ble bynnag y gwelwch chi destun bras **fel hyn**,
mae hynny'n golygu bod dolen y gallwch chi
glicio arni fydd yn mynd â chi i dudalen neu
wefan lle mae rhagor o wybodaeth ar gael.

Os dilynwch chi ddolen ac mae wedi cael ei symud, gallwch
chi naill ai ddilyn y cyfarwyddiadau ar y sgrîn i gael hyd i'r
cyfeiriad newydd neu deipio'r geiriau print bras i mewn
i beiriant chwilio fel Google.

Sylwch os gwelwch yn dda: nid yw pob gwefan a
dogfen y byddwn ni'n cyfeirio atynt yn y llyfryn hwn
ar gael yn ddwyieithog.

Ble bynnag y gwelwch chi'r arwydd yma,
cewch hyd i weithgaredd y gallwch ei wneud
eich hun, a'i addasu ar gyfer eich ymarfer.

XXXXXXXX **DIY** XXXXXXXX



Ble bynnag y gwelwch
yr eicon yma, gallwch chi
ddarllen am feddyliau a
barn plant a phobl ifanc o'u
hastudiaethau achos.

Bydd yr eicon **i**
yn eich tywys
at ragor o
wybodaeth ac
adnoddau am
bwnc penodol.



Os ydych chi eisiau chwilio am
faterion penodol, er enghraifft,
'anghydraddoldeb rhywedd'
neu 'LGBTQ+', gwasgwch ar
Control ac F a theipio'r hyn
rydych chi'n chwilio amdano.

1

BETH YW'R AGENDA CYNRADD?

Mae'r AGENDA Cynradd yn adnodd ar gyfer ymarferwyr sydd eisiau grymuso plant (7-11 oed) i greu a chynnal perthnasoedd iach yn eu hysgolion a'u cymunedau.

| Elfennau canolog yr
| AGENDA Cynradd yw
| cydraddoldeb, cynwysoldeb,
| hawliau plant a chyfiawnder
| cymdeithasol.

Mae'r AGENDA Cynradd yn cynnig ffyrdd creadigol o gefnogi plant i archwilio a mynegi beth sy'n bwysig iddyn nhw, a beth hoffon nhw newid.

| Gall yr AGENDA Cynradd gael ei
| ddefnyddio i ddatblygu addysg
| perthnasoedd a rhywioldeb sy'n
| gynhwysol, yn berthnasol ac
| sy'n parchu hawliau.

Mae'r AGENDA Cynradd yn cwmpasu ystod eang o bynciau –
cliciwch ar unrhyw un o'r termau isod i gael rhagor o wybodaeth!

Cynyddu Ymwybyddiaeth Bwlio Cydsyniad
Cydraddoldeb Annhegwch Rhywioldeb Ffeministiaeth
Gorfodaeth Hiliaeth
Gwahaniaeth Stereoteip E-ddiogelwch Rhywioli
Anghydraddoldeb Cam-drin Domestig **Rhywedd** FGM (Anffurfio Organau Rhywiol Merched) E-hawliau
Cariad Rhywiaeth **Cyfeillgarwch** Normau Galluedd **Newid**
Model Rôl **Creu** Iechyd Meddwl **Hawliau** Addysg **Tegwch**
Perthynas **Llais** Delwedd y corff **Plant** Trawsffobia Homoffobia
Amrywiaeth

Edrychwch ar **ganllawiau UNESCO** i weld sut gallwch chi archwilio'r meysydd hyn fel rhan o addysg perthnasoedd a rhywioldeb (RSE) gyfannol ar gyfer plant oed cynradd.

Mae UNESCO yn cynnig nodau ac amcanion seiliedig ar dystiolaeth, sy'n briodol i'w datblygiad, y gall ymarferwyr eu haddasu at eu defnydd eu hunain.



EGWYDDORION Y AGENDA CYNRADD

AGENDA

Mae AGENDA yn dod o'r Lladin "pethau i'w gwneud", "materion ar gyfer gweithredu". Mae cefnogi hawliau plant i gael eu clywed a gwneud gwahaniaeth i faterion sy'n effeithio arnyn nhw yn ganolog. Er bod creu newid yn rhan annatod o'r adnodd cyfan, y dysgu a'r profiad o'r broses, nid y canlyniad, yw'r peth pwysicaf.

CYNRADD

Mae plant yn dysgu am rywedd, perthnasoedd a rhywioldeb ymhell cyn cychwyn yn yr ysgol (e.e. o hysbysebion, llyfrau, cyfryngau cymdeithasol, y teledu ac aelodau'r teulu, cyfoedion, yn eu cymunedau). Mae ysgolion yn safleoedd allweddol i ddysgu ac ymateb i syniadau esblygol plant, eu cwestiynau a'u hanghenion ynghylch amrywiaeth o faterion RSE, o ddelwedd y corff i gydsyniad.

CREU

Mae'r AGENDA Cynradd wedi cael ei lunio ar ffurf cyfres o awgrymiadau y gallwch eu datblygu'n greadigol. Gall ymdriniaeth greadigol annog ymatebion newydd i syniadau, teimladau, symudiadau, cysyniadau neu sefyllfaoedd cyfarwydd neu anghyfarwydd. Mae gweithio mewn modd creadigol, megis adrodd stori, gwneud gwaith crefft, symudiad neu gerddoriaeth, yn ein galluogi i ddod yn fwy ymwybodol o'r hyn sy'n bwysig i blant. Trwy ddefnyddio ystod eang o fynegiant gallwch chi greu mannau i blant deimlo, meddwl, cwestiynu a holi materion synhwyrus, sensitif neu anodd, heb ddatgelu gormod amdanynt eu hunain. Mewn gwirionedd eich addysgu chi fydd yn creu'r AGENDA Cynradd wrth i chi weithio'n greadigol gyda'r hyn mae plant yn ei ddweud wrthyh chi.

CEFNOGI

Mae'r AGENDA Cynradd yn llawn syniadau, gwybodaeth a storïau i'ch helpu i ddatblygu amgylcheddau diogel, cefnogol, cynhwysol fydd yn ennyn diddordeb plant i godi llais a rhannu'r pethau sy'n bwysig iddyn nhw. Mae'r adnodd yn cynnig enghreifftiau lluosog (sydd i'w gweld yn y **cwmwl geiriau**) o'r pethau y mae modd eu harchwilio a sut, a chyfeiriadau clir ynghylch cefnogaeth a chynghor ar faterion diogelu. Mae'r AGENDA Cynradd yn dangos mai hanfod darpariaeth Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb dda yw gwrandao ar blant a gweithio mewn partneriaeth ag asiantaethau eraill. Mae'n golygu meithrin perthnasoedd a chysylltu gwahanol safbwyntiau ac arbenigedd (sydd gan blant ac oedolion).

AGENDA CYNRADD

CEFNOGI PLANT I SICRHAU BOD
PERTHNASOEDD CADARNHAOL YN CYFRI

PERTHNASOEDD

Mae'r AGENDA Cynradd yn defnyddio lens eang i archwilio sut mae perthnasoedd cadarnhaol yn cyfri gyda phlant yn eu holl amrywiaeth a gwahaniaethau. Mae llawer o'r astudiaethau achos yn cefnogi addysg perthnasoedd a rhywioldeb sy'n parchu hawliau, wedi'i gwreiddio yng nghyd-destun tegwch i'r rhywiau, cyfiawnder cymdeithasol, diogelwch a llesiant. Bydd yr adnodd yn rhoi syniadau i chi ynghylch sut gallwch chi archwilio'n ddiogel ac yn greadigol gyda phlant effaith perthnasoedd pŵer anwastad yn y gymdeithas. Mae llawer o'r astudiaethau achos yn ymwneud â hybu tegwch a chydraddoldeb rhwng y rhywiau. Maen nhw hefyd yn ymdrin â hawliau rhywioldeb a pherthnasoedd a rhyddid rhag anghydraddoldebau, gormes a thrais rhywiol a chysylltiedig â rhywedd.

CADARNHAOL

Yn rhy aml, mae plant yn dysgu am berthnasoedd a rhywioldeb trwy stereoteipiau negyddol sy'n aml yn ymdrin â rhywedd, hil, rhywioldeb, dosbarth a gallu corfforol, gyda phwyslais ar gywilydd a bai. Mae'r AGENDA Cynradd yn cychwyn o ddull gweithredu cadarnhaol sy'n derbyn ac yn ategu profiadau plant ac yn eu galluogi eu harchwilio'n sensitif. Mae'n gwneud hynny trwy roi amrywiaeth o ffyrdd creadigol i blant fynegi teimladau a syniadau, sy'n gallu bod yn rymusol wrth bwysleisio nad yw plant ar eu pen eu hunain, a bod llawer yn rhannu eu profiadau. Mae'r AGENDA Cynradd yn annog dull o ymdrin â materion Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb ar y cyd. Mae'n gwahodd plant i fod yn gynghreiriaid i eraill a gweithredu ynghylch anghyfiawnder yn eu bywydau eu hunain ac eraill a llesiant.

CYFRI

Mae chwilfrydedd yn greiddiol i'r AGENDA Cynradd. Trwy ddefnyddio chwilfrydedd yn fan cychwyn, gallwn ni ymdrechu i gydnabod 'beth sy'n cyfri' i blant wrth i ni addysgu Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb. Un o nodweddion allweddol yr adnodd yw darparu cyfleoedd i greu mannau rhyngweithiol ac asiantaidd sy'n gwahodd plant i godi llais ar y pethau sy'n cyfri iddyn nhw, mewn ffyrdd sy'n meithrin meddwl, dealltwriaeth, trafodaeth a gweithredu er newid ar y cyd.

PERTHNASOEDD

Gall **perthnasoedd** gael eu ffurfio o fewn a rhwng pobl, ond hefyd, er enghraifft, gyda duwiau, lleoedd, gwrthrychau, anifeiliaid a natur (e.e. anifeiliaid anwes, hoff degan, yr amgylchedd).

Gall perthnasoedd rhyngpersonol gynnwys amrywiaeth o gysylltiadau a chlymau rhwng, er enghraifft, aelodau o'r teulu, cyfoedion, perthnasau, partneriaethau sifil a phriodasau oedolion, ac ystod eang o bobl eraill (e.e. cymdogion, siopwyr ac ati). Mae perthnasoedd yn cyflwyno amrywiaeth o deimladau i blant (e.e. hoffter, agosrwydd, gofal, ofn, cariad, rhwymedigaeth, pŵer, bod yn ddi-rym, parch, ymddiriedaeth), sy'n symud ac yn newid ar hyd eu hymwneud ag eraill. Mae rhai perthnasoedd yn fyr iawn, eraill yn para am oes. Mae rhai perthnasoedd yn cael eu rheoleiddio gan y gyfraith, arferion, defodau, a chytundeb o'r ddeutu.

Mae amrywiaeth o normau cymdeithasol yn dylanwadu ar berthnasoedd pobl â'i gilydd (e.e. normau rhywedd), ac maent yn gweithredu yng nghyd-destun perthnasoedd pŵer newidiol, anwastad, anghyfartal neu gamdriniol.

RHYWIOLDEB

Mae'r adnodd hwn yn defnyddio diffiniad Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) o rywioldeb, sef "...agwedd ganolog ar fod yn ddynol, gydol oes, sy'n cwmpasu rhyw, hunaniaeth a rolau rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol, elfennau erotig, pleser, agosatrwydd ac atgenneddu. Mae rhywioldeb yn cael ei brofi a'i fynegi mewn meddyliau, ffantasiau, dyheadau, credoau, agweddau, gwerthoedd, ymddygiad, arferion, rolau a pherthnasoedd. Er bod modd i rywioldeb gynnwys yr holl ddimensiynau hyn, nid yw pob un ohonynt bob amser yn cael eu profi na'u mynegi. Mae rhyngweithio ffactorau biolegol, seicolegol, cymdeithasol, economaidd, gwleidyddol, diwylliannol, cyfreithiol, hanesyddol, crefyddol ac ysbrydol yn dylanwadu ar rywioldeb" (WHO 2006, 2010). Mae diffiniadau pellach gan WHO, ar gyfer iechyd rhywiol a hawliau rhywiol, i'w gweld yma.



RHYWEDD

Yn yr adnodd hwn mae **'rhywedd'** yn cael ei ddefnyddio i gyfeirio at sut mae cyrff â rhyw yn byw (e.e. o ran hunaniaeth, o ran mynegiant, trwy rhyngweithio cymdeithasol), sut maen nhw'n cael eu cynrychioli (e.e. mewn iaith, yn y cyfryngau, mewn diwylliant poblogaidd), ac yn cael eu rheoleiddio (e.e. gan normau sosio-gymdeithasol, megis stereoteipiau 'gwryweidd-dra' a 'benyweidd-dra', ac yn y gyfraith).

Er bod cysyniad rhywedd yn gallu cynnwys y gwahanol ffyrdd sydd gan gymdeithasau o neilltuo cromosomau neu rannau o'r corff i categorïau rhyw, nid yw'n gyfystyr â rhyw, ac nid yw'n cyfeirio at hunaniaeth rhywedd na mynegiant 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 dylanwadu ar ffactorau economaidd, amgylcheddol, gwleidyddol, diwylliannol, cyfreithiol, hanesyddol, crefyddol ac ysbrydol, ac yn dod o dan eu dylanwad hwythau). Fel cysyniad, mae hefyd yn caniatáu edrych ar sut mae gwahanol gymdeithasau yn ymdrin â'r gorgyffwrdd rhwng prosesau biolegol, sosio-ddiwylliannol a seicolegol a'i gilydd.

Hunaniaeth rhywedd

Yn yr adnodd hwn mae 'hunaniaeth rhywedd' yn cyfeirio at ymdeimlad mewnol person o'r hunan. Nid yw hunaniaeth rhywedd o reidrwydd yn cyfeirio at y rhyw a roddwyd i berson adeg genedigaeth. Mae teimladau ynghylch hunaniaeth rhywedd yn cychwyn yn gynnar, tua 2-3 oed.

Rhyw

Mae'r adnodd hwn yn defnyddio 'rhyw' i gyfeirio at y prosesau a'r priodweddau biolegol mae cymdeithasau'n eu defnyddio i ddynodi categorïau rhyw (e.e. gwryw, benyw, rhyngryw). Mae'r priodweddau biolegol hyn yn cynnwys cromosomau, hormonau ac anatomeg corfforol, rhywiol ac atgennedduol fewnol ac allanol.

Mynegiant rhywedd

Mae'r adnodd hwn yn defnyddio 'mynegiant rhywedd' i gyfeirio at yr arwyddion allanol mae pobl yn eu defnyddio i gyfleu eu hunaniaeth rhywedd (h.y. eu hymdeimlad mewnol o'r hunan). Gall hyn gynnwys, er enghraifft, y rhagenwau maen nhw'n eu ffafrio, eu dewis o enw, eu golwg a'u dull o wisgo, eu harferion a'u hymddygiad.



Gallwch ddarllen mwy am **weledigaeth y dyfodol** o ran **addysg perthnasoedd a rhywioldeb yng Nghymru** fel rhywbeth...

Grymusol a thrawsffurfiannol

Seiliedig ar Hawliau a Thegwch rhwng y Rhywiau

Cynhwysol a chyfannol

Creadigol a chwilfrydig

Agos at brofiad a gynhyrchwyd ar y cyd

Amddiffynol ac ataliol



2

BYDDWCH YN GREADIGOL

WRTH DDEFNYDDIO
AGENDA CYNRADD

Creadigrwydd sydd wrth wraidd
yr adnodd. Mae'r AGENDA Cynradd
wedi cael ei lunio'n gyfres o
awgrymiadau i chi adeiladu
arnynt yn greadigol.

Un o nodau allweddol yr AGENDA Cynradd yw dangos i chi sut gall gweithio'n greadigol gefnogi plant i rannu'r pethau sy'n bwysig iddyn nhw ar draws amrywiaeth o faterion Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb.

Gallwn ni ddechrau trwy ofyn y cwestiwn, 'Beth mae bod yn greadigol yn ei olygu?'

Mae'r holl weithgareddau ac astudiaethau achos yn yr adnodd hwn yn cyfuno dulliau creadigol (e.e. drama, lluniadu, dawns) ag addysgeg creadigol (h.y. pan gaiff ansicrwydd a chwilfrydedd eu hychwanegu at y gymysgedd).

Mae gweithio mewn modd creadigol, er enghraifft adrodd storïau, crefftwaith, symudiad neu gerddoriaeth, yn ein galluogi i ddod yn fwy ymwybodol o'r hyn sy'n cyfri i blant.

Byddan nhw'n eich galluogi i ddarganfod beth mae plant yn ei wybod a beth dydyn nhw ddim, a beth hoffon nhw ddysgu mwy amdano a pham. Yr enw sy'n cael ei ddefnyddio am y broses yma weithiau yw addysgu 'oed-briodol' neu 'ddatblygiad-briodol'.

Mae bod yn greadigol yn cynnwys y chwe elfen sy'n cael eu hamlinellu yn yr adran hon.

Chwilfrydedd

Yn aml iawn mae bod yn greadigol yn golygu dysgu dad-ddysgu beth rydym ni'n meddwl sy'n hysbys i ni, er mwyn i ni fedru bod yn chwilfrydig ynghylch 'beth sy'n cyfri' i blant. Mae hyn yn galw am fod yn agored i wrando ar yr hyn mae plant yn ei ddweud wrthym ni, a gallu addasu gweithgareddau i'w diddordebau a'u hanghenion.

Chwilfrydedd: o'r Lladin cūriōsus, sy'n golygu "gofalus, diwyd, chwilfrydig" a cura "gofal" – priodwedd sy'n gysylltiedig â meddwl chwilfrydig megis archwilio, ymchwilio, a dysgu.

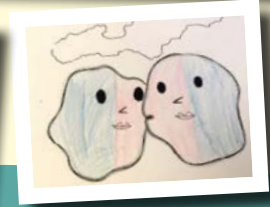
Dychymyg

Gall gweithio'n greadigol ac yn feirniadol alluogi plant i ddychmygu bywydau, hunaniaethau, teuluoedd, profiadau a ffyrdd eraill o fodoli yn y byd. Yn aml cyflawnir hynny trwy storïau dychmygol, drama a delweddu.

Dychymyg:

y broses o ffurfio delweddu newydd yn y meddwl sydd heb eu gweld, eu clywed na'u teimlo o'r blaen.

Mae bodau dynol yn greaduriaid **synhwyrus**: gweld (golwg), clywed (clyw), blas (blasu), arogl (arogli), a chyffwrdd (synnwyr teimlo) yw'r pum synnwyr a gydnabyddir amlaf. Hefyd mae gallu yn bodoli i ganfod cymhellion eraill y tu hwnt i'r synhwyrâu hyn.



Synhwyradd

Gall gweithio yn y modd creadigol annog ymatebion newydd i deimladau, syniadau, symudiadau, cysyniadau neu sefyllfaoedd cyfarwydd neu anghyfarwydd. Mae hefyd yn bosibl rhannu gwrthrychau ac arteffactau a grefftiwyd trwy broses greadigol ynghylch beth sy'n cyfri i blant, er mwyn i eraill ryngweithio â nhw mewn ffyrdd amlsynhwyradd.



Diogel a chynhwysol

Gall dulliau creadigol ac addysgiadol eich cefnogi i greu amgylcheddau diogel, cynhwysol, lle mae pob plentyn yn cael gwrandawriad. Trwy ddefnyddio ystod eang o fynegiant, gallwch chi greu mannau lle gall plant deimlo, meddwl, cwestiynu, a rhannu materion sensitif neu anodd, heb ddatgelu gormod amdanynt eu hunain, megis **beth sy'n aflonyddu arnyn nhw**, beth sy'n niweidiol, beth sy'n **deg** neu beth sy'n **destun cydsyniad**.

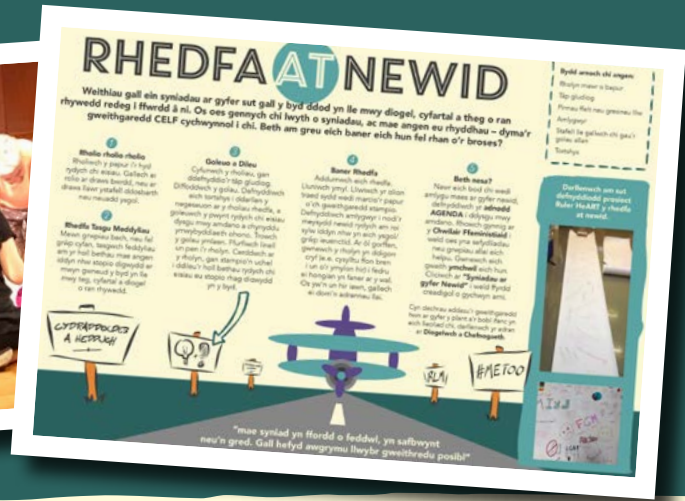
Moesegol

Nid mater o ganiatáu unrhyw beth yw defnyddio dulliau creadigol. Mae caniatáu i syniadau a mynegiant ffynnu yn bwysig, ond hefyd mae angen cadw llygad ar berthnasoedd pŵer, normau ac anghydraddoldebau (e.e. sut mae stereoteipiau rhywedd neu hil yn cael eu hategu, eu cwestiynu neu eu herio).



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 greu.



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

Eisiau dysgu mwy am ddulliau creadigol ac addysgeg greadigol?

The signature pedagogies project

Sut gall y celfyddydau mynegiannol wella iechyd a llesiant

Dulliau creadigol o ymdrin ag addysg perthnasoedd a rhywioldeb ar draws y byd



3

DIOGELWCH A CHEFNOGAETH

Mae'r adran hon yn cynnwys syniadau ynghylch
sut mae creu mannau diogel, cefnogol gyda phlant
a phobl ifanc.

Mae hefyd yn cyfeirio ymarferwyr
at sefydliadau a fforymau arbenigol
i gael cyngor a chefnogaeth ar
hawliau plant, amddiffyn plant
a materion diogelu.

CYN I CHI DDECHRAU

Isod cewch chi rai awgrymiadau ynghylch sut mae creu mannau diogel, cefnogol yng nghyd-destun ysgol neu leoliad addysg sy'n parchu hawliau CYN I CHI ddechrau ymgysylltu â'r gweithgareddau yn yr adnodd hwn.

Cofiwch...

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

I sicrhau cefnogaeth arweinwyr uwch, cyrrff llywodraethu, a rhieni/gofalwyr, defnyddiwch yr adran hon i'w cyfeirio at fannau lle gallan nhw gael rhagor o wybodaeth am pam a sut gall yr adnodd gefnogi dulliau ysgol gyfan o ymdrin â chanllawiau diwygiedig Llywodraeth Cymru (2019) ar addysg rhywioldeb a pherthnasoedd i ysgolion.

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 â'r asiantaethau allanol perthnasol i gael rhagor o gefnogaeth a chynghor. Ystyriwch gynnwys gweithgaredd mewn gwrs benodol neu raglen benodol o waith, a/neu i ddilyn (e.e. gweler **Crefftwaith Cydraddoldeb**).

Cofiwch...

sicrhau bod plant yn gwybod ble mae troi am gefnogaeth

Gall cynyddu ymwybyddiaeth am faterion sensitif rymuso, ond gallai hefyd godi materion personol y mae ar blant angen cefnogaeth 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' dros y dudalen.

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

Mae gwybod am y ddeddfwriaeth berthnasol yn bwysig er mwyn gallu ymateb i gwestiynau plant â'r wybodaeth gywir, ddiweddaraf. Serch hynny, dylech gydnabod nad yw'r gyfraith yn helpu plant a phobl ifanc i ddelio gyda'r anghyfiawnder cymdeithasol a'r trais maen nhw'n eu gweld o'u cwmpas.



Mae gan y **Fforwm Addysg Rhyw** lawer o adnoddau ar gyfer ymarferwyr addysg ar Addysg Perthnasoedd a Rhywioldeb, "a seiliwyd ar dystiolaeth, dull gweithredu seiliedig ar hawliau, a'r anghenion a fynegwyd gan blant a phobl ifanc"

www.sexeducationforum.org.uk

Cofiwch...

greu amgylchedd diogel, cynhwysol a chyfrinachol lle gall ystod eang o safbwyntiau a theimladau gael eu rhannu a'u harchwilio

Mae modd addasu llawer o'r gweithgareddau cychwynnol yn yr adnodd hwn yn ôl y cyd-destun, ac maen nhw'n briodol iawn ar gyfer archwilio materion sensitif. Gall defnyddio dulliau creadigol eich cefnogi i greu amgylcheddau diogel, moesegol a chynhwysol, lle mae pob plentyn yn cael gwrandawriad (Gweler **Adran 2** am ragor o wybodaeth).

Ystyriwch greu set o 'reolau sylfaenol' parchu hawliau gyda'r plant cyn cychwyn ar weithgaredd neu ymgyrch cynyddu ymwybyddiaeth ar beth fydd yn creu amgylchedd diogel, croesawgar, sy'n parchu cyfrinachedd pawb. Y plant hefyd fydd â'r syniadau gorau o ran beth allai fod yn fan neu'n weithgaredd myfyrion 'amser tawel', neu sut mae defnyddio blwch sylwadau dienw ar gyfer cwestiynau lletchwith neu rai sy'n achosi embaras heb i neb eich nabod.

Cofiwch...

gredu mewn plant a phobl ifanc

Bydd plant a phobl ifanc yn gwerthfawrogi amgylchedd lle gallan nhw gyd-drafod, cynnal trafodaeth a datblygu eu dealltwriaeth eu hunain. Yn aml iawn mae hynny'n golygu dysgu dad-ddysgu'r hyn rydyn ni'n meddwl ein bod ni'n ei wybod, er mwyn i ni fedru bod yn chwilfrydig ynghylch 'beth sy'n cyfri' i blant. Mae hynny'n galw am fod yn agored i wrando ar yr hyn mae plant yn ei ddweud wrthym ni, a gallu addasu gweithgareddau i'w diddordebau a'u hanghenion nhw.



Cofiwch...

ddefnyddio eich barn broffesiynol wrth ddewis sut mae defnyddio ac addasu'r gweithgareddau yn eich lleoliad chi

Mae'r rhan fwyaf o'r gweithgareddau yn yr adnodd hwn yn addas neu'n gallu cael eu haddasu ar gyfer plant oed ysgol gynradd rhwng 7 ac 11. Mae rhai o'r gweithgareddau'n gallu cael eu haddasu ar gyfer pobl ifanc ag anghenion dysgu ychwanegol. Yn **Adran 2** cewch wybod sut mae dulliau creadigol yn cefnogi ymarfer priodol i ddatblygiad, sy'n rhoi'r plentyn yn y canol.

Cofiwch...

leoleiddio materion sy'n cael eu codi gan blant

Myfyrwch ar y berthynas rhwng y materion a godwyd yn yr adnodd hwn a chyd-destun lleol plant – yn awr ac yn y gorffennol. Gallai gwneud hynny helpu i roi rhai o'r pethau mawr yn eu cyd-destun a chefnogi plant i sicrhau dealltwriaeth a'u gwneud yn ystyrlon.

XXXXXXXXXX DIY XXXXXXXXXX

CWMWL CEFNOGAETH

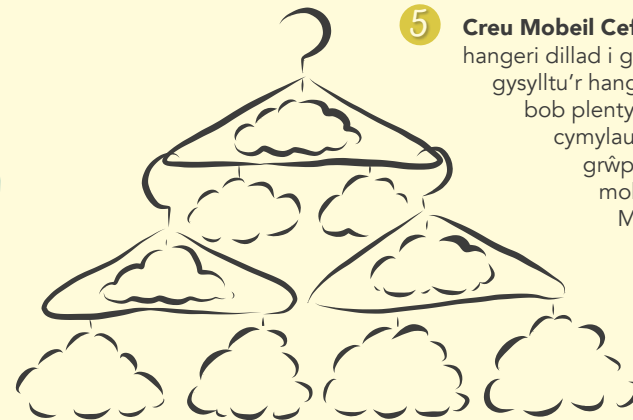
I helpu'r plant i wybod at bwy gallan nhw droi os bydd angen cefnogaeth, cyngor, neu i ddatgelu rhywbeth, rhowch gynnig ar y gweithgaredd 'cwmwl cefnogaeth' yma.

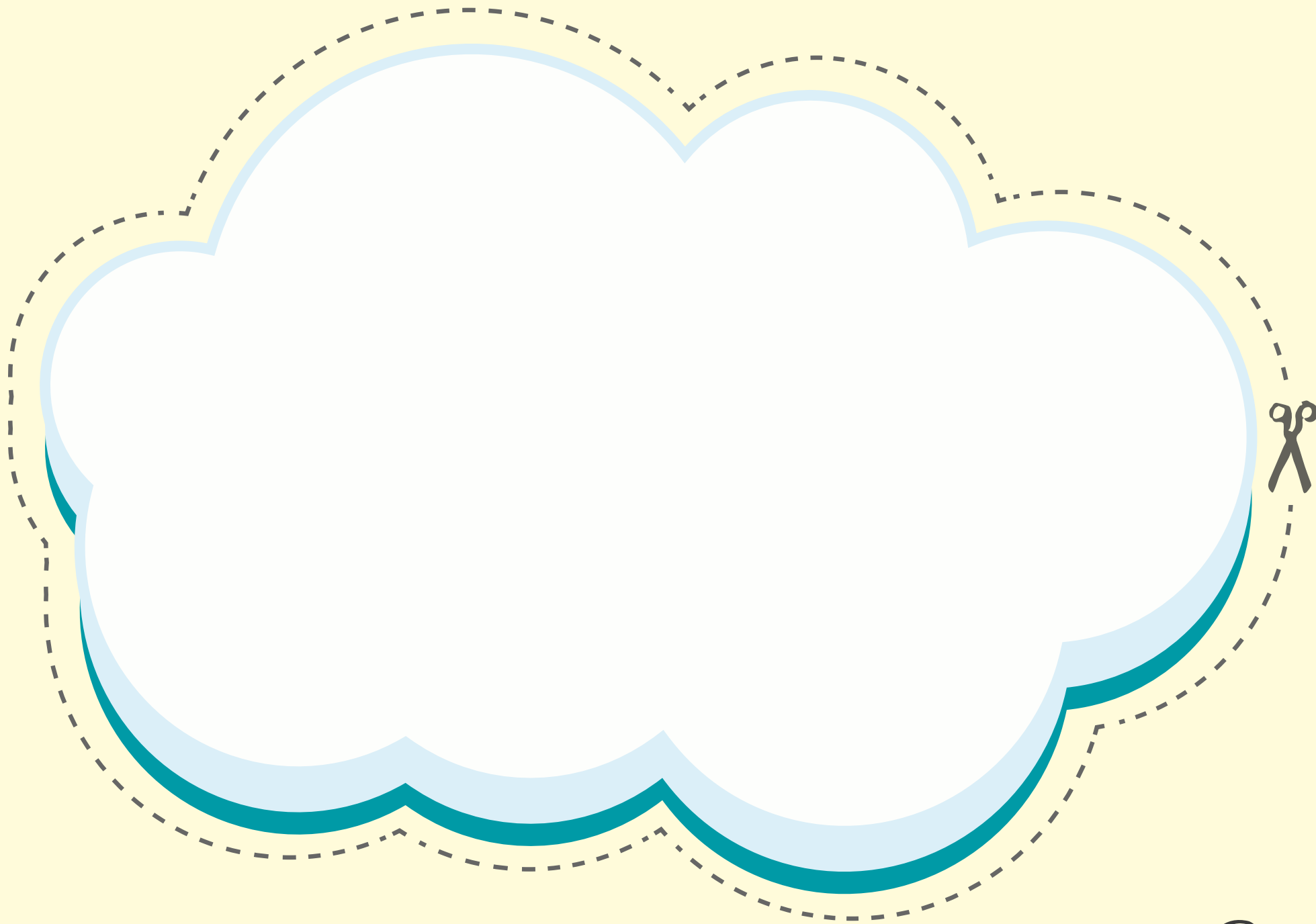
- 1 Grymuso a herio:** Myfyrwch gyda'r plant ar sut a pham gall archwilio materion sensitif fod yn anodd. Gallai hyn deimlo fel rhywbeth sy'n grymuso ac yn herio. Trafodwch sut gallai'r gweithgaredd rydych chi ar fin ei wneud godi materion neu deimladau annisgwyl. Efallai byddan nhw hefyd am siarad â rhywun am sut maen nhw'n teimlo.
- 2 Adnabod Cefnogaeth:** Yn y grŵp cyfan, gwahoddwch y plant i enwi'r holl bobl bydden nhw'n troi atyn nhw petaen nhw'n poeni amdanynt eu hunain neu am rywun arall. Llenwch y bylchau i blant sydd ddim yn gwybod. Trafodwch beth gallan nhw wneud os byddan nhw'n meddwl bod rhywun mewn perygl neu y gallen nhw gael eu niweidio nawr.
- 3 Fy Nghwmwl Cefnogaeth:** Dosbarthwch y Cymylau Cefnogaeth (neu gallan nhw lunio'u rhai eu hunain). Gwahoddwch y plant i nodi o leiaf 5 person maen nhw'n eu trystio y gallan nhw siarad â nhw os bydd arnyn nhw angen help a chefnogaeth am rywbeth, ac ysgrifennwch yr enwau yn y cwmwl. Gofalwch bod neb yn defnyddio enwau personol (e.e. fy anti, fy athro, fy ffrind gorau). Fel gweithgaredd estyn, gall plant gynnwys lleoedd, gwrthrychau neu anifeiliaid sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n ddiogel ac yn saff.
- 4 Gwneud i Gefnogaeth Gyfri:** Dosbarthwch y siswrn, y llinyn a'r hangeri. Gwahoddwch y plant i addurno'u cwmwl (e.e. lliwio i mewn, rhoi llathr arno, ac ati), ei dorri allan a gwneud twll yn y top. Rhowch y llinyn trwy'r twll.

Bydd arnoch chi angen:

- Cymylau cefnogaeth wedi'u hargraffu
- Pinnau ysgrifennu
- Hangeri cotiau
- Llinyn
- Tyllwr

- 5 Creu Mobeil Cefnogaeth:** Defnyddiwch yr hangeri dillad i greu mobeil bach (e.e. trwy gysylltu'r hangeri â'i gilydd). Gwahoddwch bob plentyn i ddod a chlymu eu cymylau cefnogaeth ar y mobeil. Fel grŵp, penderfynwch ble gallai'r mobeil cwmwl cefnogaeth fynd. Meddyliwch am sut gallai atgoffa pobl yn weledol am sut, pam a ble gall plant chwilio am gefnogaeth a chyngor ychwanegol.





RHANNU BETH RYDYCH CHI'N EI WNEUD

Efallai eich bod chi wedi sylwi mai ychydig iawn o wynebaw plant a phobl ifanc sydd i'w gweld yn yr adnodd yma. Rydyn ni wedi bod yn ofalus iawn i ddiogelu hunaniaeth ysgolion ac unigolion. Y rheswm am hynny yw bod yr AGENDA Cynradd yn trafod materion sensitif ac ar gael i'r cyhoedd.

Mae eisiau newid pethau yn aml yn deillio o brofiad personol, a'r awydd am rannu'r profiadau hynny â chynulleidfao ehangach. Mae llawer o wahanol ffyrdd o gyfleu profiad, yn arbennig yn achos y rhai sydd o bosib ddim yn 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 gael preifatrwydd.

Defnyddiodd rhai o'r prosiectau yn yr adnodd hwn dulliau 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 iddyn nhw yn rhan bwysig iawn o'u taith.

POLISI a CHYFREITHIAU

- Yng Nghymru mae polisiâu a chanllawiau penodol a luniwyd i roi sylw i **fwlio rhywiaethol, rhywiol a thrawsffobig**, ac i atal **trais yn erbyn benywod a merched, trais rhywiol a cham-drin domestig** mewn lleoliadau addysg.

- Mae polisiâu a deddfau gan y llywodraeth sy'n ymdrin yn benodol ag unrhyw **gamwahaniaethu sy'n achosi anghydraddoldeb** (gan gynnwys anghydraddoldeb rhywedd), **yn diogelu iechyd a llesiant plant a phobl ifanc**, ac yn hybu **hawliau plant**.

- I gael rhagor o wybodaeth am sut gall Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Llesiant (AoLE) gefnogi datblygiadau newydd o ran addysg perthnasoedd a rhywioldeb yng Nghymru i ysgolion cynradd, gallwch weld y newyddion diweddaraf **yma**.

- Os yw plant a phobl ifanc am gysylltu ag unrhyw wleidyddion sy'n eu cynrychioli ar lefel leol, Cymru, y Deyrnas Unedig neu'r UE, mae eu manylion i'w gweld **yma**.

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

Gall cadw hunaniaeth plant a phobl ifanc yn breifat ein 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 am ddatgelu eu hunaniaeth; ac yn achos y plant hynny sy'n gorfod cadw eu hunaniaeth yn breifat, eu bod nhw ddim 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.

CEFNOGAETH A CHYNGOR



**Comisiynydd
Plant Cymru**

**Children's
Commissioner
for Wales**

Mae Comisiynydd Plant Cymru a'r tîm yn hybu ac yn diogelu hawliau a lles plant a phobl ifanc yng Nghymru. Cytundeb rhyngwladol yw **Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)** sy'n diogelu hawliau dynol plant o dan 18 oed – mae'r Confensiwn hwn yn darparu sylfaen ar gyfer holl waith y Comisiynydd. Sally Holland yw'r Comisiynydd Plant ar hyn o bryd. Gallwch chi ddarllen mwy am ei gwaith **yma**.

BETH MAE COMISIYNYDD PLANT CYMRU YN EI WNEUD?

- Cefnogi plant a phobl ifanc i ddysgu am eu hawliau o dan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)
- Gwrando ar blant a phobl ifanc i ddysgu beth sy'n bwysig iddyn nhw
- Cyngori plant, pobl ifanc a'r rhai sy'n gofalu amdanynt nhw os ydyn nhw'n meddwl eu bod wedi cael eu trin yn annheg
- Dylanwadu ar y llywodraeth a sefydliadau eraill sy'n dweud eu bod nhw'n mynd i wneud gwahaniaeth i fywydau plant, gan sicrhau eu bod yn cadw eu haddewidion i blant a phobl ifanc
- Codi llais dros blant a phobl ifanc yng Nghymru ar faterion pwysig

HELPU PLANT I DDEALL A CHAEL MYNEDIAD I'W HAWLIAU

"Hawliau plant yw'r holl bethau mae ar blant a phobl ifanc eu hangen i sicrhau eu bod nhw'n ddiogel, yn cael y pethau angenrheidiol i oroesi a datblygu, ac yn cael dweud eu dweud ar benderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau"

Sally Holland - Comisiynydd Plant Cymru

Mae gan blant yr hawl i'r pethau canlynol:

- teimlo'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
- bod y gorau gallan nhw fod
- gwybodaeth, a chael gwrandawriad ynghylch beth maen nhw'n meddwl ddylai ddigwydd mewn penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau
- hunaniaeth (gan gynnwys hunaniaeth rhywedd)
- bod yn rhydd rhag camwahaniaethu (gan gynnwys camwahaniaethu ar sail rhywedd) a deunydd yn y cyfryngau sy'n achosi niwed i bobl ifanc
- ymlacio, chwarae a thyfu i fyny'n iach
- bod yn rhydd rhag camdriniaeth ac ecsbloetio (gan gynnwys trais rhywiol a cham-drin domestig)

CYNLLUNIAU LLYSGENHADON

Mae **cynlluniau llysgenhadon** a grwpiau cymunedol Comisiynydd Plant Cymru yn galluogi plant a phobl ifanc i lywio gwaith y Comisiynydd trwy gwblhau 'tasgau'. Llysgenhadon yw plant a phobl ifanc mewn ysgolion cynradd ac uwchradd ac mewn grwpiau cymunedol sy'n rhoi gwybod i blant eraill ac oedolion am hawliau dynol plant ac yn rhoi gwybod i'r Comisiynydd Plant am faterion sy'n bwysig iddyn nhw yn eu cymunedau.

YMCHWILIADAU A CHYNGOR

Mae gwasanaeth Ymchwiliadau a Chyngor Comisiynydd Plant Cymru ar gael am ddim ac yn gyfrinachol. Mae yno i roi help a chefnogaeth os bydd plant a phobl ifanc neu'r rhai sy'n gofalu amdanynt nhw yn teimlo bod plentyn wedi cael ei drin yn annheg.

Gall swyddogion naill ai eich cyfeirio ymlaen at sefydliad arall addas, neu o dan amgylchiadau eraill, edrych ar gwynion unigol. Os bydd angen i chi gysylltu â'r Comisiynydd Plant gallwch chi ffonio ei swyddfa am ddim ar 0800 801 1000 neu anfon tekst i 80800 a dechrau eich neges â COM.



PROSIECT SBECTRWM HAFAN CYMRU

Mae Prosiect Sbectrwm Hafan Cymru yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru (ac felly mae ar gael am ddim i ysgolion) i gynyddu ymwybyddiaeth o Gam-drin Domestig a materion cysylltiedig ym mhob ysgol uwchradd a chynradd yng Nghymru.

Mae pob sesiwn Sbectrwm yn:

- Hyrwyddo pwysigrwydd perthnasoedd iach ac yn cynyddu ymwybyddiaeth plant, pobl ifanc ac oedolion am faterion Trais yn erbyn Benywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol.
- Cael eu cyflwyno gan athrawon cymwys, profiadol. Gall sesiynau gael eu cyflwyno yn Gymraeg neu yn Saesneg, ac mae'r holl adnoddau'n ddwyieithog.
- Rhai trawsgwricwlaidd, ac wedi'u llunio i hybu trafodaeth rhwng cyfoedion, gan ddefnyddio amrywiaeth o dechnegau.
- Defnyddio deunydd sy'n gwneud i chi feddwl, ond heb gynhyrchu'r emosiynau digon i achosi tralloed.
- Rhai a luniwyd i hybu trafodaeth, nid datgelu.
- Cloi gyda gwybodaeth i blant a phobl ifanc ar sut gallan nhw gael help a chefnogaeth y tu mewn a'r tu allan i'r ysgol.

Ymhlith y pynciau sy'n cael sylw mae:

- Y Cyfnod Sylfaen – Stereoteipio Rhywedd, Adnabod Emosiynau, Parth Diogel
- CA2 – Perthnasoedd Iach, Parth Diogel, Delweddau Priodol/Amhriodol, Rhaglen Addysg Cyfoedion
- CA3/4 – Perthnasoedd Iach, Ecsbloetio Rhywiol Masnachol (CSE) ac Anffurfio Organau Rhywiol Merched (FGM), Cydsyniad, Tecstio Rhywiol, Camau Camdriniaeth, Caethwasiaeth Fodern

Mae'r Prosiect hefyd yn cynnig hyfforddiant i holl staff yr ysgol a rhieni ar y canlynol:

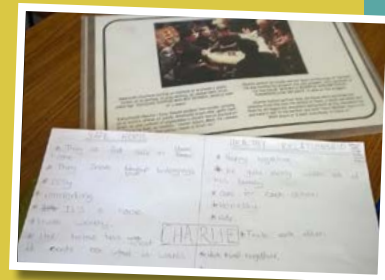
- Cynyddu ymwybyddiaeth o gam-drin domestig
- Deall effeithiau cam-drin domestig ar blentyn
- Dull Ysgol Gyfan o fynd i'r afael â Thrais yn erbyn Benywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol.

Ar ben hynny mae Prosiect Sbectrwm yn cynnig ymgynghoriad/archwiliad am ddim i helpu ysgolion i gyflawni gofynion Fframwaith Estyn o ran Addysg Perthnasoedd Iach.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch ar:

Ffôn: 01267 266924 / 01267 266932 E-bost: spectrum@hafancymru.co.uk

www.spectrumproject.co.uk • www.hafancymru.co.uk



BYW HEB OFN

Gwefan gan Lywodraeth Cymru yw **Byw Heb Ofn**, ac mae'n darparu gwybodaeth a chyngor i'r rhai sy'n dioddef trais yn erbyn benywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

Mae ystod eang o ganllawiau ac adnoddau ar gael ar gyfer gweithwyr a phobl broffesiynol ym maes trais yn erbyn benywod, cam-drin domestig neu drais rhywiol.

Fframwaith Hyfforddiant Cenedlaethol

Mae'r Fframwaith Hyfforddiant Cenedlaethol ar drais yn erbyn benywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yn amlinellu gofynion Llywodraeth Cymru o ran hyfforddiant ar y pynciau hyn ar draws y trydydd sector arbenigol a gwasanaethau cyhoeddus.

Ymgyrchoedd Byw Heb Ofn

Mae nifer o ymgyrchoedd sydd fel ei gilydd yn cynyddu ymwybyddiaeth o wahanol agweddau ar drais yn erbyn benywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, o 'Paid Cadw'n Dawel' a '**Llais nid Tawelwch: yr ifanc yn erbyn FGM**' i 'Dyma fi'.



Ymgyrch yw **DYMA FI** sy'n ceisio herio stereoteipiau rhywedd mewn ffordd gadarnhaol trwy ddechrau sgysrsiau am rywedd ac annog pobl i 'fyw heb ofn' oherwydd cyfyngiadau rhywedd a normau rhywedd.

Pam canolbwyntio ar stereoteipiau rhywedd?

Mae syniadau henffasiwn yn dal i fodoli ynghylch sut dylai pawb ohonon ni ymddwyn a pha gyflawniadau ac ymateb dylen ni ddisgwyl, gan roi pwysau ar bobl i gydymffurfio â 'normau' cymdeithas.

Gall ein rhywedd gael effaith ar ba mor ddiogel rydyn ni'n teimlo, ble rydyn ni'n teimlo gallwn ni fynd, pa swydd rydyn ni'n teimlo y gallwn ni wneud cais amdani, a disgwyliadau pobl eraill amdanom ni. Mae ymgyrch DYMA FI yn cydnabod bod pawb ohonon yn llawer mwy na'n rhywedd yn unig.

Mae'r ymgyrch yn cydnabod bod rhaid i ni sylweddoli bod cysylltiad rhwng rhywedd a thrais yn erbyn benywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

Mae'n cydnabod y gall pwysau i gydymffurfio ac anghydraddoldeb rhywedd yn ein cymdeithas achosi a digwydd o ganlyniad i drais yn erbyn benywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

Mae pawb yng Nghymru yn haeddu byw heb ofn stereoteipiau rhywedd – bod yn bwy bynnag maen nhw eisiau bod a chyflawni eu potensial llawn.

Rhagor o wybodaeth am yr ymgyrch a'i hadnoddau

Gweld Prosiect DIY Cydraddoldeb Rhubanau Rhywedd (Ribbons 4 Gender)



CYMORTH I FERCHED CYMRU

Mae Cymorth i Ferched Cymru yn cefnogi ymarferwyr a phlant (7-11 oed) sydd wedi profi camdriniaeth yng Nghymru, trwy wneud y canlynol:

- Cynnig hyfforddiant a phhecynnau adnoddau i wasanaethau arbenigol mewn amrywiaeth o raglenni grwpiau sy'n wybodus am drawma ac yn dilyn anghenion, gan gynnwys rhaglen gwaith grŵp **S.T.A.R.** Mae'r ymyriad therapiwtig 10 wythnos hwn wedi'i lunio i helpu plant a'u mamau i ymadfer gyda'i gilydd wedi profiad o gam-drin domestig.
- Cynnig adnoddau a hyfforddiant i wasanaethau arbenigol i gefnogi plant ar lefel un-i-un, yn ogystal ag adnoddau penodol i helpu staff sy'n gweithio gyda phlant mewn lloches.
- Darparu **hyfforddiant** i ysgolion ar Drais yn erbyn Benywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (VAWDASV) ac effaith hynny ar blant, gan gynnwys gwaith gwybodus am drawma, rheolaeth dan orfod, a ffyrdd ymarferol o gefnogi plant mewn lleoliadau ysgol.
- Annog a datblygu cysylltiadau rhwng gwasanaethau arbenigol ac ysgolion i gefnogi'r **Dull Gweithredu Addysg Gyfan** at VAWDASV.
- Cefnogi gwasanaethau arbenigol i ddarparu sesiynau untro i gynyddu ymwybyddiaeth trwy ddiwrnodau carwsél, er enghraifft, Crucial Crew.



STONEWALL CYMRU

Mae plant yn ffynnu'n academiaidd ac yn ddatblygiadol mewn dosbarthiadau lle maen nhw'n teimlo'n ddiogel a'u bod yn cael croeso. Gwaetha'r modd, mae iaith sy'n brifo yn gyffredin iawn mewn ysgolion cynradd. Gall y math yma o iaith homoffobig effeithio ar unrhyw fyfyrwr sy'n cael eu hystyried yn wahanol, gan gynnwys bechgyn sy'n frwd yn academiaidd, merched sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon, a phlant sydd â rhieni o'r un rhyw. Mae pob athro eisiau'r gorau i'w myfyrwyr, ac yn aml maen nhw'n ymwybodol o broblem iaith homoffobig yn eu dosbarthiadau. Ond mae llawer yn teimlo nad ydynt yn medru delio â hynny mewn modd sensitif ac effeithiol.

Mae Rhaglenni Addysg Stonewall Cymru yn grymuso athrawon i fynd i'r afael â bwlio a chefnogi disgyblion yn eu hysgolion, yn ogystal ag arwain dull gweithredu ysgol gyfan o ddatblygu gwahaniaethau. Trwy ein rhaglenni **Hyfforddi'r Hyfforddwr** rydym ni'n rhoi i athrawon y sgiliau, yr wybodaeth a'r profiad i fod yn arweinwyr yn y gwaith hwn, boed hynny'n golygu mynd i'r afael â bwlio homoffobig, deuffobig a thrawffobig, datblygu teuluoedd gwahanol, neu gefnogi pobl ifanc traws yn yr ysgol.

Yna mae ein rhaglen Pencampwyr Ysgol yn eu helpu i wreiddio'r gwaith yma a chynnal newidiadau i ddiwylliant yr ysgol, ac mae ein hadnoddau'n sicrhau eu bod yn cael mynediad i'r cyngor, y canllawiau a'r arfer gorau angenrheidiol i greu ysgol lle gall pob person ifanc gyflawni eu potensial llawn.



I gael rhagor o wybodaeth, e-bostiwrch education@stonewallcymru.org.uk

Mae rhagor o sefydliadau defnyddiol yn y gweithgaredd **Bingo Gwyllo Rhywedd**.


Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

NSPCC

HELFU GWEITHWYR PROFFESIYNOL I AMDDIFFYN PLANT

Ni yw prif elusen amddiffyn plant y Deyrnas Unedig, ac rydym ni'n ymroddedig i gefnogi gweithwyr proffesiynol i helpu i atal camdriniaeth a chadw plant yn ddiogel.

Mae ein rhaglen **Speak Out Stay Safe** ar gael am ddim i bob ysgol gynradd yn y Deyrnas Unedig, a'i nod yw rhoi i blant yr wybodaeth angenrheidiol i gadw'n ddiogel rhag niwed a chodi llais os byddan nhw'n pryderu.

Mae gennym ni **adnoddau a chynlluniau gwersi sydd ar gael am ddim** i athrawon ar PANTS, Share Aware, E-Diogelwch a mwy, i helpu ysgolion i gadw plant yn ddiogel. Mae rhai o'r adnoddau addysgu ar gael yn ddwyieithog.

Gallwn ni ddarparu cyrsiau **hyfforddi ar ddiogelu ac amddiffyn plant** i helpu gweithwyr proffesiynol i adnabod camdriniaeth ac ymateb yn hyderus i bryderon. Gall ein hymgynghorwyr **diogelu addysg arbenigol** helpu i roi sylw i fylchau mewn trefniadau diogelu neu helpu i gryfhau polisïau a gweithdrefnau.

Mae ein **Gwasanaeth Gwybodaeth** am ddim yn rhoi mynediad i'r gwaith ymchwil, polisi ac ymarfer diweddaraf ym maes amddiffyn plant yn y Deyrnas Unedig. Gallwn ni helpu gweithwyr proffesiynol gydag ymholiadau amddiffyn plant neu gefnogi gwaith ymchwil.

Rydym ni'n helpu rhieni, gweithwyr proffesiynol a theuluoedd i amddiffyn plant 24 awr y dydd, trwy ein **Llinell Gymorth NSPCC** di-dâl - 0800 800 5000. Rydym ni'n gwrandao ar bryderon, yn cynnig cyngor a chefnogaeth, a gallwn ni weithredu os bydd plentyn mewn perygl.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i:

nspcc.org.uk / @NSPCC

4

CYCHWYN ARNI

Mae'r adran hon yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau cychwynnol fydd yn helpu plant i feddwl a theimlo BETH SY'N BWYSIG IDDYN NHW.*

Oes gan y plant syniad clir yn barod ynghylch beth hoffon nhw gynyddu ymwybyddiaeth ohono neu ei newid, neu oes angen help arnyn nhw i gychwyn arni?

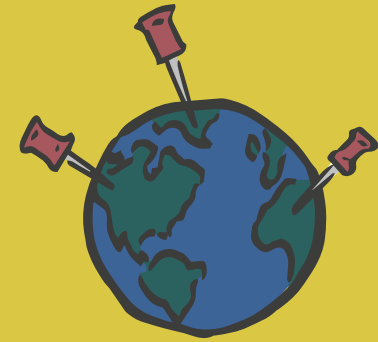
Os bydd angen peth help, rhowch gynnig ar y gweithgareddau gyferbyn – cliciwch ar y lluniau i neidio'n syth atyn nhw.

I gael gwybod am wahanol actifyddion ar draws y byd, beth am ddechrau gyda'n **chwila'r ffeministaidd**. Neu darllenwch un o'r astudiaethau achos am blant sy'n gwneud gwahaniaeth yn **Adran 6**.

*Mae arddull y gweithgareddau a'r astudiaethau achos yn amrywio, er mwyn i chi fedru eu haddasu a'u teilwra i'ch defnydd eich hun. Mae rhai wedi'u hysgrifennu gyda phlant ac yn eu cyfarch yn uniongyrchol, mae eraill wedi'u hysgrifennu gydag ymarferwyr ac yn eu cyfarch nhw'n uniongyrchol.



BETH SY'N AFLONYDDU
ARNOCH CHI?



POBL SY'N CREU
NEWID AR DRAWS
Y BYD



BINGO GWYLLO
RHYWEDD



FFELTIO EIN
TEIMLADAU



CHWILA'R FFEMINISTIAID



AIL-GREU'R RHEOLAU



STOPIO-DECHRAU

POBL SY'N CREU NEWID AR DRAWS Y BYD

Pwy neu beth sy'n creu newid a fyddai'n eich ysbrydoli chi?

- 1** Dewiswch rywun neu rywbeth sy'n rhoi sylw i anghydraddoldeb rhywedd a/neu ryw. Gallai fod yn berson, yn ymgyrch, yn sefydliad, yn flog neu'n meme. Os dydych chi ddim yn siŵr, darllenwch fwy am yr adegau neu'r mudiadau a greodd newid yn ein **chwilair ffeministiaid**.
- 2** Ysgrifennwch ddarn byr am yr adeg neu'r ymgyrch ddewisoch chi. Crewch lun i'w chyfleu.
- 3** Defnyddiwch binnau bawd i roi eich llunwyr newid yn y rhanbarth neu'r wlad lle maen nhw'n gwneud gwahaniaeth.
- 4** Os ydych chi'n gweithio mewn grŵp mawr, neu dros amser, ceisiwch gael hyd i enghraifft ar gyfer pob gwlad.

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd yma i'r plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad chi, darllenwch yr adran ar **Diogelwch a Chefnogaeth**.

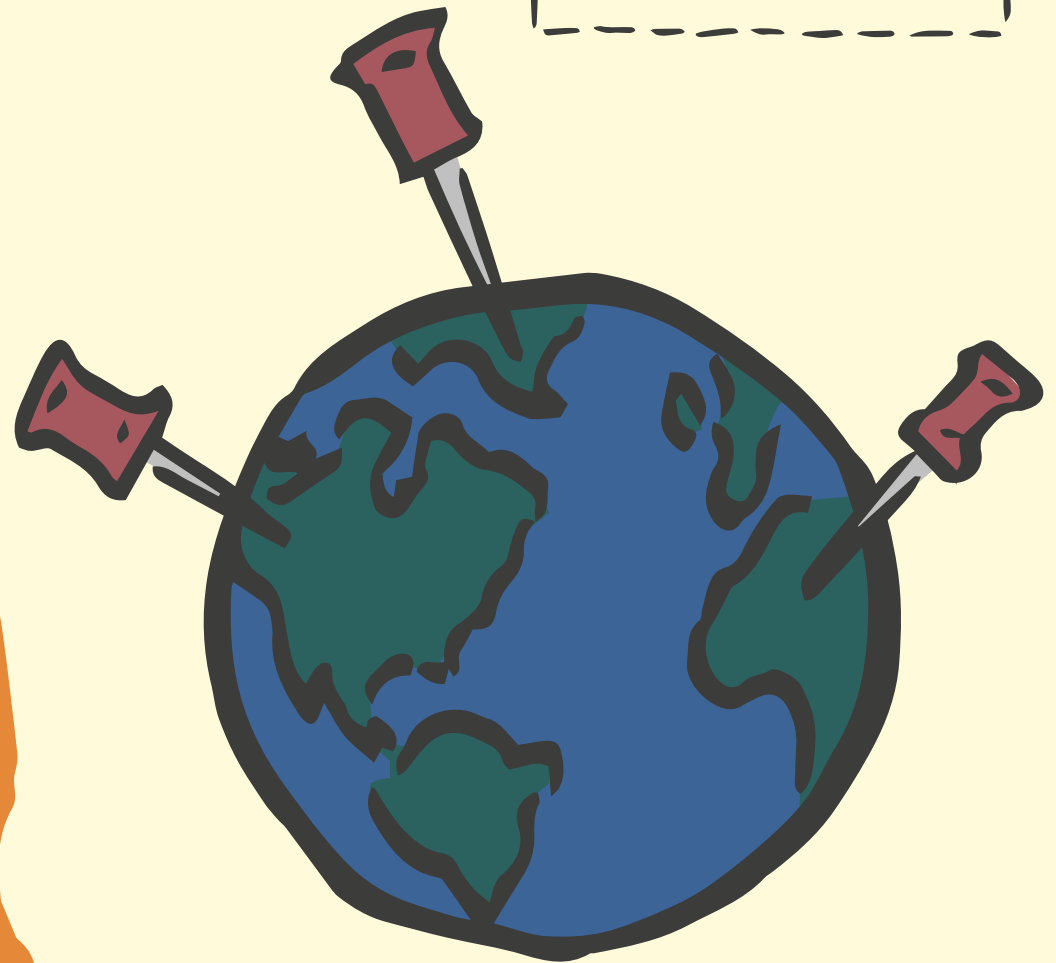
XXXXY **DIY** XXXXY

Bydd arnoch chi angen:

Map o'r byd

Pin Ysgrifennu a Phapur

Pinnau bawd



DIY

BETH SY'N AFLONYDDU ARNOCH CHI?



Bydd arnoch chi angen:

Jar gwydr mawr

Slipiau o bapur glân

Marcwyr Lliw sy'n gallu
ysgrifennu ar wydr

- 1 Gweithiwch yn unigol neu mewn parau i nodi'r holl bethau sy'n aflonyddu arnoch chi o ran sut mae'r gymdeithas yn anghyfartal neu'n annheg ym maes perthnasoedd, rhywedd a rhywioldeb.
- 2 Plygwch y slipiau papur, a'u rhoi nhw yn y jar gwydr.
- 3 Ar ôl gorffen, cymerwch bob sylw yn ei dro a meddwl beth sydd angen newid i droi'r pethau 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 chi, darllenwch yr adran ar **Diogelwch a Chefnoagaeth**.



Aflonyddu (berf)

*ysgwyd, siglo, creu
dirgryniadau*

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



DIY STOPIO-DECHRAU

Bydd arnoch chi angen:

Platiau papur coch a gwyrdd
Marcwyr / Llinyn / Pegiau

1 Platiau STOPIO a DECHRAU!

Rhowch 3 phlât coch
"STOPIO" a 3 phlât gwyrdd
"DECHRAU" i bawb. Os nad
oes platiau ar gael, lluniwch rai
eich hunain â marcwyr coch a
gwyrdd trwy dynnu llun cylch
mawr ar bapur A4.

2

Creu ymadroddion STOPIO a DECHRAU

Meddylwch am adeg pan wnaeth rhywun
rywbeth doeddech chi ddim yn ei hoffi, neu reol
neu hysbyseb oedd yn eich tramgwyddo chi neu
rywun agos atoch chi. Dyfeisiwch ymadrodd sy'n
disgrifio beth doeddech chi ddim yn ei hoffi, gan
ddechrau gyda'r gair "STOPIO..." Ysgrifennwch
yr ymadrodd yma ar y plât STOPIO. Yna, lluniwch
ymadrodd sy'n disgrifio beth hoffech chi ei
weld yn digwydd yn lle, gan ddefnyddio'r gair
"DECHRAU..." Ysgrifennwch yr ymadrodd yma 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 meddylwch sut mae rhoi 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 chi, darllenwch yr adran
ar **Diogelwch a Chefnogaeth.**

Dyma rai enghreifftiau Stopio a Dechrau:

STOPIO dweud bod
bechgyn ddim yn crio.
DECHRAU cefnogi
anghenion emosiynol
pawb.

STOPIO hysbysebion
sy'n stereoteipio
bechgyn a merched.
DECHRAU cydnabod
sut mae stereoteipiau
rhywedd yn cyfyngu ar
pwy gallwch chi fod a
beth gallwch chi 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 ac ecsbloetio
rhywiol.

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

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 bu plant a phobl ifanc yn eu mynegi wrth greu astudiaethau achos AGENDA, lle buon nhw'n dysgu ac yn awyddus i wneud rhywbeth am yr anghyfiawnder, y niwed a'r trais yn y byd.

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

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

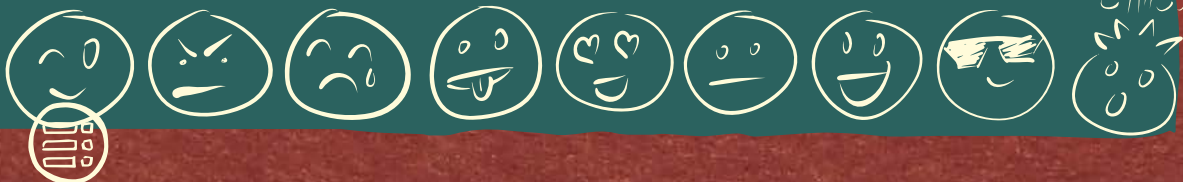
Cyn dechrau addasu'r gweithgaredd yma ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad chi, darllenwch yr adran ar **Diogelwch a Chefnogaeth**.

Bydd arnoch chi angen:

- Copiâu wedi printio o'r dudalen Cwmwl Teimladau Ffelt
- Ffelt lliw
- Brws gwifrau
- Pinnau Lliwio

CWMWL TEIMLADAU FFELT

- 1 Printiwch gopiâu o'r Cwmwl Teimladau Ffelt (gweler y dudalen nesaf)
- 2 Lluniwch restr o'r holl deimladau gallwch chi eu dychmygu. Gallai'r **geiriadur emosiynau** eich helpu i gychwyn arni. Ysgrifennwch nhw yn y golofn 'teimladau' neu defnyddiwch emojis.
- 3 Dewiswch liw ar gyfer pob teimlad (e.e. glas ar gyfer poen, oren am fod yn grac, ac ati). Tynnwch y ffelt lliw allan (defnyddiwch eich dwylo neu frws gwifrau), a'i ludo nesaf at y teimlad, neu defnyddiwch binnau lliwio 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 rydych chi'n ei ddewis (e.e. o nenfwd y dosbarth). Gallech chi lynu'r golofn teimladau ar gefn eich cwmwl.
- 6 Os hoffech chi fod yn fwy creadigol yn gwneud crefftau ffelt, rhowch gynnig ar **ffeltio gwlyb** neu lluniwch **ludwaith ffabrig ffelt** gyda negeseuon ar gyfer newid (edrychwch ar weithgareddau cychwynnol **Rhedfa at Newid** a **Beth sy'n Aflonyddu arnoch Chi**). Dewiswch ffeltiau gwahanol liw a'u cyfuno â'r emosiynau rydych chi'n eu teimlo yn eich arteffact ffelt am greu newid.



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

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

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 mae llwyth llongot ynysoedd y Pilipinas yn ei roi i egni dig sy'n tanio pobl ac eraill fel ei gilydd. Weithiau mae dictter yn cael ei weld fel emosiwn negyddol, ond i'r llongot, prif neges Liget yw optimistiaeth a hyfywedd.

AMBEDO – math o synfyfrio lle cewch eich hudo'n llwyr gan fanylion synhwraidd byw.

Geiriau newydd hardd i ddisgrifio emosiynau

Ffeltio Ffeministaidd

Actifyddiaeth Celf Ffelt a Ffeibr

40 o lyfrau ar reoli emosiynau

Prosiect Byw gyda Theimladau

Blog Hanes Emosiynau

Chwalu'r myth am fechgyn ac emosiynau

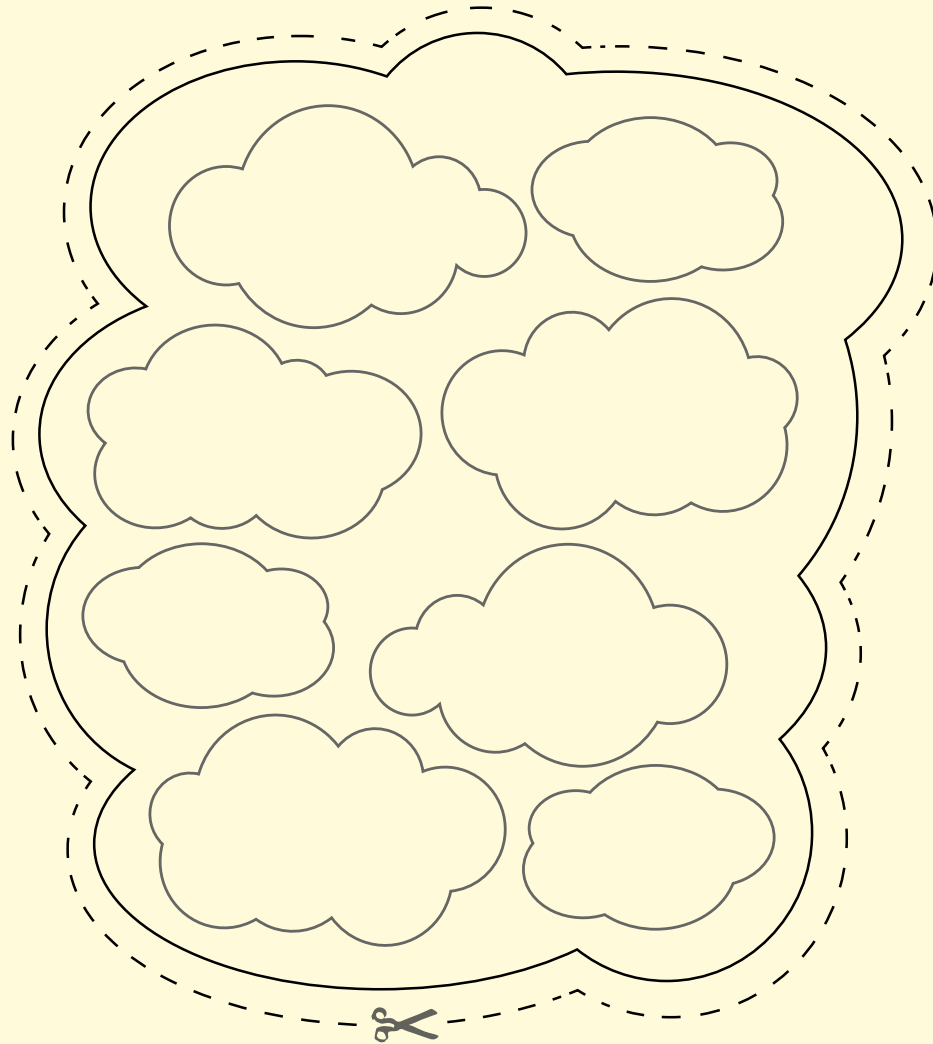
Llafur emosiynol ar draws y byd

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

Gwrando a symud i'r trac sain "I FEEL" o'r astudiaeth achos EveryBODY Matters.

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?

1

Rholio rholio rholio

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

2

Rhedfa Tasgu Meddyliau

Mewn grwpiau bach, neu fel grŵp cyfan, tasgwch feddyliau am yr holl bethau mae angen iddyn nhw stopio digwydd er mwyn gwneud 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 un pen i'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 i un o'r ymylon hir) i fedru ei hongian yn faner ar y wal. Os yw'n un hir iawn, gallech ei dorri'n adrannau llai.

5

Beth nesa?

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

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

Bydd arnoch chi angen:

Rholyn mawr o bapur

Tâp gludiog

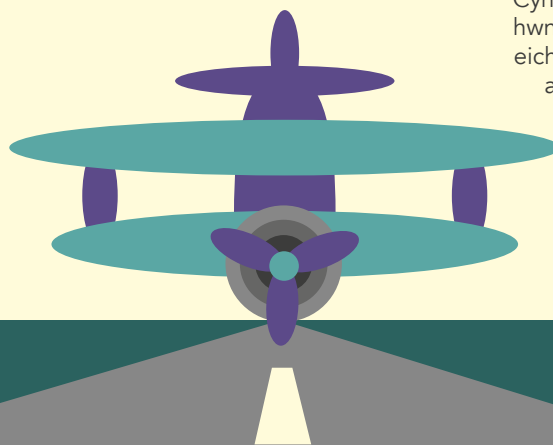
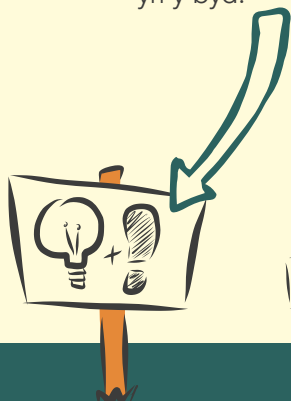
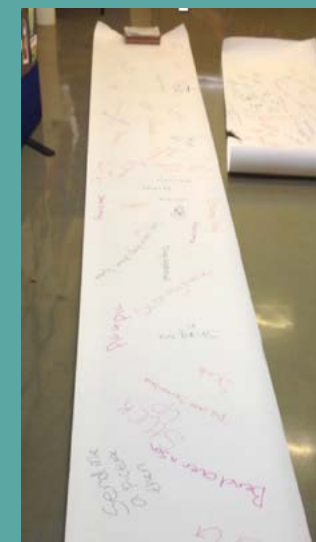
Pinnau ffelt neu greonau lliw

Amlygwyr

Stafell lle gallwch chi gau'r golau allan

Tortshys

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



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

Ail-greu'r

Rheolau!

Bydd arnoch chi angen:

Llawer o riwliau, o ddewis gyda thyllau yn y rhan uchaf

Marcwyr parhaol

Camera digidol



- 1 **DEWISWCH REOL** Mewn grwpiau, trafodwch pa 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 yn **GRAFFITI** ar eich riwl.
- 3 **LLINELL WEITHREDU** Gwirfoddolwyr o bob grŵp (neu bawb) yn ffurfio llinell hir.
- 4 **'RELFIES' RIWLIAU** Daliwch ddwy riwl o flaen eich wyneb, a chael tynnu llun 'Relfie' Riwliau.
- 5 **RIWLIAU RHUGLO** Llanwch y man lle rydych chi a dewis rhywbeth (e.e. cadair, rheiddiadur, bwrdd) i ruglo'r riwliau yn ei erbyn. Gwnewch gymaint o sŵn â phosib. Recordiwch y sŵn!
- 6 **TRYDAR** Lluniwch fideo fer i'w rhannu gydag ysgolion eraill, grwpiau ieuenctid neu sefydliadau. Defnyddiwch yr hashnod #dymaswn <nodwch eich neges>

RELFI yw hunlun perthynas.

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

Gall **rheolau** olygu cyfreithiau, polisiau, normau cymdeithasol a stereotypeiau – unrhyw beth hoffech chi newid am sut mae pethau, sy'n ategu neu'n creu anghydraddoldeb.

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

Yn hoffi syniad y riwliau, ond angen addasu?

Printiwch 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.

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





Chwilair Actifyddion 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 |

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

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

3. Six Point Group, grŵp a sefydlwyd gan yr Arglwyddes Rhondda yn 1921, a fu'n ymgychu dros gydraddoldeb rhwng dynion a benywod, 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'r tu allan i'r cartref.

5. Guerrilla Girls, grŵp o artistiaid benyw a ffurfiwyd yn Ninas Efrog Newydd. Maen nhw'n cuddio eu hwynebâu 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 ymgychu dros hawl merched i bleidleisio ddiwedd y 19eg ganrif a dechrau'r 20fed.

8. Sari Squad, grŵp o ferched sy'n hanu o Dde Asia a helpodd i amddiffyn clybiau amlddiwylliannol yn y Deyrnas Unedig 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. Ystyr eu henw yn tyngu 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. Mudiad Green Belt, a sefydlwyd gan yr Athro Wangari Maathai, yw grŵp sy'n trefnu bod benywod yng nghefn gwlad Kenya yn plannu coed ac yn amddiffyn yr amgylchedd.

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

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

15. Fighting Women Group, grŵp o fenywod yn Japan sy'n actifyddion ac a fu'n ymgychu yn erbyn strwythurau teuluol gormesol trwy brotestiadau cyhoeddus yn y 1970au.

16. Sahodari, sefydliad yn India sy'n gweithio dros hawliau a lles benywod trawsrywedd. 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 bolisiau yn erbyn hawliau benywod 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 ynghyd yn gyfartal.

19. Agora Juntas, rhwydwaith o actifyddion ffeministaidd ifanc ym Mrasil. Eu henw yw'r gair Portiwegaeg am 'Nawr gyda'n Gilydd'.

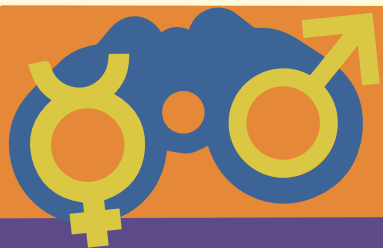
20. Mujeres Libres, cynghrair yn Sbaen a fu'n ceisio grymuso benywod dosbarth gweithiol yn ystod y 1930au. Ystyr eu henw Sbaeneg yw 'Benywod Rhydd'.

21. Sylvia Rivera, Americanaes o Puerto Rico a fu'n brwydro dros hawliau benywod trawsrywedd.

"Mae Actifyddiaeth 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 cwmipas yw actifyddion"

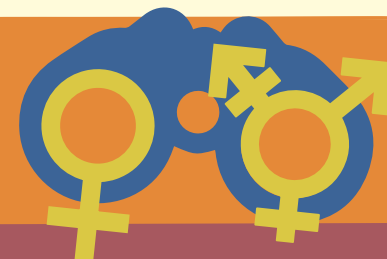


Ddaethoch chi o hyd iddyn nhw i gyd? Beth am roi cynnig ar blotio pob actifydd ar Weithgaredd Celf Cychwynnol 'Llunwyr Newid ar draws y Byd'?



Bingo Gwyllo Rhywedd

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



DIY

- 1 Printiwch y cerdyn Bingo Gwyllo Rhywedd dros y dudalen (A0 neu A1) a'i arddangos yn yr ysgol.
- 2 Bob tymor ysgol, dewiswch fyfyrwyr i wirfoddoli ar draws pob grŵp blwyddyn er mwyn cynnal archwiliad GWYLLO RHYWEDD.
- 3 Defnyddiwch SEREN ★ i ddangos ydy'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 gwneudawns. Beth arall gall yr ysgol ei wneud i gyflawni tegwch rhwng y rhywiau (canlyniad cyfartal)?
- 5 Lluniwch adroddiad byr ar y cyd, crewch stori ddigidol neu cyflwynwch wasanaeth ysgol yn dangos i ba raddau mae'r ysgol yn llwyddo, a beth sydd angen gwella.
- 6 Mae sgwariau gwag i'r myfyrwyr a'r staff ychwanegu eu syniadau eu hunain o ran sut maen nhw'n meddwl dylai eu hysgol fod yn rhoi sylw i gydraddoldeb rhywedd ac amrywiaeth (e.e. staff yn rhoi'r gorau i gyfarch y myfyrwyr fel 'bechgyn a merched'). Neu os ydych chi am gychwyn o'r cychwyn, lawrlwythwch gerdyn **BINGO GWYLLO 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 adeg geni, a beth bynnag yw eu hunaniaeth rhywedd 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 diddordeb y mae ar bobl eu hangen i sicrhau a chyflawni cydraddoldeb rhywedd.

Sut olwg sydd ar **ddull gweithredu ysgol gyfan** o ymdrin â chydaddoldeb rhywedd, a **beth gall athrawon ei wneud** i gyflawni hynny?

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



Chware Teg a Sylfeini Teg

Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol

Cymdeithas Fawcett

Full Circle Education

Y Gymdeithas Rhywedd ac Addysg

Gender Respect Project

Gendered Intelligence

Prosiect Sbectrwm Hafan Cymru

Let Toys be Toys

PlanUK

Yr Undeb Addysg Cenedlaethol

Stonewall Cymru

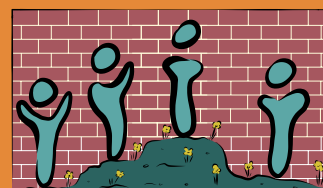
Yr Ystafell Ddosbarth (Addysgu LGBTQ+)

UK Feminista

Umbrella Cymru

Rhwydwaith Cydraddoldeb Merched Cymru

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng tegwch a chydaddoldeb?



Anghyfiawnder



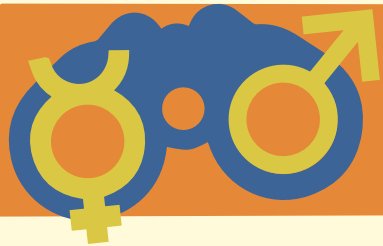
Cydraddoldeb



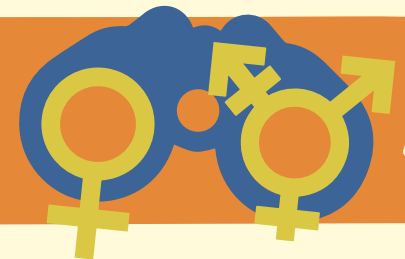
Tegwch

"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 anghydaddoldeb rhywedd sy'n bresennol yn ein cymdeithas achosi a digwydd o ganlyniad i drais yn erbyn benywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol" **#DYMAFI @bywhebofn**





Bingo Gwyllo 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



Posterï 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
Gwyllo 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



agendawales

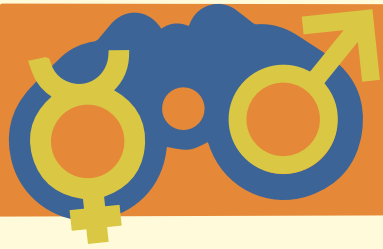


www.agenda.cymru

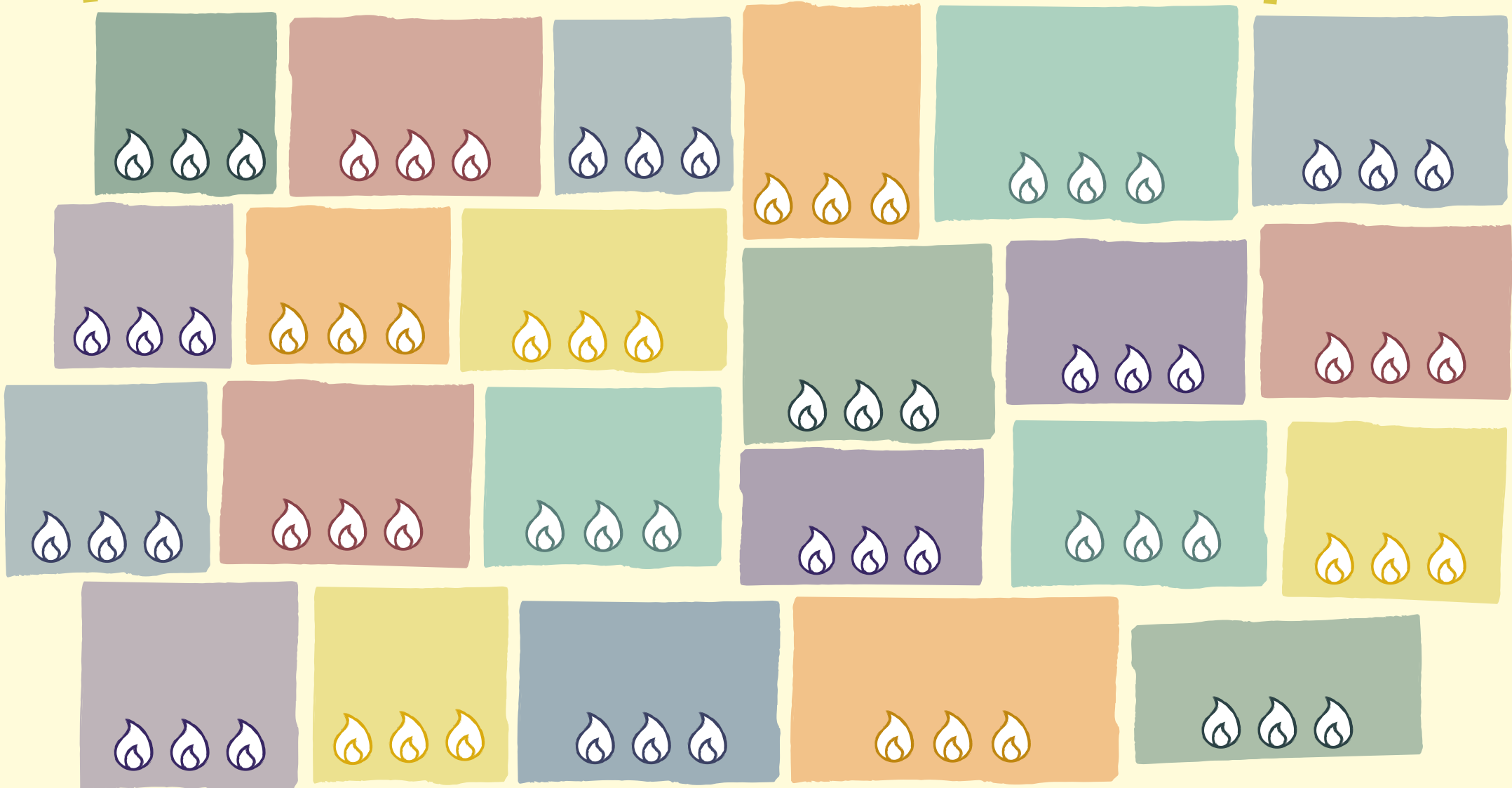
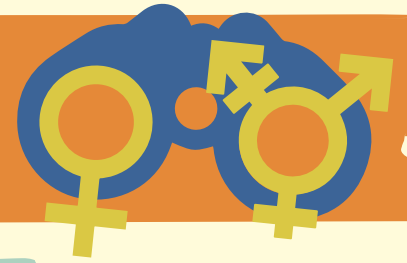


#AGENDAcyrradd

33



Bingo Gwyllo Rhywedd



5

SYNIADAU ARGYFER 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 a'r tu hwnt.

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





Posterï



Celf Weledol



Barddoniaeth



Deisebau
ar-lein



Cylchgronau
ar-lein a
Chomigau



Cerddoriaeth
a Sain



Fideo-logiau



Drama



Gweithredu
uniongyrchol



Dawns a
Symud



Cynadleddau



Grwpiau
leuencid



Ymchwil

Mae Actifyddiaeth 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 actifyddion"

CELF WELEDOL

Celf actifyddol yw defnyddio mynegiant celf i gynyddu ymwybyddiaeth a chyflawni newid yn y byd. Archwiliwch yr **arddangosfa weledol** hon o gelf actifyddol 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 arddangos. Gallwch ei wisgo! (gweler **actifyddiaeth ffasiwn Vivienne Westwood**).

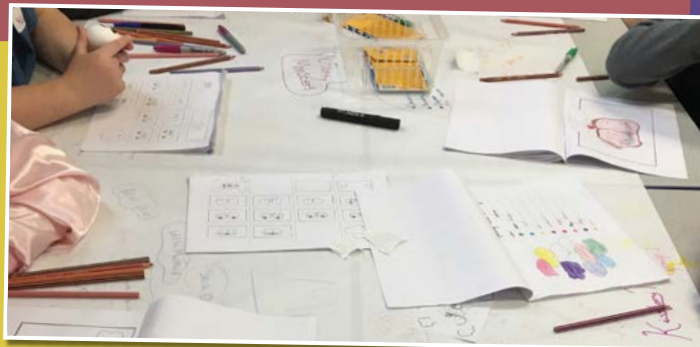


Drwy weithio gyda'u teimladau, yn dilyn gwers perthnasodd iach ar FGM (anffurfio organau rhywiol merched), treuliodd myfyrwyr Blwyddyn 5 a 6 ddiwrnod yn dysgu am grefftau gweithredol ac actifyddiaeth pwythau croes. Aethant ati i greu baner pwythau croes ar ffurf calon. Mae'r Galon Gelf hon yn rhannu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

CYLCHGRONAU 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 yn cael eu nodweddu gan agwedd greadigol gwneud drosodd eich hunan. Mae ganddyn nhw hanes gwleidyddol cyfoethog o ran mynegi materion gwrthryfelgar a sensitif.

Yn dilyn gwers ar gydsyniad a thrafodaeth ar gusanu yn 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.



CYNADLEDDAU



Mae rhoi cyflwyniad neu gynnal eich cynhadledd neu eich digwyddiad eich hun yn ffordd wych o rannu eich syniadau ag eraill, yn arbennig rhai sy'n canolbwyntio ar fywydau pobl ifanc.

Cynhaliodd un ysgol uwchradd gynhadledd Ysgolion Cynhwysol gydag ysgolion cynradd lleol ac ar eu rhan. Casglwyd addunedau gan blant ac athrawon ynghylch yr hyn roedden nhw am ei weld o raglen Addysg Rhyw a Pherthnasodd gynhwysol. Postiwyd yr addunedau i mewn i Piñata lliwiau'r enfys, ac roedden nhw'n cynnwys:

"Ewch i'r afael â'r mater, peidiwch â cheisio'i osgoi."

"Cydraddoldeb rhywedd a rhywioldeb i gael eu haddysgu a'u cynnwys yn y cwricwlwm fel rhywbeth 'normal', heb stigma."

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

Darllenodd yr ysgrifennydd cabinet dros addysg, Kirsty Williams, yr addunedau yn y gynhadledd **AGENDA Addysgu**.



Ewch i **CODI LLAIS** i gael rhagor o wybodaeth

POSTERI



Posterï yw unrhyw fath o ddeunydd printiedig a luniwyd i'w roi ar wal neu arwyneb fertigol. Maent 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.

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





DRAMA

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

Yn ystod wythnos gwrthfwllo, wedi'u hysbrydoli gan waith Comisiynydd Plant Cymru **'Stori Sam: Gwrando ar brofiadau plant o fwlio yng Nghymru'**, bu plant yn cynllunio ac yn perfformio 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**.

YMCHWIL



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

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.



Gallwch chi ddarllen mwy am eu gwaith ymchwil a'i effaith **yma**.

DAWNS A SYMUD



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

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 chyrrff pobl eraill yn edrych ac yn teimlo.

Mae rhagor o wybodaeth am brosiect 'EveryBody Matters' **yma**.



GWEITHREDU UNIONGYRCHOL



Gall protestio gydag eraill ynghylch rhywbeth rydych chi'n ei wrthwynebu ac rydych chi am ei newid gymryd sawl ffurf. Gall protestiadau fod yn lleol neu'n fyd-eang a digwydd ar-lein neu oddi ar-lein. Maent yn aml yn gyfuniad o'r ddau.



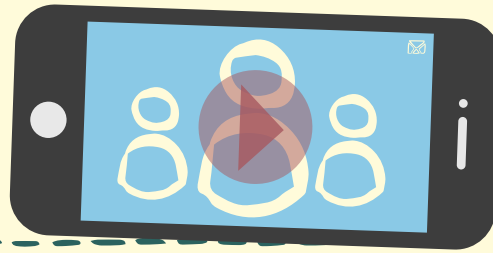
Wedi'u hysbrydoli gan yr **Actifyddiaeth Cardiau Ffolant** a arweiniwyd gan bobl ifanc yng Nghymru i sicrhau addysg well ynghylch perthnasoedd iach, dyluniodd dros 120 o blant 11-12 oed, o 10 dosbarth ysgol yn Oulu, y Ffindir, eu hactifyddiaeth creadigol eu hunain.

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 ymgyrch **#MeToo** yn effeithio ar blant eu hoed nhw.

FLOGIO

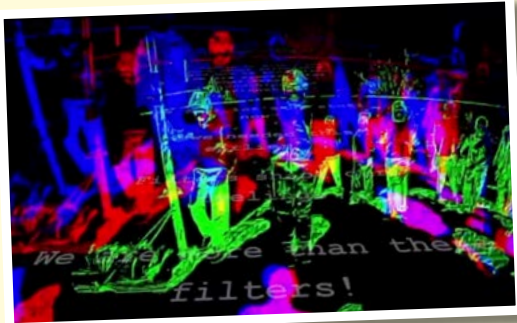


Fideologio yw pobl yn rhannu eu syniadau trwy fideo.



Gan ddefnyddio llais, testun, delweddau ac ap celfyddyd 'glitch', creodd grŵp o fyfyrwyr Blwyddyn 6 fideolog ynghylch sut mae'r cyfryngau'n canolbwyntio ar hanesion negyddol, fel trais a dychryn, ac yn hidlo allan y pethau mae pobl yn eu gwneud i greu newid.

Gwylwch eu fideo 'Filtering Our Feelings' **yma**. Darllenwch fwy am brosiect i-motion **yma**.

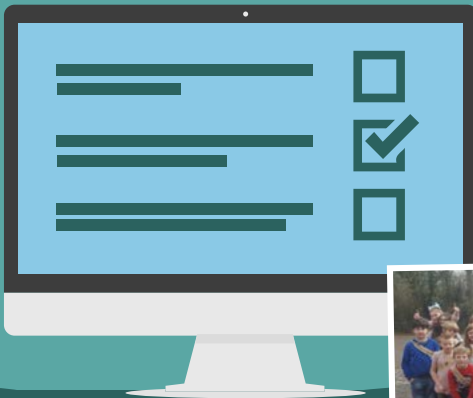


DEISEBAU AR-LEIN

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.



Mae grŵp o fyfyrwyr blwyddyn 6 wedi bod yn dysgu am gydraddoldeb a hawliau rhywedd a rhywiol drwy'r flwyddyn. Aethon nhw ati i lunio ymgyrch oedd yn annog pobl i feddlw 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 stereoteipiau rhywedd, a gwahodd eraill i ymuno â'u hachos.



CERDDORIAETH

Mae cerddoriaeth, gyda neu heb eiriau, wedi cael ei defnyddio ers meitin yn gyfrwng ar gyfer mynegiant gwleidyddol a hybu newid cymdeithasol a diwylliannol, o anthemau yn erbyn rhyfel i rapiau protest.

Dechreuodd tair mam angerddol ffeministaidd gôr ffeministaidd ar gyfer pobl ifanc 10-16 oed, o'r enw #SHARP! Buon nhw'n canu caneuon difyr ar hyd misoedd yr haf, ac roedd y testunau'n gyfredol ac yn cynnwys negeseuon cadarnhaol i ysbrydoli merched a benywod. Buon nhw hefyd yn cyfuno'r canu â defnyddio'r corff fel offeryn taro!



GRWPIAU IEUENCTID

Mae gan grwpiau ieuencid hanes hir o ymgysylltu â gweithgareddau cynyddu ymwybyddiaeth a gweithgareddau creu newid.

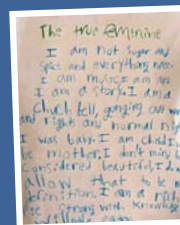
Teithiodd plant o grŵp ieuencid lleol yn y cymoedd i ganol dinas Caerdydd ar y bws i ddathlu 100 mlynedd o ymgyrchu dros y bleidlais i fenywod, ar y cyd â miloedd o bobl eraill. Buon nhw'n chwifio'u baneri cartref oedd â negeseuon o blaid 'heddwch', 'rhyddid', 'cryfder' a 'pŵer merched' ar bawb oedd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

Mae rhagor o wybodaeth am orymdeithiau'r bleidlais i fenywod yn y Deyrnas Unedig **yma**. Ewch i **PAWB OHONON NI** i gael rhagor o adnoddau ar hawliau ac actifyddiaeth merched a benywod ar draws y byd.



BARDDONIAETH

Barddoniaeth yw unrhyw air ysgrifenedig neu lafar sydd â phatrwm a rhythm. Gall cerddi fod mor greadigol ag y dymunwch, o gerddoriaeth slam i gelfyddyd geiriau. Mae cerddi ac actifyddiaeth wedi mwynhau perthnas hir, agos, yn arbennig mewn modiadau yn erbyn camwahaniaethu.



'I am not sugar and spice and everything nice. I am music, I am art, I am a story ...' Cafodd cerdd ffeministaidd gan blentyn 8 oed diennw ei phostio ar lein gan ei hathro, ac aeth yn firaol ar Twitter, yn arbennig y llinell olaf: "I am a rich pie strong with knowledge. I will not be eaten".

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



6

GWNEUD I BERTHNASOEDD GYFRI GYDA PHLANT YNG NGHYMRU

O gydsyniad a delwedd y corff i gydraddoldeb a hawliau rhywedd a rhywioldeb, mae'r adran hon yn llawn o astudiaethau achos sy'n dangos yn union pa mor greadigol gallwch chi fod wrth gefnogi plant 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.

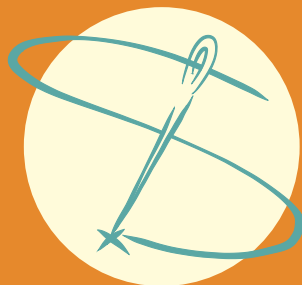


Mae hefyd adnoddau pellach i'w dilyn ar y we pan fydd gwahanol faterion a dulliau yn ennyn eich diddordeb.



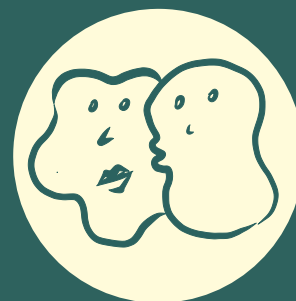
CODI LLAIS!

Cyd-gynhyrchu Digwyddiad
Pontio Ysgol Gynradd ar Lesiant
Rhywedd a Pherthnasoedd Iach
gyda Phobl Ifanc



CREFFTIO CYDRADDOLDEB

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



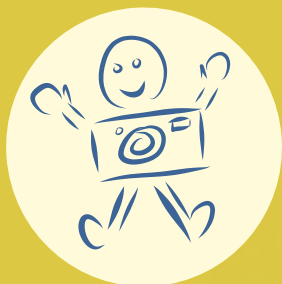
KISSTORY

Gwneud i gydsyniad gyfri
trwy ddefnyddio comigau a
chartwnau mewn gweithdy
addysg cyfoedion



Pob CORFF yn Bwysig

Teimlo Gwahaniaeth
ac Amrywiaeth trwy Symud,
Sain a Delwedd



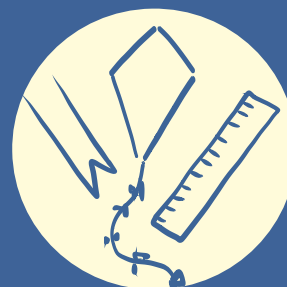
i-MOTION

Mynegi a thrawsffurfio teimladau
anodd trwy hunluniau, fideologiau,
glitsho a chamêrau GoPro



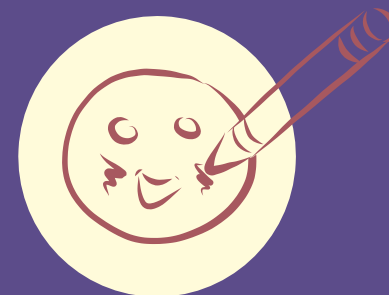
PAWB OHONON NI

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



PE BAI #DYMAFI?

Hybu cyfiawnder rhywedd
trwy brennau mesur,
rhubanau a barcutiaid



STORI SAM

Ymdrin â diwylliannau
bwlio mewn ysgolion trwy
gelf, storïau, drama, estyn
llaw a chwtsh



CODI LLAIS!

CYD-GYNHYRCHU DIGWYDDIAD PONTIO YSGOL GYNRADD AR LESIANT RHYWEDD A PHERTHNASOEDD IACH GYDA PHOBL IFANC

NEGESEUON ALLWEDDOL O'R YMCHWIL 'CODI LLAIS' (pobl ifanc 10-12 oed)

Mae plant yn dysgu am rywedd a rhywioldeb cyn gynted ag y maen nhw'n dod yn rhan o'r byd cymdeithasol – Mae plant yn trafod ac yn dysgu'n weithredol am y ffyrdd cyferbyniol y mae rhyw, rhywedd a rhywioldeb yn dylanwadu ar bwy ydyn nhw, sut maen nhw'n teimlo yn eu cyrff, beth maen nhw'n gallu gwneud, eu perthynas ag eraill a pherthynas eraill â nhw.

Goddef rhywiaeth bob dydd – Mae'r pwysau i gydymffurfio â normau rhywedd yn amlwg dros ben ym mywydau plant, ar-lein ac oddi ar-lein.

Mae diwylliannau bachgen a merch yn gariadon yn amlwg iawn ym myd cymdeithasol plant, ond yn cael eu profi mewn amrywiol ffyrdd – Mae rhai plant yn teimlo dan bwysau i fod yn rhan o ddiwylliant bachgen a merch sy'n gariadon yn yr ysgol gynradd, fel bod cyfeillgarwch rhwng bachgen a merch yn yr ysgol yn anodd ei gynnal. Byddai rhai plant yn ffugio eu bod yn gefndryd er mwyn osgoi cael eu gorfodi i ymddwyn fel 'cwpl'.

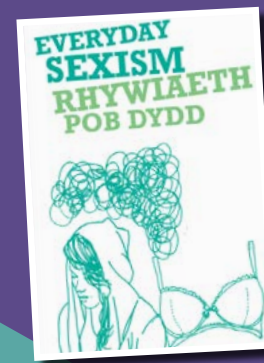
Mae plant ifanc yn profi aflonyddu rhywiol – Roedd aflonyddu rhywiol llafar (yn yr ysgol ac mewn mannau cyhoeddus) yn digwydd yn eang, ond ni allai llawer o'r plant siarad amdano gyda rhiant, gofalwr neu athro, ac nid oeddent yn gwybod sut i ddelio gyda sylwadau sarhaus.

Roedd llawer o blant yn grac eu bod yn gorfod byw mewn diwylliant a chymdeithas cyfoedion oedd yn rhywiaethol – Er bod rhai plant yn cael hyd i ffyrdd creadigol o reoli a/neu herio stereoteipiau rhywedd a rhyw, doedd y rhan fwyaf o blant ddim yn gwybod beth i'w wneud na sut i newid pethau, hyd yn oed pan oedden nhw am wneud hynny. Roedd ymdrechion unigol i wrthweithio rhywiaeth naill ai'n ofer neu'n rhy beryglus.

Mae angen i bolisi ac ymarfer gael eu llywio gan brofiadau plant eu hunain – Dim ond trwy ddatblygu polisïau ac ymarfer sy'n ymateb i ddiwylliannau rhywedd a rhyw plant eu hunain y gall ymarferwyr gefnogi'n llawn ddealltwriaeth a phrofiadau plant o'u teimladau a'r rhesymau amdanynt, beth mae hynny'n olygu o ran eu gweithredoedd, a sut gall pethau newid.

Pam gweithdai creadigol a chyfranogol?

Gall dulliau creadigol, rhyngweithiol (e.e. drama, celf weledol, barddoniaeth) agor mannau lle gellir teimlo, meddwl, cwestiynu, ymgorffori a rhannu materion personol sy'n aml yn sensitif neu'n anodd heb i blant a phobl ifanc ddatgelu gormod amdanynt eu hunain. Gellir cyflawni hyn trwy wahodd plant a phobl ifanc i greu senarios sy'n cysylltu â'r personol, ond sy'n darparu cyfleoedd i feddwl, deall, trafod a gweithredu ar gyfer newid ar y cyd. Gallwch ddarllen mwy yma.



1 Tyfu i fyny mewn diwylliant rhywiaethol, sy'n rhywioli

Llywiwyd y digwyddiad undydd hwn gan ganfyddiadau prosiect ymchwil yng Nghymru oedd yn archwilio'r hyn oedd gan blant ar drothwy'r ardegau (10-12 oed) i'w ddweud am sut roedd rhywedd a rhywioldeb yn arwyddocaol iddyn nhw.

Un o'r canfyddiadau allweddol oedd pa mor grac y teimlai plant am orfod byw mewn diwylliant cyfoedion a chymdeithas rhywiaethol oedd yn rhywioli. Dywedodd llawer o blant eu bod yn dymuno y gallen nhw siarad yn fwy rhydd am y pwysau oedd arnyn nhw yn 10 ac 11 oed, yn hytrach na dim ond siarad neu ddysgu am beth allai ddigwydd yn y dyfodol. Roedd hyn yn arbennig o wir yng nghyswllt diwylliannau perthnasodd cynnar, delwedd y corff a diogelwch.

2 Pontio'r distawrwydd, herio rhagdybiaethau ar sail oedran

Lluniwyd y diwrnod yn benodol i ddarparu llwyfan, ar ffurf cyfres o weithdai creadigol a chyfranogol, oedd yn galluogi plant i leisio barn a dysgu beth mae plant eraill yn meddwl am anghydraddoldeb rhywedd a stereoteipiau rhywedd, gan gynnwys bwlio rhywiol ac ar sail rhywedd, cyfeillgarwch a pherthnasodd yn yr ysgol, mewn cymunedau ac ar-lein.

Canlyniad pwysig oedd pontio'r distawrwydd, a herio rhai o'r rhagdybiaethau ar sail oedran rhwng byd yr ardegau a phobl ifanc fymryn yn iau, a rhwng byd myfyrwyr ac athrawon. Roedd hefyd yn gyfle gwych i arbrofi gyda chyd-gynhyrchu a chyflwyno diwrnod pontio ar addysg bersonol a chymdeithasol (ABCh), gydag academyddion, athrawon, pobl ifanc ac artistiaid.

3 Trefnu'r diwrnod

Bu'r holl blant o'r 6 ysgol gynradd fwydo yn rhyngweithio â'i gilydd trwy gyfres o weithdai. Roedd rhai o'r rhain dan arweiniad cyfoedion o grwpiau ieuencid ffeministaidd a gwrth-homoffobig yr ysgol uwchradd oedd yn eu croesawu, ac roedd eraill yng ngofal myfyrwyr prifysgol ac artistiaid oedd â diddordeb ac arbenigedd ym maes addysg rhywioldeb a chyd-raddoleb rhywedd. I ddechrau'r diwrnod, bu myfyrwyr o'r ysgol uwchradd oedd yn croesawu yn rhoi cyflwyniadau, ac yn cyflwyno cerddi a drama fer, a ysbrydolwyd gan ganfyddiadau allweddol gwaith ymchwil 'Merched a Bechgyn yn Codi Llais'.

4 Mae Pawb yn Dysgu: athrawon hefyd!

Ychydig iawn o athrawon sy'n derbyn unrhyw hyfforddiant ar **sut mae ymdrin â chyd-raddoldeb neu anghydraddoldeb rhywedd yn yr ysgol**.

Tra bod y plant yn eu gweithdai, bu eu hathrawon ysgol gynradd yn cymryd rhan mewn gweithdy ar wahân, yn null hyfforddiant mewn swydd, ar **'Herio Stereoteipiau Rhywedd mewn Ysgolion Cynradd'**.



5 Dim ond ffrindiau? Gwers dan arweiniad cyfoedion ar ddiwylliannau perthnasodd rhywedd

Ar sail y ddrama '**dim ond ffrindiau da**' a berfformiwyd yn s esiw'n y bore, cafodd plant eu hannog i archwilio deinameg rhywedd y berthynas rhwng ffrindiau rhyw gwahanol a'r un rhyw, a chymhlethdod diwylliannau perthnasodd ieuencid.

6 Gwersylla Gwych: creu cysgodfannau hwylus o ran rhywedd mewn gweithdy addurno pebyll

Bu'r plant yn addurno pebyll neidio bychain â geiriau a lluniau ar gyfer 'pan fydd corff yn pryderu' (y tu mewn i'r babell) a 'pan fydd corff yn teimlo'n dda' (y tu allan i'r babell) gan ddefnyddio nodiadau gludiog. Yna buon nhw'n archwilio ffyrdd o ymdrin â stereoteipiau delwedd y corff.



7 Siarad am y Corff: symud trwy stereoteipiau

Roedd y gweithdy hwn yn gwahodd plant i archwilio sut mae'r corff yn cyfathrebu trwy symud mewn trefniadau pob dydd. Ar sail y thema, "yn eu sgidiau nhw", cafodd y plant (mewn grwpiau bychain) gyfle i arbrofi gyda phwysau cyfoedion mewn diwylliannau cyfoedion. Fe wnaethon nhw ymgorffori gwrthrychau 'rhywedd' (e.e. sgidiau sodlau uchel, sgarffiau, minlliw, cribau, drychau, capiau pêl-fas) yn eu darn o waith symud.



8 Chwalu stereoteipiau rhywedd corfforaethol: gweithdy lego

Bu'r plant yn creu map meddwl o'r holl ffyrdd y mae'r cyfryngau'n creu a herio stereoteipiau rhywedd. Yna fe greon nhw eu 'peiriannau chwalu stereoteipiau rhywedd' eu hunain â **lego a nodiadau 'post-it'**.



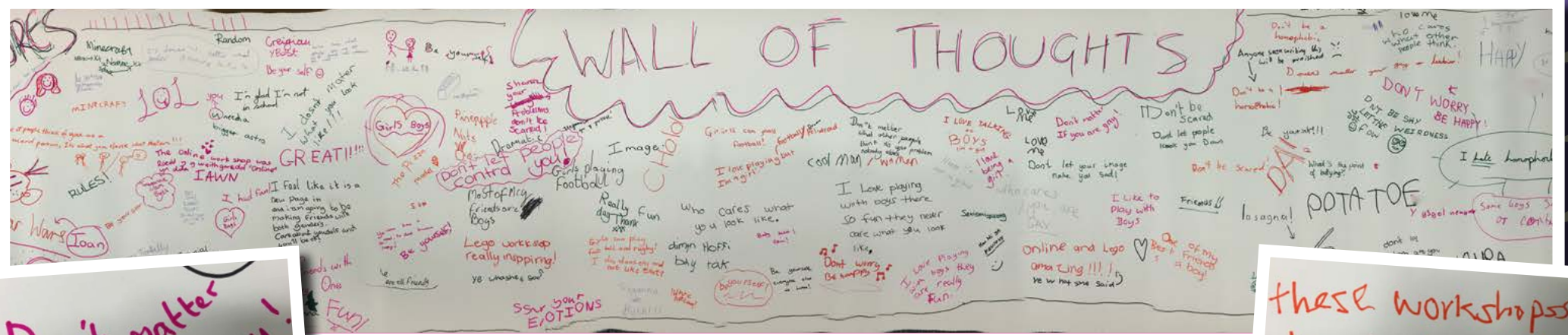
The Sexist
Comment Cleaner



Smasher-Crasher



Plank of Doom



Wal Meddyliau

Cafodd y bobl ifanc gyfle i wneud sylwadau ar y pethau buon nhw'n eu gwneud a'u dysgu ar hyd y dydd trwy lenwi'r 'Wal Meddyliau'.

Plismona ei gilydd

Penderfynodd dau blentyn groesi un sylw gwrth-hoyw allan, gan ddweud "paid â bod yn homoffobig". Rai oriau'n ddiweddarach, ymddangosodd "sori" yn ymyl y sylwadau gwreiddiol.

Rhannu gwybodaeth

Ar ddiwedd y dydd daeth y myfyrwyr a'u hathrawon yn ôl at ei gilydd a rhannu'r hyn roedden nhw wedi'i greu, gan gynnwys eu "Wal Meddyliau" ynghylch beth hoffon nhw newid.

Don't matter
IF you are gay!

Friendship made me think!!
The body talk made you feel calm
Really creative
Jen was AMAZING

I want to
be like the
adults here.

these workshops
have changed me
as a person

A Feminist is...

- 1) ... a strong individual
- 2) ... a believer in equality
- 3) ... a
- 4) ... they know what they want
- 5) ... a
- 6) ... a beautiful person inside
- 7) ... a
- 8) ... a real woman
- 9) ... what we all should be
- 10) ... strength
- 11) ... a
- 12) ... me

I'm a feminist

DON'T BE SHY
LET THE WEIRDNESS
FLOW

XXXXXXXXXX **DIY** XXXXXXXXXX

TEGANAU i BAWB

Dod yn dditectifs stereoteipiau rhywedd ym myd teganau a'r byd ehangach

- 1 Os ydych chi'n gweithio mewn grŵp mawr, rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach.
- 2 **Cynnwys rhywedd:** Rhwch 2 gynhwysydd i bob grŵp. Addurnwch un cynhwysydd â'r llythren A ac un â'r llythren H.
- 3 **Beth yw stereoteip rhywedd?** Trafodwch beth yw stereoteip rhywedd a beth mae'n ei olygu i herio neu ategu stereoteipiau rhywedd ym myd teganau ac yn y byd ehangach (e.e. dillad, swyddi, hunaniaeth, cerddoriaeth, hysbysebion ac ati). I gael rhagor o syniadau, adnoddau a chynlluniau gwersi ynghylch sut mae gwneud hyn, ewch i'r **Bingo Gwyllo Rhywedd**.
- 4 Gofynnwch i bob grŵp ddewis siop maen nhw wedi bod iddi'n ddiweddar neu maen nhw wedi'i gweld ar-lein. Bydd pob grŵp yn archwilio'r wefan maen nhw wedi'i dewis (os oes modd, ewch ar daith maes i'r siop ei hun).
- 5 **Ditectifs stereoteipio rhywedd:** Ymchwiliwch ar y cyd sut mae'r teganau'n cael eu marchnata a'u harddangos. Allwch chi weld pa gynnyrch sydd ar gyfer 'merched' a 'bechgyn'? Sut rydych chi'n gwybod? (e.e. lliwiau, ffont, delweddau). A oes unrhyw gynnyrch sy'n herio stereoteipiau rhywedd?
- 6 **Casglu'r Dystiolaeth:** Gan ddefnyddio'r ddau gynhwysydd, rhwch fotwm yn y cynhwysydd A bob tro gwelwch chi rywbeth sy'n ATEGU stereoteip rhywedd a rhwch fotwm yn y cynhwysydd H bob tro y gwelwch rywbeth sy'n HERIO stereoteip rhywedd. Tynnwch sgrîn-lun o enghreifftiau 'herio' ac 'ategu'. Cyfrifwch faint o fotymau gwnaethoch chi gasglu ym mhob cynhwysydd. Arddangoswch eich canfyddiadau mewn ffordd greadigol (e.e. glynu'r botymau ar y cynhwysydd, eu hongian nhw o ruban neu liny).
- 7 **Mae teganau i (bawb ohonon) ni:** gwahoddwch bob grŵp i ysgrifennu llythyr neu e-bost at yr adwerthwr yn mynegi naill ai eu pryder eu bod yn ategu stereoteipiau rhywedd NEU yn canmol eu marchnata cynhwysol o ran rhywedd. Cofiwch gynnwys ffotograffau. Gallech chi gynnwys rhai botymau o bosib os ydych chi'n defnyddio papur ac amlenni.

Gweithgareddau estyn: gall y gweithgaredd hwn gael ei archwilio trwy unrhyw faes diwylliant a chymdeithas (e.e. swyddi, cerddoriaeth, hobiau, hunaniaeth, hysbysebion ar y teledu, safleoedd gêm ac ati). Gall plant hefyd greu eu hysbysebion eu hunain neu lunio cerdd neu gân i gyfleu eu teimladau.

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd yma i'r plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad chi, darllenwch yr adran ar **Diogelwch a Chefnogaeth**.

Bydd arnoch chi angen

2 gynhwysydd (e.e. poteli, bwcedi)

Deunyddiau celf i addurno'r cynhwysyddion

Gleiniau neu fotymau (os ydych chi am archwilio teimladau ochr yn ochr â'r dasg, mae rhagor o syniadau yng Ngweithgaredd Cychwynol 'Ffeltio Ein Teimladau').

Tabledi digidol (i chwilio ar wefannau a chymryd sgrîn-luniau)

Torri'r mowld: herio stereoteipiau rhywedd



HEN!

Rhyddhau'r cyfyngiadau rhywedd i blant yn Sweden: rhagenw niwtral o ran rhywedd yw 'Hen'



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

Prosiect Parchu Rhywedd: cefnogi plant a phobl ifanc i ddeall, cwestiynu a herio anghydraddoldeb rhywedd a thrais

Pam mae marchnata ar sail rhywedd yn cyfri

Dyw bioleg ddim yn cyfiawnhau rhannu teganau yn ôl rhywedd

Cynlluniau gwersi i helpu ysgolion i herio stereoteipiau rhywedd

DIY DRAMA 30 MUNUD

Archwilio pwysau heteronormadol diangen trwy ddrama.

PARATOI

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

- 1 Darllenwch y dyfyniadau'n ddistaw.
- 2 Trafodwch y dyfyniadau rydych chi'n teimlo gryfaf amdany'n nhw. Bydd pob aelod o'r grŵp yn amlygu un dyfyniad yr un, ac yna'n dewis dyfyniad i'w dorri allan â'r siswrn pwrpasol.
- 3 Cymerwch eich tro i ddarllen y dyfyniadau rydych wedi'u dethol.
- 4 Rhowch y dyfyniadau ar ddarn o bapur A3 ar wahân, gyda lle rhyngddy'n nhw. Symudwch y dyfyniadau o gwmpas mewn ffyrdd a allai eich helpu i greu amlinelliad o stori.
- 5 Meddylwch am stori allai gyfuno'r dyfyniadau. Paratowch eich sgript a sicrhau bod pawb yn cael tro i ddarllen.
- 6 Datblygwch y darlenniad yn berfformiad byr.
- 7 Arbrofwch gyda'r amseru, goslef a lefel y sain, a meddylwch am ystumiau, mynegiant a symud.
- 8 Actiwch eich sgript i'ch gilydd os hoffech chi. Rhowch deitl iddo os hoffech chi.

Beth yw heteronormadedd?

Term yw heteronormadedd sy'n cael ei ddefnyddio i gynyddu ymwybyddiaeth o'r rhagdybiaeth mai gwahanrywioldeb yw'r rhywioldeb 'normal', a herio'r rhagdybiaeth honno, a'r farn bod unrhyw beth heblaw gwahanrywioldeb yn abnormal neu'n wyriad.

DYFYNIADAU PLANT (10-11 OED)

Yn fy ysgol gynradd i roedd rhaid i chi fynd allan gyda rhywun. Roedd yn rheol, i bob pwrpas!

Maen nhw'n galw'r merched sy'n mynd allan gyda bechgyn yn 'tramps', a'r merched sydd ddim eisiau cwtsho a chusanu yn 'fridge'.

Maen nhw'n gofyn i rywun ofyn i'r un ferch fynd allan dro ar ôl tro. Mae fel bod nhw'n pasio chi rownd.

Sa i wir yn poeni, chi'n gwbod, am gael merch yn gariad. Sai'n berson merched... wi wrth fy modd gyda cheffylau.

Yn yr ysgol gynradd, bydden i a'r ferch yma bob amser gyda'n gilydd. Fe ddwedon ni gelwydd bod hi'n gyfnither i fi, ac fe barodd hynny tua blwyddyn cyn i ni ddweud wrth neb. Adeg ei phen-blwydd, byddwn i'n hala cardiau Pen-blwydd Hapus Cyfnither ati hi.

Mae cael bachgen yn gariad yn amser ychwanegol, dydw i ddim eisiau ei roi.

Mae (staff cinio) yn dweud "mwy mae bechgyn yn pwno chi, mwy maen nhw'n caru chi!

I gael rhagor o ddyfyniadau, ewch i **Codi Llais**.

BYDD ARNOCH CHI ANGEN Y DEUNYDDIAU YMA

Printiwch y DYFYNIADAU PLANT Codi Llais ar gyfer pob person, NEU casglwch eich dyfyniadau eich hun mewn blwch awgrymiadau dienw neu arolwg ar bwnc o'ch dewis.

Siswrn ar gyfer pob person

Papur A3 ar gyfer pob person

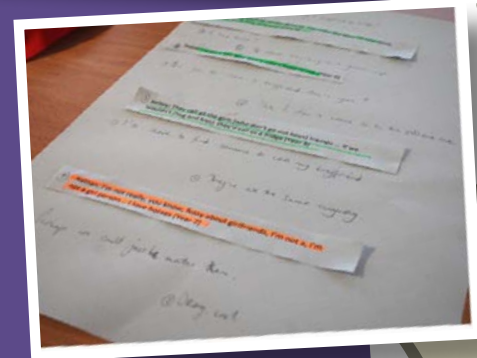
Pinnau marcio

Pinnau amlygu



BETH NESA?

Beth am weithio gyda'r gwaith rydych chi wedi'i greu i baratoi drama. Neu cynigiwch y sgriptiau i adran ddrama eich ysgol uwchradd, neu eich grŵp drama lleol, iddyn nhw weithio gyda nhw a'u datblygu'n ddarn o waith **theatr fforwm neu ffisegol ryngweithiol**.



Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd yma i'r plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad chi, darllenwch yr adran ar **Diogelwch a Chefnogaeth**.

DIY

PEIRIANNAU CHWALU RHYWIAETH FASNACHOL

Defnyddio Lego i fynd i'r afael â rhywiaeth fasnachol

Bydd arnoch chi angen:

- Llawer o Lego (blociau a ffigurau)
- Nodiadau gludiog
- Pinnau ffelt lliw

1

Gan ddefnyddio'r nodiadau gludiog, nodwch stereoteip rhywedd mae'r byd masnachol yn ei ddefnyddio i werthu cynnyrch.



Smasher-Crasher

2

Defnyddiwch y blociau a'r cymeriadau lego i lunio peiriant neu greu senario sy'n gwrthweithio rhywiaeth gorfforaethol neu fasnachol.

Rhowch enw i'ch peiriant neu eich golygfa. Tynnwch lun o amgylch eich gwaith adeiladu os hoffech chi.

3

Gweithiwch mewn grwpiau neu ar eich pen eich hun.

EWCH ATI I FWYNHAU A DINISTRIO!

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd yma i'r plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad chi, darllenwch yr adran ar **Diogelwch a Chefnogaeth**.

Sylwadau gan fyfyrwyr ysgol uwchradd a gyflwynodd y gweithdy gyda myfyrwyr ysgol gynradd:

"Fe wnaeth y gweithdy lego i mi feddwl, beth bynnag yw eich rhywedd, gallwch chi hoffi beth bynnag rydych chi eisiau"

"Roedd yn wych gweld bod rhywbeth difrifol, fel rhywiaeth, yn gallu cael ei archwilio mewn ffordd ddifyr"

"Roeddwn i'n synnu pa mor agored oedd y plant Blwyddyn 6 i drafod rhywedd"

"Fe wnes i fwynhau'n fawr eu gweld nhw'n meddwl am stereoteipiau rhywedd am y tro cyntaf"

"Roedd yn llawer mwy o hwyl defnyddio lego i drafod stereoteipiau rhywedd"

"Roeddwn i wrth fy modd bod y myfyrwyr yn defnyddio'u profiadau eu hunain yn y dasg"

"Roeddwn i'n teimlo bod y plant wedi mwynhau oherwydd eu bod nhw ddim yn cael pregeth"



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 ategu stereoteipiau rhywedd

Mae stereoteipiau rhywedd yn stopio chi rhag gwneud pethau

Pethau bechgyn a phethau merched?

Cynlluniau gwersi i athrawon

Beth yw'r berthynas rhwng sylwadau rhywiaethol a cham-drin domestig? Gwylwch yr hysbyseb teledu yma o Awstralia i gael gwybod mwy

C R E F F T I D



C Y D R A D O D L D E E

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



CREFFT + ACTIFYDDIAETH = CREFFTYDDIAETH

Rydyn ni'n ddosbarth o fyfyrwyr Blwyddyn 5 (9 a 10 oed) oedd eisiau gweithio gyda'n teimladau ar ôl gwrs perthnasodd iach ar FGM (anffurfio organau rhywiol merched). Fe dreulion ni ddiwrnod cyfan yn dysgu am grefftyddiaeth ac actifyddiaeth 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 hunan-reolaeth yn wyneb dichter, anghyfiawnder a thristwch. Mae protestio tyner yn caniatáu i ni sgwrsio yn hytrach na dadlau, trafod yn hytrach na gweiddi, a chydweithio yn hytrach na thynnu'n groes"

gan Sarah Corbett





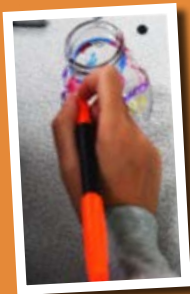
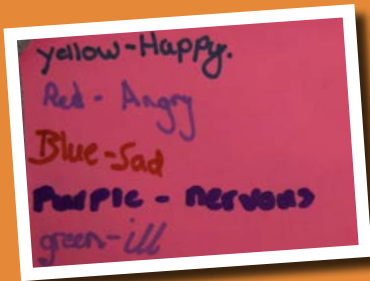
1 Dysgu am hawliau dynol, cydraddoldeb rhywedd a FGM (anffurfio organau rhywiol merched)

Fe ddysgon ni am FGM o'n gwrs gyda **Phrosiect Sbectrwm** a sut mae FGM 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.



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 roedden ni'n teimlo i wneud rhywbeth.



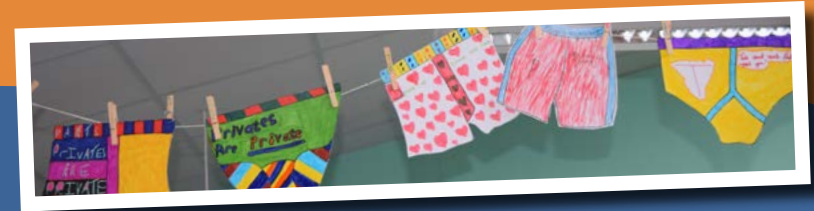
4 Creu jariau hwyliau a datod ein teimladau

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.



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!!



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.





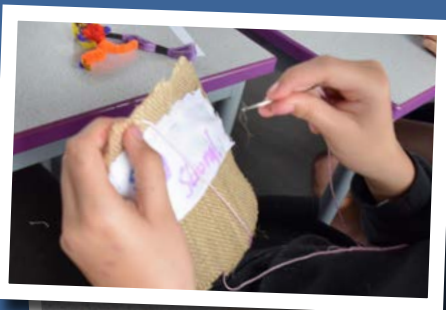
CREFFTYDDIAETH YN Y DOSBARTH!

PWYTHO EIN HAWLIAU

Fe ddewison ni un mater neu fwy i'w cynnwys ar ein sgwariau pwythau croes. Defnyddiodd rhai ohonon ni styfyllau, a rhai ohonon ni nodwyddau. Cymeron ni ffotograffau ohonyn nhw cyn eu cario 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 BOD YN GRAC, EWCH ATI I WNEUD

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 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"



RHOWCH EICH HAWLIAU MEWY PWYTHAU CROES

Defnyddio crefftyddiaeth i hybu cydraddoldeb a hawliau rhywedd a rhywiol.

- 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 rannu ar eich sgwâr pwythau croes. Mae syniadau ac adnoddau ynghylch gwahanol grefftyddiaeth a phrosiectau pwythau croes ar draws y byd ar gael yn yr astudiaeth achos "Crefftio Cydraddoldeb".
- 2 Fersiwn ragarweiniol** – Gan weithio'n unigol neu mewn parau, lluniwch fersiwn ragarweiniol o'ch dyluniad ar bapur sgrap. Gallwch chi ddefnyddio pwythau croes i greu slogan (e.e. Cydraddoldeb Rhywedd i Bawb, Malala yw'r Seren!) neu symbol (e.e. symbol heddwch). Efallai torwch y defnydd lliw golau i'ch hoff siâp, ysgrifennwch neges â phinnau ffelt a'i bwytho wrth eich sgwâr.
- 3 Ewch ati i Bwytho** – Lluniwch ac addurnwch eich sgwâr (e.e. â chlychau, gleiniau a 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 petryal, clogyn).
- 5 Pinio** – Defnyddiwch y pinnau cau i gysylltu'r sgwariau, a gweithiwch gyda'ch gilydd i greu'r cyfanwaith terfynol.
- 6 Arddangos** – Penderfynwch ble i arddangos eich arteffact pwythau croes. Rhowch enw iddo! Rhannwch e mewn gwasanaeth ysgol, neu ar Twitter.

Bydd arnoch chi angen:

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

**RHAGOR O BWYTHAU
CROES a PHROSIECTAU
CREFFTYDDIAETH**

Maniffesto Crefftyddiaeth

Crefftyddiaeth Cwiltio

Bomio Edau 101

Lleisiau wedi'u Pwytho

Y Prosiect Ôl-traed



**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 ac
actifyddiaeth**

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

Beth yw FGM?

**Darllenwch ein
Negeseuon o
blaid Newid**

Mae cariad yn bwysig...
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

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd yma i'r plant a'r bobl ifanc yn eich
lleoliad chi, darllenwch yr adran ar **Diogelwch 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.





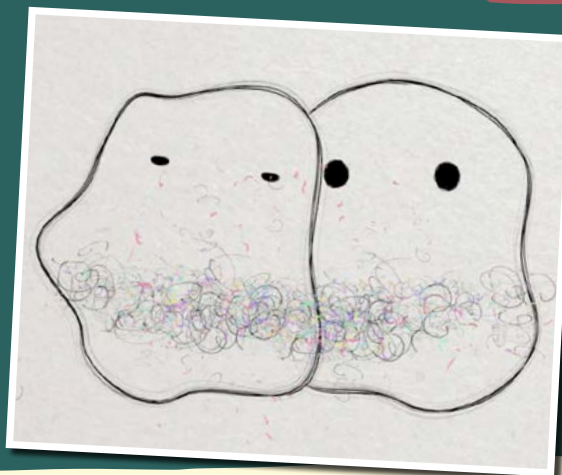
BETH YW PROSIECT KISSTORY?

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 gyd-gynhyrchu'r gwaith o ddylunio a chyflwyno gweithdy dan arweiniad cyfoedion gyda phlant ym mlyneddodedd 5 a 6 (9-11 oed). Eu nod oedd greu gweithdy rhyngweithiol i blant ddysgu am gydsyniad a datblygu eu 'kisstories' eu hunain ar sut mae cydsyniad yn bwysig iddyn nhw.

gwneud i gydsyniad gyfri drwy ddefnyddio comigau a chartwnau mewn gweithdy addysg cyfoedion



Beth yw addysg cyfoedion?

"Mae dulliau addysg cyfoedion yn gosod gwerth ar farn a phrofiadau pobl ifanc, gan eu gwneud nhw'n arbenigwyr a chydabod eu bod yn gallu dylanwadu 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 i 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

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

WYDDECH CHI...

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

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

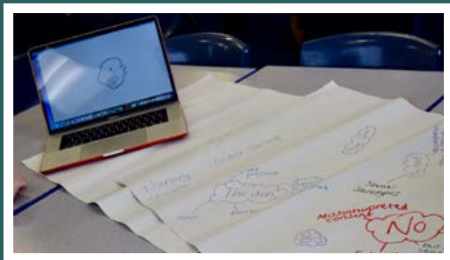
Wrth i ddau grŵp ieuenctid ffeministaidd o ysgolion ddod ynghyd o wahanol rannau o Gymru, mae LLAWER i'w rannu. Roedd rhai ohonon ni wedi cwrdd o'r blaen yng **ngghynhadledd Addysgu Agenda 2017** ac ar **Ddiwrnod Rhyngwladol y Merched 2017**. Roedd yn wych cael cwrdd eto a dysgu am angerdd ein gilydd dros gydraddoleb, 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**.



3 Creu'r sribedi comig

Fe ddewiswn 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 storïau a theimladau am geisio a gwrthod cydsyniad; roedd y SIANT yn ymwneud â phwysau rhywedd gan gyfoedion i greu cyplau bachgen a merch; y RHODD fel ffordd ddatblygiadol briodol o ddechrau archwilio rheolaeth ac ecsbloetio (rhywiol).

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



2 Beth mae pŵer a chydsyniad yn ei olygu i ni

Ar y diwrnod cynta, buon ni'n gwylio'r **animeiddiadau KISSTORY** ac yn trafod beth mae **pŵer a chydsyniad** yn golygu i ni, yn 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**. Bu Emma a Vicky yn rhanu 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, ond roedden ni'n sylweddoli nad oedden nhw'n cael cyfle i drafod llawer arno 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 llunio i fod yn gynhwysol! Ac roedd mor ddiddorol gallu newid rhywedd pob cymeriad o fachgen i ferch ac ystyried cymeriadau anneauaid 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 hefyd yn **CYD-DESTUN!**

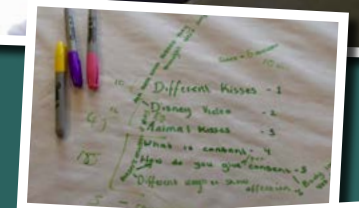


4 Ymchwil ymchwil ymchwil

Ar ddiwrnod dau buon ni'n braslunio strwythur a chynnwys cyffredinol ein gweithdy. Rhannon 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 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 GWEITHDY



I YSGOLION CYNRADD

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

"Da, oherwydd digwyddodd hyn i fi!"

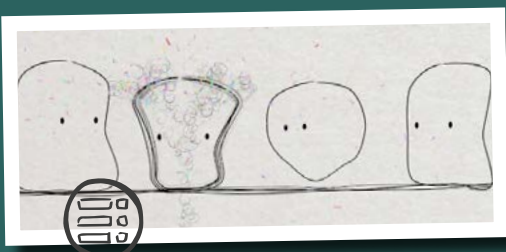
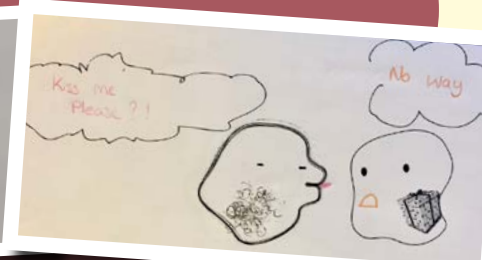
"Mae'n hwyl... mae'n gwneud i chi feddwl am bethau... ydy"

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

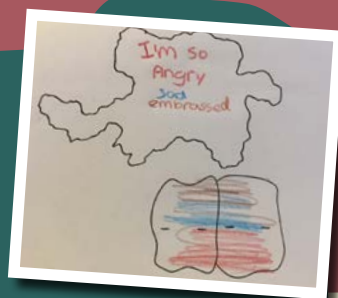
"Fe wnes i fwynhau gwneud hyn"

"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"



Gwylwch 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 gwrthryfelgar a sensitif.

COMIGAU



Bydd arnoch chi angen:

- Sgrîn/tabledi gyda 'Kisstories' wedi'u lawrlwytho i'w gwyllo
- Copiâu A3 o un neu fwy o'r comigau 'Kisstory' ar gyfer pob person
- Pensiliau/pinnau lliw

PARATOI

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

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

CREU COMIGAU

- 1 Gwylwch 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 chwe strided comig neu strided 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? 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 strided comig.
- 5 Lliwiwch y cymeriadau gan ddefnyddio'r paled lliwiau cwmwl teimladau.
- 6 Pan fyddwch wedi gorffen eich comig, beth am ffilmio neu greu sgrîn-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 sainlun, 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

Gwyllo Animeiddiadau KISSTORY



LAWRLWYTHO STRIBEDI COMIG KISSTORY



Ymarfer sut mae cydsyniad yn teimlo wrth ysgwyd llaw!!

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



Cydsyniad ar gyfer animeiddiad addysgol i blant

Sut mae addysgu cydsyniad i blant

Addysgu cydsyniad yn y dosbarth blynyddoedd cynnar

5 ffordd rydyn ni'n anwybyddu asiantaeth 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 mae eu cywiro

ymchwil ar bobl ifanc a chydsyniad rhywiol

ymchwil ar ddiwyllïannau perthnasoedd plant a chydsyniad

ADNODDAU CUSANU/KISSING

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

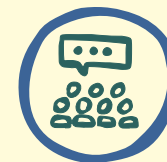
Mae rhai plant yn cael trafferth enwi neu fynegi'r teimladau sydd ganddynt am bwysau rhywedd o fewn y gymdeithas i edrych neu symud mewn ffordd arbennig. Mae angen mannau diogel ar rai i fynegi teimladau anodd (e.e. dicter, bod yn ddi-rym, rhwystredigaeth) yn eu diwylliannau cyfoedion eu hunain a'u perthnasoedd 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, camwahaniaethu).

Roedd Pob CORFF yn Bwysig, oedd yn adeiladu ar astudiaeth achos flaenorol AGENDA "Dan Bwysau", yn gwahodd dwy ysgol gynradd yng nghymoedd de Cymru i gefnogi plant a'u hathrawon i greu amgylchedd diogel, cynhwysol i archwilio ystod o emosiynau gydag eraill. Y nod ehangach oedd archwilio, ymgorffori a chysylltu ymwybyddiaeth plant o wleidyddiaeth micro a macro: neu fel dywedodd un ferch, "STOPIO CICIO. STOPIO BRAWYCHIAETH. BOD YN NEIS. DECHRAU CREU HEDDWCH YN Y BYD" neu fel dywedodd un bachgen, "GADAEL I FERCHED WNEUD CHWARAEON BECHGYN. STOPIO RHYWIAETH. DECHRAU GWNEUD Y BYD YN LLE MWY CYFARTAL".

Aeth Jên Angharad, coreograffydd, 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 4 mis er mwyn archwilio beth yw ystyr teimlo a symud gyda sut MAE POB CORFF YN BWYSIG, yn eu holl amrywiaeth a gwahaniaethau.

Mae ymchwil yn dweud wrthyn ni fod **llawer o blant yn cael trafferth datblygu delwedd gadarnhaol 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 hactifyddiaeth cyfiawnder cymdeithasol ar niwed a thrais corfforol, ychydig iawn o brosiectau neu adnoddau sy'n gweithio'n uniongyrchol **gyda'r corff neu arno.**



"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"

Gwyllo stori ddigidol Prosiect Pob CORFF yn Bwysig

1 Weirio ein cyrff

Creodd pob dosbarth bobl fach allan o lanhawyr pib lliw, i fynegi sut roedden nhw'n teimlo am ddechrau 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 bocsys. Dewisodd pob plentyn gorff weiar a chael eu hannog 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.



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

Gyda phartner, mae un person yn gorwedd i lawr mewn siâp neu ystum sy'n cynrychioli eu bod yn teimlo'n hapus yn eu cyrff. Mae pob person 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 paru'n dechrau eto trwy greu siâp sy'n cynrychioli eu bod yn teimlo'n drist neu'n grac yn eu cyrff.

Dechreuodd rhai plant lenwi amlinelliadau eu corff â geiriau neu hanesion 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.



2 Rhedfa Teimladau

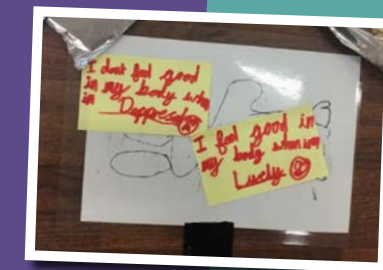
Yn ystod pob sesiwn cafodd rhedfa teimladau ei rholio allan a'i thapio ar lawr neuadd yr ysgol neu'r dosbarth. Gosodwyd pinnau ffelt lliw o amgylch yr ymyl.

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 mewn geiriau a lluniau.



5 Symud gyda theimladau pobl eraill

Gan dynnu ffotograffau o amlinelliadau'r cyrff, aeth Jên ati i brintio 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 siapau'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 siâp ar-lein.

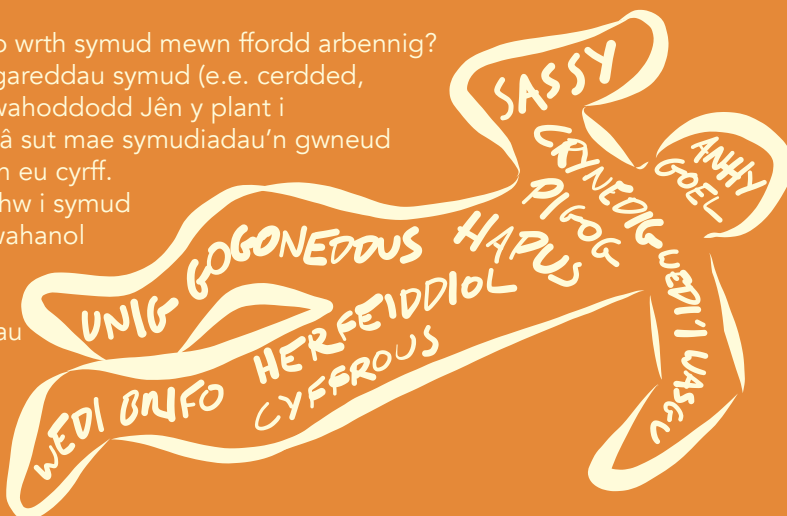


Ffoil (enw) –
rhywbeth sy'n creu cyferbyniad, ac felly'n tynnu sylw at rinweddau rhywbeth arall

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, dictter) a sut roedd y teimladau hynny'n teithio ar draws gwahanol rannau o'u cyrff (e.e. breichiau, bysedd, pen, bola).



6 Mynegi ein teimladau mewn ffoil fel bod CORFF pawb 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 person yn gwasgu'r ffoil ar unrhyw ran o'r corff (e.e. wyneb, breichiau, bola) i greu siapau 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 pob corff – rydyn ni'n dechrau symud gyda sut mae CORFF pawb 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? Oedd e'n anodd? Wnaethoch chi ddyfalu'n iawn?

Ai dyma sut rydych chi'n teimlo?

Yna fe wnaethon ni newid y syniad yma. Fe ofynnwn 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 Partner A sut gallai'r teimlad yna edrych trwy symud neu ystum, cyn gofyn 'ai dyma sut rwyd 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 ar "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 person 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, eraill yn eistedd yn y pen, ac 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 ac yn 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 ethol munudau neu weithgareddau sy'n gwneud i'w cyrff wenu neu deimlo'n drist.

Rydw i'n teimlo'n braf yn fy nghorff pan fydda i...

Ar fy meic
Yn nhŷ 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 hunluniau actifyddol 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, defnyddion 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'u rhai 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 hunluniau platiau.

Ymgorfforodd yr artist sain, Rowan, eu lleisiau i greu sainlun. Lluniodd Emma vimeo byr, ac fe rannwyd 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 cytgod"

Ewch i



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



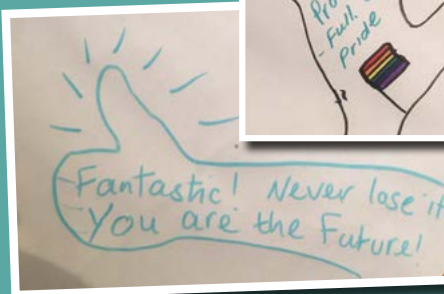
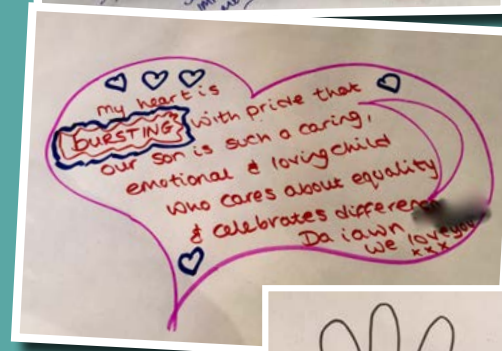
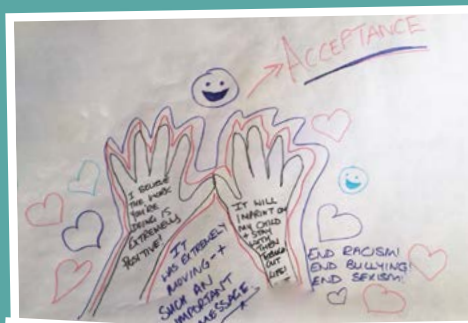
Fe berfformion ni ein darn terfynol o flaen ein teuluoedd a'n ffrindiau. Gwylwch ein ffilm symud ar y sgrîn tu ôl i ni yma.



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 siapau 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 egniol 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 siapau ac yn gwneud ystumiau bach gyda nhw.

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

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

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

Gwylwch 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 deuai 'wyrd' o'r ferf weorpan, oedd yn golygu "digwydd, dod i fodolaeth". Yna datblygodd y term i'r ansoddair Saesneg cyfoes 'weird'.

Paratoi

A Cyn i chi gychwyn arni, darllenwch yr adran **Diogelwch a Chefnogaeth** i gael syniadau ynghylch sut mae creu amgylcheddau dysgu diogel, cadarnhaol a chynhwysol.

B Darllenwch astudiaeth achos pob CORFF 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 dwrn o sribedi weiren grefft ym mhob blwch a'i selio'n ysgafn â tâp gludiog.



Gweithgaredd

- 1 Gan weithio mewn grwpiau bach (e.e. 4-6), rhowch flwch cardbord a set o binnau 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 bywyd (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 agosaf (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 sribedi weiar allan. Bydd gwirfoddolwr terfynol yn dosbarthu'r gwifrau fel bod gan bob aelod o'r grŵp dri yr un.
- 5 Rhowch enghraifft yn gyntaf, ac yna gwahodd y plant i greu strwythur corff o'r sribedi weiar. Mae fideos youtube **yma** ar sut mae creu pobl weiar.
- 6 Gwahoddwch y plant i ddewis un o'r teimladau ar y blwch, ac yna siapio eu cyrff weiar i fynegi'r teimlad hwnnw. Gallech chi chwarae cerddoriaeth yn gyfeiliant i'r sesiwn hon.
- 7 Trwy droi at y person nesaf atynt, profwch a all eu partner 'ddyfalu'r teimlad' sy'n cael ei fynegi gan y corff weiar.
- 8 Ailadroddwch gyda theimladau gwahanol. Cymerwch eich tro i rannu a dyfalu theimladau.

Bydd arnoch chi angen:

Glanhawyr pib lliw
neu weiren grefftau
Blychau cardbord
(1 i bob grŵp)
Pinnau ffelt
Tâp gludiog
Trac cerddoriaeth
boblogaidd gyda geiriau
cadarnhaol ynghylch
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 yng nghyswllt cyrff a delwedd y corff.

Lluniwch gerflun corff (â chyrff weiar 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 weiar yn bypedau!

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



MakeaMove.org.uk – llesiant trwy gerddoriaeth a symud

Gweler gŵyl flynyddol **BIG DANCE**, lle mae pobl o bob oed yn dysgu darn o goreograffeg gwreiddiol, yn ei feddiannu, ac yna yn ei berfformio ble bynnag y maen nhw fel rhan o ddiwrnod perfformio byd-eang.

I gael rhagor o wybodaeth am bŵer dawns, gweler Dawns leuenctid Cenedlaethol Cymru a Dawns Cymunedol.

Pam mae plant ifanc yn dysgu trwy symud

Pam mae symud yn bwysig @ themovingchild.com

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

Rhowch gynnig ar weithgaredd cychwynnol Ffeltio ein Teimladau

Dysgu sut defnyddiodd One Billion Rising ddawns a symud i fynd i'r afael â thrais yn erbyn merched a benywod.

Enghreifftiau o ddawns a symud o bob rhan o'r byd



im@t@ion



Mynegi a thrawsffurfio teimladau anodd trwy hunluniau, fideologiau, 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 sylweddolôn 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 ein bod ni ddim bob amser yn gallu rheoli sut rydyn ni'n teimlo.

Fe sylweddolôn 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 drafod ein teimladau a'u mynegi trwy gelf a chrefft. Buon ni'n defnyddio iPads, Camerâu a GoPros i greu fideos, tynnu ffotograffau, ac yn defnyddio'r 'Glitch App' i ddarlunio 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 sydd ddim yn brifo nac yn digio pobl eraill.

Fe sylweddolôn 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?

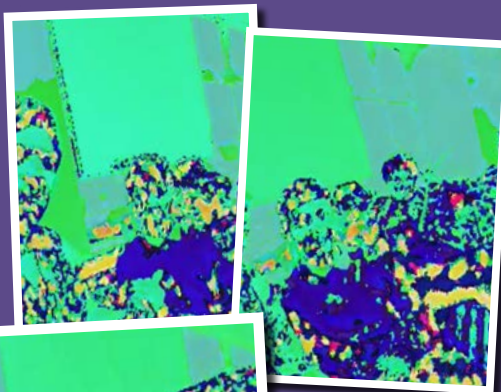
GWYLIWCH ein vimeo yma

"Cyn y prosiect yma, roedden ni'n cadw'n teimladau 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 Defnyddion 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.



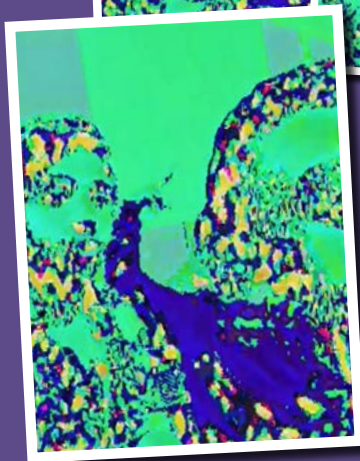
- 2 Fe wnaethon ni ddarganfod, o fynd yn rhy agos at ein gilydd, bod y ffin rhyngon ni'n mynd yn annelwig;

"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 berson arall, ac yna person arall"

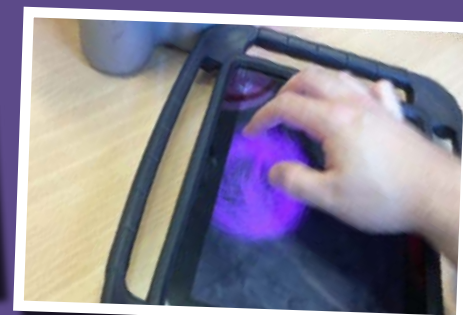


- 4 Nesa, fe ddefnyddion ni'r ap **atom flow** i feddlw am sut mae symud yn ffurfio teimladau:

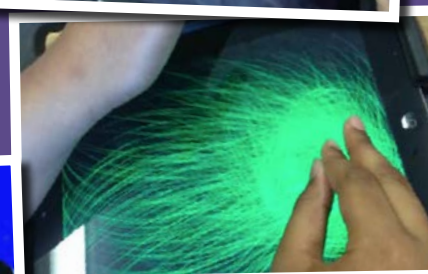
"mae teimladau, fel gronynnau, yn arnofio yn yr awyr"

"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 teimlo fe"

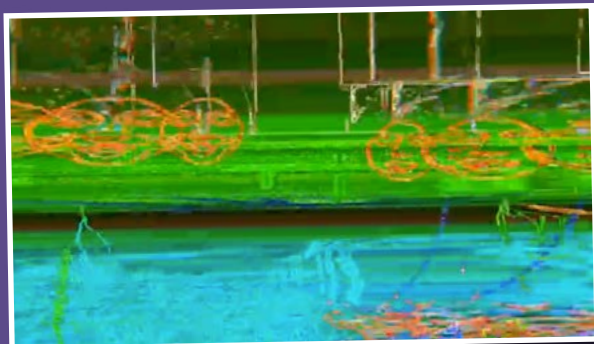


"mae fel cysylltiad Wi-Fi, rydyn ni'n cysylltu â'n gilydd"



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 barhau'n ddienw

Camerâu fideo/iPads: trwy ddefnyddio'r camera fideo gallwch chi 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, cyfforddus. 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 roedden ni eisiau heb ddatgelu gormod, a thrwy ddefnyddio'r hidlwyr glitsho, roedden ni'n gallu siarad, symud a meddwl yn ddienw.

Teimladau mewn gofod ac amser

- 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 gwyllo'. Defnyddion 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 shiglo 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 ein medr 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!



Glitsho Braw

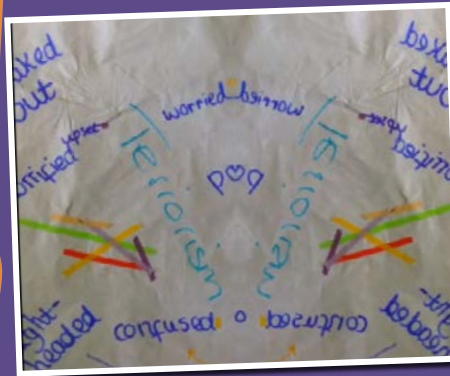
- 1** Defnyddion ni'r glitsh i archwilio a thrawsffurfio ein teimladau niferus ynghylch pynciau oedd yn destun pryder i ni. Dyma rai o'r teimladau a ddaeth i'r amlwg i ni o frawychiaeth.

"Mae brawychiaeth 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"

“Doedden nhw ond yn sôn wrthyn
ni am y rhan wael, heb ddweud
am y gorymdeithio”



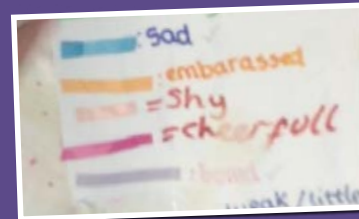
- 3** Rydyn ni eisiau clywed a rhannu rhai hanesion mwy cadarnhaol, felly fe fuon ni'n defnyddio'r ap glitsho i archwilio rhai protestiadau

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



Trawsffurfio teimladau trwy dâp hwyliau a gludwaith

- 1 Fe ysgrifennon ni lawr yr holl bethau dydyn ni ddim yn 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 â phinnau a tâp 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 TAOPG – Trist, Arswydo, Pryderus, Oer, Panig, Gwag. "Bu hynny'n help i ni archwilio, newid a thrawsffurfio teimladau!"
- 7 Dyma rai o'r pynciau drafodon ni:
 - Peidio â chael gwrandawriad gan; ein ffrindiau, oedolion, cymdeithas
 - Cael ein pryfocio am siarad â bachgen neu fod yn agos at un ('o, rwyd ti'n ffansio hwn a hwn')
 - Ymosodiad brawychwyr pont Llundain (a sut mae ein mamau, ar ddiwrnodau gêm, yn fwy tebygol o gael pobl yn gweiddi arnyn nhw na ni)
 - Stereoteipiau rhywedd ('dyw hynny ddim i ferched')
 - Hiliaeth, Donald Trump, brawychiaeth



Sut mae siarad â phlant am frawychiaeth

Sut mae herio hiliaeth yn Ysgolion Prydain

Mae Bywydau Du yn bwysig: rhestr ddarllen ar gyfer plant a theuluoedd

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

40 o lyfrau plant am hawliau dynol a chyfiawnder cymdeithasol

#DeallFi / #UnderstandMe – ymgynghrair gan yr NSPCC i herio xenophobia 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

Yn 'Ffeltio ein Teimladau' cewch fwy o adnoddau am archwilio emosiynau trwy addysgeg greadigol

DIY

GLITSHO CELF PERTHNASOEDD

Arbrofi gyda chysyniadau ffiseg er mwyn archwilio pwysau ar berthnasoedd

BYDD ARNOCH CHI ANGEN

Ffôn clyfar neu dabled sydd ag Ap Glitsho wedi'i lawrlwytho ac yn barod i'w ddefnyddio (e.e. Sonograph ac El Alef)

Papur A3

Pinnau

Gwerslyfr, ap neu wefan ffiseg

- 1 Dewiswch ran o'r cwricwlwm ffiseg sydd â chysyniadau i'ch denu. Os nad ydych chi'n siŵr, defnyddiwch y rhestr yma ar 'grymoedd' a 'symud':

PWYSEDD

DISGYRCHIAN

ATMOSFFER

FFRITHIAN

LASTIGRWYDD

CYFLYMDRA

AMSER STOPIO A MEDDWL

CYFLYMU

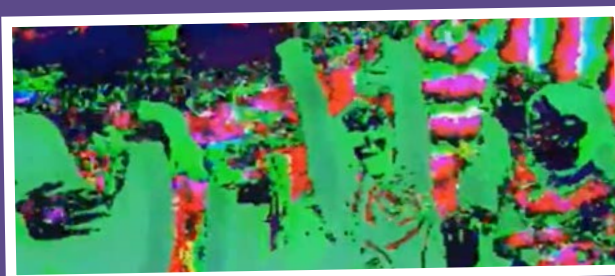
ARAFU

BUANEDD

MÁS

GRYM LLUSGO

- 2 Dewiswch 10 cysyniad a darganfod beth yw eu hystyr.
- 3 Llefarchwch eich cysyniadau i mewn i'r ap glitsho.



- 4 Ydy'r cysyniadau a'r delweddau glitsho 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 beth rydych chi wedi'i ysgrifennu. Torrwch bob gair neu ymadrodd ar wahân. Symudwch nhw o gwmpas, ychwanegwch atyn nhw. Yn y diwedd gallai fod gennych chi res o eiriau ar un thema, un ymadrodd craidd, neu dudalennau o rapiau a rhigymau.

- 6 Llefarchwch eich cerdd(i) i mewn i'r ap glitsho. Arbrofwch gyda thraw, ailadrodd a rhythm. Gallwch chi arafu geiriau, dweud pethau drosodd a throsodd, eu sibrwd nhw neu eu gweiddi'n uchel. Beth sy'n digwydd pan fyddwch chi'n cyffwrdd â'r sgrîn?
- 7 Mae apiau Glitsho yn caniatáu i chi recordio eich rhyngweithio ar ffurf darluniau llonydd neu ddelweddau (fideo) sy'n symud. Os byddwch chi'n hoffi'r hyn rydych chi'n ei weld a'i glywed, beth am recordio eich darn terfynol trwy greu stori ddigidol o'ch Taith Glitsho Perthnasoedd.
- 8 Ar ôl gorffen, fyddwch chi'n ei rannu, ei ddileu, neu'n Glitsho eto?



Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd yma i'r plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad chi, darllenwch yr adran ar **Diogelwch a Chefnogaeth**.

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 llesiant i bawb. Mae'n golygu dosbarthu cyfoeth, cyfleoedd a breintiau oddi mewn i gymdeithas.

"Mae unigolyddiaeth 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 yn y gymdeithas, 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 hon, 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 i fyny mewn pinc a glas am ddiwrnod i gynyddu ymwybyddiaeth o liwiau stereoteipio.

Buon ni hefyd yn creu 'sashes' yn null yr ymgyrchwyr dros hawl benywod i bleidleisio, i amlygu'r ffaith bod ein hymgyrch yn ymwneud â materion ehangach hawliau cyfartal.

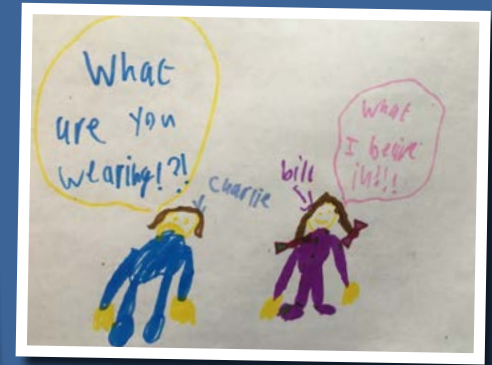
Yna dechreuon ni ddeiseb ar **change.org** i gynyddu ymwybyddiaeth o stereoteipio rhywedd. Ein nod yw parhau i ddatblygu ein hymgyrch yn ystod yr wythnos i entrepreneuriaid, a chyflwyno'r hyn rydyn ni wedi'i gyflawni i wasanaeth ysgol gyfan!



#Stereotyping Is Never The Answer!!

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, hobiau, 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 anghydraddoldebau rhywedd ym myd addysg, cyflogaeth, perthnasoedd a mwy...

There once was a girl named Ari. Ari's ambition 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 far. They turned away a brilliant young mind. Why? She was a girl. Do you believe that's 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 outrageous. We say what right do they have to do this? And worse still, some girls feel worried that they're not good enough because of what people say. They stop believing and give up without a fight. So if anyone thinks that, remember. Dream. Believe. Succeed.

My first point is stereotyping. What is stereotyping? It is when people thinks girls should like pink, glittery dresses and boys should be strong and like football. But what if a girl is a great footballer? They say it's unallowed. But what if a boy loves to dance ballet? They say it's unallowed. Do we really have to live in a society where we must be controlled out of fear? But sadly it's the truth. In my personal experience I have been told by boys things like 'There's never going to score, there is no point in me being a goalkeeper' or 'This is easy! Girls aren't going to score'. (But don't worry, I showed them!). Did you

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

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

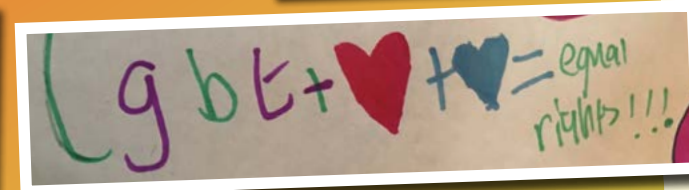
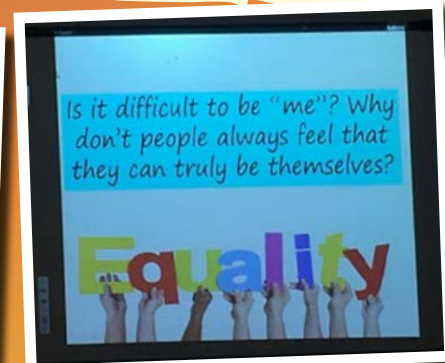
"Pam mae rhai merched a benywod yn y byd yn dal i fethu cael addysg?"

"Pam mae pobl yn teimlo eu bod nhw'n methu bod yn nhw eu hunain mewn gwirionedd?"

"Ddylai benywod fedru dewis priodi pwy maen nhw eisiau?"

Pam mae benywod yn methu dewis eu dyfodol?
#hawliaucyfartal

Pwy yw
Claudette
Colvin?



Hawliau Merched i gael Addysg

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

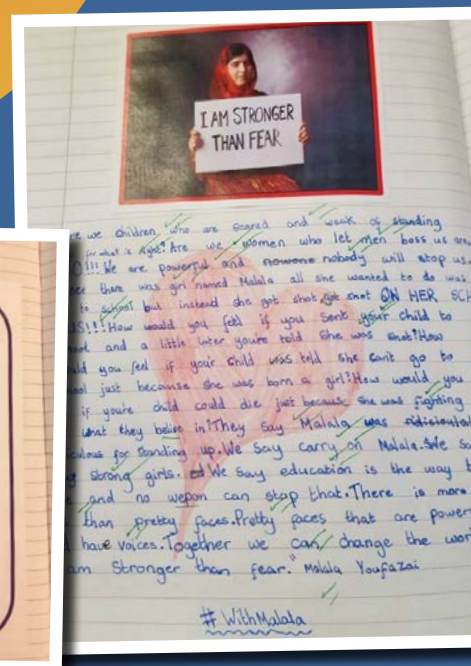
Defnyddion ni iaith darbwyllo i ymateb i amrywiaeth o ddyfyniadau gan Malala, oedd yn cynnwys:

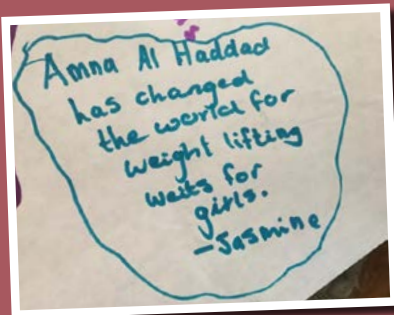
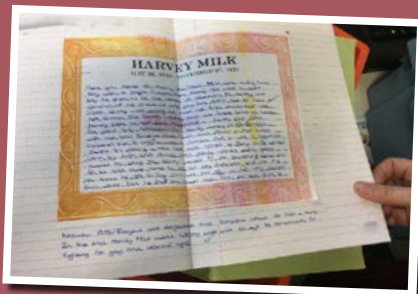
"Gall un plentyn, un athro, un llyfr, un pin ysgrifennu, newid y byd."

"Rydw i'n gryfach nag ofn."

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

Fe wnaeth pawb ohonon ni ysgrifennu anerchiad ar hawliau benywod.





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** and **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 sribedi cartŵn a hefyd yn ysgrifennu am pam roedden nhw'n haeddu eu lle yn y llyfrau.

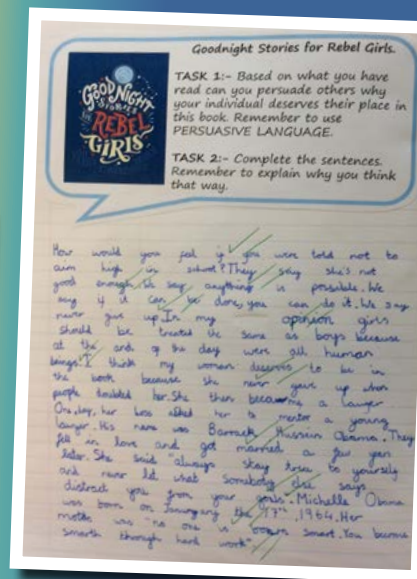
Rhagor o wybodaeth am y **rolau grymus** mae benywod wedi'u cyflawni ym mywyd a hanes Cymru.

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 benywod 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 ac actifyddiaeth 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 y bu i'w hactifyddiaeth o blaid creu newid effeithio arnyn nhw.



Benywod ym myd Gwyddoniaeth (Gwyddoniaeth a Thechnoleg, Mathemateg a Rhifedd)

Gan barhau â'n thema arweinyddiaeth, buon ni'n archwilio rolau arloesol benywod ym myd Gwyddoniaeth, a chreu i-movie ynghylch eu gwahanol effeithiau ar gymdeithas.

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

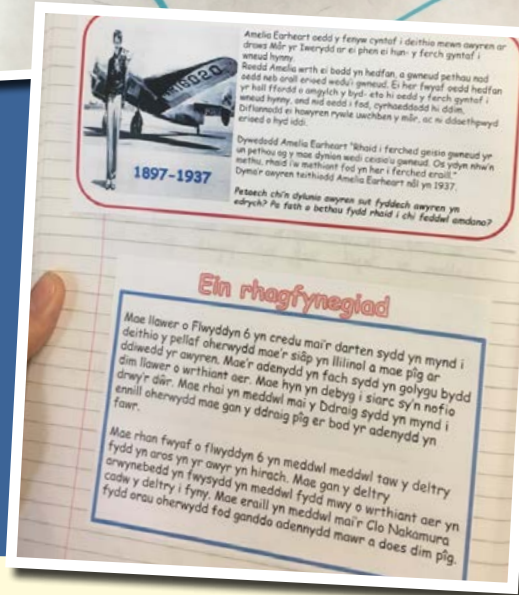
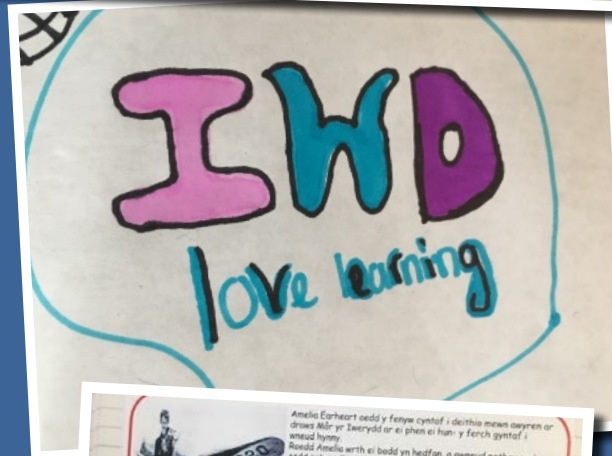
Mae **hanes benywod ym myd gwyddoniaeth** yn dangos bod y frwydr yn werth ei hymladd.

Merched yn mynd i STEM – cenhedlaeth newydd o fenywod ym myd gwyddoniaeth yng Nghymru

"Mae benywod a merched yn parhau i ddioddef camwahaniaethu a thrais ym mhob rhan o'r byd.

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

Bydd darparu mynediad cyfartal i fenywod a merched gael 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.

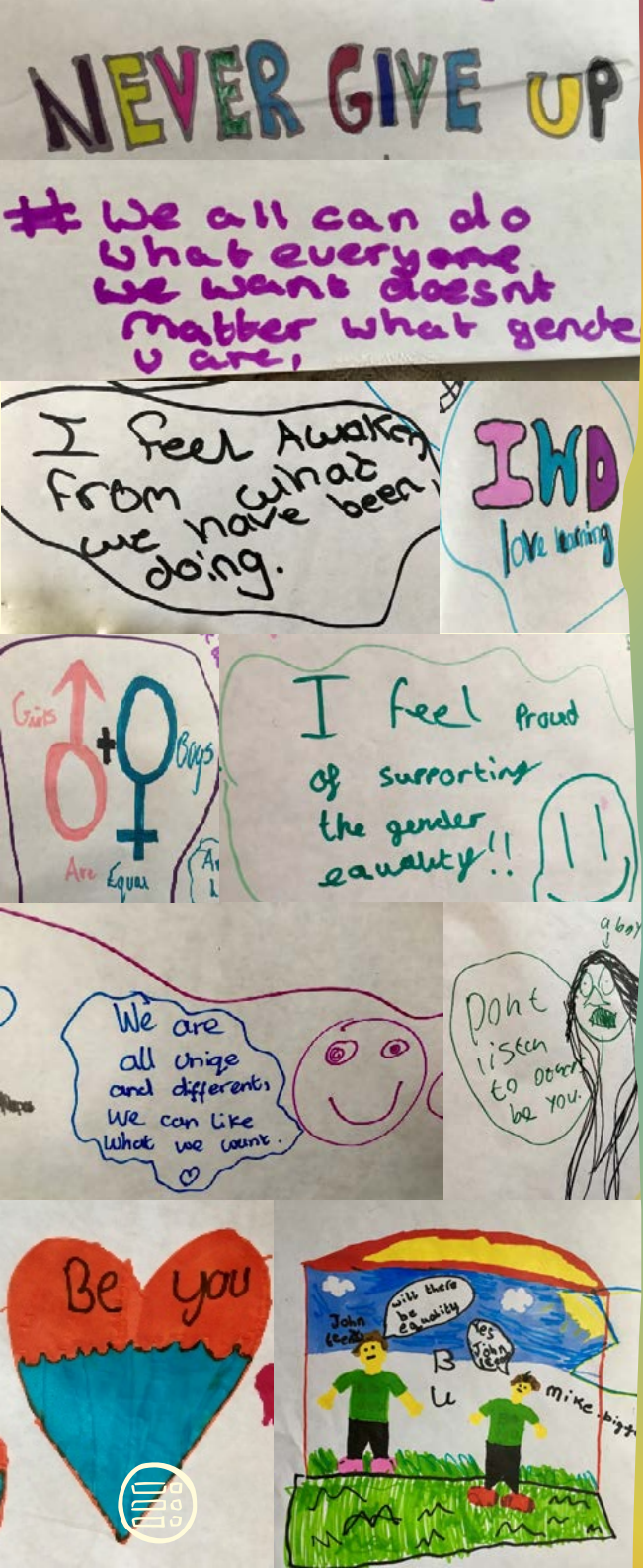
I gael rhagor o syniadau ac adnoddau ynghylch sut mae gwreiddio dull gweithredu ysgol gyfan o ymdrin â chydraddoldeb rhywedd i sicrhau perthnasoedd iach, ewch i'r **Bingo Gwyllo Rhywedd**.

Rhowch gynnig ar ein **Chwilair Actifyddion 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 am hynny yma.

Mae ymgyrch **#DYMAFI**, sy'n ymdrin â stereoteipiau rhywedd niweidiol, ac **@bywhebofn** yn ffordd wych i 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. Sai'n 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!

Rydwn 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 Benywod, 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.

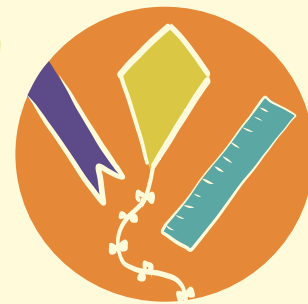
Roeddwn i wrth fy modd yn creu'r 'sashes' hawliau rhywedd, oherwydd bod pawb ym mlwyddyn 6 wedi'u gwisgo nhw!

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



#DYMAFI

Hybu cyfiawnder rhywedd trwy brennau mesur, rhubanau a barcutiaid



1. PWYSIGRWYDD RHYWEDD YM MYWYDAU PLANT BOB DYDD



Gwylwch y
fideo yma!

"Gall disgwyl i gydymffurfio ac anghydraddoldeb rhywedd yn ein cymdeithas fod yn achos ac yn ganlyniad trais yn erbyn merched, cam-drin yn y cartref a thrais rhywiol" #dymafi @livefearfree

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



Arferion rhywedd - y modd mae disgwyliadau ac ystrydebau cyffredinol yn rheoli 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 hatgynhyrchu, eu gwyrddroi a'u cwestiynu.

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

"Er bod rhywedd yn lens dadansoddol pwysig ac yn wahaniaeth arwyddocaol, rydyn ni'n cydnabod mai'r modd mae'n ymwneud â gwahaniaethau eraill megis dosbarth cymdeithasol, trais a rhywioldeb, 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 egniïol, amryfal a chystadleuol o gynhyrchu rhywedd yn y byd.



Trwy ymchwil, daeth y canlynol i'r amlwg

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

Beth yw Cydraddoldeb Rhywedd?

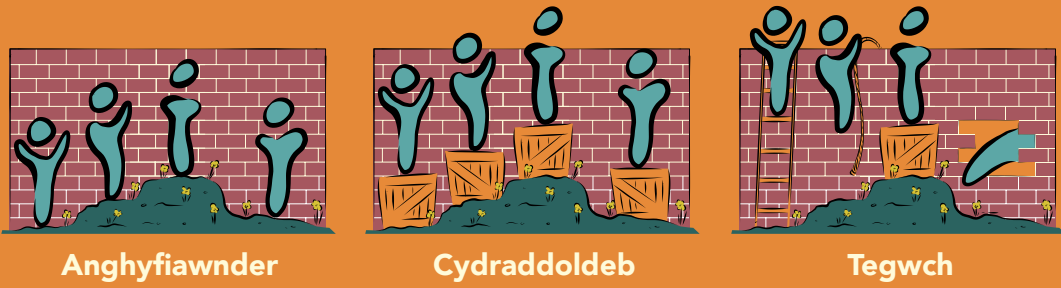
Mae cydraddoldeb rhywedd yn golygu, pa grŵp rhyw bynnag a roddwyd i rywun adeg geni, a beth bynnag yw eu hunaniaeth rhywedd neu eu mynegiant rhywedd, bod pobl yn gwireddu'r un hawliau, adnoddau, cyfleoedd ac amddiffyniadau yn gymdeithasol, yn economaidd ac yn wleidyddol.

Beth yw Tegwch Rhywedd?

Mae tegwch Rhywedd yn cyfeirio at y gwahanol anghenion a diddordeb 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 gall athrawon ei wneud** i gyflawni hynny?

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng tegwch a chydraddoldeb?



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 angydraddoldeb o ran rhywedd.

Hoffwn i newid byd y dyfodol
Mae'n bryd rhoi'r gorau i ystrydebau! 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 ystrydebau!

Pryd y bydd ystrydebau'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...

Gofynnnon nhw i'r plant ddychmygu byd heb yr un ystrydeb o ran rhywedd, hefyd.

Pe na bai ystrydebau rhywedd yn y byd...



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

Byddai'r byd yn well (merch)

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

Byddai'r byd ar chwâl (merch)

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

Byddai'r Illuminati yn cymryd drosodd (merch)

Byddai pawb yr un fath (bachgen)

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)

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

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

Byddai bywyd yn dawel (bachgen)

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

Beth yw stereoteip?

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

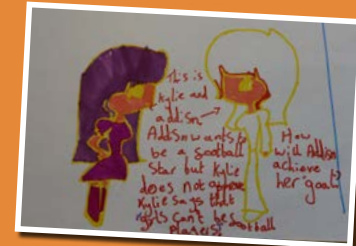


4. #DYMAFI

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 ystrydebau roedd yr ymgyrch yn ceisio codi ymwybyddiaeth ohonynt neu eu herio, ym mam y plant. Lluniodd rhai plant eu poster i 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.





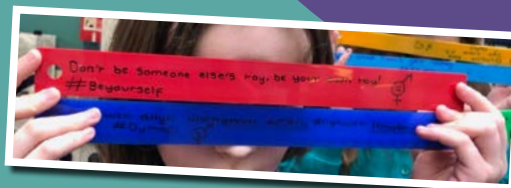
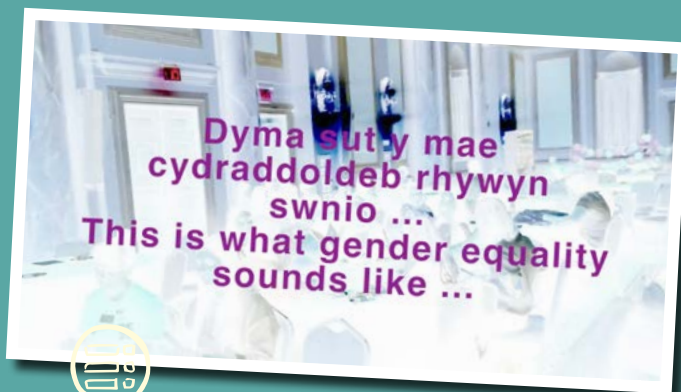
5. NEWID Y RHEOLAU ER CYFIAWNDER RHYWEDD

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.

Ysgrifennon ni ar dros 100 o 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.

Edrychon ni ar y rheolau. Tynnwn 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.

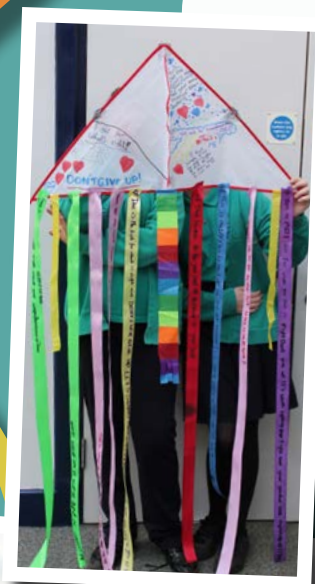
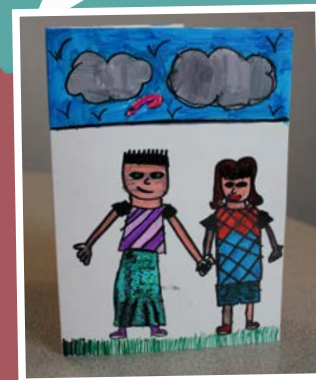
Defnyddion ni rhubanau o sawl lliw i dynnu sylw at amryw ffyrdd o fynegi rhywedd ledled y byd.



7.

GALLUOGI CYDRADDOLDEB RHYWEDD I HEDFAN

Rhoddwyd i bob grŵp farcut y gallai'r plant ysgrifennu sloganau codi ymwybyddiaeth neu negeseuon dros newid arno. Atodwyd pob rhuban i gynffon ein barcut. Glynion 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 (bachgen)

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

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

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

Mae'n bryd inni ddweud ein dweud ac ymgyrchu yn erbyn ystrydebau

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

Mae popeth wnaethon ni heddiw yn agos at fy nghalon

Mwynheais y gweithgareddau gwyb heddiw!

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

Ewch ati i fyw'n naturiol ac yn rhydd.

Mwynheais y dydd yn fawr



Dyma ddiwrnod bythgofiadwy! Hoffwn i bob diwrnod fod fel heddiw

Mae hyn yn rhyfeddol!

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



Dyma ragor o astudiaethau i helpu plant i hybu cydraddoldeb rhywedd: **Bingo Gwyllo Rhywedd, Dadlau Ynghylch Stereoteipiau Rhywedd, Pawb Ohonon Ni**

Mae modd addasu'r gweithgareddau canlynol: **Pwytho Ein Hawliau, Cwtsh Hunaniaeth**

Dyma ragor o wybodaeth, hyfforddiant ac adnoddau ynghylch hybu cydraddoldeb rhywedd yn yr ysgolion a'n cymdeithas:

Chwarae Teg a Sylfeini Teg

Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol

Cymdeithas Fawcett

Full Circle Education

Y Gymdeithas Rhywedd ac Addysg

Gender Respect Project

Gendered Intelligence

Prosiect Sbectrwm Hafan Cymru

Let Toys be Toys

PlanUK

Yr Undeb Addysg Cenedlaethol

Stonewall Cymru

Yr Ystafell Ddosbarth (Addysgu LGBTQ+)

UK Feminista

Umbrella Cymru

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 cynyddu ymwybyddiaeth ddod â phobl ynghyd i gefnogi a chynyddu ymwybyddiaeth o achos.

#DYMAFI #PAWBOHONONNI

Creu Rhubanau Enfys dros Gydraddoldeb Rhywedd

Bydd arnoch chi angen:
Rhubanau lliw (gallech chi ddefnyddio strïbedi o bapur lliw)
Cerdyn gwyn A4 (digon ar gyfer nifer y grwpiau rydych chi'n gweithio gyda nhw)
Pinnau 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 mae creu amgylcheddau dysgu diogel, cadarnhaol a chynhwysol.

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

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

Darllenwch a gwyliwch **ymgyrch #dyma fi** Llywodraeth Cymru, sy'n ymwneud â chynabod sut gall normau rhywedd ac anghydraddoldeb rhywedd gael effaith 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 chwarae teg. Er enghraifft, sut gall normau cymdeithasol ynghylch rhywedd gael effaith yn aml ar y canlynol: sut rydyn ni'n teimlo amdanon ni'n hunain a'n cyrff (e.e. chwaraeon); gyda phwy gallwn ni ffurfio perthynas (e.e. ffrindiau); pa mor ddiogel rydyn ni'n teimlo; pa swyddi gallen ni ddymuno eu gwneud; disgwyliadau pobl eraill amdanon ni ac ati. Gwahoddwch nhw i drafod enghreifftiau o bob un mewn grwpiau bach, a'u rhannu gyda'r grŵp ehangach.

2 #dymani

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

3 Rhuban Enfys

Ar eu pennau eu hunain neu mewn grwpiau, gwahoddwch y plant i feddwl am funud gadarnhaol pan fu rhywun neu ryweth yn helpu i ysgafnhau'r pwysau ar bobl sy'n gorfod cydymffurfio â normau rhywedd neu adeg a fu'n helpu i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau 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 â thâp, gan adael bwch rhyngddynt. Cuddiwch ben y ffyn â glud, a'u rhoi yn y llathr*. Nesaf, dylen nhw gyfnewid eu ffon-rhubanau gyda'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'u gwahodd nhw i godi eu lleisiau mor uchel ag y gallan nhw, gan chwifio'u rhubanau ar ffyn, a gweiddi allan: "rydyn ni'n sefyll lan dros gydraddoldeb rhywedd" NEU "rydyn ni'n gweithredu dros gydraddoldeb rhywedd", neu gwell fyth gallan nhw lunio'u clogau eu hunain.

5 Fflagio pwysigrwydd Cydraddoldeb Rhywedd i #bawbohononni

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



Canser y fron



Dynion a bechgyn yn gweithio i ddileu trais gwrywod yn erbyn benywod a merched



HIV/AIDS



Iechyd Meddwl



Diwrnod rhyngwladol y benywod

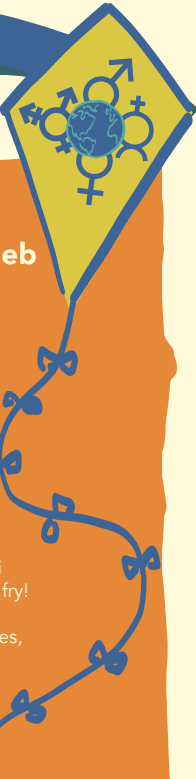
Gweithgaredd estyn

Gwneud i gydraddoldeb rhywedd hedfan!

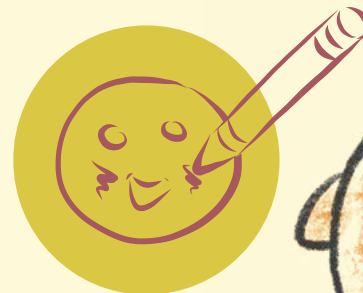
Gwnewch i gydraddoldeb rhywedd hedfan! Gwahoddwch bob grŵp i lunio barcud syml (**gweler yma**). Ysgrifennwch y rheolau mae angen eu newid i wneud y byd yn lle mwy diogel a theg i fyw ynddo o ran rhywedd. Clymwch negeseuon cadarnhaol ar y rhubanau i greu cynffon i'r barcud. Dewch o hyd i le yn yr awyr agored, dewch o hyd i awel, a gadewch i'ch barcud esgyn fry!

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 i mewn i'r gymuned.

*Mae unrhyw un sydd erioed wedi defnyddio llathr yn gwybod ei bod 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 byddwch chi'n gweld unrhyw lathr, bydd yn mynd â chi'n ôl i sut buoch chi'n greadigol wrth wneud i Gydraddoldeb Rhywedd gyfri.



STORI SAM



Mynd i'r afael â diwylliannau bwlio mewn ysgolion trwy gelf, storïau, drama, dwylo sy'n helpu a chwtsh.

Mae 'Stori Sam' yn benllanw ymgynghoriad graddfa fawr gan Gomisiynydd Plant Cymru, lle casgwyd 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 CU 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 alldafol 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 profi bwllo. Ni nodwyd rhywedd Sam. Ar gyfer plant oed cynradd darparwyd amrywiaeth o dempledi syml i'w cefnogi 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 **bwllo ar sail hunaniaeth** yn cyfeirio at unrhyw fath ar fwlio sy'n gysylltiedig â'r nodweddion sy'n cael eu hystyried yn rhan o hunaniaeth person, neu eu 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 a amddiffynnir.

Cipolwg ar brofiad Sam: gweithdai drama a storïau

Trwy'r holl ddelweddau gweledol a'r storïau ysgrifenedig ddaeth i law am 'Sam', daeth 'Sam' yn llais i'r rhai oedd yn cael eu bwllo, i'r bwli, a hefyd i'r rhai oedd yn sefyll gerllaw, a daeth byd cymdeithasol cymhleth o ddiwylliannau bwllo 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 bwllo. Roedd y pwysau cymdeithasol i gydymffurfio ag amrywiaeth o normau yn cynnwys pethau fel ymddangosiad corfforol, anabledd, tloedi, ethnigrwydd, crefydd, rhywioldeb, a pheidio â chydymffurfio â stereoteipiau rhywedd. Soniodd rhai plant 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 roi eu hunain mewn senarios a allai adlewyrchu profiadau Sam. Bu'r grwpiau yn trafod effeithiau bwllo ac atebion posibl i sicrhau newid. I roi cynnig ar hyn, ewch i'r gweithgaredd DIY, **Fframiau Rhewi Bwllo**. Cafodd yr holl ddeunydd ysgrifenedig a gweledol, yn ogystal â nodiadau a recordiwyd o'r gweithdai fframiau rhewi, eu dadasoddi 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.

Dyweddodd 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 gwneud 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.

Dyweddodd "Helo, wyt ti eisiau bod yn ffrindiau?"
Dyweddodd 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 fel 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 eu trin 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 ddiafwr, 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 llysgenhaddon 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 llysgenhaddon cymunedol)



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

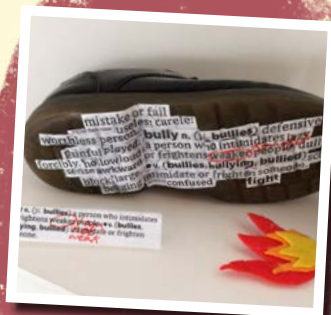
Ar ôl gwrandao ar brofiadau pobl ifanc o fwlio, un o brif argymhellion y Comisiynydd o'r gwaith hwn oedd bod plant a phobl ifanc o bob oed yn cael amser i fyfyr ar eu perthnasodd a'u trafod. Mae plant yn elwa o gyfleoedd fel amser cylch a fforymau eraill lle gallan nhw fyfyr ar a thrafod perthnasodd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

Creodd gweithgareddau 'Stori Sam' le ar gyfer trafodaeth a myfyrion pellach ar y profiadau y bu plant yn eu rhannu trwy fod yn rhan o'r 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 gyflwyno **tasg arbennig** wreiddiol 'Stori Sam', a datblygu cyfres o gynlluniau gwersi wedi'u gwahaniaethu ar gyfer pob cyfnod allweddol, ac addasu adnoddau oedd eisoes ar gael. Bu tîm y Comisiynydd yn gweithio gydag athro yn yr ysgol i gyd-gynhyrchu adnodd gwrthfwlio oedd yn arddangos dull addysgu ysgol gyfan Penygawsi. Gallwch ei ddarllen **yma**.

Yn ein sgidiau 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 grewyd 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 yn wreiddiol, ac archwilio'r syniad o roi eu hunain yn 'sgidiau Sam'. Rhoddwyd detholiad o'r delweddau gweledol, y storiâu ysgrifenedig a'r blogiau gawson ni i'r grŵp fyfyrion arnyn nhw a'u trafod. Defnyddiodd y grŵp hen bâr o sgidiau 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 perthnasodd a datrys gwrthdaro da 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 ac yn cael ei fynegi mewn ffurf eiriol, gorfforol, seicolegol, faterol, neu dechnolegol.

Beth gall ysgolion wneud?

Mae ymddygiad bwlio yn fynych yn ategu'r hyn sy'n dderbyniol yn gymdeithasol ac yn ddiwylliannol (e.e. beth gall 'bachgen' wisgo neu ble dylai plentyn fyw). Mae unigolion neu grwpiau o blant a phobl ifanc sy'n cael eu canfod fel 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, cadarnhaol sy'n:

Hybu ymwybyddiaeth o
hawliau plant
i fod yn ddiogel ac yn rhydd rhag camwahaniaethu a niwedd

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 gwrthfwllo yng nghyd-destun ehangach agwedd seiliedig ar
degwch a chyfiawnder cymdeithasol

o ymdrin â i echyd a llesiant.

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 cyfrif 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

- 1 Cyflwynwch y cymeriad dychmygol 'Sam'. Nodwch fod Sam yr un oed â nhw ac o'u cymuned, ond peidiwch â rhoi unrhyw fanylion eraill, fel rhywedd neu ffydd neu anabled.
- 2 Trafodwch amrywiol ystyron CWTSH (h.y. cwpwrdd, cwtsho, lle diogel).
- 3 Rhowch flwch a glanhawr pib lliw i bob plentyn (neu bâr o blant). Gadewch iddyn nhw wybod y byddan nhw'n creu ffigur ffyn o Sam a 'Chwtsh' lle bydd Sam yn byw.
- 4 Defnyddiwch y glanhawr pib i greu siâp person. Dyma fydd Sam. Wrth iddyn nhw greu Sam, anogwch y plant i feddl 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 gwneud? Oes unrhyw beth yn 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 ddrisau 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 gallai pobl feddl neu ddweud wrth Sam wrth weld Sam ar y stryd. Dewiswch ysgrifennu ddau 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.

Bydd arnoch chi angen:

- Blwch cardbord plaen gydag un ochr sy'n agor (e.e. fel drws cwpwrdd)
- Glanhawyr pib lliw
- Pinnau/pensiliau lliw
- Papur wedi'i ddarnio

- 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 nabod Sam yn dda iawn yn gwybod, neu efallai na fyddai neb ond Sam ei hun yn gwybod [os yw'n anodd ysgrifennu tu mewn, agorwch y blwch, ac yna'i gau eto â thâp]
- 10 Gan ddefnyddio'r papur a ddarniwyd, rhwch Sam (y ffigur glanhawr pib) rywle y tu mewn neu'r tu allan i'r Cwtsh. Os oes digon o lanhawyr pib ac amser, gallai'r plant greu ffigurau eraill i fod gyda Sam (e.e. ffrindiau, teulu, anifeiliaid anwes, beiciau ac ati).

Myfyrio

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 mae pobl yn methu 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

Atgoffa pawb fod gan bob unigolyn hunaniaeth unigryw y gallan nhw ymfalchïo ynddi. Atgoffa nhw bod unigolyddiaeth pob person yn bwysig i'r gymuned, a sôn am hynny yng nghyswllt gwerthoedd eich grŵp neu eich ysgol. Sicrhau bod yr holl blant yn gwybod at bwy gallan nhw droi i siarad a chael cefnogaeth neu gyngor (gweler yr adran **Diogelwch a Chefnogaeth**).

Gweithgareddau estyn

Lluniwch wal Hunaniaeth Cwtsh, neu fobeil sy'n hongian, o'r blychau a'i arddangos rywle 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 fydd yn ysbrydoli am hawl plant i gael hunaniaeth; a rhyddid rhag camwahaniaethu neu gam-drin ar sail hunaniaeth (Erthygl 8 o CCUHP).

Lluniwch **gerdd, cân** neu **ddrama** o rai o'r hanesion sydd fel ei gilydd yn disgrifio nodwedd wahanol a amddiffynnir.

Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd yma i'r plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad chi, darllenwch yr adran ar **Diogelwch a Chefnogaeth**.

DIY

RHOI BWLIO MEWN FFRAMIAU RHEWI

Mynd i'r afael â'r pwysau diwylliannol a chymdeithasol sy'n sylfaen ar gyfer diwylliannau bwlio trwy symud a drama.

1 Esboniwrch wrth y grŵp eich bod chi'n mynd i gyflwyno cymeriad dychmygol o'r enw 'Sam'. Rhodwch yr wybodaeth ganlynol am Sam iddyn nhw: mae Sam yn ** oed [dewiswch oed perthnasol 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', petai Sam yn rhywun roedden nhw'n nabod. Yn ystod y drafodaeth, nodwch ac archwilio gyda'r plant werthoedd gwaelodol sut a pham mae rhywun yn pigo arny'n nhw/yn eu bwlio/yn aflonyddu arny'n 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 fwrdd oddi wrth feio neu gywilyddio 'dioddefwyr', 'bwllis' neu 'rai sy'n sefyll gerllaw', a lleoli pob senario gyda'r pwysau cymdeithasol, diwylliannol ac economaidd sy'n sylfaen ar gyfer pob diwylliant sy'n 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 o dan bwysau. Rhannwch a thrafodwch fel uchod. Beth gallwn ni wneud?

8 Dosbarthwch bapur A4 a phinnau lliw i bob plentyn. Gwahoddwch y grŵp i ystyried sut gallan nhw estyn llaw i atal diwylliannau bwlio yn eu grwpiau cyfoedion. Gofynnwch i bob cyfranogydd dynnu llinell o amgylch eu llaw ar y papur. Gwahoddwch nhw i nodi ar bob bys weithred y gallan nhw ei gwneud neu agwedd y gallan nhw ei mabwysiadu a fydd yn helpu i atal bwlio. Rhai enghreifftiau o osodiadau yw: 'Ymfalchio yn fy hunaniaeth'; 'Parchu Cydraddoldeb'; 'Sefyll i fyny dros hawliau'; 'Rhoi gwybod am fwlio os byddai i'n ei weld'; 'Dathlu gwahaniaeth' a 'Codi Llais'.

9 Yna gall y plant addurno'u 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 chreu un llaw fawr o'r holl ddwylo bach, i gynrychioli sut mae mynd i'r afael â diwylliannau bwlio a sefyll i fyny dros ein hawliau yn rhywbeth dydyn ni byth yn ei gyflawni ar ein pennau ein hunain, ac sy'n effeithio arnon ni i gyd. Rydyn ni'n fwy gyda'n gilydd.

Bydd arnoch chi angen:

Pinnau a Phapur

Gweithgaredd Estyn

Ewch i ymweld â dosbarth arall yn eich ysgol, neu ysgol gymdogol. 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 arny'n nhw ar eu corff i eraill eu darllen a gofyn cwestiynau yn eu cylch.

Pasiwch 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 fyfyrïo ar y broses, a defnyddio'r dwylo helpu, trafodwch beth, pam a sut mae diwylliannau bwlio'n digwydd, a ble gall plant gael mynediad i help a chefnogaeth os bydd unrhyw faterion a drafodwyd wedi peri pryder iddyn nhw.



Cyfes o gynlluniau gwersi a gweithgareddau cynradd gwrthfwlio i gyd-fynd â 'Stori Sam', gan ddarparu syniadau ymarferol ar gyfer athrawon a swyddogion cymorth bugeiliol.

Byw Heb Ofn / Dyma Fi yw ymgyrch gan Lywodraeth Cymru sy'n herio stereoteipiau rhywedd mewn modd cadarnhaol, gyda'r nod o gychwyn sgysiaid am rywedd ac annog pobl i 'fyw heb ofn' cyfyngiadau rhywedd a normau rhywedd.

Herio diwylliannau rhywedd yn ystod plentynod er mwyn mynd i'r afael â bwlio mewn ysgolion

Pam gall agweddau goddefiaeth sero at fwlio LGBTQ ddod yn rhan o'r broblem

Sut mae pethau gwahanol am drais yn cael eu dysgu i fechgyn a merched

Sut mae herio hiliaeth mewn ysgolion ym Mhrydain

Bwlio sy'n gysylltiedig â rhywedd neu rywioledeb 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 bod 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, Stonewall.

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 yma i'r plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad chi, darllenwch yr adran ar **Diogelwch a Chefnogaeth**.

7

GEFNOGI PLANT I ROI EU HAGENDA AR WAITH

I'r plant 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 gefnogi rhoi eu agenda ar waith.

Anogwch y plant i gynllunio'n ysgafn. Ni fydd pob syniad yn datblygu'n llwyddiannus. 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 blant?

Beth yw eu nod cyffredinol? Beth maen nhw am 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 yno'n uniongyrchol!

STOPIO-DECHRAU



BETH SY'N AFLONYDDU ARNOCH CHI

AIL-GREU'R RHEOLAU



3 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 ieuencid lleol? Arweinwyr busnes? Gwleidyddion? Y **diwydiant manwerthu**?

6 Diogelwch, cefnogaeth a llesiant

Mae diogelwch plant a llesiant eraill o'u cwmbras 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 Cefnogaeth**. Gall plant greu eu **cwmwl cefnogaeth** eu hunain. Mae'r adran hon a'r **Bingo Gwyllo Rhywedd** hefyd yn rhestru nifer o sefydliadau os bydd arnoch angen cefnogaeth neu gyngor gan arbenigwr ar faterion penodol.

2 Ymchwil ymchwil ymchwil

Pam y syniad yma? Beth arall mae angen i blant ddysgu? Oes yna sefydliadau neu wefannau allai eu helpu? Beth am annog plant i wneud eu gwaith **ymchwil** eu hunain? Gallech chi ddefnyddio skype neu wahodd aelodau o'r gymuned i gael cyfweiliad. Gallech chi gefnogi plant i ddatblygu holiadur byr a'i ddosbarthu i ysgol neu grŵp ieuencid cymdogol i weld ydy eraill yn rhannu eu syniadau. Mae llawer o **arolygon ar-lein ar gael am ddim** i blant eu haddasu.



4 Gweithio gydag eraill

Os ydyn nhw wedi cynnig eu syniad eu hunain, gallai fod o gymorth gweithio gyda thîm bychan. Oes yna aelod o'r gymuned, gweithiwr ieuencid, gweithiwr allweddol neu athro maen nhw'n trystio fydd yn gallu eich cefnogi chi a nhw â sgiliau neu arbenigedd penodol?

5 Beth yw eich symudiad 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, canolig a 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 wedi'i threfnu? Ydyn nhw'n cynllunio rhywbeth mwy, fel deiseb i gorff llywodraethu'r ysgol neu'r cyngor lleol? Po fwyaf yw'r nod, mwyaf o gynllunio fydd ei angen yn aml.

7 Rhannu eich stori

Pan fydd y gweithgaredd neu'r ymgyrch wedi dod i ben, trafodwch beth weithiodd yn dda, a beth wnaeth ddim. Efallai y byddwch chi'n hoffi rhannu beth wnaethoch chi gydag eraill yn eich ysgol a'ch grŵp ieuencid 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 eich gilydd ynghylch eich gweithgareddau a beth rydych chi wedi'i ddysgu yn ffordd wych o gychwyn arni.



COFIWCH COFIWCH

CYNYDDU YMWHYBYDDIAETH A DYDDIADAU COFFAU

Mae **llawer o ddyddiadau cynyddu ymwybyddiaeth a choffâu yn flynyddol**, pob un ohonynt wedi'u neilltuo i sicrhau bod perthnasoedd cadarnhaol yn bwysig yn y byd.

Bydd cysylltu gweithgareddau ag un neu fwy o'r dyddiadau cynyddu ymwybyddiaeth neu goffâu 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 mae cynyddu ymwybyddiaeth o fater penodol.

Ionawr

- 11eg** Diwrnod Ymwybyddiaeth o Fasnach Pobl
- 25ain** Dydd Santes Dwynwen
- 20fed** Diwrnod Crefydd y Byd
- 21ain** Diwrnod Cwtsho Cenedlaethol
- 25ain** Diwrnod Ymwybyddiaeth o Ofalwyr Ifanc

Chwefror

- Mis hanes LGBT**
- 4ydd** Wythnos Iechyd Meddwl Plant
- 6ed** Diwrnod Rhyngwladol Gwrthod Goddef FGM
- 10fed** Diwrnod Defnyddio'r Rhyngwyd yn fwy Diogel
- 14eg** Un Biliwn yn Codi / San Ffolant
- 15fed** Diwrnod Gofal
- 20fed** Diwrnod Cenedlaethol Caru eich Anifail Anwes
- 20fed** Diwrnod Cyfiawnder Cymdeithasol y Byd

Mawrth

- Mis Hanes Merched**
- 8fed** Diwrnod Rhyngwladol y Merched
- 18fed** Diwrnod Ymwybyddiaeth Genedlaethol o Ecsbloetio Plant yn Rhywiol
- 31ain** Diwrnod Rhyngwladol Gwelededd Trawsrywioldeb

Ebrill

- 1af** Wythnos Diogelwch Teuluoedd
- 7fed** Diwrnod Iechyd y Byd
- 16eg** Diwrnod Llais y Byd
- 20fed** Diwrnod Cenedlaethol Siblingiaid
- 29ain** Diwrnod Rhyngwladol Dawns

Mai

- 12fed** Diwrnod Cenedlaethol y Plant
- 13eg** Pythefnos Gofal Maeth mis Mai
- 15fed** Diwrnod Rhyngwladol Teuluoedd
- 15fed** Diwrnod Myfyrio'r Byd
- 17eg** Diwrnod Rhyngwladol yn erbyn Homoffobia, Trawsfobia, a Deuffobia
- 21ain** Diwrnod Amrywiaeth Diwylliannol y Byd

Mehefin

- Mis Pride**
- 1af** Diwrnod Rhyngwladol y Plant
- 8fed** Diwrnod Cenedlaethol Ffrindiau Gorau
- 8fed** Wythnos Celf Plant
- 18fed** Diwrnod Balchder Awtistig
- 20fed** Diwrnod Ffoaduriaid y Byd

Gorffennaf

- 7fed-11eg** Wythnos Ymwybyddiaeth o Briodas trwy Orfodaeth
- 30ain** Diwrnod Cyfeillgarwch y Byd

Awst

- 7fed** Diwrnod Chwarae
- 19eg** Diwrnod Dyngarwch y Byd

Medi

- 9fed** Wythnos Iechyd Rhywiol
- 21ain** Diwrnod Rhyngwladol Heddwch
- 23ain** Diwrnod Gwelededd Deurywioldeb

Hydref

- Mis Hanes Pobl Ddu**
- 10fed** Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd
- 11fed** Diwrnod Rhyngwladol Plant sy'n Ferched
- 19eg-25ain** Wythnos cynyddu ymwybyddiaeth o Anrhywioldeb

Tachwedd

- 16eg-20fed** Wythnos Gwrthfwllo
- 17eg-22ain** Wythnos Cynyddu Ymwybyddiaeth o Amrywiaeth Rhywedd
- 20fed** Diwrnod Cyffredinol y Plant
- 20fed** Diwrnod Coffa Trawsrywedd
- 25ain** Diwrnod Rhyngwladol Dileu Trais yn erbyn Benywod, 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



Cefnogwyd yr adnodd hwn gan:



Mewn partneriaeth â

NSPCC



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid



Comisiynydd
Plant Cymru

Children's
Commissioner
for Wales

**Diolch yn fawr i'r holl ysgolion, grwpiau ieuenctid,
artistiaid a sefydliadau a gefnogodd rai o'r
astudiaethau achos a darparu enghreifftiau o sut
mae plant a phobl ifanc yng Nghymru yn gwneud
i berthnasoedd cadarnhaol gyfri:**

Y Loteri Fawr

Plant a Phobl Ifanc Grŵp Sylfaen Gellideg

Ysgol Gynradd Darrenlas

Fizzi Events

Ysgol Gynradd Gwaunfarren

Ysgol Gynradd Grangetown

Hafan Spectrum Project Cymru

Ysgol Gyfun Aberpennar

Ysgol Gynradd Pantyscallog

Prosiect Celfyddydau POSSIB, Canolfan a Theatr Soar

Ysgol Golwg y Cwm

Ysgol Gyfun Gymraeg Plasmawr

Ysgol Gymraeg Casnewydd

Rhaid diolch yn arbennig i:

Matthew Abraham, Sarah Allen, Jên Angharad,
Siriol Burford, Victoria Edwards, Rhiannon Davies,
Nikki Giant, Heloise Godfrey-Talbot, Sarah Griffith,
Gabrielle Ivinson, Marc Lewis, Kate Marston, Seth Oliver,
Ceri Parry, Catherine Phillips, Rowan Talbot
a Sarah Witcombe-Hayes.

Dyluniwyd yr adnodd hwn gan
Adam Chard yn **Croatoan Design**

Sut mae cyfeirio at y canllaw hwn

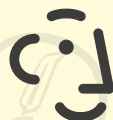
Renold, E. (2019) *AGENDA Cynradd: Cefnogi
Plant i Wneud i Berthnasoedd Cadarnhaol Gyfri*,
Prifysgol Caerdydd, Comisiynydd Plant Cymru,
NSPCC Cymru/Wales, a Cymorth i Ferched
Cymru.

© 2019



Mewn partneriaeth â

NSPCC



Comisiynydd
Plant Cymru
Children's
Commissioner
for Wales


Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid



ISBN: 978-1-908469-20-5





www.agenda.cymru



agendawales@gmail.com



[#AGENDAcynradd](https://twitter.com/AGENDAcynradd)

