AGENDA

CANLLAW I BOBL IFANC AR WNEUD I BERTHNASOEDD CADARNHAOL GYFRI

Cardiff University / Prifysgol Caerdydd

NSPCC Cymru | Wales

Comisiynydd Plant Cymru / Children's Commissioner for Wales

Cymorth i Ferched Cymru / Welsh Women's Aid

Llywodraeth Cymru / Welsh Government

Adran 5:
POBL IFANC YN GWNEUD GWAHANIAETH YNG NGHYMRU

Ewch i dudalen 35 i weld 11 o astudiaethau achos ynghylch sut mae pobl ifanc wedi delio gyda rhywiaeth pob dydd, aflonyddu rhywiol a mwy.

Adran 6:
RHOI EICH AGENDA AR WAITH

Gallwch roi eich syniadau ar waith a dechrau cynllunio ar dudalen 67

Adran 7:
COFIWCH COFIWCH

Cewch hyd i ddyddiadau defnyddiol ar gyfer eich calendr ar dudalen 72

DIOLCH

Gallwch weld pwy fu'n helpu i greu AGENDA ar dudalen 73

Adran 1:
BETH YW AGENDA?

Gallwch chi weld y stori tu ôl i AGENDA ar dudalen 5

SUT MAE DEFNYDDIO AGENDA

Gallwch chi ddarganfod sut mae chwilio yn y llyfryn yma a dysgu mwy ar dudalen 10

Adran 2:
CYCHWYN ARNI

Cewch hyd i weithgareddau i'ch helpu i ddweud beth sy'n bwysig i chi ar dudalen 11

Adran 3:
CADW'N DDIOGEL

Ewch i dudalen 15 i gael cymorth, cyngor a phobl sy'n gallu helpu

Adran 4:
SYNIADAU AR GYFER NEWID

Mae'r ffyrdd gwahanol gallwch chi gynyddu ymwybyddiaeth yn dechrau ar dudalen 20

RHAGEIRIAU

Pwy sydd wedi cefnogi'r canllaw yma?

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) yn rhoi hawl i bawb o dan 18 oed deimlo'n ddiogel, cael parchu eu hunaniaeth, a chael bod yn rhan o gymdeithas sy'n eu helpu i fod y gorau gallan nhw fod. Wrth i'r cysylltiad rhwng ein cymunedau gynyddu'n barhaus, mae plant a phobl ifanc yn tyfu i fyny mewn byd sy'n fwyfwy cymhleth ac amrywiol. Er bod hynny i'w groesawu, mae'n creu persbectifau newydd sy'n herio ein perthnasoedd traddodiadol â ni ein hunain, â'n gilydd, ac â gweddill y byd. Weithiau, gall hynny fod yn anghyfforddus, ac mae rhaid i ni gael hyd i ffyrdd newydd o ddysgu'n gadarnhaol am ein gilydd a gwneud yn fawr o ddoniau, diddordebau a galluoedd pob unigolyn.

Ers cychwyn yn swydd Comisiynydd Plant Cymru, rwyf wedi gweld plant a phobl ifanc ar draws y wlad yn cael hyd i ffyrdd newydd o fynegi eu hunain, gan sbarduno diwylliant sy'n derbyn, yn parchu ac yn cefnogi; diwylliant sy'n derbyn hyblygrwydd yn ein holl wahanol ffyrdd o weld ein hunain, yn parchu'r rhai rydym ni'n tyfu i'w caru, ac yn cefnogi pob ffurf ar gydraddoldeb. Dyna pam rwy mor falch i mi fedru cefnogi plant a phobl ifanc yng Nghymru i greu 'AGENDA: Canllaw i Bobl Ifanc ar Wneud i Berthnasoedd Cadarnhaol Gyfri'. Mae'n dathlu amrywiaeth, ac rwy'n gobeithio y bydd y storïau y tu mewn yn eich helpu a'ch ysbrydoli i greu newid cadarnhaol mewn ffyrdd sy'n bwysig i chi.

Sally Holland,
Comisiynydd Plant Cymru

Yn 2015 daeth Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol i rym yng Nghymru, ac yn sgîl ymdrechion pobl ifanc, mae'r Ddeddf honno'n golygu bod rhaid i ysgolion a cholegau a lleoliadau addysg eraill weithio i helpu i'ch diogelu a'ch cefnogi chi yn eich perthynas ag eraill. Rydyn ni'n gwybod bod perthnasoedd iach yn bwysig, ac oherwydd hynny, llynedd cyhoeddon ni'r "Canllaw Arfer Da ar gyfer Dull Gweithredu Addysg Gyfan" (Whole Education Approach Good Practice Guide) i ysgolion a cholegau i helpu i sicrhau eu bod nhw'n lleoedd lle mae agwedd gadarnhaol at gydraddoldeb rhywedd a pherthnasoedd iach, sy'n dangos parch yn gallu cael eu meithrin.

Rwy'n wirioneddol falch ein bod ni wedi cefnogi'r canllaw yma i blant a phobl ifanc hefyd, ac rwy'n gobeithio y bydd yn eich annog chi i weithredu a gwneud rhywbeth creadigol i sicrhau newidiadau cadarnhaol a fydd o fudd i chi. Rwy'n siŵr y bydd hwn yn gam pwysig tuag at ein nod terfynol o ddileu trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

Carl Sargeant,
Ysgrifennydd
Cabinet Cymunedau
a Phlant

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

1

BETH YW AGENDA?

Mae AGENDA wedi cael ei datblygu gyda phobl ifanc ar gyfer pobl ifanc.

Mae AGENDA yn cefnogi eich hawl i godi llais am bethau sy'n bwysig i chi a'u newid.

Elfennau craidd AGENDA yw cydraddoldeb, amrywiaeth, hawliau plant a chyfiawnder cymdeithasol.

Mae AGENDA yn eich cysylltu â dulliau creadigol pobl ifanc yng Nghymru a'r tu hwnt o herio trais rhywiol a seiliedig ar rywedd.

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

Cynyddu Ymwybyddiaeth
Masnachu Pobl
Cadarnhaol
Casineb at Wragedd Du
Cydraddoldeb
Rhywiaeth
Hiliaeth
Camfanteisio Rhywiol
Iechyd Meddwl
Aflonyddu
Hunan-niweidio
Anghyfiawnder
Rhywedd
Perthynas
Gwrthrycholiad
Creu
Normau
Anffurfio Organau
Diweithdra
Stereoteip
Deuffobia
Hawliau Dynol
Casineb at Wragedd
Cenhedlu Benywod
Newid
Rheolaeth
Cariad
Rhywioli
Tlodi
Actifiaeth
Parch
Annhegwch
Anghydraddoldeb
Cydsyniad
Cam-drin Domestig
Ffeministiaeth
Trais Rhywiol
Addysg Rhyw
Gwahaniaeth
Cyfiawnder Cymdeithasol
Bwlio
Amrywiaeth
Camwahaniaethu ar sail Gallu Corfforol
Pobl Ifanc
Gorfodaeth
Homoffobia
Seiber-aflonyddu rhywiol
Cynhwysedd
Trawsffobia
Llais
Cyflog Cyfartal
Tegwch
Barnu merched am ymddygiad rhywiol
Aflonyddu ar y Stryd
Rhagdybio heterorywiaeth

MAE AGENDA I CHI!

Mae AGENDA yn dod o'r Lladin - "cyflawni pethau". Dyma ganllaw cenedlaethol cyntaf Cymru i bobl ifanc ar sut mae gwneud i berthnasoedd cadarnhaol gyfri, a hynny mewn modd diogel a chreadigol. Y nod yw eich helpu chi i ymarfer **eich hawliau**, cael eich ysbrydoli gan **hanesion pobl eraill**, a'ch cefnogi i **ddechrau rhannu** a newid y **pethau sy'n bwysig i chi**.

Cafodd AGENDA ei greu gyda grŵp amrywiol o **12 o bobl ifanc**, ac mae wedi'i lunio er mwyn i chi fedru archwilio gwahanol bethau ar eich cyflymder eich hun. Yn hytrach na thaflu ffeithiau, diffiniadau ac ystadegau atoch chi, mae AGENDA yn gobeithio eich cysylltu â'r gwahanol ffyrdd mae **pobl ifanc eraill yng Nghymru ac ar draws y byd** yn cynyddu ymwybyddiaeth o sut mae **trais rhywiol a seiliedig ar rywedd** yn cael effaith ar eu bywydau nhw a bywydau pobl eraill.

Porwch yn yr hanesion sydd o ddiddordeb i chi. Cliciwch ar yr hyperddolenni a'u dilyn i sefydliadau a gwefannau pan fyddwch chi eisiau gwybod mwy.

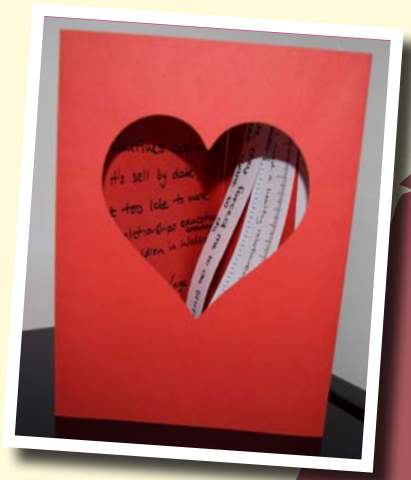
Gallwch chi wneud gwahaniaeth mewn llawer o wahanol ffyrdd.

Mater i chi yw beth rydych chi'n penderfynu ei wneud a sut.

Defnyddiwch eich dychymyg. Mae unrhyw beth yn bosibl.

Weithiau gall gweithred fechan greu'r newid mwyaf.

Dangosodd ymchwil oedd yn gwrando ar fywydau beunyddiol **merched a bechgyn oedd yn tyfu i fyny yng Nghymru** fod plant a phobl ifanc yn aml yn teimlo'n bryderus ac yn grac eu bod nhw'n gorfod ffitio i stereoteipiau rhywedd neu ddioddef aflonyddu rhywiol. Er bod rhai pobl ifanc yn llwyddo i ymdopi ac weithiau'n herio sylwadau rhywiaethol neu aflonyddu rhywiol, doedd y mwyafrif ddim yn gwybod beth i'w wneud am hyn. Roedd eraill yn cael trafferth sicrhau'r gefnogaeth angenrheidiol pan oedden nhw am newid pethau. Roedd rhaid gwneud rhywbeth.



SUT CYCHWYNNODD AGENDA

Ym mis Chwefror 2015, bu dros 40 o bobl ifanc yn cymryd rhan mewn protest dan arweiniad ieuenctid i annog Llywodraeth Cymru i roi blaenoriaeth i bwysigrwydd addysg yn y Bil newydd Trais yn erbyn Menywod. Buon nhw'n dosbarthu **Cardiau Ffolant â llaw** i bob gwleidydd yng Nghynulliad Cenedlaethol Cymru. Roedd pob cerdyn yn cynnwys neges â ysgrifennwyd â llaw gan y bobl ifanc ynghylch pam roedden nhw'n teimlo ei fod yn hanfodol sicrhau addysg perthnasoedd go iawn oedd yn rhoi sylw i'w hanghenion a'u profiadau.

Bu eu hymgyrch yn llwyddiannus. Ym mis Gorffennaf 2015, pan basiwyd Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru), bu Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda Cymorth i Ferched Cymru i gyhoeddi **"Canllaw Arfer Da"** i ymarferwyr addysg ar sut mae hybu llesiant rhywedd a chydraddoleb rhywedd ar gyfer perthnasoedd sy'n dangos parch.

Elfen allweddol o'r canllaw cenedlaethol yma yw annog pobl ifanc i fynd ati i gychwyn neu ymwneud ag **ymgyrchoedd lleol a byd-eang i roi stop ar drais rhywiol a seiliedig ar rywedd yn eu hysgolion a'u cymuned**. Fyddai hynny ddim yn digwydd ond petai gan bobl ifanc eu pecyn offer eu hunain i greu newid, i'w helpu nhw ac eraill i gychwyn arni. Fel rhan o'r ymgyrch, gofynnwyd am hyn mewn neges drydar feiddgar at y Gweinidog a basiodd y ddeddf. Arweiniodd hynny at ddiddordeb yn y pwynt, a rhai misoedd yn ddiweddarach daeth Prifysgol Caerdydd, NSPCC Cymru/Wales, Cymorth i Ferched Cymru a Chomisiynydd Plant Cymru at ei gilydd i ddechrau creu *AGENDA: Canllaw i Bobl Ifanc ar Wneud i Berthnasoedd Cadarnhaol Gyfri.*

DYW HI DDIM YN RHY HWYR

coch ydy'r rhosyn,
glas ydy'r nen
gelli di a finne
ddod â phethau i ben

i newid y gyfraith
all roi bywyd gwell i ni
er mwyn dileu trais
a gadael i ni ffynnu
mae angen cefnogi disgyblion
a hyfforddi athrawon yn iawn
fel bod addysg perthnasoedd yn rhoi stop
ar gywilyddio merched a beio bechgyn yn llawn

felly wrth i chi bleidleisio
cofiwch ein rhigwm ni
mae ANGEN I CHI weithredu
achos mae'r gallu gennych chi

coch yw'r rhosyn
glas yw'r nen
i gael parch a chydsyniad
rhaid dod â newid polisi i ben

"Gall ymwneud ag ymgyrchoedd lleol, cenedlaethol a rhyngwladol a diwrnodau ymwybyddiaeth greu cyfleoedd i blant a phobl ifanc, staff a rhieni/rhai sy'n rhoi gofal ategu'r dysgu a chydweithio i ddileu trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol"

Canllaw Arfer Da: Dull Gweithredu Addysg Gyfan at Drais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol yng Nghymru.

Mae Cymru'n un o'r ychydig wledydd yn y byd sydd â Deddf Trais yn erbyn Merched a Menywod sy'n cynnwys pobl o bob oed, nid dim ond rhai dros 16.

Mae gan blant hawl i ddod at ei gilydd ac ymuno â grwpiau a sefydliadau.
Erthygl 15, CCUHP

Pan fydd oedolion yn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio ar blant, mae gan blant hawl i ddweud beth maen nhw'n meddwl ddylai ddigwydd ac i gael ystyried eu barn.
Erthygl 15, CCUHP

Mae gan blant hawl i gasglu a rhannu gwybodaeth.
Erthygl 15, CCUHP

SUT MAE DEFNYDDIO AGENDA

Defnyddiwch y botymau yma i gael hyd i'ch ffordd trwy AGENDA

Bydd y botwm yma'n mynd â chi i'r dudalen flaenorol.

Bydd y botwm yma'n mynd â chi nôl i dudalen y cynnwys.

A bydd y botwm yma'n mynd â chi i'r dudalen nesa.

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

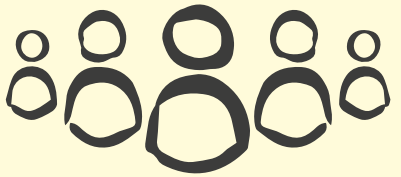
Ble bynnag byddwch chi'n gweld testun bras fel hyn, mae hynny'n golygu bod dolen i'w chlicio a fydd yn mynd â chi i dudalen neu wefan lle gallwch chi gael gwybod mwy.

Os byddwch chi'n dilyn dolen ac mae wedi cael ei symud, naill ai dilynwch y cyfarwyddiadau ar y sgrîn i gael hyd i'r cyfeiriad newydd, neu teipiwch y geiriau sydd yn y testun bras i mewn i beiriant chwilio fel Google.

Nodyn i'r darllenydd: Nid yw pob gwefan a dogfen a nodwyd yn y llyfryn hwn ar gael yn ddwyieithog.

Ble bynnag gwelwch chi'r arwydd yma, cewch hyd i weithgaredd y gallwch ei wneud eich hunan:

DIY



Ble bynnag gwelwch chi'r eicon yma, gallwch chi ddarllen am feddyliau a barn pobl ifanc o'u hastudiaethau achos eu hunain.

Bydd yr eicon **i** yn mynd â chi at ragor o wybodaeth ac adnoddau am bwnc penodol.

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

2

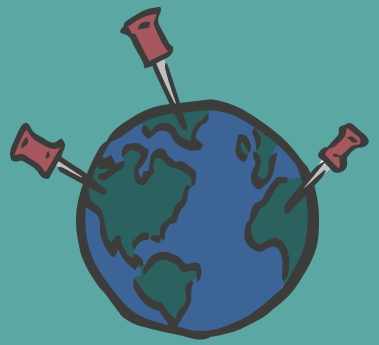
CYCHWYN ARNI

Mae'r adran hon yn cynnwys tri gweithgaredd fydd yn eich helpu i ddechrau meddwl am BETH SY'N BWYSIG I CHI?

Oes gennych chi syniad clir eisoes beth hoffech chi gynyddu ymwybyddiaeth ohono neu ei newid, neu oes angen help arnoch chi i gychwyn arni?

Os oes angen help arnoch chi, rhowch gynnig ar y gweithgareddau gyferbyn – cliciwch ar y lluniau i neidio atyn nhw.

Neu os ydych chi eisiau gwybod sut mae pobl ifanc eraill wedi gwneud gwahaniaeth yn y meysydd yma cyn cychwyn arni, edrychwch ar y blogiau mae pobl ifanc weithredol wedi'u hysgrifennu ar gyfer yr **16 Diwrnod o Actifiaeth i Ddileu Trais Seiliedig ar Rywedd**, neu ewch i **Adran 4**.



CYFLAWNWYR NEWID AR DRAWS Y BYD

BETH SY'N EICH POENI CHI?

STOPIO-DECHRAU

CYFLAWNWYR NEWID AR DRAWS Y BYD

DIY

Bydd arnoch chi angen:

Map o'r byd

Pin ysgrifennu a Phapur

Pinnau bawd

Nododd pob un o'r bobl ifanc a aeth ati gyda'i gilydd i baratoi'r llyfryn yma y bobl a gyflawnodd newid oedd wedi'u hysbrydoli nhw.

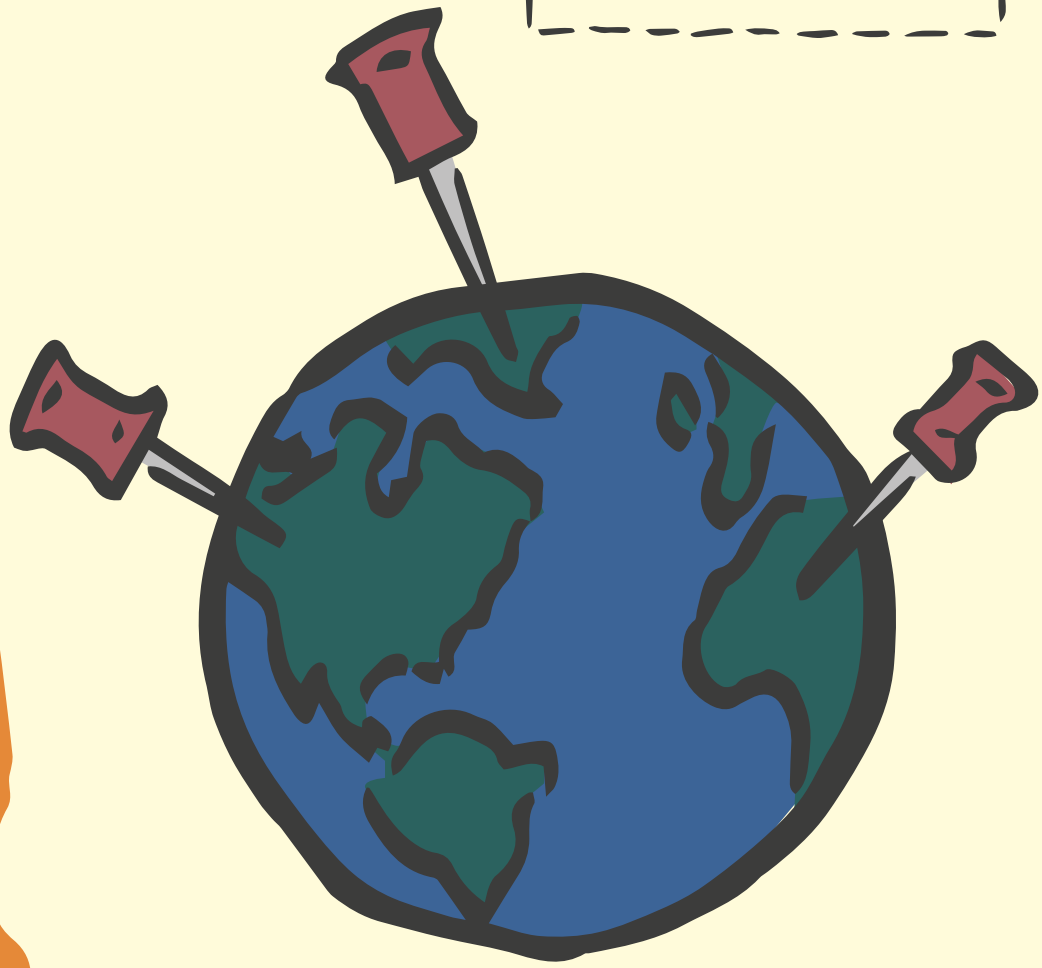
Pwy neu beth sydd wedi cyflawni newid i'ch ysbrydoli chi?

1. Dewiswch rywun neu rywbeth sy'n ymdrin ag anghydraddoldeb rhywedd neu drais rhywiol a seiliedig ar rywedd. Gallai fod yn berson, yn ymgyrch yn sefydliad, yn flog neu'n femyn (meme). Os nad ydych chi'n siŵr, darllenwch fwy am y munudau a'r ymgyrchoedd i gyflawni newid yn **Adran 4**.

2. Ysgrifennwch ddarn byr am y funud neu'r ymgyrch rydych chi wedi'i dewis. Dangoswch hynny â llun.

3. Defnyddiwch bin bawd i roi eich cyflawnwr 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 ddod o hyd i enghraifft ar gyfer pob gwlad.



BETH SY'N EICH POENI CHI?

Bydd arnoch chi angen:

Jar gwydr mawr

Slipiau o bapur glân

Marcwyr lliw sy'n gallu ysgrifennu ar wydr

1. Gan weithio ar eich pen eich hun neu mewn parau, nodwch yr holl bethau sy'n eich poeni o ran sut mae cymdeithas yn annheg neu'n anghyfartal ym maes rhyw, rhywedd a rhywioldeb.
2. Plygwch y slipiau papur a'u rhoi yn y jar gwydr.
3. Pan fyddwch chi wedi gorffen, edrychwch ar bob sylw yn ei dro a meddyliwch am beth **sydd angen newid** i droi'r annhegwch yn degwch, a sicrhau byd cyfartal a mwy cynhwysol.
4. Addurnwch y jar â'ch negeseuon ar gyfer newid.

Cyn dechrau, darllenwch yr adran **Cadw'n Ddiogel**.

Poeni (berf)

peri poen, blinder, trallod

- achosi sioc i rywbeth (yn enwedig y corff)
- peri trallod i rywbeth
- aflonyddu ar rywbeth neu rywun.

STOPIO-DECHRAU

DIY

Bydd arnoch chi angen:

Platiau papur coch a gwyrdd

Marcwyr / Llinyn / Pegiau

1 **Platiau STOPIO a DECHRAU!**
Rhowch 3 plât papur coch "STOPIO" a 3 plât papur gwyrdd "DECHRAU" i bawb. Os nad oes platiau ar gael, gallwch lunio rhai trwy ddefnyddio marcwyr coch a gwyrdd i dynnu llun cylchoedd mawr ar bapur A4.

2 **Creu ymadroddion STOPIO a DECHRAU**
Meddyliwch am adeg pan wnaeth rhywun rywbeth doeddech chi ddim yn ei hoffi neu reol, hysbyseb neu drydariad wnaeth i chi neu rywun agos atoch chi ddigio. Lluniwch ymadrodd sy'n disgrifio beth doeddech chi ddim yn ei hoffi, gan ddechrau gyda'r gair "STOPIO…" Rhowch yr ymadrodd yma ar y plât STOPIO. Yna, lluniwch ymadrodd sy'n disgrifio beth fyddech chi wedi hoffi ei weld yn lle, yn dechrau gyda'r gair "DECHRAU…" Rhowch yr ymadrodd yma ar y plât DECHRAU.

3 **Unwaith byddwch chi wedi gorffen eich platiau STOPIO a DECHRAU...**
Defnyddiwch y pegiau a'r llinyn i gysylltu'r platiau at ei gilydd a chreu rhes STOPIO a rhes DECHRAU.

4 **Gofynnwch i'r gwirfoddolwyr ddarllen eu platiau STOPIO/DECHRAU yn uchel.**

5 **Nawr meddyliwch am sut mae rhoi eich cynlluniau DECHRAU ar waith.**

6 Mae gwybodaeth am sut cychwynnodd eraill arni yn **Adran 4: Syniadau ar gyfer Newid** ac **Adran 5: Pobl Ifanc yn Gwneud Gwahaniaeth yng Nghymru**.

Cyn i chi ddechrau, darllenwch yr adran **Cadw'n Ddiogel**.

Addaswyd o **girlsforgenderequity.tumblr.com/post/14065225237/sparkit**

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 sylweddoli bod **stereoteipiau rhywedd** yn cyfyngu ar pwy gallwch chi fod a beth gallwch chi wneud.

STOPIO gwisgoedd swyddogol sy'n stereoteipio. DECHRAU datblygu polisi gwisg swyddogol sy'n niwtral o ran rhywedd.

STOPIO bod yn dawel am **FGM**. DECHRAU addysgu am bob math o gam-drin a chamfanteisio rhywiol

STOPIO cymryd yn ganiataol bob pawb yn wahanrywiol. DECHRAU **cynyddu ymwybyddiaeth am amrywiaeth rhywiol.**

STOPIO gweiddi'n sarhaus arna i. DECHRAU **dangos parch ataf fi a nghorff.**

3

CADW'N DDIOGEL

Gall creu newid a chynyddu ymwybyddiaeth o faterion sensitif fod yn anodd. Gallai hefyd godi pethau doeddech chi ddim yn eu disgwyl, ac efallai byddwch chi am drafod sut rydych chi'n teimlo gyda rhywun.

CWMWL CEFNOGI

Cyn cychwyn ar unrhyw weithgareddau cynyddu ymwybyddiaeth, mae'n ddefnyddiol meddwl am yr holl bobl rydych chi'n eu nabod y gallwch chi droi atyn nhw a dibynnu arnyn nhw os bydd angen cefnogaeth ychwanegol arnoch chi.

Ffordd syml o ddechrau gwneud hyn yw llunio cwmwl cefnogi sy'n enwi'r holl bobl rydych chi'n teimlo gallech chi droi atyn nhw tasech chi'n poeni amdanoch eich hun neu am rywun arall.

Gallai'r person yma olygu athro, gweithiwr ieuenctid, gweithiwr cymorth neu weithiwr cymdeithasol. Os dydych chi ddim yn gwybod pwy yw'r person yma, ffeindiwch allan. Dyma'r bobl gynta dylech chi droi atyn nhw os byddwch chi'n meddwl bod rhywun mewn perygl neu'n debygol o gael niwed nawr. Byddan nhw'n gwybod beth i'w wneud.

Dyma gwmwl cefnogi gafodd ei greu gan bobl ifanc cyn iddyn nhw gychwyn ar y prosiectau sy'n rhan o'r canllaw yma.

TRAFOD Y PERSONOL A'R GWLEIDYDDOL YN GYHOEDDUS

Efallai byddwch chi wedi sylwi bod dim wynebau nac enwau llawn i'r bobl ifanc yn y canllaw yma. Rydyn ni wedi bod yn ofalus iawn i ddiogelu hunaniaeth unigolion. Y rheswm am hynny yw bod AGENDA yn llyfryn sy'n trafod materion sensitif ac sydd ar gael i'r cyhoedd.

Mae eisiau newid pethau yn aml yn deillio o brofiad personol, a'r awydd i rannu'r profiadau yna â chynulleidfa ehangach.
Mae llawer o wahanol ffyrdd o gyfleu profiad, yn arbennig i'r rhai sydd ddim o reidrwydd yn teimlo'n ddigon hyderus na diogel i wneud hynny. Mae hefyd resymau da o bosib dros ddewis cadw pwy ydych chi'n breifat.

Bu rhai o'r prosiectau yn y canllaw hwn yn defnyddio dulliau creadigol i'w helpu i gynyddu ymwybyddiaeth o bynciau sensitif heb ddatgelu gormod amdanynt eu hunain. Cafodd prosiectau eraill fod eu negeseuon yn llawer mwy grymus wrth ddefnyddio dulliau anghyffredin neu greadigol (e.e. **y sgert-pren mesur**).

Yn achos mwyafrif y prosiectau, roedd cael hyd i ffyrdd oedd yn creu amgylchedd digon diogel i rannu materion oedd yn bwysig iddyn nhw, yn eu ffordd eu hunain, yn rhan bwysig iawn o'r daith.

Pam cadw pwy ydych chi'n breifat?

Gall cadw eich hunaniaeth yn breifat helpu i wneud y canlynol:

1. cyfleu profiadau personol heb ddatgelu gormod amdanoch eich hun;
2. rhoi mwy o reolaeth i chi ar pryd, ble a sut rydych chi am ddatgelu pwy ydych chi;
3. eich diogelu rhag cyswllt uniongyrchol gan bobl sy'n trolio ar-lein neu sylw digroeso yn y cyfryngu sydd â mwy o ddiddordeb mewn gwneud niwed na chefnogi eich syniadau.

GWYBOD AM EICH HAWLIAU

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

- Mae gennych chi hawl i deimlo'n ddiogel yn eich perthynas ag eraill, a hawl i deimlo'n ddiogel gartref, ar-lein, yn yr ysgol, mewn mannau cyhoeddus ac yn y gweithle.
- Mae gennych chi hawl i fod y gorau gallwch chi fod
- Mae gennych chi hawl i dderbyn gwybodaeth, ac i gael gwrandawiad o ran beth rydych chi'n meddwl ddylai ddigwydd mewn penderfyniadau sy'n effeithio arnoch chi a'ch bywyd
- Mae gennych chi hawl i hunaniaeth (gan gynnwys eich hunaniaeth rhywedd)
- Mae gennych chi hawl i fod yn rhydd rhag camwahaniaethu (gan gynnwys camwahaniaethu ar sail rhywedd) a deunydd yn y cyfryngau sy'n achosi niwed i bobl ifanc.
- Mae gennych chi hawl i ymlacio, chwarae a thyfu i fyny'n iach
- Mae gennych chi hawl i fod yn rhydd rhag camdriniaeth a chamfanteisio (gan gynnwys trais rhywiol a cham-drin domestig)

Darllenwch am eich hawliau i gyd **yma!**

Os hoffech wybod **mwy am eich hawliau**, sut i gael mynediad i'ch hawliau, neu os ydych chi'n teimlo nad yw'ch hawliau'n cael eu parchu, yna gall **Comisiynydd Plant Cymru** helpu. Mae'n medru:

- Cefnogi plant a phoblf ifanc i gael gwybod am eich hawliau
- Gwrando arnoch i weld beth sy'n bwysig i chi
- Cynghori chi (a'r rhai sy'n gofalu amdanoch) os chi'n teimlo eich bod chi methu mynd â'ch problemau at unrhywun arall
- Codi llais ar eich rhan am y pethau sy'n bwysig i chi
- Dylanwadu ar y llywodraeth a chyrff eraill sy'n dweud eu bod nhw'n mynd i wneud gwahaniaeth i fywydau plant, gan wneud yn siwr eu bod nhw'n cadw eu haddewidion i blant a phobl ifanc.

POLISI a CHYFREITHIAU

- Yng Nghymru mae yna bolisiau a canllawiau arbennig sydd wedi'u cynllunio i ddelio gyda **bwlio rhywiaethol, rhywiol a thransffobig** mewn lleoliadau addysg, ac i atal **trais yn erbyn menywod a merched, trais rhywiol a cham-drin domestig**.

- Mae gan y llywodraeth bolisïau a deddfau sy'n gorfod datrys unrhyw **gamwahaniaethu sy'n achosi anghydraddoldeb** (gan gynnwys anghydraddoldeb rhywedd), diogelu **iechyd** a **llesiant** plant a phobl ifanc, a hybu **hawliau plant**.

- Os ydych chi eisiau gwybod mwy am ryw, perthnasoedd a hawliau cyfreithiol pobl ifanc, ewch i **www.thinkuknow.co.uk.** Yma cewch chi hyd i atebion syml i gwestiynau fel: Pa oed mae rhaid i bobl ifanc fod i gael rhyw? Beth yw cydsyniad? Beth yw treisio? Beth yw ymosodiad rhywiol? Beth yw delwedd anweddus? a mwy.

- Os byddwch chi eisiau cysylltu ag unrhyw wleidyddion sy'n eich cynrychioli chi ar lefel leol, Cymru, y Deyrnas Unedig neu'r Undeb Ewropeaidd, mae eu manylion i'w gweld **yma**.

Ein Hawliau Ni – Cymru

Lawrlwythwch yr ap dwyieithog **yma**, gafodd ei ddatblygu gyda Llywodraeth Cymru ac ar eu cyfer i helpu pobl sy'n byw yng Nghymru i ddysgu mwy am hawliau plant a phobl ifanc.

CYMORTH A CHYNGOR

Os bydd angen cymorth arnoch chi neu rywun rydych chi'n eu nabod ar unrhyw faterion sy'n cael eu codi yn y llyfryn yma, dyma fanylion cyswllt defnyddiol:

MEIC: Rhywun ar eich ochr chi – 0808 80 23456

Testun SMS: 84001
Gwibnegeseua (IM)/Sgwrsio ar-lein: **www.meiccymru.org**
Meic yw'r gwasanaeth llinell gymorth ar gyfer plant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru.

Comisiynydd Plant Cymru – 0808 801 1000

Mae Comisiynydd Plant Cymru yn hyrwyddo a diogelu hawliau a lles holl blant Cymru, ac yn medru rhoi cyngor a chymorth i blant a phobl ifanc ac i rheiny sy'n gofalu amdanynt. Os bydd angen i chi gysylltu â'r Comisiynydd Plant, gallwch chi ei ffoniwch eich swyddfa am ddim ar 0808 801 1000 neu anfon tecst i 80800 (dechreuwch eich neges â COM).
www.complantcymru.org.uk

Byw Heb Ofn – 0808 8010 800

Gwefan a llinell gymorth Llywodraeth Cymru, yn darparu gwybodaeth a chyngor i'r rhai sy'n dioddef cam-drin domestig, trais rhywiol a mathau eraill o drais yn erbyn menywod.
www.gov.wales/livefearfree

Lawrlwythwch y daflen i Bobl Ifanc ar gam-drin domestig o **wefan Byw Heb Ofn**.

Live Fear Free Helpline
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
0808 80 10 800

childline

AR-LEIN, AR Y FFÔN, UNRHYW BRYD
ONLINE, ON THE PHONE, ANYTIME
childline.org.uk | 0800 1111

Gallwch chi ffonio, sgwrsio ar-lein neu anfon e-bost aton ni

MAE CYMORTH AR GAEL

Straen arholiadau neu broblemau bwyta, tecstio rhywiol neu hunan-niweidio, perthnasoedd neu hiliaeth. Mae gennym ni wybodaeth i'ch helpu gyda phob math o bryderon.

Gallwch chi gysylltu â Childline am unrhyw beth. Beth bynnag rydych chi'n pryderu amdano, mae'n well ei rannu na chadw fe i chi'ch hunan. Rydyn ni yma i'ch cefnogi chi a'ch helpu chi i gael hyd i ffyrdd o ymdopi.

Mae llawer o wahanol ffyrdd o gysylltu â ni. A gallwch chi gael help gan bobl ifanc eraill trwy ein safle...

AM CHILDLINE

Chi sy biau Childline – gwasanaeth di-dâl, preifat a chyfrinachol lle gallwch chi fod yn chi'ch hunan.

Beth bynnag rydych chi'n pryderu amdano, pryd bynnag mae angen help arnoch chi, sut bynnag rydych chi am gysylltu â ni. Rydyn ni yma i chi ar-lein, ar y ffôn, unrhyw bryd.

Y CYFRYNGAU: RHYWUN I GWYNO WRTHYN NHW

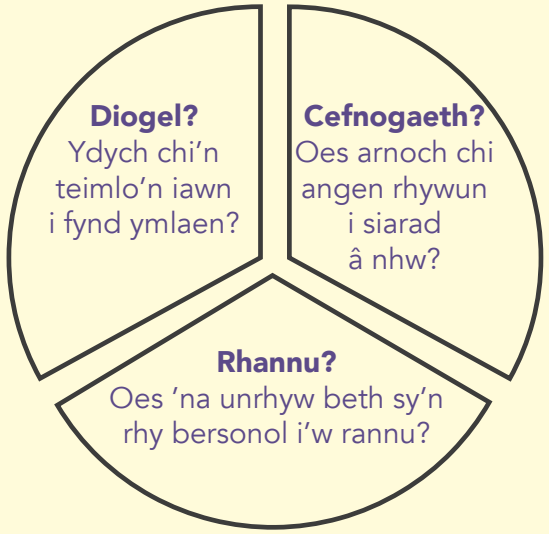
Os byddwch chi'n dod ar draws rhywbeth ar y teledu neu ar y Rhyngrwyd rydych chi'n meddwl ei fod yn tramgwyddo neu'n camwahaniaethu, mae hawl gennych chi i gwyno.

Yng nghanllaw Comisiynydd Plant Cymru ar **Herio Adroddiadau Negyddol yn y Cyfryngau am y Gymuned LHDT+**, mae gwybodaeth ddefnyddiol ynghylch â phwy'n union gallwch chi gysylltu, a sut mae gweithredu.

• Y teledu a'r radio • Papurau newydd a Gwefannau
• Hysbysebion • Twitter • Facebook • YouTube

RHESTR WIRIO

Gallwch chi ddefnyddio'r rhestr wirio yma unrhyw bryd yn ystod eich gweithgareddau, p'un a ydych chi'n gweithio ar eich pen eich hun, neu mewn grŵp:



RHAGOR AM GADW'N DDIOGEL

I gael rhagor o wybodaeth am drais yn erbyn menywod a merched, cam-drin domestig a thrais rhywiol, gan gynnwys:

- cam-drin mewn perthnasoedd yn yr arddegau;
- priodas dan orfodaeth;
- anffurfio organau cenhedlu merched (FGM);
- plant a thrais domestig;
- troseddau 'anrhydedd' honedig;
- camfanteisio (ecsbloetio) rhywiol;
- aflonyddu rhywiol a bwlio,

ewch i:

AVA's (Against Violence and Abuse) **Prevention Platform**

S.T.A.R (Safety, Trust & Respect) a Phrosiect '**Mae Plant yn Bwysig**' Cymorth i Ferched Cymru. Ffoniwch 02920 541551 neu anfonwch e-bost atyn nhw **yma**.

S.T.A.R
SAFETY, TRUST AND RESPECT
DIOGELWCH, YMDDIRIED A PHARCH

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid
Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First

4

SYNIADAU AR GYFER NEWID

Mae niferoedd cynyddol o bobl ifanc yn cael hyd i wahanol ffyrdd o rannu'r pethau sy'n bwysig iddyn nhw a gweithredu yn eu cylch. Gall cynyddu ymwybyddiaeth ddigwydd mewn llawer o ffurfiau, o ymgyrchoedd hashnod ar Twitter i 'flashmob' dawns ar y stryd.

Bydd yr adran yma'n rhoi llawer o syniadau i chi o brosiectau sydd wedi gwneud gwahaniaeth yng Nghymru a'r tu hwnt.

Cliciwch ar yr eiconau ar y dudalen nesa i gael gwybod mwy.

Grwpiau Ieuenctid

Cyfryngau Cymdeithasol

Drama

Posteri

Celf Weledol

Barddoniaeth

Deisebau

Cylchgronau a Chomics

Cerddoriaeth a Sain

Actifiaeth Cefnogwyr

Ymchwil

Gweithredu Uniongyrchol

Gwirfoddoli

Cynadleddau

Dawns a Symud

Gwasanaethau mewn Ysgolion

Clybiau Ffeministiaid

Mae Actifiaeth yn dod o'r Lladin *agere*, "gwneud" ac *actus*, "gweithred, sbardun, neu awydd." Actifyddion yw pobl sy'n *gwneud* ac yn *gweithredu* ar rywbeth maen nhw'n credu ynddo sydd o fudd i fywydau pobl eraill o'u cwmpas.

Mater i chi yw beth rydych chi'n dewis gwneud i greu'r newid rydych chi am ei weld yn digwydd.

CELF WELEDOL

Celf actifyddol yw mynegiannau celf sy'n ceisio cynyddu ymwybyddiaeth a chyflawni newid yn y byd. Archwiliwch yr **arddangosfa weledol** hon o gelf actifyddol o wahanol rannau o'r byd. Mae'n cynnwys tudalennau ar gerddoriaeth, celf weledol, barddoniaeth, celfyddyd perfformio, animeiddio, pypedi ac arwyddion protest.

"Mae Celfyddyd wedi rhoi egni i eiriolaeth – ac mae'n cyrraedd pobl ar lefel emosiynol ddyfnach, gan gyfleu'r hyn na ellir ei ddweud â ffeithiau'n unig"
Alternate.org

Gall celf weledol gynnwys pob math o bethau, o **ddeunydd amlgyfrwng** i **sothach**. Gall fod yn ffordd wych o'ch mynegi eich hun a rhannu'r mynegiannau hynny gydag eraill. Gallwch ei harddangos. Gallwch ei gwisgo! (edrychwch ar actifiaeth ffasiwn **Vivienne Westwood**).

Cafodd y **Sgert Pren Mesur** ei chreu gan chwech o bobl ifanc yn eu harddegau o Ferthyr. Daeth y syniad ar gyfer y sgert pren mesur o ymwybyddiaeth bod rhai bechgyn yn defnyddio pren mesur i godi sgertiau merched. Fe wnaethon nhw roi graffiti ar fwy na 20 pren mesur i gynrychioli'r holl bethau negyddol doedden nhw ddim am eu clywed eto, a hefyd rai pethau cadarnhaol roedden nhw am eu gweld yn newid. Daeth y sgert pren mesur yn ffordd o wneud profiadau poenus **aflonyddu rhywiol**, oedd yn aml yn cael eu cuddio, yn weladwy. Mae'r sgert wedi cael ei gwisgo mewn gwasanaethau ysgol, yn y Senedd ac yng nghynhadledd Cymorth i Ferched Cymru 2015. Gallwch ddarllen mwy am actifiaeth greadigol y merched yma.

Gwrandewch ar **Grayson Perry**, a enillodd Wobr Turner, yn siarad am fynegi beth sy'n bwysig i chi trwy waith celf a darlithoedd Grayson ar sut **gall unrhyw beth fod yn waith celf**.

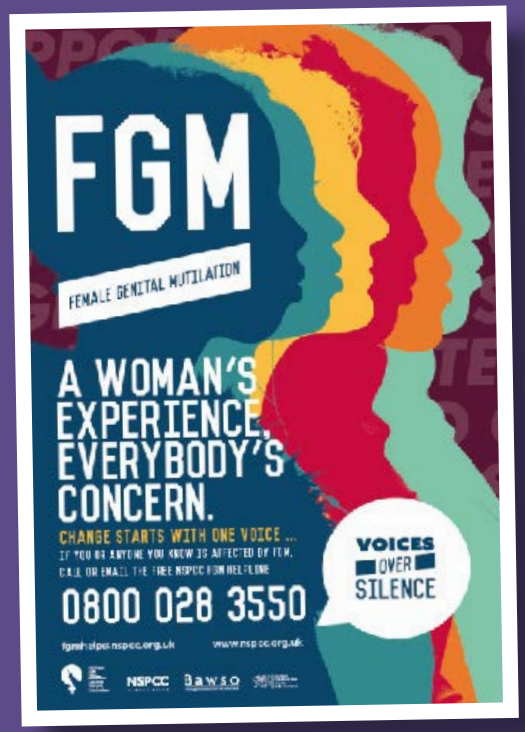
Gallwch ddysgu mwy am etifeddiaeth celfyddyd ac actifiaeth ffeministaidd trwy'r Amgueddfa Celf Gyfoes, arddangosfa California **WACK**.

Archwiliwch yr **arddangosfa weledol** hon o gelf actifyddol o wahanol rannau o'r byd. Mae'n cynnwys tudalennau ar gerddoriaeth, celf weledol, barddoniaeth, celfyddyd perfformio, animeiddio, pypedi ac arwyddion protest.

I gael gwybod sut gallwch chi ymwneud â'r celfyddydau gweledol a mwy, ewch i: **ArtWorks Cymru**, **Engage Cymru**, **Celfyddydau Ieuenctid Cenedlaethol Cymru**, **Circuit Tate.**

POSTERI

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



Lluniodd **Voices over Silence** boster i gynyddu ymwybyddiaeth o FGM a ble mae troi am help.

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

Neu edrychwch ar y rhestr yma o **ddeg safle gwych** i'ch helpu i greu eich poster digidol eich hun.

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

CYLCHGRONAU A CHOMICS

Mae cylchgronau printiedig, E-gylchgronau, llyfrau graffig a chomics amgen yn aml yn cael eu cyhoeddi gan yr awduron, ac yn cael eu nodweddu gan agwedd greadigol hunan-gynhyrchu. Mae ganddyn nhw hanes gwleidyddol cyfoethog o fynegi materion gwrthryfelgar a sensitif.

I gael rhagor o wybodaeth, edrychwch ar **Rwydwaith GrrlZine**. Mae'r **Book of Zines** yn cynnwys dolenni i bopeth bydd angen i chi ei wybod am sut mae creu eich cylchgrawn eich hun neu gylchgrawn i grŵp. Edrychwch ar gasgliad y **Llyfrgell Brydeinig** o gylchgronau, llyfrau graffig a chomics.

CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

YMGYRCHOEDD #HASHNOD

Ymgyrchoedd Hashnod yw pan fydd pobl yn cefnogi neu'n cychwyn ymgyrch ar gyfryngau cymdeithasol fel Facebook, Twitter, Google+ a gwefannau rhwydweithio eraill. Yn aml defnyddir ymgyrchoedd Hashnod i roi'r gair ar led a chysylltu sylwadau a syniadau am bwnc, mater neu achos penodol drwy ddefnyddio Twitter neu Instagram.

Ymgyrch hashnod yw **#helpinghands** sy'n gwahodd pobl i ysgrifennu adduned bersonol ar eu dwylo a'i phostio ar gyfryngau cymdeithasol i helpu i gynyddu ymwybyddiaeth o Gamfanteisio'n Rhywiol ar Blant.

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

Bu trydarathon **#ICommit** a arweiniwyd gan gymuned Actifiaeth Ffeministaidd Ifanc (YFA) AWID, yn ymgyrchu i gynyddu ymwybyddiaeth fyd-eang o sut mae pobl o bob oed yn cydweithio i gefnogi gwaith cydraddoldeb rhywedd ac actifiaeth.

BAWSO sy'n gyfrifol am yr ymgyrch **Tagiau Prisio** #endhumantrafficking, ac maen nhw hefyd yn cynnal ymgyrch**#blog2block** yn erbyn masnachu pobl.

Darllenwch am sut gallwch chi ymgyrchu i ddod â **masnachu pobl** i ben a hefyd **drais 'anrhydedd' honedig**.

Beth yw camfanteisio'n rhywiol ar blant? Edrychwch ar **adnodd** Barnardo's Cymru sydd wedi'i greu ar gyfer pobl ifanc gyda phobl ifanc.

Sefydliad rhyngwladol yw **AWID** sy'n gweithio i sicrhau cydraddoldeb rhywedd, datblygu cynaliadwy a hawliau dynol menywod ar draws y byd.

Mudiad Rhywedd a Mudiadau Cymdeithasol yw **BRIDGE** lle cewch chi hyd i lawer o waith ymchwil a deunydd ar-lein am bobl a grwpiau sydd wedi dod â phersbectif rhywedd i fudiadau cyfiawnder cymdeithasol ar draws y byd. Mae ganddyn nhw hefyd restr geirfa ddefnyddiol iawn am rywedd a mudiadau cymdeithasol.

Cymuned ar-lein yw **'Young Feminist Wire' (YFA)** sydd yng ngofal ffeministiaid ifanc ac ar eu cyfer, ac yn gweithio ar hawliau dynol merched, cydraddoldeb rhywedd a chyfiawnder cymdeithasol ar draws y byd. Mae ganddyn nhw lwyth o adroddiadau a phecynnau offer sy'n gallu helpu pobl ifanc gyda'u gwaith yn creu newid, gan gynnwys canllaw DIY gwych ar ddiogelwch ar y rhyngrwyd i actifyddion ifanc.

CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

TUMBLR

Gwefan blogio yw Tumblr lle gallwch chi rannu lluniau, ffeiliau gif, fideo, cerddoriaeth, dyfyniadau, sgyrsiau, dolenni a thestun i gael hyd i'r pethau rydych chi eisiau a'u dilyn. Gallwch chi wneud safleoedd Tumblr, fel blogiau, yn bersonol ac yn breifat.

Dechreuodd Rose flogio ar Tumblr pan oedd hi'n 14: "Mae'n rhywle diogel lle gallwch chi ddysgu a thrafod materion fyddai ddim o reidrwydd yn bosibl mewn bywyd go iawn, fel iechyd meddwl neu ddelwedd y corff".

Rose, a dyfodd i fyny ym Mhen-y-bont, sydd bellach yn cymedroli'r Tumblr swyddogol ar gyfer y **Prosiect Rhywiaeth Pob Dydd (the Everyday Sexism Project)**, sef gwefan lle gall menywod lanlwytho'r rhywiaeth maen nhw'n ei wynebu'n feunyddiol. Trwy rannu'r hanesion hyn, mae'r prosiect yn cynyddu ymwybyddiaeth o'r "rhywiaeth pob dydd, ar raddfa fechan, rydych-chi-mor-gyfarwydd-ag-e-fel-eich-bod-chi-bron-yn-ei-dderbyn-yn-ddigwestiwn".

Mae **YoungMindsVs** yn ymgyrchu dros newid y maen nhw'n gobeithio fydd yn gwella iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Ymhlith eu pynciau mae bwlio, rhywioli, diweithdra, straen yn yr ysgol a chwnsela. Dysgwch sut mae dod yn **actifydd YoungMinds** neu dilynwch **#gettingthroughit.**

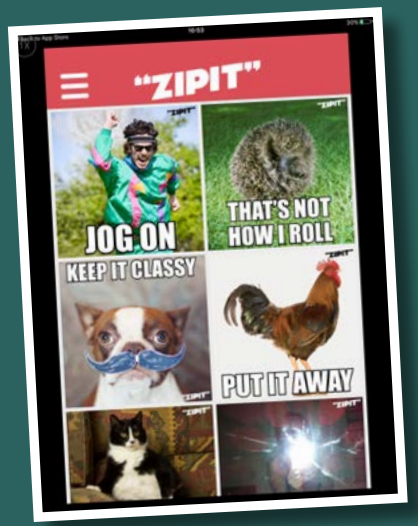
I weld sut mae rhywiaeth pob dydd yn dylanwadu ar fywydau plant a phobl ifanc, darllenwch yr hanesion a'r dyfyniadau o'r prosiect **Merched a Bechgyn yn Codi Llais** a'r **cardiau post** i'w lawrlwytho ar rywiaeth pob dydd, aflonyddu rhywiol a newid.

Sefydliad nid-er-elw yw **Heads Above the Waves (@HATW_uk)**, sy'n cynyddu ymwybyddiaeth o iselder a hunan-niweidio ymhlith pobl ifanc. Mae eu gwefan yn cynnwys **blogiau** pobl ifanc, dros 15 o wahanol **safleoedd cefnogi a llinellau cymorth**, a ffyrdd creadigol o ymdopi â **hunan-niweidio ac iselder**.

MEMYNNAU (MEMES)

Memyn yw gweithgaredd, cysyniad, arwyddair neu rywbeth yn y cyfryngau sy'n ymledu, yn aml wrth i bobl ei gopïo, o berson i berson – fel arfer dros y rhyngrwyd. Mae memynnau'n ffordd arall ddifyr amlgyfrwng o ddefnyddio delweddau, fideo a thestun, a gellir eu rhannu i sicrhau bod eich neges yn ymledu'n gyflym.

Defnyddiwch y teclyn creu yma i **lunio'ch memyn eich hun**.



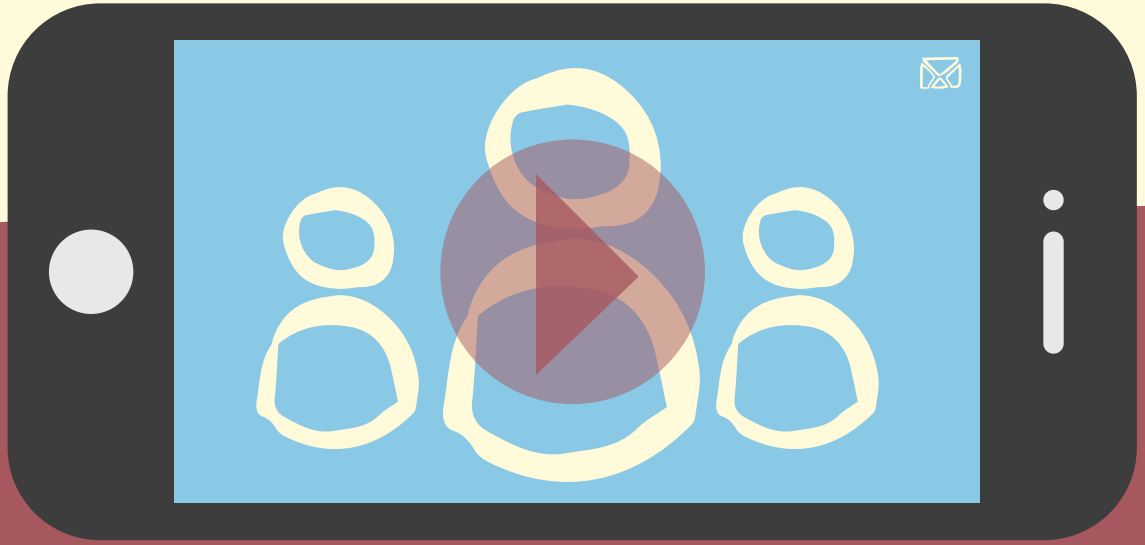
Edrychwch ar y memynnau **ZipIt** 'killer comebacks' a grewyd gan Childline i wrthweithio negeseuon neu geisiadau rhywiol digroeso.

Beth fyddech chi'n gwneud?

CYFRYNGAU #CYMDEITHASOL

FLOGIO

Flogio yw pobl yn rhannu eu syniadau trwy fideo.



Gwrandewch ar sut mae merched yn eu harddegau yn gwrthweithio elfennau negyddol cyfryngau cymdeithasol. Mae rhai yn creu safleoedd sy'n annog tagio sylwadau sy'n grymuso menywod ifanc yn lle ceisio codi cywilydd arnyn nhw. Mae eraill yn ymladd nôl yn erbyn **gwisgoedd swyddogol rhywiaethol**.

Beth yw **barnu merched am ymddwyn yn rhywiol (slut-shaming)?**

Mae Sarah yn flogio o Vancouver, Canada. Pan oedd hi'n 13 fe luniodd hi log fideo ar pam **dyw hi ddim yn iawn barnu merched am ymddwyn yn rhywiol (slut-shaming).**

Darllenwch fwy am bobl ifanc Sy'n blogio a flogio ar faterion **rhywedd ac amrywiaeth rhywiol**.

Darllenwch am fudiad trawsgwladol **SlutWalk** lle bu pobl o bob oed yn cerdded drwy'r strydoedd i alw am roi stop ar ddiwylliant sy'n esgusodi trais rhywiol trwy gyfeirio at unrhyw agwedd ar sut mae merch neu fenyw yn edrych.

Ewch i **Project Awesome** i weld sut mae blogwyr a flogwyr ifanc yn codi arian at faterion yn y byd go iawn, gan gynnwys materion cydraddoldeb rhywedd a rhyw.

CERDDORIAETH

Mae cerddoriaeth, p'un a oes geiriau wedi'u gosod iddi neu beidio, wedi cael ei defnyddio droeon yn offeryn ar gyfer mynegiant gwleidyddol ac i hybu newid cymdeithasol a diwylliannol, o anthemau yn erbyn rhyfel i rapiau protestio.

Gan gyfuno ysgrifennu a chanu, cyfansoddodd dau berson ifanc yn eu harddegau o Gwmbrân y gân **Just Be You** i ddathlu **Diwrnod Rhyngwladol Menywod** a chynyddu ymwybyddiaeth o hyder ynghylch eich corff a iechyd meddwl. Bydd peth o'r elw yn mynd i'r prosiect **Go Girls** (ewch i **@gogirlswales**), menter a sefydlwyd gan Charter Housing a Bron Afon sy'n ceisio grymuso a meithrin sgiliau menywod ifanc a'u cefnogi i fynd i'r afael â phynciau sy'n bwysig iddyn nhw.

16 o gerddorion sydd wedi herio **rhywiaeth yn y diwydiant cerddoriaeth**.

Mae pum merch yn eu harddegau yn brwydro yn erbyn ymosodiadau rhywiol mewn gigs cerddoriaeth – **@girlsagainst**. Darllenwch un o'u cerddi, **Glitter/Armour.**

Dysgwch fwy am sut mae gan gerddoriaeth rôl wrth godi llais am anghyfiawnder.

Llwyfan ac ymgyrch ar-lein yw **Rewind-Reframe**, a gefnogir gan **Dileu Trais yn erbyn Menywod (EVAW)**, **Imkaan** ac **OBJECT**, er mwyn i fenywod ifanc adnabod a herio hiliaeth a rhywiaeth mewn fideos cerddoriaeth.

BARDDONIAETH

Barddoniaeth yw unrhyw air llafar neu ysgrifenedig sydd â phatrwm a rhythm. Gall cerddi fod mor greadigol ag y dymunwch, o farddoniaeth 'slam' i gelfyddyd geiriau. Mae cerddi ac actifiaeth wedi mwynhau perthynas hir ac agos, yn arbennig mewn mudiadau sy'n gwrthsefyll camwahaniaethu.

"Drwy farddoniaeth rydyn ni'n helpu i roi enw i'r di-enw er mwyn meddwl amdano. Mae gorwel pellaf ein gobeithion a'n hofnau yn cael ei lunio gan ein cerddi, a gerfiwyd o brofiadau creigiog ein bywydau beunyddiol" **Audre Lorde**

Mae myfyrwyr ysgol uwchradd ar draws de a gogledd Cymru yn cymryd rhan yn **Poetry Slam Cymru** bob blwyddyn. Edrychwch ar y cerddi **Sticks and Stones** a **Blue for a Boy, Pink for a Girl**, sy'n cynyddu ymwybyddiaeth o seiber-aflonyddu rhywiaethol a rhywiol, a phwysau stereoteipiau rhywedd.

Edrychwch ar slam farddonol un fenyw ifanc, **Pretty**, ar safonau harddwch cymdeithas, a'r gerdd rymus hon ar briodas trwy orfod.

Gwrandewch ar gerdd gair llafar Madiha Bhatti, MU(SICK), ar gasineb at wragedd yn y **diwydiant cerddorol**.

Diwrnod Barddoniaeth y Byd yw 21 Mawrth.

I gael gwybod mwy am bŵer barddoniaeth, slamiau barddoniaeth a'r gair llafar, ewch i **wefan bardd llawryfog y bobl ifanc**, **@litwales**, a **SLAMbassadors UK**, y slam ieuenctid genedlaethol hynaf yn Ewrop.

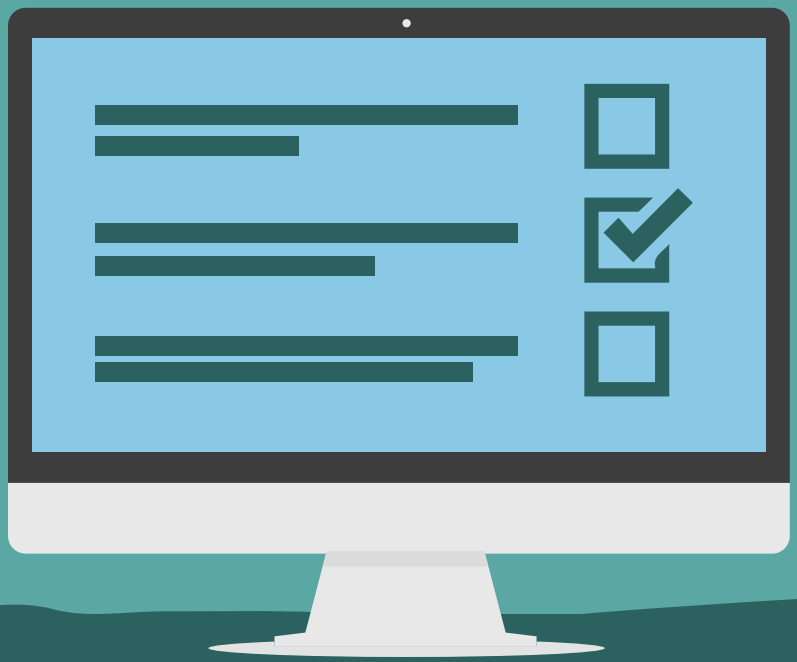
I weld storïau byr a cherddi a luniwyd gan bobl ifanc (14-17 oed) yn ymdrin â chydraddoldeb LHDT+ ewch i **gystadleuaeth awduron ifanc Young Stonewall**.

Pan oedd pinc i fechgyn a glas i ferched – dysgwch am **hanes pinc a glas**.

Sut mae ysgrifennu barddoniaeth slam.

DEISEBAU AR-LEIN

Creu deiseb yw un o'r ffyrdd mwyaf traddodiadol o sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed a galw am newid. Yn y bôn, rydych chi'n cyflwyno cais clir i wleidydd ynghylch beth rydych chi am ei newid, wedi'i lofnodi gan gynifer o gefnogwyr â phosib. Mae deisebau ar-lein yn ffordd sy'n tyfu'n gyflym o gysylltu â phobl eraill. Mae llawer o bobl yn defnyddio Facebook i hybu, rhannu a chasglu llofnodion ar gyfer deisebau.



Yn 17 oed, cychwynnodd Fahma ymgyrch – a'i hennill – gyda'i ffrindiau trwy **Change.Org**, gwefan ddeisebu ar-lein. Roedd ei hymgyrch yn galw ar yr ysgrifennydd addysg i ysgrifennu at arweinyddion pob ysgol gynradd ac uwchradd, i godi llais ynghylch peryglon **anffurfio organau cenhedlu merched (FGM)** cyn gwyliau'r haf, sef yr adeg pan fydd merched yn wynebu'r perygl mwyaf. Gwrandewch ar y grŵp yn trafod eu hymgyrch **yma**.

Mae gan Gynulliad Cenedlaethol Cymru Bwyllgor Deisebau – cyhyd â'ch bod chi'n casglu 10 llofnod, bydd gwleidyddion yn y Cynulliad yn trafod eich mater. Gall fod yn ffordd wych o gynyddu ymwybyddiaeth o'ch ymgyrch. Mae rhagor o wybodaeth am sut mae cyflwyno deiseb i'r Cynulliad ar gael **yma**.

I gael rhagor o wybodaeth am FGM, a sut mae pobl ifanc yng Nghymru yn ymdrin â'r mater yma, darllenwch am yr ymgyrch posteri a ffilmiau, **Voices Over Silence**.

Ewch hefyd i **www.avaaz.org** – sef mudiad byd-eang ar y we a chymuned ymgyrchu ar-lein sy'n sicrhau bod 'gwleidyddiaeth trwy rym y bobl yn cwrdd â'r broses o wneud penderfyniadau ym mhob man'.

DRAMA

Daw'r term 'drama' o air Groeg sy'n golygu "gweithredu": "gwneud" neu "actio". Mae drama yn aml yn ffordd bwerus o gynyddu ymwybyddiaeth o faterion cymdeithasol sensitif mewn modd nad yw'n fygythiol.

Bu **Spectacle Theatre** yn gweithio gyda theuluoedd, oedolion, plant ac athrawon i gyd-gynhyrchu darn theatrig rhyngweithiol a seiliwyd ar brofiadau pobl ifanc i archwilio seiber-fwlio ac aflonyddu rhywiol ar-lein gyda theuluoedd, grwpiau oedolion, plant ac athrawon. Mae **Special** yn troi o gwmpas dau gymeriad canolog: y naill yn ferch 11 oed sy'n tystio i achos o fwlio, a'r llall yn ddyn 50 oed sydd ag anghenion arbennig, y mae ei fam yn yr ysbyty, felly mae ei chwaer yn gofalu amdano.

Gwyliwch y ffilm fer sy'n hysbysebu **My Normal Life**, drama a luniwyd ar y cyd â phobl ifanc sy'n edrych ar drais yn erbyn menywod a merched (VAWG), **anffurfio organau cenhedlu merched (FGM)** a'r frwydr i gael hyd i'ch hunaniaeth eich hun.

I gael rhagor o syniadau a gwybodaeth ynghylch gweithio gyda'r theatr a'r celfyddydau i atal trais trwy hybu perthnasoedd iach, edrychwch ar Brosiect Tender's **Bridge**. Elusen yw Tender sy'n gweithio gyda miloedd o bobl ifanc bob blwyddyn i helpu i atal ac ymdrin â pherthnasoedd camdriniol.

I ddysgu mwy am ddrama a theatr i bobl ifanc yng Nghymru, ewch i **www.arts.wales/drama**

Am fwy o wybodaeth ar ryw, perthnasau ac anabledd, ewch i **www.scope.org.uk**

Darllenwch ragor o gyngor a chymorth ynghylch **seiber-aflonyddu rhywiol** a negeseuon testun rhywiol sarhaus.

DAWNS A SYMUD

O 'flash mob' cyhoeddus i theatr fyw, gall actifiaeth ddawns chwarae rôl rymus wrth gyfleu profiadau sydd weithiau'n anodd eu mynegi mewn geiriau.

"Mae dawnsio'n mynnu ein bod yn defnyddio gofod, ac er nad oes cyfeiriad penodedig, rydyn ni'n mynd yno gyda'n gilydd. Mae dawns yn beryglus, yn llawen, yn rhywiol, yn sanctaidd, yn tarfu, yn heintus, ac mae'n torri'r rheolau. Gall ddigwydd unrhyw le, unrhyw bryd, gydag unrhyw un a phawb, ac mae'n ddi-dâl. Mae dawns yn dod â ni at ein gilydd ac yn ein gwthio i fynd ymhellach – dyna pam mae'n ganolog i **One Billion Rising**" – Eve Ensler.

'One Billion Rising' yw un o'r achosion mwyaf o weithredu torfol i ddileu trais yn erbyn merched. Ar 14 Chwefror bob blwyddyn mae pobl ar draws y byd wedi dod at ei gilydd "**i fynegi eu dicter, i streicio, i ddawnsio ac i GODI er mwyn herio'r anghyfiawnderau mae menywod yn eu dioddef, gan fynnu bod trais yn erbyn menywod yn dod i ben o'r diwedd**". Hefyd mae nifer cynyddol o **bobl ifanc** yn cymryd rhan ynddo.

Edrychwch ar ŵyl flynyddol **'Big Dance'**, lle mae pobl o bob oed yn dysgu darn o goreograffi gwreiddiol, yn ei berchnogi, ac yna'n ei berfformio ble bynnag maen nhw fel rhan o ddiwrnod perfformio byd-eang.

Gallwch weld grwpiau o enillwyr dawnsio stryd ifanc yn perfformio yn **Pride Cymru.**

Dysgwch ragor a chymerwch ran y tro nesa bydd One Billion Rising! Edrychwch ar y fersiynau niferus o'r ddawns **'Break the Chain'** o wahanol wledydd wrth i gymunedau ei pherchnogi.

I gael gwybod mwy am bŵer dawns, ewch at **Youth Dance Wales** a **Community Dance**.

GWIRFODDOLI

"Gallwch chi ddisgrifio gwirfoddoli fel dewis rhoi o'ch amser a'ch egni yn rhydd, heb boeni am elw ariannol. Gall ddisgrifio cannoedd o wahanol weithgareddau mae pobl yn dewis eu gwneud er mwyn bod o fudd neu gefnogi pobl eraill yn y gymuned"
www.volunteering-wales.net

Pwy sy'n **Frida Kahlo?**

Mae Becky yn rhoi o'i hamser yn wirfoddol i gefnogi'r mudiad **Sisters of Frida**. Mae hi'n ysgrifennu am sut mae hi eisiau "helpu i wella'r ymdeimlad o hunaniaeth a hunan-werth sydd gan fenywod ifanc anabl, trwy eu helpu i gydnabod a deall pob rhan ohonynt eu hunain fel unigolion yn hytrach na bod yn syml 'y ferch anabl honno'.

Darllenwch fwy am farn Becky ynghylch **rhywiaeth, gwahaniaethu ar sail gallu corfforol, rhywioli a harddwch**.

Dewch yn **wirfoddolwr ieuenctid** a darganfod beth sydd ar gael yn **eich ardal chi**.

Dysgwch ragor am **ferched a menywod anabl** ac anghydraddoldeb menywod a rhywedd ar draws y byd.

I gael rhagor o wybodaeth ewch at **Gyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru**.

CLYBIAU FFEMINISTIAID

Mae grwpiau ffeministaidd a chydraddoldeb rhywedd i bobl ifanc dan arweiniad pobl ifanc ar gynnydd mewn ysgolion. Gallan nhw fod yn lle cefnogol i ddysgu, trafod a rhannu eich barn ar sut mae rhywedd ac anghydraddoldeb rhywedd yn effeithio ar eich bywydau a bywydau pobl eraill.

Darllenwch am y gwahanol **grwpiau ysgol ffeministaidd yng Nghymru a Lloegr** a beth maen nhw wedi bod yn ei wneud: gan gynnwys gwasanaethau ysgol ar gasineb at fenywod du (misogynoir) a beth mae'n ei olygu i fod yn ffeminydd ifanc sy'n Fwslim, profiadau bechgyn o rywiaeth bob dydd, mannau tanllyd ffeministaidd a chofnodion dyddlyfrau gan rai â dychymyg ffeministaidd a ysbrydolwyd gan brosiect y **ddelfryd ffeministaidd**.

Trowch at **Fudiad SPARK** "am ysbrydoliaeth, sefydliad gweithredol i bob cenhedlaeth sy'n cael ei danio gan ferched, ac sy'n gweithio ar-lein i sbarduno mudiad cyfiawnder rhywedd gwrth-hiliol".

Beth mae **actifyddion ffeministaidd ifanc** yn ei wneud ar draws y byd?

Stori un bachgen sy'n egluro pam mae brwydro dros gydraddoldeb rhywedd yn fater i bawb.

13 llyfr grymusol i ffeminyddion ifanc ac **19 o lyfrau plant sydd â storïau ffeministaidd**.

I gael adnoddau a chefnogaeth er mwyn cychwyn eich grŵp ffeministaidd a chydraddoldeb rhywedd eich hun yn yr ysgol, edrychwch ar **UK Feminista**, **Fearless Futures** a'r **Rhwydwaith Cydraddoldeb Rhywedd ac Arweinyddiaeth mewn Ysgolion (GELS)**.

GWASANAETHAU YSGOL

Mae Gwasanaethau Ysgol yn gyfle i gyrraedd llawer o'r ysgol ar unwaith felly gallan nhw fod yn ffordd bwerus o gynyddu ymwybyddiaeth am faterion sy'n bwysig i chi. Weithiau dyw Gwasanaethau Ysgol ddim yn cael eu defnyddio fel hyn, felly meddyliwch am eu hawlio nhw nôl! Os dydych chi ddim eisiau sefyll i fyny o flaen eich cyfoedion neu eich athrawon, defnyddiwch ffilm, cyfryngau, cerddoriaeth neu ddawns i greu cyflwyniad digidol sy'n gallu cael ei chwarae yn neuadd yr ysgol neu ar deledu'r ysgol.

Grŵp ieuenctid ffeministaidd mewn ysgol yw **Newid-ffem**, ac mae'n cwrdd yn wythnosol i "fytheirio am bopeth sy'n ymwneud â rhywedd". Fe gymeron nhw fater yr un i'w drafod yn eu gwasanaeth ysgol ar ffeministiaeth, gan gynnwys: **sylwadau rhywiaethol yn yr ysgol; stereoteipio rhywedd a hiliol Disney; rhywiaeth mewn chwaraeon; rhywiaeth yn y gerddorfa; bwlio heteronormadol cyfeillion rhywedd cymysg; a delwedd y corff yn y cyfryngau**. Fe fuon nhw'n cyflwyno eu gwasanaeth i bob grŵp blwyddyn. Ar ddiwedd y gwasanaeth, fe wahoddon nhw'r myfyrwyr i nodi eu barn ar y gwasanaeth a gofyn iddyn nhw pam roedden nhw'n teimlo bod ymuno â grŵp ffeministaidd yn bwysig. Dyma beth ysgrifennodd rhai o'r myfyrwyr:

CYNADLEDDAU

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

Creodd Merched Mentrus, grŵp ifanc o ferched grymus yn eu harddegau, ffilm fer gyda phobl ifanc yn eu hysgol i drafod aflonyddu rhywiol a safonau dwbl rhywiol, wedi'i seilio ar y gyfres BBC3 Snog, Marry, Avoid, ac yn barodi ohoni. Gallwch ddarllen mwy am y ffilm a pherfformiadau eraill gan bobl ifanc ar gam-drin domestig, perthnasoedd sy'n dangos parch a gwrth-homoffobia yng nghynhadledd gyntaf Cymru i ymdrin â **Phlant, Rhywioldeb a Rhywioli: mater o hawliau, cydraddoldeb a llais**.

Mae WOW (Women of the World) weithiau'n cynnal eu digwyddiad yng Nghymru, ac mae hynny'n cynnwys gweithdai, gosodiadau celf, sgyrsiau i ysbrydoli, a mentora ar garlam ynghylch popeth sy'n ymwneud â rhywedd.

Mae **Pride Cymru** yn cynnal cynhadledd ieuenctid bob blwyddyn.

Mae'r elusen **Full Circle Education** yn aml yn cynnal digwyddiadau sy'n ymdrin â chydraddoldeb rhywedd i bobl ifanc, a hefyd yn aml weithdai gan bobl ifanc ac ar eu cyfer.

Os cewch chi wahoddiad i fod yn rhan o gynhadledd, neu os hoffech chi gynnal eich cynhadledd eich hun, gallai'r **canllaw hwn** a'r **awgrymiadau ardderchog** hyn fod o ddefnydd.

GWEITHREDU UNIONGYRCHOL

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

Ym mis Mawrth 2015 arweiniodd pobl ifanc o bob rhan o Gymru weithred uniongyrchol i sicrhau bod Llywodraeth Cymru yn cadw ei haddewid i flaenoriaethu addysg yn ei mesurau atal i ymdrin â thrais yn erbyn merched a menywod. Gyda chefnogaeth **Citizens Cymru**, bu mwy na 40 o bobl ifanc yn dosbarthu **Cardiau Ffolant** personol i bob Aelod o Gynulliad Cymru, gyda phob un ohonynt yn cynnwys tair neges a ysgrifennwyd â llaw oedd wedi'u casglu gan fwy na 1000 o fyfyrwyr mewn gwasanaethau ysgol ynghylch pam roedd angen addysg perthnasoedd go iawn arnyn nhw. Seliwyd y cardiau â chusan minlliw i gysylltu â'r ymgyrch **'Red My Lips'** (protest fyd-eang i gynyddu ymwybyddiaeth o drais rhywiol a beio'r dioddefydd). Dilynwyd y gweithredu gan ymgyrch ar Twitter. Bu llawer o Aelodau Cynulliad o bob rhan o Gymru yn trydar eu cefnogaeth i'r ymgyrch ac yn canmol agwedd greadigol y bobl ifanc.

Ymgyrch **Facebook**, **Twitter** a **Tumblr** oedd @wegiveconsent, dan arweiniad dau fyfyriwr Blwyddyn 8 o Toronto, Canada, er mwyn sicrhau bod pwnc cydsyniad yn cael ei gynnwys yng Nghwricwlwm Addysg Iechyd Ontario.

Mae Girlguiding UK wedi trefnu ymgyrchoedd dros 'well addysg rhyw'. Dysgwch sut gallwch chi ymwneud â hyn er **mwyn gweithredu**.

Mae **OBJECT** yn ymgyrchu dros well cynrychiolaeth i ferched a menywod yn y cyfryngau.

Darllenwch am brotestiadau eraill sydd wedi creu newid ar draws y byd.

Beth yw perthynas gamdriniol?

Beth petaen ni'n trin pob cydsyniad fel mae cymdeithas yn trin cydsyniad rhywiol?

GRWPIAU IEUENCTID

Mae gan grwpiau ieuenctid hanes hir o **fynd ati i gynyddu ymwybyddiaeth ac ymwneud â gweithgareddau creu newid.**

Cafodd yr ymgyrch **Voices Over Silence** i gynyddu ymwybyddiaeth o FGM ei chreu fel prosiect partneriaeth rhwng BAWSO ac NSPCC Cymru/Wales. Bu grŵp ieuenctid BAWSO yn gweithio gyda merched a menywod a fu'n cwrdd bob pythefnos dros gyfnod o fwy na 6 mis. Edrychwch ar eu fideo a darllen mwy am eu stori **yma**.

I gael rhagor o wybodaeth am ymuno â grŵp ieuenctid lleol, ac i gael gwybod beth mae gwahanol grwpiau ieuenctid yn ei wneud yn eich ardal chi, edrychwch ar **YouthCymru**, elusen sy'n gweithio gyda grwpiau ieuenctid, gweithwyr ieuenctid a phobl ifanc ledled Cymru, a **Chyngor Gwasanaethau Ieuenctid Gwirfoddol Cymru**.

ACTIFIAETH CEFNOGWYR

Actifiaeth cefnogwyr yw pan fydd grwpiau o gefnogwyr yn creu newid gwleidyddol ar faterion cymdeithasol trwy greu cyffelybiaeth rhwng diwylliant poblogaidd a'r byd go iawn.

Roedd mudiad actifiaeth cefnogwyr **Prosiect Cydraddoldeb Glee** yn cynnwys ailysgrifennu'r rhannau o'r plot doedd y cefnogwyr ddim yn teimlo eu bod yn ymdrin yn llawn ag ymddygiad homoffobig a thransffobig cymeriadau allweddol yn y gyfres, neu lle roedd perthnasoedd gwahanrywiol yn cael eu cyflwyno mewn ffordd wahanol i berthnasoedd LHDT+. Darllenwch eu **Hadroddiad Cydraddoldeb** ar gyfer Pennod 414 "I Do".

Darllenwch ragor am **becynnau offer a gweithgareddau actifiaeth cefnogwyr**, gan gynnwys rhywiaeth a hunaniaethau rhywedd.

I wybod mwy am rywiaeth mewn diwylliant poblogaidd, edrychwch ar:

Feminist Frequency a'r **Representation Project**.

Dysgwch sut mae herio adroddiadau negyddol yn y cyfryngau ynghylch hunaniaeth a pherthnasoedd LHDT+.

Rhowch gynnig ar **Brawf Bechdel**, sy'n graddio ffilmiau ar sail y maen prawf eu bod yn cynnwys o leiaf ddwy gymeriad benywaidd sy'n trafod rhywbeth heblaw cymeriad gwrywaidd gyda'i gilydd.

Actifiaeth cefnogwyr a daniwyd gan The Hunger Games: Catching Fire, 'The Hunger Games are Real', oedd ein hymgyrch **'Odds In Our Favor'** a ofynnodd i gefnogwyr 'ymuno â'r gwrthsafiad' a rhannu eu hanesion am anghyfiawnder economaidd a chymdeithasol, o hiliaeth ac anghydraddoldeb dosbarth i gyflog cyfartal. Gwyliwch y fideo **yma**.

I wybod mwy am gyflog cyfartal, edrychwch ar **Chware-Teg**, **Rhwydwaith Cydraddoldeb Menywod Cymru** a'r **Fawcett Society**.

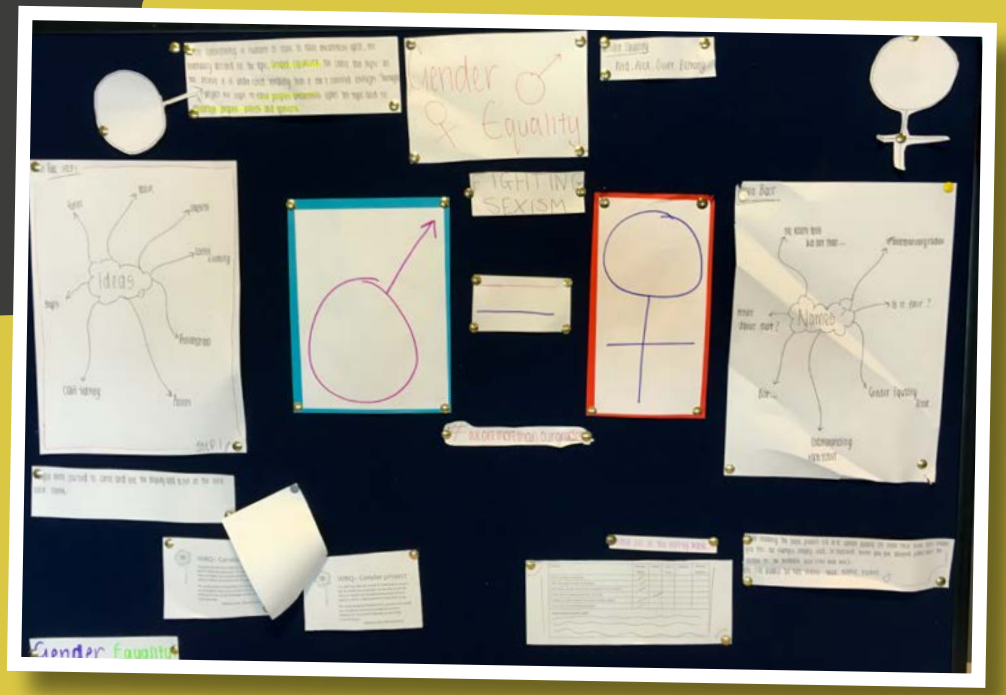
YMCHWIL

Mae ymchwilwyr gwyddor cymdeithasol yn edrych ar y 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 gyfweliadau ac arolygon i arsylwadau a dulliau creadigol, fel lluniadau neu adrodd storïau digidol.

Lluniodd pedwar myfyriwr Blwyddyn 10 **Stori Cardiau Fflach** ynghylch pam dylai ysgolion fod yn gwneud mwy i fynd i'r afael â chydraddoldeb rhywedd, trais yn erbyn menywod a merched, a thrais seiliedig ar rywedd a rhyw. I sicrhau adborth o'u prosiect a'r ymgyrch, fe ddefnyddion nhw amrywiaeth o ddulliau.

Fe lunion nhw holiadur byr ticio blychau a chynnwys lle i ychwanegu sylwadau ysgrifenedig hwy. Cafodd y staff a'r myfyrwyr eu gwahodd hefyd i lenwi 'swigen siarad' ar sut roedd y prosiect yn gwneud iddyn nhw deimlo (e.e. "hapus, trist, mewn sioc"). Trwy ofyn i bawb beidio â "rhoi eu henw" ar y ffurflen, llwyddon nhw i sicrhau bod yr holl ymatebion yn ddi-enw – rhan bwysig o foeseg eu **gwaith ymchwil**.

I gael rhagor o adnoddau ynghylch sut mae pobl ifanc yn gwneud eu gwaith ymchwil eu hunain i greu newid cymdeithasol, edrychwch ar brosiect **Freechild.org**



Mae gan Ganolfan **Ymchwil Plant y Brifysgol** Agored nifer o enghreifftiau o sut mae plant a phobl ifanc wedi mynd ati eu hunain i ymchwilio mewn i bethau o ddiddordeb iddynt.

Mae'r **Geidiau** wedi datblygu adnodd ar gyfer cyflawni prosiect ymchwil gymunedol, gan gynnwys sut mae gweithredu ar sail canfyddiadau eich ymchwil.

5

POBL IFANC YN GWNEUD GWAHANIAETH YNG NGHYMRU

Mae pobl ifanc ledled Cymru yn cynyddu ymwybyddiaeth ar lawer o wahanol faterion i wneud i berthnasoedd cadarnhaol gyfri yn eu hysgolion a'u cymunedau.

O aflonyddu rhywiol i chwarae gêmau ar-lein, i rywiaeth pob dydd ac ysgolion sy'n gynhwysol o safbwynt LHDT+, mae'r adran hon yn llawn astudiaethau achos sy'n dangos pa mor greadigol gallwch chi fod wrth gyfleu beth sy'n bwysig i chi.

DIY

Mae llawer o'r astudiaethau achos yn cynnwys enghreifftiau o sut gallwch chi ddefnyddio neu addasu eu gweithgareddau neu eu dulliau o gynyddu ymwybyddiaeth.

Mae hefyd adnoddau pellach i'w dilyn ar y we pan fydd pethau'n ennyn eich diddordeb.

Ffrindiau?

Defnyddio drama i ymfalchïo mewn creu addysg perthnasoedd cynhwysol

GirlZine Chatter

Cychwyn cylchgrawn i gyfleu beth yw'r materion pwysicaf ifenywod ifanc

Grand Theft Equality

Prosiect ymchwil cydraddoldeb rhywedd ar rywiaeth ac aflonyddu rhywiolmewn gêmau ar-lein

More Than Our Grades

Creu stori cardiau fflach isicrhau bod cydraddoldeb rhyweddyn ganolog yn ein hysgolion

Ailfeddiannu Perthnasoedd

Trawsnewid deunyddiau o iardrhannau o hen feiciau modur i greu cerflun perthnasoedd cadarnhaol

Prosiect Rotifer

Addysgu staff am amrywiaeth rhywedd trwy gêm o barau snap-rhywedd a her myffinau

Ruler heART

Rhoi stop ar aflonyddu rhywiol drwy ddefnyddio'r celfyddydau gweledol mewn gwasanaeth ysgol

Chwalu Rhywiaeth Fasnachol

Herio rhywiaeth fasnachol gyda myfyrwyr Blwyddyn 6 mewn gweithdy lego

Under Pressure?

Defnyddio'r cwricwlwm ffiseg i archwilio rheolaeth a chydsyniad trwy sain, symudiad ac ap 'glitch-art'

Voices Over Silence

Creu byrddau hwyliau, posteri a ffilmi gychwyn sgwrs am hawliau merched ac FGM

Chaiff Geiriau Ddim Ein Caethiwo

Creu ffilm am aflonyddu ar y stryd yn ein parc lleol

FFRINDIAU?

DEFNYDDIO DRAMA I YMFALCHÏO MEWN CREU ADDYSG PERTHNASOEDD CYNHWYSOL

Mae aelodau DIGON yn cwrdd amser cinio bob dydd Iau. Weithiau yr unig nod yw sgwrsio a bod mewn man diogel gyda'n gilydd, ond rydyn ni hefyd yn trefnu llawer o weithgareddau gwahanol, o weithdai dan arweiniad cyfoedion ar homoffobia, heterorywiaeth a normau rhywedd i drefnu wythnosau Enfys LHDT+. Mae ein grŵp yn credu'n angerddol ym mhŵer drama, yn arbennig theatr gorfforol a rhyngweithiol, i gyfleu pynciau a phrofiadau y mae'n anodd siarad amdanynt.

Grŵp yw DIGON sy'n gweithio mewn ysgolion dan arweiniad pobl ifanc i frwydro yn erbyn bwlio homoffobig a thransffobig. GWRANDEWCH arnon ni **yma**.

BETH MAE DIGON YN EI OLYGU I NI

"Mae creu cymuned gynhwysol yn ganolog i deimlo'n ddiogel. Rwy'n teimlo bod yr ysgol yn amgylchedd mwy diogel oherwydd gwaith DIGON"

"Mae DIGON wedi dod yn lle diogel a chyfforddus i arbrofi a datblygu ein syniadau"

"Mae DIGON wedi ein helpu i ddysgu sut mae rheoli llu o wahanol brosiectau sy'n rhoi neges mor wych ar led"

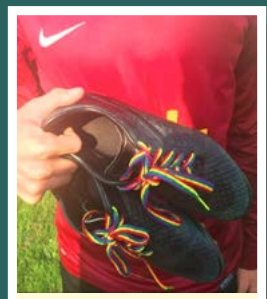
"Mae DIGON wedi gwneud i fi sylweddoli bod dod allan yn amherthnasol. Nid fy rhywioldeb sy'n rheoli fy mywyd, ddim mwy nag y mae fy mywyd yn rheoli fy rhywioldeb"

"Rwy wedi dwlu ar siarad â'r disgyblion cynradd, oherwydd eu bod i gyd mor agored i'n syniadau a'r hyn rydyn ni eisiau ei gyflawni yn ein hysgol gyda'r gwaith rydyn ni'n ei wneud yn ein grŵp"

GWEITHGAREDDAU DIGON

Crewyd sgript, "Just good friends", a seiliwyd ar ddyfyniadau plant o'r gwaith ymchwil, "Bechgyn a Merched yn Codi Llais".

Derbyniwyd gwahoddiadau i roi cyflwyniadau yng nghynadleddau'r llywodraeth ac ymarferwyr ar berthnasoedd iach, bwlio homoffobig ac ar sail rhywedd, a digwyddiadau LHDT+ eraill.



Cefnogi LHDT+ â lasys enfys

Trefnwyd Wythnosau Enfys yn ystod **mis hanes LHDT**.

Wythnos Enfys gydag Alex Drummond

Cyflwynwyd gweithdai i athrawon a myfyrwyr, mewn ysgolion cynradd ac uwchradd, ar gyfeillgarwch; diwylliannau ysgol cynhwysol; normau rhywedd a iaith homoffobig.

Lluniwyd canllaw ar sut mae ymdrin â stereoteipiau o hunaniaethau LHDT+ yn y cyfryngau.

Crewyd gwaith theatrig corfforol a rhyngweithiol ar wrthsefyll bwlio homoffobig.

Cyfieithwyd llyfr Olly Pike, **"Prince Henry"** i'r Gymraeg – rhamant hudol yw hwn sy'n cyfleu negeseuon cadarnhaol am gariad a chydraddoldeb.

FFRINDIAU?

drama am bwysau rhywedd perthnasoedd ifanc

Cawson ni gyfle i ddarllen storïau plant am bwysau normau rhywedd a sut maen nhw'n dylanwadu ar gyfeillgarwch rhwng bachgen a merch ac yn ei reoli, a hefyd y berthynas rhwng bachgen a merch sy'n gariadon ifanc yn y gwaith ymchwil **'Bechgyn a Merched yn Codi Llais'**.

Roedden ni am gyfleu'r canfyddiadau hyn i gynulleidfa ehangach, felly fe greon ni'r ddrama, "Ffrindiau?". Ysgrifennodd un ohonon ni'r sgript a helpodd ein hathro drama ni i ddod â'r sgript yn fyw mewn perfformiad llwyfan. Mae pob llinell yn y ddrama yn ddyfyniad uniongyrchol gan un o'r plant oedd yn rhan o'r gwaith ymchwil. Mae hyn yn golygu ei fod yn rymus dros ben pan ddywedwn wrth y gynulleidfa fod y ddrama wedi'i seilio ar fywydau plant go iawn (10, 11 a 12 oed).

Mae'r ddrama yn trafod ac yn cymhlethu mater rhywedd a bwlio rhywiol. Prif fyrdwn y stori yw herio rhagdybiaethau cymdeithas bod neu y bydd pawb yn syth (h.y. gwahanrywiol).

Rydyn ni'n dangos sut mae llawer o blant yn cael eu pryfocio neu eu gwthio at ei gilydd i fod yn gariadon dim ond oherwydd eu bod yn treulio amser gyda'i gilydd neu'n rhannu'r un diddordebau. Rydyn ni wedi perfformio'r ddrama mewn ysgolion cynradd, ysgolion uwchradd ac mewn cynadleddau a digwyddiadau i athrawon a llunwyr polisi.

"Fe lunion ni waith theatrig corfforol i herio tynnu coes rhywiaethol a homoffobig. Cafodd cadeiriau eu defnyddio'n ymarferol (i eistedd arnyn nhw) ac yn symbolig (i amddiffyn ac ymosod).

Y Comisiynydd Plant yn cefnogi'r **gynhadledd ieuenctid Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thraws* gyntaf yng Nghymru.**

Sut mae gweithredu yn erbyn stereoteipiau negyddol o gymunedau LHDT+ yn y cyfryngau

Mae **Young Stonewall** yn cefnogi pob person ifanc hoyw, lesbiaidd, deurywiol a thraws, a'r rhai sy'n cwestiynu. Maen nhw'n cynnal digwyddiadau balchder i bobl ifanc a chystadlaethau i awduron ifanc. Maen nhw hefyd yn cynnal rhaglenni gwirfoddoli ac i arweinwyr ifanc.

12 llyfr i bobl ifanc sy'n herio homoffobia ac yn cefnogi amrywiaeth o ran rhywioldeb.

Bob blwyddyn, mae Caerdydd yn cynnal Yr Ŵyl Ffilmiau Byr Rhyngwladol LHDT, Gŵyl Gwobr Iris. Mae hyn yn cynnwys **Diwrnod Addysg Iris**, sef diwrnod di-dâl i ysgolion sy'n cael ei neilltuo ar gyfer pobl ifanc (14-18 oed). Mae'n cynnwys creu ffilmiau, ysgrifennu, cyfarwyddo, a chyfle i weld ffilmiau a cwrdd â phobl sy'n creu ffilmiau a gweithwyr proffesiynol o'r diwydiant.

DIY
DRAMA 30 MUNUD

PARATOADAU
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 amdanyn nhw. Bydd pob aelod o'r grŵp yn amlygu un dyfyniad ac yna'n dewis dyfyniad i'w dorri allan â'r siswrn sydd wedi'i ddarparu.
3. Cymerwch eich tro i ddarllen y dyfyniadau rydych wedi'u dewis.
4. Rhowch y dyfyniadau ar ddarn ar wahân o bapur A3, a gadael lle rhyngddynt. Symudwch y dyfyniadau o gwmpas mewn ffyrdd a allai eich helpu i greu stori.
5. Meddyliwch am stori a allai gysylltu'r dyfyniadau. Lluniwch eich sgript a gofalwch fod pawb yn cael cyfle i ddarllen.
6. Datblygwch y darllen yn berfformiad byr.
7. Arbrofwch gyda'r amseru, y tôn a lefel y sain, a meddyliwch am ystumiau, mynegiant a symudiadau.
8. Gallwch actio'ch sgript i'ch gilydd os byddwch chi eisiau. Gallwch ddewis teitl os byddwch chi eisiau.

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 cwtsio a chusanu yn 'fridge'.

Maen nhw'n gofyn i rywun ofyn i'r un ferch fynd allan drosodd a throsodd. Maen nhw fel tasen nhw'n pasio chi rownd.

Dwy ddim wir yn ffysi am ffrindiau sy'n ferched, chi'n gwbod. Sai'n un mawr am ferched... wi'n dwlu ar geffylau.

Yn yr ysgol gynradd, roeddwn i a'r ferch yma wastod gyda'n gilydd. Fe ddwedson ni gelwydd mai fi oedd ei chefnder, ac fe barodd hynny am flwyddyn cyn i ni ddweud wrth neb. Pan fyddai hi'n cael ei phen-blwydd, byddwn i'n prynu cardiau Pen-blwydd Hapus Cyfnither iddi hi.

Mae cariadon yn amser ychwanegol, a dwy ddim eisiau rhoi hynny.

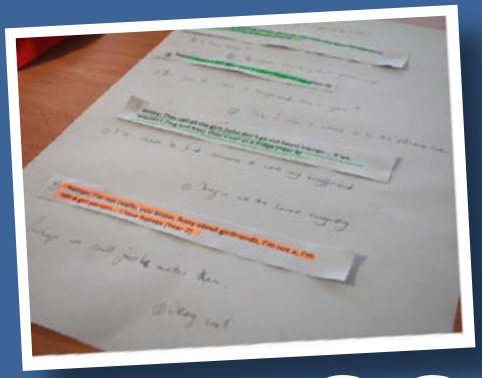
Mae'r (staff cinio) yn dweud "fwya mae bechgyn yn taro chi, fwya maen nhw'n caru chi"

I gael rhagor o ddyfyniadau, ewch i **Bechgyn a Merched yn Codi Llais**.

DEUNYDDIAU ANGENRHEIDIOL

- Argraffwch y DYFYNIADAU PLANT Merched a Bechgyn yn Codi Llais i bob person, NEU casglwch eich dyfyniadau eich hun mewn blwch awgrymiadau di-enw neu arolwg ar bwnc o'ch dewis.
- Siswrn i bob person
- Papur A3 i bob person
- Marcwyr
- Pinnau amlygu

BETH NESA?
Beth am weithio gyda'r hyn rydych chi wedi'i greu i lunio'ch drama eich hun? Neu gynnig y sgriptiau i adran ddrama eich ysgol, neu i'ch grŵp drama lleol i weithio gyda nhw a'u datblygu'n ddarn o waith **theatr fforwm neu gorfforol ryngweithiol**.



GIRL-ZINE CHATTER

CYCHWYN CYLCHGRAWN I GYFLEU'R MATERION PWYSICAF I FENYWOD IFANC

Rydyn ni'n grŵp o fenywod ifanc (11-16 oed) a gafodd gyfle i greu ein cylchgrawn ein hunain er mwyn trafod y materion sy'n effeithio arnon ni yn ein cymuned. Rydyn ni'n cwrdd bob wythnos ar ôl ysgol ac yn cael cyfle i ymchwilio, ysgrifennu, golygu a dylunio ein cylchgrawn ein hunain, 'Eastern Chatter', sy'n cael ei gynhyrchu ar-lein ac mewn print.

Mae gweithio ar ein cylchgrawn merched, 'Eastern Chatter' yn ein helpu i deimlo ein bod ni'n gallu chwarae rôl weithredol yn ein cymuned, a chael llais i rannu'r pethau rydyn ni a menywod ifanc eraill yn eu profi, o ddelwedd negyddol o'r corff a phwysau cyfoedion i gydraddoldeb rhywedd ac arweinyddiaeth.

Rydyn ni wedi gwahodd amrywiaeth o fenywod i gael eu cynnwys a'u cyfweld ar gyfer y cylchgrawn, gan gynnwys newyddiadurwr a ffotograffydd ffasiwn, ac mae'r cyfranogwyr yn cymryd rhan mewn gweithdai ar themâu sydd i'w cynnwys yn y cylchgrawn, gan gynnwys bwlio, delwedd y corff a pherthnasoedd.

BETH YW BARN MERCHED CYLCHGRAWN CHATTER AM GYDRADDOLDEB RHYWEDD?

"Dylen ni frwydro i sicrhau bod pobl yn gwneud gwell penderfyniadau. Does dim gwahaniaeth rhwng dynion a menywod. Ond dyw merched ddim yn meddwl eu bod nhw'n gallu bod yn arweinyddion ac yn gyfrifol – mae'r rhan fwyaf o ferched eisiau canolbwyntio ar golur a gwallt, ond stereoteip yw hynny"

"Rwy'n teimlo'n gyffrous mod i'n dod at y prosiect. Rwy'n teimlo mod i bellach yn fwy hyderus, yn well o ran Saesneg a defnyddio cyfrifiaduron, ac mae gen i ffrindiau newydd"

"Rydyn ni'n teimlo bod cydraddoldeb rhywedd yn bwysig iawn, ond yn bwnc sydd ddim yn cael ei drafod yn aml iawn"

DIY

CYLCHGRAWN CYDRADDOLDEB RHYWEDD

Mae'n hawdd creu eich cylchgrawn eich hun dan arweiniad pobl ifanc. Dyma rai awgrymiadau syml:

1. Cymerwch berchnogaeth ar eich cylchgrawn trwy greu enw a logo. Fe wnaethon ni ddefnyddio gwefan i ddylunio logo am ddim – **www.LogoGarden.com**
2. Gwahoddwch bobl a sefydliadau i gael cyfweliad i'ch cylchgrawn neu cynhaliwch weithdai ar themâu allweddol.
3. Arbedwch arian ar gostau argraffu drud trwy gynhyrchu eich cylchgrawn am ddim ar-lein. Fe ddefnyddion ni JooMag sy'n golygu eich bod chi'n gallu dylunio a golygu eich cylchgrawn, ac yn creu dolen gwe i bobl bori drwyddi fel cylchgrawn go iawn.
4. Crewch dudalen Facebook i hysbysebu eich cylchgrawn.
5. Edrychwch ar **www.teenink.com** i gael syniadau ar gyfer cylchgronau ac adnoddau ar gyfer awduron ifanc, a hefyd **youthjournalism.org**
6. Ar gyfer adnoddau i gylchgronau merched a ffeministiaid, ewch i **www.grrrlzines.net/about.htm**

I gael rhagor o wybodaeth am gydraddoldeb rhywedd yng Nghymru, ewch i:

- Chwarae Teg **www.CTeg.org.uk**
- Rhwydwaith Cydraddoldeb Menywod Cymru **www.WENWales.org.uk**
- Full Circle Education **www.FullCircleEducation.org**
- Fawcett Society **www.FawcettSociety.org.uk**
- Dysgwch am ymgyrchoedd **#becauseIamagirl** a **#learnwithoutfear Plan International**. Darllenwch eu hadroddiadau:
  – The Unfinished Business of Girls' Rights
  – Girls' Rights in the UK
- Dilynwch **#whatireallyreallywant** ac ewch ati i weithredu i Ddileu Tlodi Eithafol, Brwydro yn erbyn Anghydraddoldeb ac Anghyfiawnder, a Dileu Newid yn yr Hinsawdd
- Yn 2015 addawodd arweinyddion byd roi merched a menywod yn gyntaf wrth ymrwymo i'r Nodau Datblygu Cynaliadwy i ddileu tlodi, unioni'r newid yn yr hinsawdd a mynd i'r afael ag anghydraddoldeb. Dilynwch eu hymgyrch: **www.globalgoals.org**

PROSIECT YMCHWIL CYDRADDOLDEB RHYWEDD AR RYWIAETH AC AFLONYDDU RHYWIOL MEWN GÊMAU AR-LEIN.

ENW	BOB
Rhywedd	Gwryw
Lefel	113
Disgrifiad	Gwisg Heddlu L.A. heb het; sbectol haul dull peilot; gwallt golau
Math o Gar	Lamborghini Glas

NAME	JENNIFER
Rhywedd	Benyw
Lefel	2
Disgrifiad	'Tank top' coch; sgert lwyd; gwallt brown
Math o Gar	Chevrolet gwyn a glas

Rwy'n fyfyriwr ym mlwyddyn 11. Rhoddodd ein Pennaeth Addysg Bersonol a Chymdeithasol her i ni, sef gwneud darn o waith ymchwil ar bwnc o'n dewis roedden ni'n credu ei fod yn bwysig i bobl ifanc yn ein cymdeithas gyfoes. Wedyn bydden ni'n ysgrifennu ein prosiect ar ffurf prosiect unigol ar gyfer Cymhwyster Bagloriaeth Cymru.

Er mwyn dysgu sut i ymchwilio'n gywir, bu'r athro'n modelu'r gwaith, gan ddefnyddio testun Cydraddoldeb Rhywedd a Thrais ar sail Rhywedd. Yn ystod un o'n gwersi, fe ddysgon ni am GamerGate (gweler y dudalen nesaf). Roeddwn i'n meddwl bod hynny'n ddiddorol iawn a, chan mod i'n chwarae gêmau'n rheolaidd, ac yn fachgen, roeddwn i am ddeall yn well sut mae merched sy'n chwarae gêmau yn cael eu trin.

Doedd e ddim yn gymhleth i'w wneud; fe wnes i greu dau gymeriad ar Grand Theft Auto (GTA) 5 ac yna chwarae am awr yn rôl y naill afatar a'r llall. Fe benderfynais i ddarganfod sut mae chwaraewyr sy'n ymddangos fel menywod yn cael eu trin, o'u cymharu â chwaraewyr sy'n ymddangos fel dynion. Fyddai gan y chwaraewyr eraill ddim syniad mai bachgen oeddwn i'n cyflwyno fy hun fel rhywedd arall.

Fe greais i ddau afatar gwahanol: yn ystod awr gyntaf fy ymchwil, Bob oeddwn i, ac fe wnes i gofnodi sawl gwahoddiad, neges a chais am fod yn ffrind ges i. Yna fe fues i'n chwarae eto fel Jennifer.

Yn rôl Bob, ches i ddim byd. Dim sylw o gwbl! O fewn y pum munud cyntaf yn rôl Jennifer, ges i neges destun yn dweud 'Hi'. Wedyn fe ges i fy nilyn gan [gar] Jaguar gwyn, oedd yn canu ei gorn ac yn fy nilyn lawr lonydd cul. Roedd llawer o gymeriadau eraill y gêm ar y pryd yn ddynion, er bod dim modd gwybod pa rywedd yw'r chwaraewr mewn gwirionedd, ac yn sicr denodd Jennifer fwy o sylw. Fe ges i weld yn uniongyrchol pa mor agored i niwed gall menywod fod, hyd yn oed ar ôl dim ond awr o chwarae!

Roedd rhaid i mi wneud gwaith ymchwil eilaidd, yn ogystal â'r ymchwil ymarferol gychwynnol y gwnes i ei darganfod fy hun. Mae pobl mewn prifysgolion wedi gwneud llawer o waith ymchwil, a hefyd mae erthyglau mewn papurau newydd a chylchgronau ar-lein am chwarae gêmau a rhywedd. Mae hefyd yn ddiddorol darllen sylwadau pobl ar fforymau gêmau.

DIY

AFATAR

Dyluniwch afatar sy'n cael hyd i ffordd i mewn i gêmau fideo lle gwelir rhywiaeth, aflonyddu rhywiol neu gamwahaniaethu o fath arall.

1. Dewiswch gêm fideo rydych chi'n meddwl sy'n cadarnhau stereoteipiau rhywedd, neu anghydraddoldebau a chamwahaniaethu o fath arall (e.e. hiliaeth, homoffobia, camwahaniaethu ar sail anabledd, tlodi ac ati).

2. Dyluniwch afatar neu lwyth o afatariaid sydd â'r nod o ymdrin â'r materion hyn.
   Beth fydden nhw'n cael eu galw?
   Fyddai ganddyn nhw arwyddair?
   Ble bydden nhw'n byw?
   Fyddai ganddyn nhw bwerau arbennig?

3. Allwch chi ddod â'ch afatar(iaid) yn fyw (e.e. trwy animeiddio, ffilm, dawns, drama, e-gylchgrawn)?

#Gamergate oedd yr hashnod a ddefnyddiwyd i gyfeirio at yr anghydfod ynghylch ymgyrch aflonyddu di-enw ar twitter lle targedwyd sawl benyw yn y diwydiant gêmau fideo.

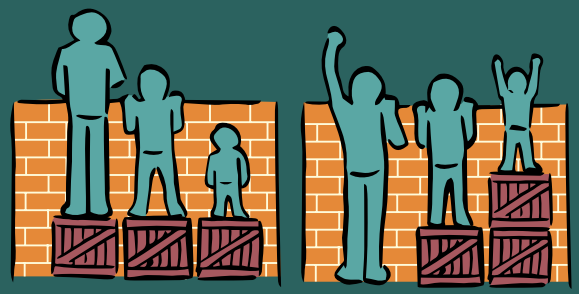
Dioddefodd Anita Sarkeesian, cyfarwyddydd **Feminist Frequency**, ymosodiad ar-lein am **lansio cyfres YouTube ar rywiaeth a gwrthrycholi menywod yn rhywiol mewn gêmau fideo**.

CADW'N DDIOGEL PAN FYDDWCH CHI'N CHWARAE GÊMAU AR-LEIN

Mae gan Childline lwyth o awgrymiadau am **sut mae cadw gêmau ar-lein yn ddiogel ac yn ddifyr:**

- **Mae gêmau i fod yn hwyl**
- **Blociwch chwaraewyr sy'n eich poeni**
- **Fydd pawb ddim yn gyfeillgar**
- **Cadwch eich gwybodaeth bersonol yn ddiogel**
- **Beth i'w wneud os byddwch chi'n teimlo dan fygythiad**

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng tegwch a chydraddoldeb?



Chydraddoldeb **Tegwch**

Gwefan yw **Project Ada** sy'n trafod pob math o erthyglau newyddion diddorol, ffeithiau a chyfweliadau am ferched, menywod a chydraddoldeb rhywedd ym maes technoleg. Pam Ada? Oherwydd mai Ada Lovelace, mathemategydd o'r 19eg ganrif, oedd un o raglenyddion cyfrifiadurol cyntaf y byd. **@ProjectAda_**

Sefydliad addysgol nid-er-elw yw **Feminist Frequency**, sy'n dadansoddi'r berthynas rhwng y cyfryngau modern a materion cymdeithasol fel rhywedd, hil a rhywioldeb. Mae eu safle'n cynnwys fideos i annog gwylwyr i ymgysylltu'n feirniadol â'r cyfryngau torfol.

Prosiect yw **www.shescoding.org** sydd ag **adnoddau a dolenni** i sefydliadau ar gyfer unrhyw un sydd am ddysgu codio neu helpu i bontio'r bwlch rhywedd ym maes cyfrifiadureg.

#MORE THAN OUR GRADES

CREU STORI CARDIAU FFLACH I SICRHAU BOD CYDRADDOLDEB RHYWEDD YN GANOLOG YN EIN HYSGOLION

Grŵp cyfeillgarwch rhywedd cymysg ym Mlwyddyn 10 ydyn ni, a'r tymor diwetha, fe gawson ni wers ar drais domestig gan elusen Cymorth i Ferched yn lleol. Bryd hynny sylweddolon ni gyn lleied roedden ni'n ei wybod am y mater yma ac am gynifer o faterion eraill cysylltiedig.

Roedden ni'n gwybod llwythi am bob pwnc arall yn y cwricwlwm, ond y nesaf peth i ddim am berthnasoedd iach, na llesiant rhywedd a chydraddoldeb rhywedd. Doedden ni ddim yn sylweddoli bod herio anghydraddoldeb rhywedd yn gallu helpu i ymdrin â **thrais yn erbyn merched a menywod**. Fe ddechreuon ni gysylltu'r dotiau a meddwl am anghydraddoldeb rhywedd a pha mor annheg mae'r byd yn gallu bod i fechgyn, merched, dynion a menywod.

Wedi'n hysbrydoli gan storïau cardiau fflach ar YouTube lle mae pobl yn codi arwyddion gyda negeseuon a ysgrifennwyd â llaw i bobl eu darllen, fe benderfynon ni greu ein bwrdd stori ein hunain, a rhoi'r gair ar led ein bod ni'n #morethanourgrades.

Gall creu storïau Cardiau Fflach di-enw fod yn ffordd syml, diogel ac effeithiol o gynyddu ymwybyddiaeth ynghylch materion sensitif.

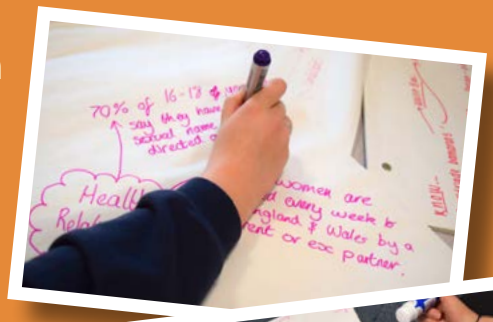
"Daeth #morethanourgrades yn brosiect her gymunedol Bagloriaeth Cymru i ni. Fe fuon ni'n dosbarthu taflenni ac yn siarad ag aelodau'r gymuned am gydraddoldeb rhywedd, ac yn dylunio holiadur graddfa likert i ganfod barn myfyrwyr a staff am ein stori cardiau fflach."

Mae ysgolion y dyddiau hyn fel tasen nhw'n ein gweld a'n gwerthfawrogi ni'n fwy fel graddau ar bapur, yn hytrach na phobl. Mae ein llesiant yr un mor bwysig â'n graddau TGAU.

BETH WNAETHON NI?

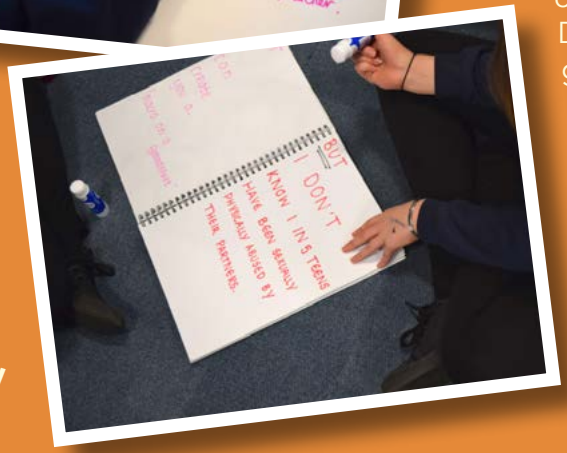
1 Gweithio ar draws y cwricwlwm

Fe ddechreuon ni weithio'n ffordd trwy bob pwnc ar y cwricwlwm, a chymryd ein tro i ddweud yn uchel rywbeth roedden ni'n ei wybod neu'n ei gofio o wahanol bynciau, fel Mathemateg neu Addysg Gorfforol.



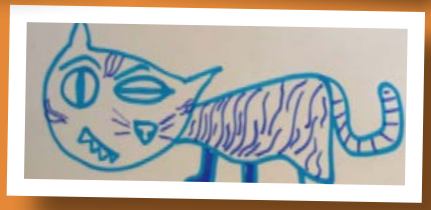
2 Ymchwilio i'r pethau doedden ni ddim yn gwybod

Fe lunion ni fap meddwl o'r holl bethau doedden ni ddim yn gwybod am gydraddoldeb rhywedd a llesiant rhywedd, a defnyddio adnoddau 'gwybodaeth' AGENDA ar y we i ddysgu mwy.



3 Creu tudalennau ddim yn gwybod / yn gwybod

Yna fe lunion ni lyfr stori cardiau fflach, gydag un dudalen yn amlygu'r pethau roedden ni 'yn eu gwybod' ac un dudalen yn amlygu pethau doedden ni 'ddim yn gwybod'.



4 Darlunio

Fe roeson ni ddarluniau ar bob tudalen, a thynnu llun ein hoff gymeriadau Disney ar y clawr blaen. Mae pob un o'r cymeriadau, yn ein barn ni, yn herio neu'n cael eu cyfyngu gan stereoteipiau rhywedd, rhyw neu hil.

5 Ffilmio dwylo'r athro'n troi'r tudalennau

Gan ddefnyddio iPad, fe wnaethon ni ffilmio athrawon yn troi'r tudalennau oedd yn cyfateb i'w pynciau nhw. Daeth hon yn ffordd wych o roi'r gair ar led am ein prosiect ar draws yr ysgol. Bu llawer o athrawon yn ein holi beth roedden ni'n ei wneud a pham. Dysgodd llawer ohonyn nhw, fel ni, bethau newydd am gydraddoldeb rhywedd neu drais seiliedig ar rywedd. Roedd ambell athro'n meddwl ein bod ni'n dysgu digon yn barod – arweiniodd hynny at drafodaethau diddorol!

6 Trydar stori cardiau fflach #morethanourgrades

Fe ddefnyddion ni movie maker i greu ein ffilm. Ar ôl ei gorffen, fe fuon ni'n ei chwarae ar deledu'r ysgol bob diwrnod yn ystod wythnos Bagloriaeth Cymru. Fe fuon ni'n trydar ar gyfrif twitter pob pwnc ysgol a gofyn iddyn nhw aildrydar y neges (RT). Fe osodon ni hefyd her grŵp dosbarth myfyrwyr-staff, sef dyfalu pa athro oedd yn troi pa dudalen. Byddwn ni'n dangos y ffilm eto ar **Ddiwrnod Rhyngwladol Dileu Trais yn erbyn Menywod** (25 Tachwedd) ac rydyn ni'n gobeithio bydd myfyrwyr eraill yn creu eu llyfrau cardiau fflach eu hunain y flwyddyn nesaf.

Maths + − ÷ ×

I can tell you

'Pythagoras' Theorem'

$H^2 = A^2 + B^2$

BUT

I DIDN'T KNOW 2 WOMEN ARE KILLED EVERY WEEK BY A CURRENT OR EX PARTNER

RS-

I know about...

'Sexism'

EQUALITY IN SEX

We are #morethanourgrades. Our well-being is just as important as our GCSEs. Share this video if you support the campaign and think we are #morethanourgrades

Art

I can paint...

'a tiger in the style of Picasso in the blue period'

We have found out that there are hundreds of organisation and campaigns dedicated to promoting gender equality, gender and sexual violence...

ICT

I can create you a-

'macro on a Spreadsheet'

BUT

I DON'T KNOW 1 IN 5 TEENS HAVE BEEN SEXUALLY PHYSICALLY ABUSED BY THEIR PARTNERS.

Geography-

I know how...

'to measure how fast a dog biscuit travels down a river'

We are beginning to understand the challenging sexism can help prevent gender-based and sexual violence.

Languages-

I can do...

'Mutations'

It took just a few weeks to put this video together. Just imagine what we could learn if gender equality and healthy relationships we taught across the curriculum.

Physical Education-

I can play...

'in a team and I know how to regulate my diet to keep my body healthy'

BUT

WE DIDN'T KNOW THAT MEN OUTNUMBER WOMEN AS EXPERTS ON TV AND RADIO BY 4:1.

English-

I can recite...

'Macbeth Soliloques'

"Stars hide your fires, Let not Light See my deep and

BUT

I CANNOT TELL YOU A DEFINITION FOR CONSENT.

Welsh Bac-

I know about

'Fairtrade Bananas'

We didn't know that some boys and girls pretend they are family to stay friends and to avoid being teased that they are 'going out'

Graphics-

I can...

'use publisher to make a board game on the computer'

BUT

WE DIDN'T KNOW MOTHERS COULD TAKE UP TO 39 WEEKS OF MATERNITY PAID LEAVE.

BUT- FATHERS OR PARTNERS CAN ONLY TAKE 2 WEEKS PAID LEAVE.

History-

I know all about

'Gustav Stresemann'

BUT

WE DIDN'T KNOW THAT OVER 90% OF SECONDARY SCHOOL STAFF IN WALES HEAR PUPILS SAY 'THAT'S SO GAY' OR 'YOU'RE SO GAY'

Cookery-

I can prevent...

'bacteria growth in food products'

BUT

WE DIDN'T KNOW THAT CHILDREN HAVE A RIGHT TO BE PROTECTED FROM ALL FORMS OF VIOLENCE (ARTICLE 19 UNCRC)

STORI CARDIAU FFLACH DDIM/YN GWYBOD

Bydd arnoch chi angen:

Cerdyn A3 ar gyfer y tudalennau
Ffôn clyfar neu dabled sy'n gallu recordio delweddau llonydd neu symudol
Marcwyr (pinnau ysgrifennu)

1. Edrychwch trwy 'syniadau ar gyfer newid' AGENDA a nodwch yr holl bethau sydd o ddiddordeb i chi.

2. Dilynwch y dolenni neu defnyddiwch y cyfleuster chwilio i ddysgu mwy am fater penodol (e.e. amrywiaeth rhywedd, rhywiaeth yn y diwydiant cerdd, misogynoir)

3. Dewiswch fater y byddech chi'n hoffi cynyddu ymwybyddiaeth ohono. Gwnewch ragor o ymchwil fel bod gennych chi ddigon o wybodaeth i greu 10 brawddeg fer sy'n dechrau gyda "Doeddwn i ddim yn gwybod bod..."

4. Dewiswch bwnc rydych chi'n gwybod llawer amdano. Lluniwch 10 brawddeg fer am y pwnc yma, yn dechrau gyda "Rwy'n gwybod bod..."

5. Nawr rydych chi'n barod i lunio'ch stori cardiau fflach "ddim/yn gwybod". Gan ddefnyddio'r marcwyr lliw, ysgrifennwch un dudalen 'yn gwybod' ac un 'ddim yn gwybod'. Daliwch ati nes bod gennych chi 10 tudalen ddwbl.

ENGHRAIFFT: "Rwy'n gwybod bod gorgyffwrdd rhwng hiliaeth a rhywiaeth, OND, doeddwn i ddim yn gwybod mai enw rhai pobl ar hynny yw misogynoir"

6. Defnyddiwch ddarluniadau ar bob tudalen, er enghraifft ffotograffau, lluniadau, emojis.

7. Dewiswch rywle tawel a phreifat i ffilmio eich stori cardiau fflach. Ceisiwch osgoi defnyddio unrhyw nodweddion y gellir eu hadnabod (e.e. wynebau).

8. Cadwch y cyfan yn ddiogel, a'i lanlwytho i gyfrif Vimeo neu YouTube ysgol, grŵp ieuenctid neu oedolyn rydych chi'n gallu ymddiried ynddyn nhw.

9. Dyfeisiwch hashnod a thrydar eich stori cardiau fflach ar gyfrif twitter eich cyngor ysgol neu eich grŵp. Fel arall, gofynnwch i'r Comisiynydd Plant **@complantcymru** drydar eich stori i chi.

"Roedd yn llawer o hwyl rhedeg o gwmpas yn trefnu bod yr holl athrawon yn troi'r tudalennau, ac yn gwylio'u hwynebau pan fydden nhw'n sylweddoli beth roedd y llyfr yn ei drafod!"

"Roeddwn i wrth fy modd yn creu lluniau ar gyfer y llyfr – rwy'n dwlu ar Disney!"

"Fe wnes i fwynhau hyn yn fawr... achos rydyn ni'n fwy na'n graddau!"

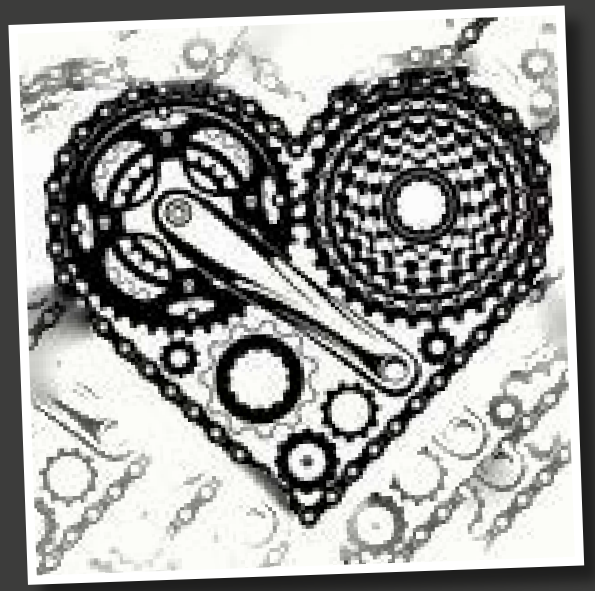
Edrychwch ar adnodd UK Feminista "**Defnyddio Cyfryngau Cymdeithasol wrth Ymgyrchu/Using Social Media in Campaigning".** Mae ganddyn nhw awgrymiadau defnyddiol iawn ar sut mae cyfleu eich neges a chadw'n ddiogel ar-lein:

- beth i'w wneud os eiff rhywbeth yn firaol
- delio gyda phobl sy'n trolio
- ymateb i sylwadau

AILFEDDIANNU PERTHNASOEDD

TRAWSNEWID DEUNYDDIAU O IARD RHANNAU HEN FEICIAU MODUR I GREU CERFLUN PERTHNASOEDD CADARNHAOL

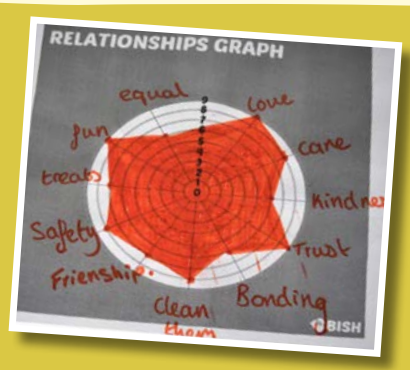
Grŵp o 14 o fyfyrwyr ysgol uwchradd ydyn ni, ac fe gawson ni gyfle i gwrdd â Helen Walbey, rheolwr-gyfarwyddwr unig iard rhannau hen feiciau modur Cymru. Gyda'n gilydd, gyda chefnogaeth ein hathrawon Dylunio a Thechnoleg, ein hathro Celf, pennaeth ein blwyddyn a'n swyddog cynhwysiad, rydyn ni'n creu ein 'coeden berthnasoedd' ein hunain o gelfyddyd sothach. Cerflun byw yw hwn, ac rydyn ni'n gobeithio y bydd pobl ifanc eraill yn gallu ychwanegu ato dros y blynyddoedd gyda'u negeseuon ynghylch beth sy'n creu perthynas gadarnhaol.



DYMA EIN STORI HYD YMA...

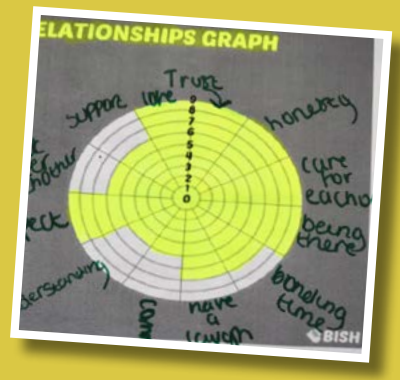
1 Beth sy'n creu perthynas dda?

Fe lunion ni fap meddwl o'r holl berthnasoedd gwahanol, cadarnhaol roedden ni'n eu mwynhau: cariadon, ffrindiau, teulu, anifeiliaid anwes, neu fannau a gwrthrychau arbennig.



2 Gwau gweoedd perthynas

Dewison ni ein hoff berthynas (e.e. ein ci, neu mam-gu). Defnyddion ni'r berthynas yna i gwblhau fersiwn wedi'i haddasu o **graff perthnasoedd BISH.COM**. Gan ddewis a graddio pethau sy'n gwneud ein perthynas yn un dda, fe gysyllton ni'r dotiau i greu gwe perthynas.



3 Dyfeisio micro-gerfluniau sgrap

Wedi'n hysbrydoli gan artistiaid sothach a phentwr bychan o ddeunyddiau sgrap, llunion ni ein cerfluniau bychain ein hunain mewn 10 munud.

4 Ymweld â'r iard sgrap a chael hyd i'n deunyddiau

Â'n llyfrau nodiadau yn ein dwylo, aethon ni ar fws mini i iard sgrap Helen. Cawson ni ddigon o syniadau o'r deunyddiau. Fe wnaethon ni restr o bopeth roedden ni'n meddwl gallai fod eu hangen. Roedd teiars, drychau ochr, brêcs, ceblau lliw, a goleuadau arwyddo yn ddewisiadau poblogaidd.

Nôl yn y dosbarth, wedi'n hysbrydoli gan gerflun 'Dandilion' Karen Cusolito (2010) a'r geiriau o'n gweoedd perthynas, fe benderfynon ni greu cerflun byw y byddai pobl ifanc eraill ar hyd y blynyddoedd yn gallu ychwanegu ato a'i bersonoli.

5 Drilio, llifio, torri â laser, bolltio

Fe gawson ni lawer o hwyl yn dysgu sgiliau newydd i greu ein coeden berthynas o deiars.

Fe ddefnyddion ni'r dril llaw a'r peiriant turnio i greu'r gwaelod pren a'r peiriant llifanu ongl a'r llif llaw i dorri'r teiars. Helpodd y torrwr laser ni i sgathru ein geiriau ynghylch natur perthynas gadarnhaol ar deils llechi. Byddwn ni'n hongian y rhain ar ein coeden deiars gan ddefnyddio weiars trydan lliwgar.

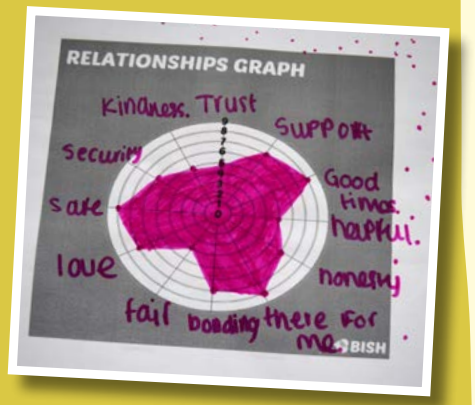
Ar hyd y ffordd fe greon ni logo ein prosiect R&R allan o sgrap, a chalon allan o gadwyni a drychau ochr. Mae pob drych yn adlewyrchu rhywun neu rywbeth arbennig yn ein bywydau.

DIY

GWEOEDD-PERTHNASOEDD

1. Meddyliwch am y pethau sy'n bwysig i chi mewn perthynas. Beth ydych chi eisiau, a pham?

2. Dewiswch berthynas sy'n arbennig i chi. Gallai fod yn rhywun rydych chi'n mynd allan gyda nhw, ffrind, aelod o'r teulu, neu anifail anwes. Gallai fod yn wrthrych (e.e. ffotograff neu degan meddal) neu'n lle (e.e. cuddfan neu fan ymgynnull lleol).



3. Ewch i **www.bishuk.com** ac argraffu graff perthynas. Gweithiwch eich ffordd trwy'r segmentau a nodi rhai o'r pethau sy'n creu perthynas dda. Graddiwch nhw o 0-9.

4. Cysylltwch y dotiau i greu eich gwe perthynas bersonol.

5. Torrwch y siâp olaf allan a'i ddefnyddio'n dempled i greu eich addurniadau eich hun. Gallen nhw fod o bren, acrylig, cerdyn – pa ddeunyddiau bynnag gallwch chi ddod o hyd iddyn nhw.

6. Oes yna goeden ar dir yr ysgol neu'r ganolfan gymuned lle gallwch chi hongian eich addurniadau? Efallai gallwch chi greu eich strwythur hongian eich hun o weiriau neu ffyn? Beth am eu harddangos ar un o'r **diwrnodau cynyddu ymwybyddiaeth**?

GEIRIAU TEIMLO'N DDA

agos
cyfartal
bod yno
atgofion
ymddiried
gofal
hwyl
deall
cwlwm
pethau da
caredigrwydd
sicrwydd
teimlo'n dda
meddal
cyfeillgarwch
teimlo'n ddiogel
annibyniaeth
parod i helpu
cyfle i chwerthin
cael gofal
cariad
cefnogaeth

Ein coeden perthnasoedd

Fe gawson ni ganiatâd arbennig i roi ein cerflun byw ar y trothwy rhwng mynedfa'r ysgol a'r gymuned leol. Pan fyddwn ni wedi gorffen, rydyn ni'n gobeithio y byddwch chi'n gallu gweld y drychau ochr yn disgleirio yn yr heulwen o bell.

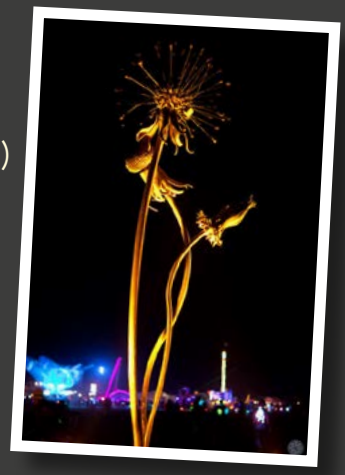
Ein breuddwyd yw y bydd y goeden yn symbol o bwysigrwydd ein perthnasoedd i ni a'n cymuned, a pha mor bwysig gallan nhw fod.

Ar y ffordd, fe fuon ni'n rhannu ein stori ar fyrddau arddangos yn neuadd fwyd y cantîn, ac ar bosteri yn y dosbarth Dylunio a Thechnoleg.

Cliciwch **yma** am ragor o syniadau ac adnoddau ynghylch sut gall celf weledol gynyddu ymwybyddiaeth a chreu newid.

ARTISTIAID CELF-SOTHACH ERAILL SYDD WEDI'N HYSBRYDOLI

Asim Waqif
Beverley Glover
Chakai Booker
Dilmprizulike
Ivor Davies
Jean Tinguely
Marisa Merz
Tim Noble and Sue Webster Cornelia Parker
HA Shult
Anne Carrington
Margaret Hogan



DANDILION (2012)
gan Karen Cusolito

"Mae'r Dant-y-llew yn un o lawer sydd wedi cael hyd i ffordd trwy'r craciau ym mhalmentydd y dref. Mae mor gymdeithasol ag y mae'n hardd, ac mae wedi'i ddylunio i oroesi yn yr amodau caletaf. Mae'n sefyll yn symbol o gryfder, gobaith a gwydnwch"

Uchder:	20tr
Ôl-troed:	14tr X 14tr
Pwysau:	2 dunnell
Cyfansoddiad:	Dur a arbedwyd
Peirianneg:	Yn sefyll heb gynhaliaeth

Prosiect ROTIFER

ADDYSGU STAFF AM AMRYWIAETH RHYWEDD TRWY GÊM O BARAU SNAP-RHYWEDD A HER MYFFIN.

Rotifer
bacteria sy'n byw mewn byd benywaidd yn unig ac sy'n atgenhedlu ar eu pen eu hunain

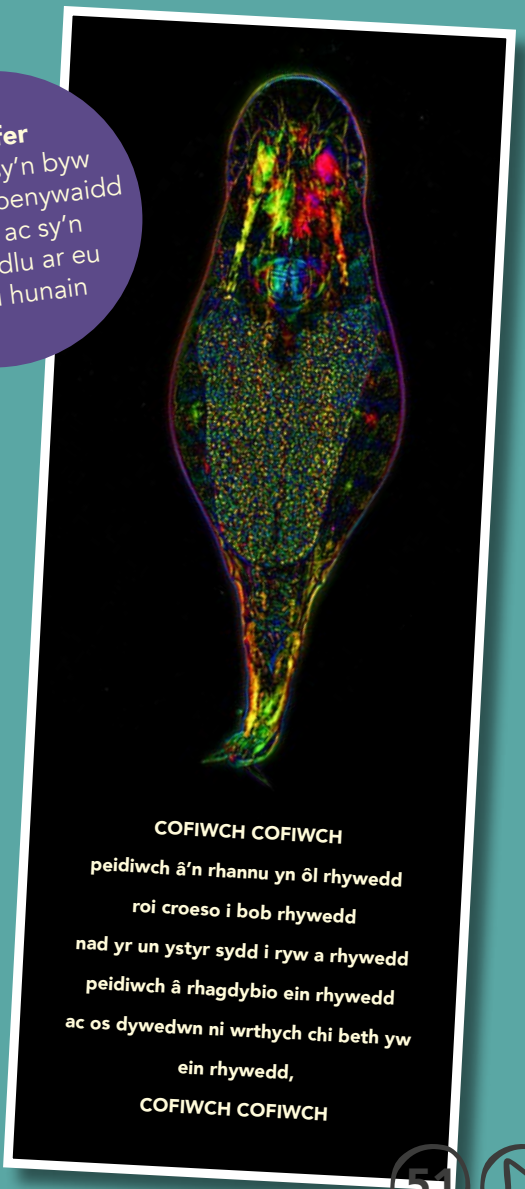
Nod Prosiect Rotifer yw cynyddu ymwybyddiaeth o amrywiaeth rhywedd. Rydym am wneud ein hysgol yn lle mwy diogel ar gyfer pob person ifanc a'r holl staff.

MYND Y TU HWNT I'R DEUOL

Yn ein hysgol ni mae rhai ohonom yn mynegi ein rhywedd sy'n herio disgwyliadau cymdeithasol o ran beth allai bachgen neu ferch fod neu wneud. Mae rhai ohonon ni eisiau newid ein rhagenwau rhywedd (e.e. o fe i hi). Dyw rhai ohonon ni ddim eisiau cael ein hadnabod yn ôl rhywedd o gwbl (e.e. dirywedd). Mae rhai ohonon ni wedi diflasu ar sut mae normau rhywedd yn mynd o dan y croen ac yn ein hatal rhag gwneud pethau.

Ond mae'n anodd pan fydd rheolau a diwylliannau ysgol yn ategu normau rhywedd bob dydd, trwy ein rhannu'n 'fechgyn' a 'merched' ar gyfer cwis yn y dosbarth, eistedd bechgyn nesaf at ferched ar gyfer profion, neu fod â pholisi gwisg swyddogol a thoiledau sy'n rhannu yn ôl rhywedd. Roedden ni eisiau newid hyn trwy ddangos pa mor amrywiol yw rhywedd eisoes, fel sydd wedi bod yn wir erioed, a pha mor niweidiol y gall fod i bob person ifanc a'r staff os cawn ein rhoi mewn blychau sydd ddim yn addas i ni.

"Roedden ni eisiau rhoi gwybod i bobl nad dim ond 'gwryw' a 'benyw' yw rhyw ym myd anifeiliaid AC ym myd pobl. Mae llawer o wahanol ryweddau, a does dim byd naturiol am rolau rhywedd traddodiadol"



GWEITHDY STAFF AR CHWARAE RHYWEDD

1 CANFOD FFEITHIAU: NATUR RYFEDDOL RHYWEDD

- Fe fuon ni'n ymchwilio i'r holl greaduriaid ar y tir ac yn y dŵr oedd yn addasu rhyw neu rywedd ac yn newid rhyw neu rywedd. Fe fuon ni hefyd yn cynnwys rhywogaethau oedd yn herio rolau rhywedd traddodiadol, fel y Môr-farch a'r Pysgodyn Pysgota.
- Wedyn buon ni'n chwilio am gymeriadau cartŵn a theledu, sêr a ffigurau hanesyddol oedd yn amrywiol eu rhywedd mewn rhyw ffordd.
- Roedd yn bwysig dod o hyd i ffordd ddifyr o ymdrin â mater difrifol, felly fe greon ni ddwy gêm i'w chwarae gyda'r staff yn ein gweithdy:

2 HER MYFFINAU CYMYSG FFRWYTHAU RHYWEDD

- Fe wnaethon ni rai myffinau oedd â mwyar gleision tu mewn (i gynrychioli stereoteip gwrywdod), rhai myffinau oedd â mafon tu mewn (i gynrychioli stereoteip benywdod) a rhai myffinau cymysg (i gynrychioli hyblygrwydd rhywedd).
- Gofynnwyd i'r staff dorri pob myffin ar agor a sefyll wrth y balwnau lliw oedd yn cyfateb i'r tu mewn i'w myffin. Dim ond balwnau glas a phinc oedd ar gael, mewn gwahanol gorneli o'r ystafell. Doedd dim balŵn nac ardal o'r ystafell wedi'u dynodi ar gyfer y myffin cymysg.
- Ar ôl y gweithgaredd yma fe ofynnon ni sut roedden nhw'n teimlo yn cael eu categoreiddio yn ôl myffin doedden nhw ddim wedi'i ddewis, sut deimlad oedd mynd i gornel â chôd rhywedd nad oedden nhw o reidrwydd yn uniaethu ag e, a sut deimlad oedd bod heb gornel o gwbl.
- Gwnaeth hyn i ni i gyd drafod sut rydyn ni eisoes wedi'n codio trwy labeli rhywedd wrth ddod i'r byd; sut gallwch chi ddim rhagdybio rhywedd person yn ôl sut maen nhw'n edrych; sut deimlad yw bod y rhywedd sy'n cael ei rhoi i chi ddim yn un byddech chi'n ei dewis o reidrwydd; a bod heb gynrychiolaeth i'ch rhywedd o gwbl.

3 GENDER-SNAP PAIRS

- Wedyn buon ni'n chwarae gêm o BARAU SNAP-RHYWEDD gyda'r holl wahanol ddelweddau roedden ni wedi'u casglu. Wrth i'r staff droi pob cerdyn drosodd, bydden nhw'n dysgu ffaith am bob creadur, cymeriad neu berson oedd yn amrywiol eu rhywedd.
- Wrth gael hyd i bâr, a gweiddi SNAP, roedden ni'n teimlo ein bod ni'n llacio rhywfaint ar y patrymau rhywedd deuol caeth sy'n cyfyngu ar pwy gallwn ni fod a beth gallwn ni wneud.

4 POSTER AC ADDUNED

Ar ddiwedd y gweithdy fe gawson ni sesiwn holi ac ateb. Fe wahoddon ni'r staff i roi poster ar ystafell eu dosbarth. Fe ofynnon ni hefyd iddyn nhw addunedu i gael hyd i ffyrdd gwahanol o rannu pobl ifanc, yn hytrach na'u grŵp rhyw neu rywedd canfyddedig (e.e. gwryw/benyw, bachgen/merch), a helpu i gynyddu ymwybyddiaeth o amrywiaeth rhywedd a pherthnasoedd cynhwysol, amrywiol eu rhywedd.

5 CERDYN DIOLCH AR GYFER 'COFIWCH COFIWCH'

Cafodd pob aelod o staff gerdyn diolch am gymryd rhan, oedd yn cynnwys ein cerdd **'Cofiwch Cofiwch'.**

PARAU SNAP-RHYWEDD

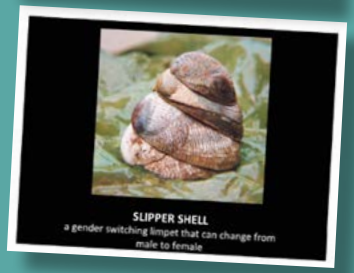
1. Penderfynwch pa fydoedd newid rhyw neu addasu rhywedd rydych chi am eu harchwilio (e.e. byd yr anifeiliaid, cymeriadau cartŵn; ffigurau hanesyddol; sêr; pobl sydd mewn grym; llyfrau; ffilmiau; swyddi ac ati), a faint o gardiau rydych chi eisiau eu creu (e.e. 20).

2. Gwnewch beth gwaith ymchwil gan ddefnyddio'r adnoddau gwe ar y dudalen hon neu mewn mannau eraill yn y canllaw. Dewiswch ddelwedd i gyd-fynd â'r ffaith rydych chi am ei rhannu.

3. Rhowch y delweddau a'r testun mewn ffeil powerpoint a'u cadw ar ffurf jpeg. Argraffwch ddau gopi o bob un (e.e. 40).

4. Lluniwch eich clawr eich hun. Argraffwch ddigon i chi fedru lamineiddio pob cerdyn, gefn wrth gefn â'ch dyluniad chi.

5. Gosodwch nhw allan, â'r cefnau i fyny. Rydych chi'n barod i chwarae parau snap-rhywedd!



"Mae dyletswydd gyfreithiol ar ysgolion i sicrhau eu bod yn mynd i'r afael â bwlio rhywiaethol, rhywiol a thrawsffobig mewn ysgolion"

Llywodraeth Cymru (2011)

Parchu Eraill: Bwlio Rhywiaethol, Rhywiol a Thrawsffobig

Rhydd i fod yn fi fy hun: gweithredu yn erbyn trawsffobia – llyfryn cartŵn ar-lein i bobl ifanc

Ffilm gan Trans*Form Cymru yn cynnwys hanesion pobl ifanc trawsrywiol yng Nghymru

Mae'r pecyn offer TRANS*FORM yma, a gafodd ei greu gyda phobl ifanc, yn cynnwys llawer o wybodaeth ynghylch ble i fynd i gael cefnogaeth a chyngor yng Nghymru, gan gynnwys sut mae bod yn gyfaill traws*, hawliau traws* ifanc a phwysigrwydd preifatrwydd

Ewch i weld yr UNCORN RHYWEDD i ddysgu mwy am ryw a rhywedd

Trawsrywedd trwy hanes

Sut mae byd anifeiliaid yn herio rolau rhywedd traddodiadol

Cefnogaeth gan Unigolion a Theulu i bobl ifanc traws* yn eu harddegau

5 actifyddion-traws yn y byd Islamaidd

BETH OEDD BARN Y STAFF AM EIN GWEITHDY?

"Wow. Dyna ddechrau hardd i'r diwrnod. Cyflwyniad gwych, a phroffesiynol dros ben. Roedd y syniadau gafodd eu cyflwyno yn rhyfeddol, a bydd llawer o waith yn cael ei wneud ar ôl y bore ma"

"Cyflwyniad ardderchog oedd yn gwneud i chi feddwl. Dim ond dechrau'r daith yw hyn o ran newid canfyddiadau rhywedd pobl"

"Difyr dros ben, llawn gwybodaeth, ac yn gwneud i chi feddwl"

"Sbardunodd parodrwydd y disgyblion i fod yn agored drafodaeth dda iawn"

"Cyflwyniad anhygoel, yn cyflwyno'n syml rywbeth mae'r mwyafrif o oedolion yn ei or-gymhlethu. Mae cael clywed 'dyna sut mae pethau' yn golygu bod staff addysgu'n gallu ymlacio ynghylch materion rhywedd. Os yw'n dod oddi wrth y disgyblion, mae'r neges yn llawer uwch a chryfach – ROEDD YN YSBRYDOLIAETH!"

"Cyflwyniad diddorol. Fe ddysgon ni lawer trwy'r gêm snap"

Diwrnod Cofio Trawsrywedd yw 20 Tachwedd bob blwyddyn

RULER HEART

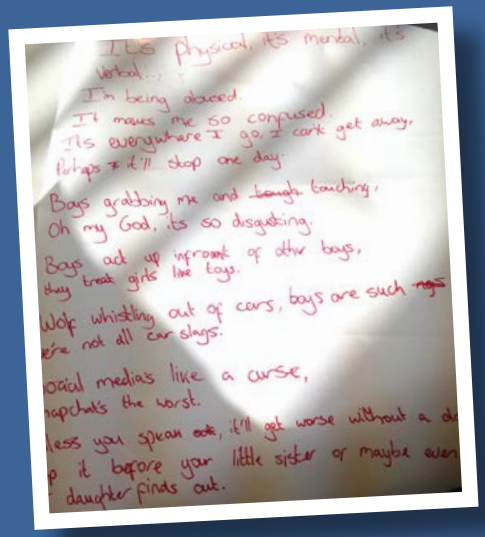
DEFNYDDIO'R CELFYDDYDAU GWELEDOL MEWN GWASANAETH YSGOL I GAEL GWARED AR AFLONYDDU RHYWIOL

SIARAD A GWNEUD

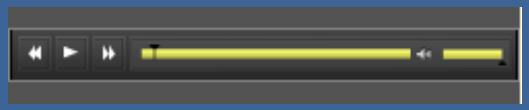
Fe sefydlon ni glwb cinio Materion Perthnasoedd / Relationship Matters gyda'r Athro Emma Renold i siarad am beth sy'n creu perthynas â pharch, a pha fath o broblemau mae pobl ifanc yn eu hwynebu yn yr ysgol, ar-lein ac yn ein cymunedau. Recordiodd Emma ein sgyrsiau, teipio ein geiriau, ac fe ddefnyddion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

MAPIAU MEDDWL A RAPIAU

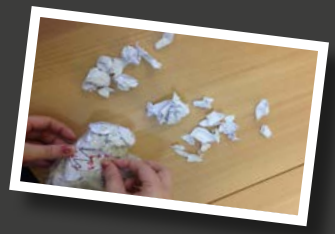
Fe lunion ni fapiau meddwl ac ysgrifennu cerddi. Enw'r gerdd yma yw 'Sgrechian, Gweiddi, Codi Llais' (Scream, Shout, Speak Out).



Gwrandewch arnon ni'n ei darllen yma!



CALON WEDI'I THAGIO

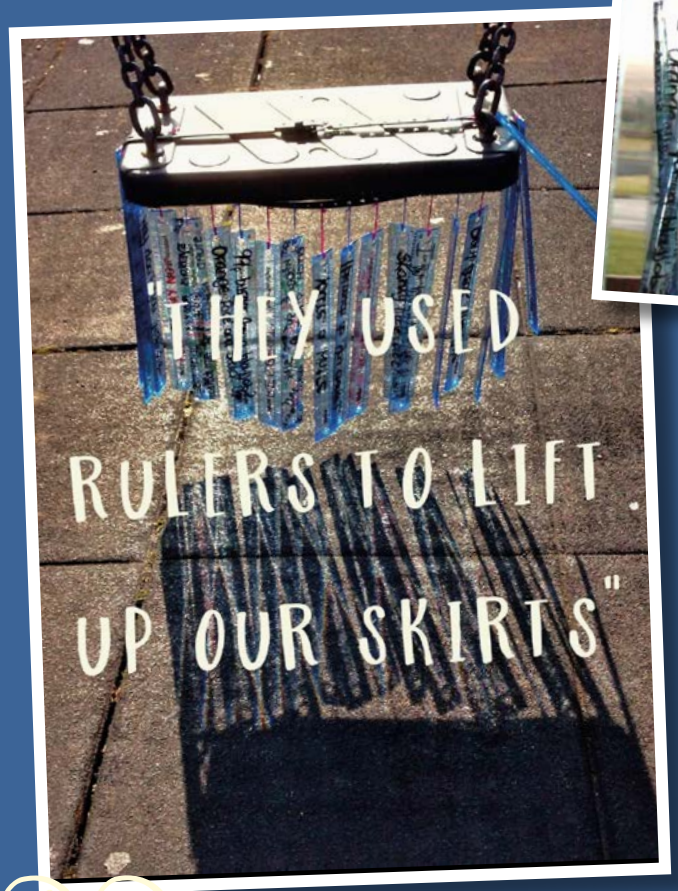


Mae'n anodd trafod rhai teimladau. I'n helpu i fynegi'r teimladau yna mewn gwahanol ffyrdd, darllennodd Emma rai o'r geiriau a'r ymadroddion (o'n trafodaethau grŵp a'n cyfweliadau) roedden ni'n teimlo eu bod wedi'n brifo. Yn y diwedd buon ni'n rhwygo'r papur a'i falu i fynegi sut roedden ni'n teimlo heb siarad. Mewn 10 munud roedden ni wedi creu pentwr mawr o ddarnau wedi'u rhwygo. Nid rhywbeth "tebyg i'n teimladau" oedd y darnau yma – nhw "oedd ein teimladau".

Doedden ni ddim eisiau taflu ein teimladau i ffwrdd. Yn lle hynny, fe wnaethon ni gasglu'r cyfan a phenderfynu creu calon. Fe dynnon ni lun clociau ar y calonnau i ddangos bod amser yn gallu gwella. Ond mae craciau ar y clociau hefyd, i ddangos bod amser yn methu gwella popeth. Fe roeson ni'r geiriau oedd yn brifo tu allan i'r galon – doedden ni ddim eisiau i beth sy'n digwydd i ferched gael ei guddio bellach.

Y SGERT PREN MESUR

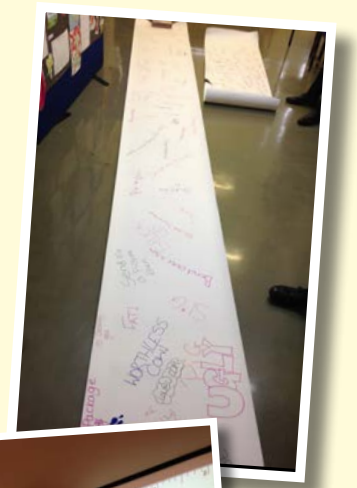
Mae rhai bechgyn yn defnyddio pren mesur i godi sgertiau merched. Daeth y syniad ar gyfer y sgert pren mesur o awydd i gynyddu ymwybyddiaeth a newid y pethau sy'n cael eu defnyddio i godi cywilydd ar ferched. Roedd y sgert yn ffordd o wneud y profiadau sy'n brifo merched, sy'n aml yn guddiedig, yn weladwy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

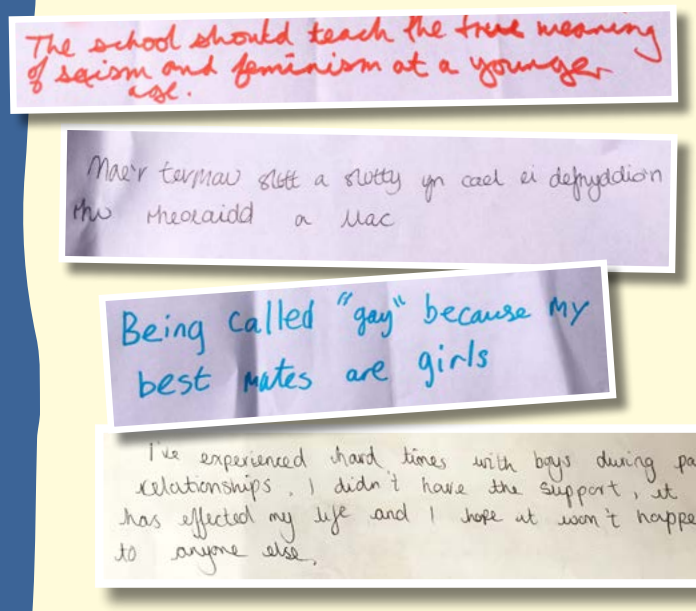


"mae'r negeseuon ar y prennau mesur yn anodd eu darllen, yn union fel mae profiadau merched o aflonyddu rhywiol yn anodd eu trafod ac yn anodd eu clywed"

RHEDFA AMHARCHU

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





GWRANDO, YMGYNNULL A STAMPIO

Fe gyflwynon ni ddau wasanaeth ysgol i fyfyrwyr a staff ym Mlynyddoedd 7, 8 a 9 i gynyddu ymwybyddiaeth o drais rhywiol mewn perthnasoedd a diwylliannau cyfoedion.

Fe wnaethon ni rannu ein holl weithiau celf, o'r 'galon wedi'i thagio' i'r 'sgert pren mesur'. Fe wnaethon ni drosglwyddo'r galon o law i law fel bod y bobl ifanc yn cael cyfle i deimlo ein teimladau a'r mathau o eiriau sy'n ein brifo yn yr ysgol ac ar-lein. Fe ddarllenon ni ein cerdd, 'Sgrechian, Gweiddi, Codi Llais' (Scream, Shout, Speak Out) a gofynnon ni i'r myfyrwyr stampio'r geiriau cas allan ar ein 'Rhedfa Amharchu'.

RULER HEART: NEW CUTS AND S/MASH UPS

Fe wnaethon ni ddatblygu'r galon wedi'i thagio trwy weithio â chlai. Defnyddion ni'r prennau mesur yn offer i dorri, siapio, crafu a thrywanu'r calonnau. Fe wnaethon ni droi'r prennau mesur a'r geiriau (o'n sgyrsiau gwreiddiol am fod yn ddiogel ac yn anniogel) a'u gosod ym mhob calon. Roedd yn gathartig dros ben.

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

Fe wnaethon ni ddewis sylwadau myfyrwyr o'r gwasanaeth ysgol 'materion perthnasoedd' / 'relationship matters', eu rholio i fyny, a'u rhoi mewn jariau gwydr siâp calon.

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

BLE BYDD EIN 'RULER HEART' YN MYND NESA?

"Pan ddechreuon ni drafod y pethau oedd yn bwysig i ni gynta, doedd gennym ni ddim syniad y bydden ni'n creu'r pethau rhyfeddol hyn – a phethau oedd yn agor meddyliau pobl ynghylch sut mae aflonyddu rhywiol yn gallu teimlo mewn gwirionedd"

Pa ddulliau di-enw gallech chi eu defnyddio i gasglu barn a phrofiadau myfyrwyr a staff ar fater rydych chi'n cynyddu ymwybyddiaeth ohono?

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

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

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

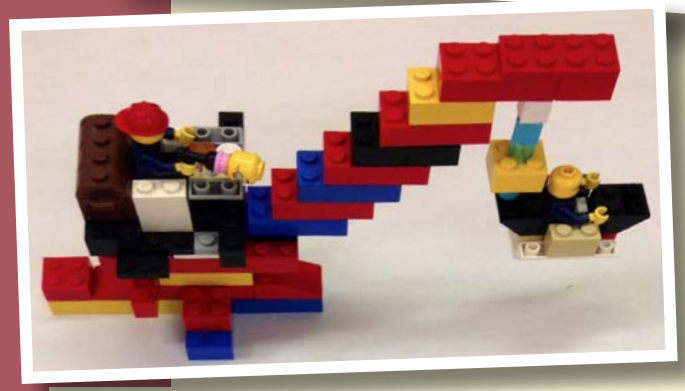
Darllenwch fwy am sut mae **creu negeseuon effeithiol trwy'r celfyddydau gweledol i gynyddu ymwybyddiaeth o brofiadau pob dydd o drais rhywiol**

I gael gwybod am fwy o actifiaeth sgertiau gan bobl ifanc, dilynwch **#iammorethanadistraction**

Ydy rheolau gwisg ysgol yn rhywiaethol?

CHWALU Rhywiaeth FASNACHOL

HERIO RHYWIAETH FASNACHOL GYDA MYFYRWYR BLWYDDYN 6 MEWN GWEITHDY LEGO



Yn 2014 cynhaliodd Newid-Ffem ddau weithdy gyda mwy na 40 o blant ysgol gynradd Blwyddyn 6 mewn cynhadledd leol i blant ar lesiant rhywedd a pherthnasoedd iach. Yn y bore fe roeson ni **gyflwyniad** ar yr holl faterion gwahanol roedden ni'n teimlo eu bod yn bwysig yn ein bywydau.

EIN GWEITHDY LEGO

Fe gychwynnon ni'r sesiwn 45 munud drwy ofyn i'r plant Blwyddyn 6 ysgrifennu ar nodyn gludiog enw eu hoff degan pan oedden nhw'n tyfu i fyny. Wedyn fe wnaethon ni gymharu sylwadau'r merched a'r bechgyn a holi allai bechgyn hoffi 'my little pony' neu a allai merched hoffi 'power-rangers'. Yn sgîl hynny buon ni'n trafod sut mae llawer o deganau'n cael eu marchnata'n wahanol i ferched a bechgyn (e.e. lliw, adrannau gwahanol yn y siopau, hysbysebion ac ati).

Fe rannon ni'r ffaith mai lliw poblogaidd i fechgyn oedd pinc yn wreiddiol, ac mai dim ond yn y 1950au y dechreuodd gael ei gysylltu â merched a bod yn fenywaidd! Yna buon ni'n trafod ychydig ar hanes rhywedd Lego, a sut mae'n cael ei farchnata'n wahanol i ferched (gweler brand 'Lego Friends'). "Ystyr Lego yw chwarae'n dda," medden ni, "ond sut gallwn ni chwarae'n dda os yw Lego'n atgyfnerthu stereoteipiau rhywedd?"

MAE CYDRADDOLDEB RHYWEDD YN BWYSIG!

Grŵp o fyfyrwyr Blwyddyn 11 ydyn ni a gychwynnodd grŵp amser cinio ffeministaidd, Newid-Ffem.

Rydyn ni'n cwrdd amser cinio unwaith yr wythnos i ddweud ein dweud am bopeth sy'n ymwneud â chyfiawnder rhywedd.

Ein nod yw cynyddu ymwybyddiaeth o anghydraddoldeb rhywedd a beth gallwn ni wneud am hynny.

PAM LEGO?

"Dydyn ni ddim yn meddwl ei fod yn deg bod LEGO yn atgyfnerthu stereoteipiau rhywedd trwy farchnata eu cynnyrch yn wahanol i ferched a bechgyn. Felly meddylion ni y bydden ni'n cael hwyl yn gofyn i'r myfyrwyr greu peiriannau o lego a allai chwalu stereoteipiau rhywedd a gwrthweithio rhywiaeth"

DIY

PEIRIANNAU CHWALU RHYWIAETH FASNACHOL!

Bydd arnoch chi angen:
Llawer o Lego (blociau a phobl)
Nodiadau gludiog
Pinnau ffelt lliw

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

Smasher-Crasher

The Sexist Comment Cleaner

2 Lluniwch beiriant neu olygfa sy'n gwrthweithio rhywiaeth gorfforaethol neu fasnachol gan ddefnyddio'r blociau a'r cymeriadau lego.

3 Rhowch enw i'ch peiriant neu eich golygfa. Tynnwch lun o amgylch eich adeiladwaith os hoffech chi wneud hynny.

Gweithiwch mewn grwpiau neu ar eich pen eich hun.

Plank of Doom

MWYNHAU A DINISTRIO!

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

"Roedd yn rhyfeddol gweld sut gallai rhywbeth difrifol, fel rhywiaeth, gael ei archwilio mewn ffordd ddifyr"

"Roeddwn i'n synnu pa mor agored oedd y plant Blwyddyn 6 i siarad am rywedd"

"Fe wnes i fwynhau'n fawr weld sut roedden nhw'n meddwl am stereoteipiau rhywedd am y tro cyntaf"

"Roedd defnyddio lego i siarad am stereoteipiau rhywedd yn ei wneud yn llawer mwy o hwyl"

"Roeddwn i wrth fy modd gyda'r ffordd roedd y myfyrwyr yn dod â'u profiadau eu hunain at y dasg"

"Roeddwn i'n teimlo bod y plant yn mwynhau'r gweithgaredd oherwydd ein bod ni ddim yn pregethu arnyn nhw"

Merch saith oed yn herio Lego am adeiladu stereoteipiau rhywedd

Marchnata 'Lego Friends' ar sail rhywedd

Lego'n troi'n wleidyddol

Sut mae hysbysebion teganau'n atgyfnerthu stereoteipiau rhywedd

Mae stereoteipiau rhywedd yn eich stopio rhag gwneud pethau

Pethau bechgyn a phethau merched?

Cynlluniau gwersi ar gyfer athrawon

Beth yw'r cysylltiad rhwng sylwadau rhywiaethol a cham-drin domestig? Gwyliwch yr hysbyseb teledu yma o Awstralia i ddysgu mwy

Under Pressure?

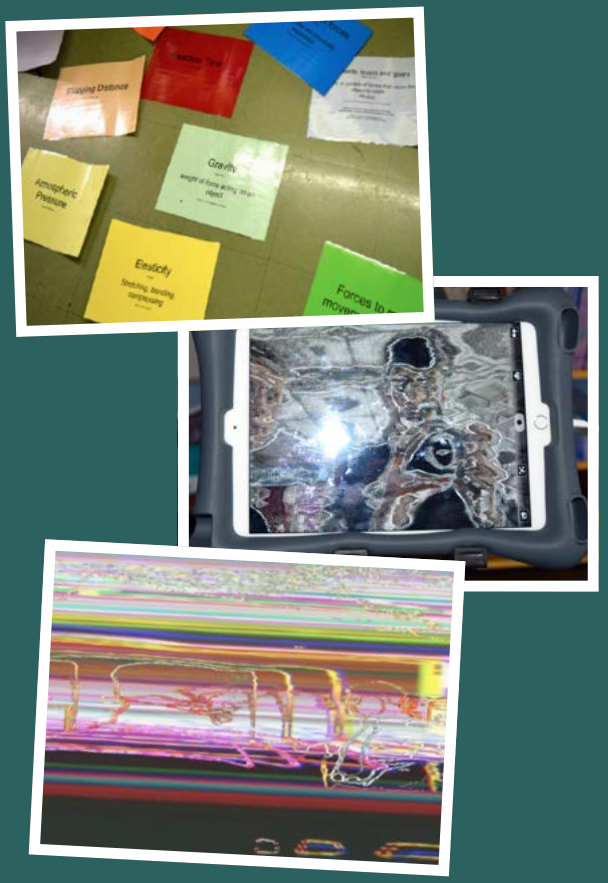
DEFNYDDIO CYSYNIADAU ‘GRYMOEDD’ YN Y CWRICWLWM FFISEG I ARCHWILIO CYDSYNIAD A RHEOLAETH DRWY ORFOD AR FFURF SAIN, SYMUDIAD AC AP CELF-GLITSH (‘GLITCH-ART’)

CROESO I BROSIECT DAN BWYSAU?

Grŵp o fyfyrwyr Blwyddyn 11 ydyn ni, a gafodd gyfle i weithio gyda choreograffydd, adroddwr storïau digidol ac arbenigwr ar ddiwylliannau perthnasoedd pobl ifanc.

Fe gwrddon ni am 5 sesiwn 1 awr yn wythnosol i arbrofi gyda sut gallai’r cwricwlwm ‘grymoedd’ ym maes ffiseg ein helpu i archwilio ein teimladau ynghylch perthnasoedd trwy sain a symudiad.

- All rhannau eraill o’r cwricwlwm ein helpu i archwilio’n teimladau am berthnasoedd?
- Allwn ni fynegi’n hunain heb ddatgelu gormod?
- Allwn ni gael hwyl yn archwilio materion difrifol fel cydsyniad, gorfodaeth a rheolaeth?



Beth yw ‘glitsh’?
Yn y byd digidol, pan fydd nam ar beiriant, yr enw am hynny yw ‘glitsh’. Mae ‘glitsh’ yn aml yn cael ei ddeall fel rhywbeth sydd angen ei drwsio.

Beth yw ‘Apiau Glitsh’?
Gall Apiau Glitsh fanipwleiddio a llygru ar hap (pure-glitch) neu’n fwriadol (glitch-alike) y data digidol sy’n creu delweddau, fideos a/neu seiniau.

Beth yw Glitsho?
Gall glitsho fod yn ffordd ddifyr o edrych yn wahanol ar sut rydych chi’n clywed, yn gweld, yn meddwl ac yn ymgysylltu â chi eich hun, ag eraill, ac â’r byd o’ch cwmpas.

GRYMOEDD A'N SYMUDODD

Fe wnaethon ni argraffu'r cysyniadau ffiseg ar gyfer 'grymoedd'. Roedden nhw'n ein helpu i feddwl am sut mae ein perthynas a'n rhyngweithio ag eraill yn gwneud i ni deimlo'n ddiogel ac yn anniogel, yn hapus ac yn drist, wedi'n rheoli ac yn rhydd. Fe feddylion ni am y grymoedd sy'n gwneud rhai teimladau neu symudiadau'n bosib neu'n amhosib:

Elastigedd
"pan fydd perthnasoedd yn dod yn fusnes i bawb arall"

Disgyrchiant
"cario pryder"
"teimladau sy'n eich dal chi lawr"

Pellter stopio
"gwybod pryd mae stopio"
"peidio â mynd yn rhy bell"

Pwysedd atmosfferig
"pan fyddwch chi o dan bwysau i wneud rhywbeth"
"pan fyddwch chi'n teimlo eich bod chi'n cael eich barnu"

Cyflymdra
"mynd yn rhy gyflym mewn perthynas"

Fe nodon ni'r holl bethau roedden ni eisiau cynyddu ymwybyddiaeth ohonyn nhw. Roedd y cysyniadau gwyddonol yn help mawr.

SYMUD GYDA GRYMOEDD

Fe fuon ni'n symud ein cyrff ac yn chwarae â sain i arbrofi gyda'n meddyliau a'n teimladau ynghylch grymoedd:

Roedd yr ap glitsh yn cynnig ffyrdd newydd i ni weld a chlywed ein seiniau a'n symudiadau. Fe greon ni berfformiad i ddod â'n teimladau a'n cysyniadau'n fyw.

Gwyliwch ein darn olaf yma:

"Os wyt ti ddim yn un i siarad, rwyt ti'n gallu dangos pethau trwy symud"

"Roedd angen rhywbeth fel hyn arnon ni"

"Roeddwn i wrth fy modd yn defnyddio'n lleisiau i greu'r seinluniau"

"Mae'n gwneud i chi feddwl am bethau"

Beth yw perthynas iach?

Edrychwch ar #lovedontfeelbad a chanllaw rhyngweithiol Cymorth i Ferched ar berthnasoedd iach:

Dysgwch beth sy'n creu perthynas iach

Ai perthynas iach yw hon?

Mythau am reolaeth drwy orfod a cham-drin domestig

Popeth mae angen i chi wybod am reolaeth drwy orfod

Faint rydych chi'n ei wybod am reolaeth drwy orfod?

Beth mae'r gyfraith yn ei ddweud am reolaeth drwy orfod?

Lawrlwythwch y poster Byw Heb Ofn am berthnasoedd iach ac afiach

Sut gall y celfyddydau helpu i hyrwyddo perthnasoedd iach?

TENDER www.tender.org.uk

Elusen yw Tender sy'n gweithio i hyrwyddo perthnasoedd iach sydd wedi'u seilio ar gydraddoldeb a pharch. Maen nhw'n defnyddio theatr a'r celfyddydau i sicrhau bod pobl ifanc yn ymgysylltu ag atal trais a'u galluogi i adnabod camdriniaeth a thrais a'u hosgoi.

Cymorth ar-lein i'ch helpu i ddeall cam-drin mewn perthynas, a sut mae cymryd camau cadarnhaol os yw hynny'n digwydd i chi.

The Hideout

This Is Abuse

Byw Heb Ofn

Broken Rainbow

Prosiect y Sbectrwm
Mae'r prosiect yma'n gweithio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd ledled Cymru i ddysgu plant am berthnasoedd iach, camdriniaeth a'i ganlyniadau a ble mae mynd i gael help.

Cafodd y gerdd hon ei chreu o'n holl feddyliau, ar lafar neu wedi'u hysgrifennu:

DAN BWYSAU?

[GRYM]

Caeth
Methu siarad
Ofni dweud

[PWYSAU]

Mae teimladau ac emosiynau'n cronni
y tu mewn i ni
ein cyrff,
y bydysawd

[DISGYRCHIANT]

Gair
Edrychiad
Pryder
Yn pwyso'n drwm arnon ni

AWYRGYLCH (CYMDEITHASOL)

Perthnasoedd
yn dod yn
fusnes
i bawb
Wrth bwy dylwn i sôn?
Pwy allai farnu?
Gormod o embaras

[FFRITHIANT]

Teimlo'n sownd
Fel petai hyn
heb ddigwydd i neb ond ni
Ddim yn gwybod
beth allai ddigwydd

[SOLIDAU, HYLIFAU a NWYON]

Gall teimladau ein codi a'n dal i lawr
Cael ein tynnu ar wahân a'n rhannu fel celloedd
Dirgrynu yn erbyn ein gilydd
Teimlo'n rhydd ac mewn cysylltiad
ar yr un pryd
Yn unedig yn ein rhaniadau

[ARBED YNNI]

Bydd teimladau, fel ynni, bob amser yn llifo
Dydyn nhw ddim yn cael eu creu na'u dinistrio
Bob amser yn trawsnewid o un ffurf i un arall
Bob amser yn ein cysylltu
Bob amser yn fwy na ni

Gadewch i ni weithio ar y cyd â'r grymoedd sy'n gwneud symudiad yn bosib

Yn ein perthnasoedd

Yn ein bywydau

Ar gyfer ein dyfodol

"doeddech chi ddim yn gwybod eich bod chi'n gallu symud mewn ffordd arbennig!"

"rydych chi'n dysgu pethau trwy eich corff"

"roedd yn hwyl go iawn"

"roedd yn help mawr i ddod â phethau'n fyw"

"Weithiau mae'n anodd siarad am bethau personol. Roedd y gweithdai'n help i ni fynegi a rhannu ein teimladau gyda phobl eraill, heb orfod eu henwi'n uchel"

DIY

CELF PERTHNASOEDD GLITSH

BYDD ARNOCH CHI ANGEN

Ffôn clyfar neu dabled gydag Ap Glitsh wedi'i lawrlwytho ac yn barod i'w ddefnyddio (e.e. Sonograph ac El Alef)
Papur A3
Pinnau ysgrifennu
Gwerslyfr, ap neu wefan Ffiseg

1. Dewiswch ran o'r cwricwlwm ffiseg sydd â chysyniadau sy'n denu eich sylw. Os ydych chi ddim yn siŵr, defnyddiwch y rhestr yma ar 'grymoedd' a 'symudiad':

PWYSEDD – DISGYRCHIANT

ATMOSFFÊR – FFRITHIANT

ELASTIGRWYDD –CYFLYMDRA

STOPIO A MEDDWL – PELLTER

CYFLYMIAD – ARAFIAD

CYFLYMDER – MAS

LLUSGO – GRYM

2. Dewiswch 10 cysyniad a darganfod beth yw eu hystyr.

3. Siaradwch eich cysyniadau i mewn i'r ap glitsh.

4. Ydy'r cysyniadau a'r delweddau glitsh yn eich helpu i fynegi eich teimladau am gyfeillgarwch a pherthynas ag eraill? Nodwch rai o'r teimladau hyn ar ddarn mawr o bapur.

5. Edrychwch ar y pethau rydych chi wedi'u hysgrifennu. Torrwch nhw'n eiriau neu ymadroddion unigol. Symudwch nhw o gwmpas, ychwanegwch atyn nhw. Yn y diwedd gallai fod gennych chi res o eiriau unigol ar thema, un ymadrodd craidd, neu dudalennau o rapiau a rhigymau.

6. Siaradwch eich cerdd(i) i mewn i'r ap glitsh. Arbrofwch gyda'ch goslef, ailadrodd a rhythm. Gallwch arafu'r geiriau, dweud pethau drosodd a throsodd, sibrwd neu weiddi'n uchel. Beth sy'n digwydd pan fyddwch chi'n cyffwrdd â'r sgrîn?

7. Mae apiau Glitsh yn caniatáu i chi recordio eich rhyngweithio ar ffurf delwedd lonydd (llun) neu symudol (fideo). Os byddwch chi'n hoffi'r hyn rydych chi'n ei weld a'i glywed, beth am gofnodi eich darn olaf trwy greu stori ddigidol eich Taith Perthnasoedd wedi Glitsho?

8. Ar ôl gorffen, fyddwch chi'n ei rannu, ei ddileu, neu'n Glitsho eto?

VOICES OVER SILENCE

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

NI YW VOICES OVER SILENCE

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

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

PAM VOICES OVER SILENCE?

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

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

Gan sbarduno un sgwrs ar y tro, mae Lleisiau dros Ddistawrwydd yn benderfynol o wneud FGM yn fater i bawb. Doedden ni ddim i gyd yn nabod ein gilydd cyn y prosiect, ond mae'r gweithgareddau a'r daith y buon ni arni yn fap actifiaeth rydyn ni am i bobl ifanc eraill ei ddefnyddio i greu newid ar faterion cydraddoldeb rhywedd neu unrhyw fater o'u dewis!

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

VOICES OVER SILENCE

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

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

Fe wnaethon ni lwyth o weithgareddau sy'n gallu cael eu haddasu a'u defnyddio i feddwl am unrhyw agwedd ar hawliau a chydraddoldeb rhywedd. Rydyn ni hefyd yn meddwl gallai pobl ifanc eraill ddefnyddio beth rydyn ni wedi'i wneud ar gyfer prosiectau Bagloriaeth Cymru.

1 'Y Goeden Hawliau'- Hawliau Plant a Chonfensiwn y CU ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)

Fe gawson ni siaradwr a ddaeth i sôn wrthyn ni am 54 erthygl CCUHP. Fe wnaeth hynny ein helpu i edrych ar sut mae FGM yn groes i hawliau plant. Yna defnyddion ni CCUHP i lunio'n 'coed hawliau' – y gwreiddiau oedd y broblem, y boncyff oedd y mater dan sylw, y canghennau oedd yr hawliau a'r afalau oedd ble bydden ni'n mynd i gael help…

2 'Body Truthers' Diogelu Plant ac Amddiffyn Plant

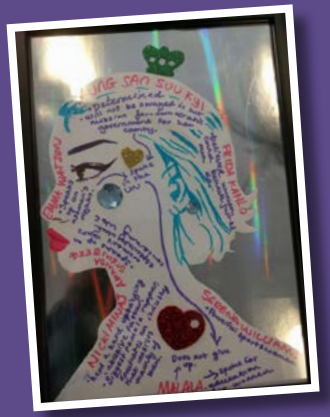
Lluniodd pob grŵp amlinelliad o gorff person i archwilio sut mae FGM yn gamdriniaeth. Fe wnaethon ni ysgrifennu dros y corff i gyd i ddangos beth roedd FGM yn ei gynrychioli neu sut roedd y dioddefwyr yn teimlo. Er enghraifft, nesaf at y galon mae teimlo'n unig neu eich bod chi ddim yn perthyn. Fe ddefnyddion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

3 'Cylch Bywyd Benyw'

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

4 Gweithgaredd 'Menywod sy'n Ysbrydoli'

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



5 Ffilm Suffragette

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

DIY

BYRDDAU HWYLIAU

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

Dyma sut mae gwneud hyn:

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

Bydd arnoch chi angen:

Papur

Cylchgronau/Papurau Newydd

Siswrn

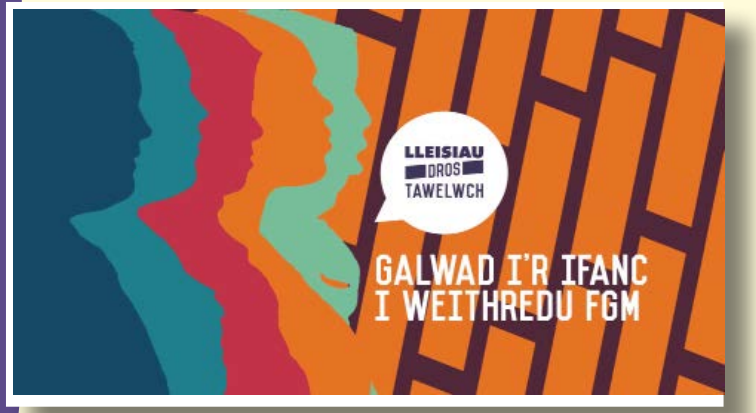
"Roedden ni am roi llais i bobl sydd heb lais"

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

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

SGRIPTIO A SAETHU'R FFILM...

Gan ddefnyddio'n holl syniadau o'r holl sesiynau prosiect a'n byrddau hwyliau fe wnaeth pob un ohonon ni ysgrifennu darn bach yn rhoi ein barn am FGM. Fe wnaethon ni eu hymarfer nhw a'u rhoi at ei gilydd i greu sgript ar gyfer y ffilm. Fe wnaeth pob un ohonon ni 'take' yn y stiwdio i saethu fideo ein silwetau. Cafodd pob un ohonon ni ein recordio yn perfformio'r darn roedden ni wedi'i ysgrifennu. Fe fuon ni'n eistedd mewn bŵth arbennig gyda meicroffon a goleuadau a luniwyd i greu'r silwetau.



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

Ffontiau, lliwiau, cysyniad dylunio...

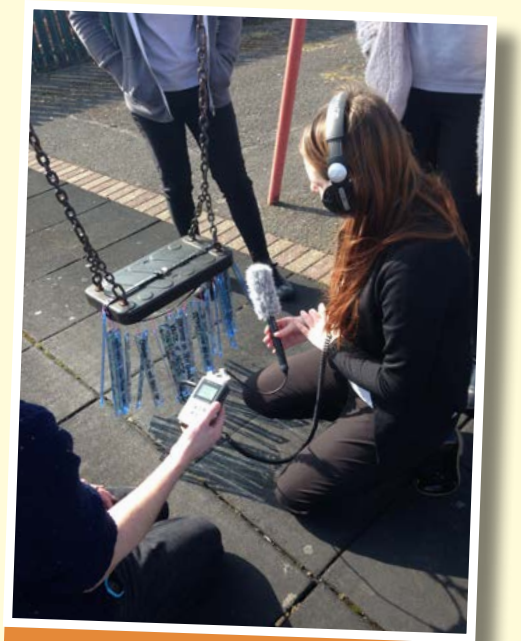
- Fe ddewison ni ffontiau a lliwiau amlwg, llachar a lliwgar, i ddangos bod gobaith yn dod o'r tywyllwch bob amser.
- Mae'r dyluniad yn lân ac yn fanwl, yn glir ac eglur – fel bod y neges yn cael ei chyfleu i bobl a'u bod nhw'n deall ar unwaith beth rydyn ni'n ei olygu.
- Mae ein poster yn gallu cael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

Chaiff geiriau ddim ein caethiwo

CREU FFILM AM AFLONYDDU AR Y STRYD YN EIN PARC LLEOL

Grŵp o ferched Blwyddyn 11 ydyn ni a oedd wedi cydweithio ar y prosiect Materion Perthnasoedd. Fe gawson ni gyfle i ddatblygu ein syniadau ynghylch teimlo'n ddiogel ac yn anniogel yn ein cymuned. Dyma hanes beth wnaethon ni.

- Fe roeson ni gylchoedd o amgylch mannau ar fap lleol lle roedden ni'n teimlo'n ddiogel ac yn anniogel.
- Fe ddewison ni ffilmio yn ein parc lleol gan fod hwnnw'n lle sy'n gallu bod yn ddiogel ac yn anniogel.
- Fe fuon ni'n casglu lluniau a sain: ein sgyrsiau, cyrn ceir, seirenau, gatiau'n gwichian, chwerthin, sŵn traed, chwarae ar y siglenni a'r chwyrligwgan.
- Fe wnaethon ni ffilmio symudiad a sŵn y 'sgert pren mesur' a lunion ni yn ein Clwb Cinio Materion Perthnasoedd
- Fe wylion ni'r lluniau a thaflunio delweddau ar ein hwynebau, ein dwylo a'n stumogau gan ddefnyddio taflunydd bach.
- Fe greon ni'r gerdd, "Chaiff Geiriau Ddim Fy Nghaethiwo" (Words Won't Pin Me Down).
- Daeth ein ffilm fer 5 munud yn rhan o ffilm fwy am ble rydyn ni'n byw. Enw'r ffilm yma yw GRAPHIC MOVES. Fe fuon ni'n gweithio gyda llunwyr ffilmiau proffesiynol, ond gallech chi ei chreu eich hun yn ddigon rhwydd.
- Mae 'Graphic Moves' wedi cael ei dangos mewn gwasanaethau ysgol, lleoliadau celfyddydau a digwyddiadau i bobl sy'n gweithio sydd â phlant.



"Fe wnaethoch chi weiddi rhywbeth arna i ac roeddwn i eisiau ymladd nôl, ond roeddwn i'n rhy ofnus"

"Roedd yn wirioneddol dda gwneud plant eraill yn ymwybodol o brofiadau merched – ac fe wnaeth i ni deimlo'n well"

"Roedd hwn yn brofiad newid bywyd – nid dim ond i ni, ond hefyd i eraill"

BETH YW AFLONYDDU AR Y STRYD?

"Aflonyddu ar sail rhywedd ar y stryd yw sylwadau ac ystumiau digroeso, a gweithredoedd sy'n cael eu gorfodi arnoch chi mewn man cyhoeddus heb eich cydsyniad ac sydd wedi'u cyfeirio atoch chi oherwydd eich rhyw neu eich rhyw canfyddedig, eich rhywedd, eich mynegiant o rywedd, neu eich cyfeiriadedd rhywiol. Gall gynnwys chwibanu a syllu digroeso, ymddygiad rhywiaethol, homoffobig neu drawsffobig sarhaus, ceisiadau cyson am eich enw, eich rhif neu eich cyrchfan ar ôl i chi wrthod, enwau, sylwadau a gofynion rhywiol, dilyn, fflachio, gafael ynoch, ymosodiad rhywiol, a threisio".

Addaswyd o **www.stopstreetharassment.org/about/what-is-street-harassment**

Mudiad rhyngwladol yw **hollaback!** i ddileu aflonyddu mewn mannau cyhoeddus.

Gwyliwch **y fideo bwerus** yma gan Imkaan ac EVAW ar fenywod ifanc du ac o leiafrifoedd ethnig yn y Deyrnas Unedig yn codi llais am aflonyddu rhywiol mewn mannau cyhoeddus.

imkaan.org.uk

www.endviolenceagainstwomen.org.uk

CHAIFF GEIRIAU DDIM FY NGHAETHIWO

Fe waeddoch chi rywbeth arna i
ac roeddwn i eisiau ymladd nôl
Roeddwn i'n rhy ofnus achos
roeddwn i'n meddwl byddech chi'n ymosod

Peidiwch â'm beirniadu
Peidiwch â'm rheoli
Peidiwch â'm darllen
Peidiwch â bîpio arna i

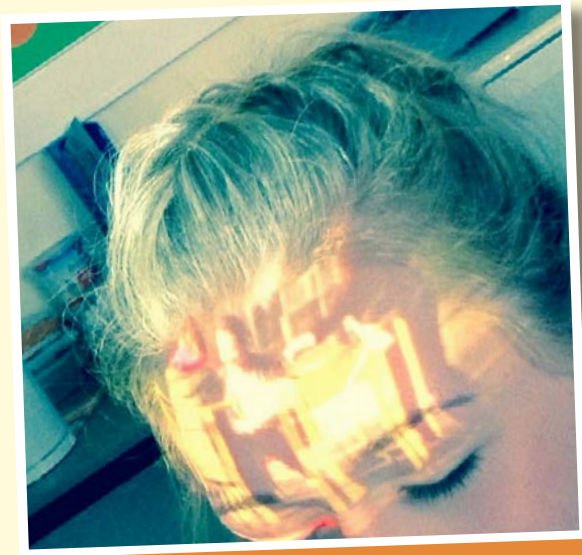
Nes i chi gerdded milltir
yn fy sgidiau
Ond hyd yn oed wedyn
Fyddwch chi byth yn gwybod
Beth rwy wedi gorfod ei wynebu

Siaradwch â fi
Gwrandewch arna i
Deallwch fi
Teimlwch beth rwyf fi'n teimlo

Dyw sgwrs ddim yn
brifo neb
â dweud y gwir
gallai wneud i fi deimlo
ychydig yn llai crac

TEIMLWCH BETH RWYF FI'N TEIMLO

Mae 90% o ferched Prydain yn profi aflonyddu ar y stryd cyn cyrraedd 17 oed. #firstharassed



"Fe wnes i daflunio delweddau o'r chwyrligwgan yn troi ar fy nhalcen i ryddhau fy meddwl"

Gwrandewch arnon ni'n darllen ein cerdd yma:

6

RHOI EICH AGENDA AR WAITH

Ydych chi eisiau newid meddyliau pobl am rywbeth? Annog pobl i deimlo'n wahanol am rywbeth? Gofyn i bobl gefnogi ymgyrch rydych chi wedi'i threfnu?

Sut bynnag rydych chi am wneud gwahaniaeth, bydd yr adran hon yn eich helpu i roi eich syniadau ar waith a dechrau cynllunio. Ond cynlluniwch yn ysgafn. Fydd pob syniad ddim yn llwyddo. Dylech ganiatáu ar gyfer yr annisgwyl. Weithiau bydd y pethau mwyaf cyffrous yn digwydd yn y man ac ar yr adeg pan fyddwch chi'n eu disgwyl leiaf.

1 Sut rydych chi eisiau gwneud gwahaniaeth?

Beth yw eich nod cyffredinol? Beth ydych chi'n ceisio ei gyflawni? Efallai bydd y gweithgareddau **STOPIO-DECHRAU** a **BETH SY'N EICH POENI** yn Adran 2 yn eich helpu i gychwyn arni. Cliciwch ar y delweddau isod i neidio atyn nhw!

STOPIO-DECHRAU

BETH SY'N EICH POENI

2 Ymchwilio ymchwilio ymchwilio

Pam y syniad yma? Beth arall mae angen i chi gael gwybod? Oes yna unrhyw sefydliadau neu wefannau a allai eich helpu? Edrychwch eto ar **Adran 4**. Beth am wneud eich **gwaith ymchwil** eich hun? Gallech gynnal cyfweliadau â myfyrwyr neu aelodau o'r gymuned neu lunio holiadur byr i weld ydy pobl eraill yn rhannu eich syniadau. Mae llawer o **arolygon di-dâl ar gael ar-lein** i chi eu defnyddio.

3 Oes gennych chi gynulleidfa darged?

Ar gyfer pwy mae eich gweithgareddau creu newid neu gynyddu ymwybyddiaeth wedi'u bwriadu? Myfyrwyr eraill? Athrawon? Aelodau o'r gymuned? Grŵp ieuenctid lleol? Fforymau cymunedol ar-lein? Llunwyr polisi? Arweinyddion busnes? Gwleidyddion?

4 Pwy sy'n gallu eich helpu?

Os eich syniad eich hun sydd ar waith, gallai helpu petai gennych chi dîm bychan i weithio gyda nhw. Meddyliwch am y gwahanol sgiliau gallai fod eu hangen arnoch chi. Oes yna aelod o'r gymuned, gweithiwr ieuenctid, gweithiwr allweddol neu athro rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw a allai eich helpu i lunio rhestr o bobl i'ch cefnogi chi?

5 Beth yw eich symudiad nesaf?

Mae gennych chi syniad, rydych chi wedi gwneud eich ymchwil, nawr mae angen cynllun arnoch chi. Pa gamau gweithredu fydd yn eich helpu i gyrraedd eich nod? Meddyliwch am nodau tymor byr, tymor canolig a thymor hir. Ydych chi'n ceisio newid meddyliau pobl am rywbeth, sicrhau eu bod nhw'n teimlo'n wahanol am fater sy'n cael ei anghofio, neu ofyn i bobl fynegi eu cefnogaeth i ymgyrch rydych chi wedi'i threfnu? Ydych chi'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.

6 Cadw'n ddiogel

Mae eich diogelwch chi a diogelwch a llesiant pobl eraill o'ch cwmpas yn bwysig iawn. Gall creu newid a chynyddu ymwybyddiaeth o faterion sensitif fod yn anodd. I sicrhau bod gennych chi'r holl gefnogaeth angenrheidiol, ewch i'r adran **Cadw'n Ddiogel**. Crewch eich **cwmwl cefnogaeth** eich hun a rhannwch eich cynllun gydag athro, gweithiwr ieuenctid, gweithiwr cefnogi neu weithiwr cymdeithasol cyn cychwyn arni. Mae'r adran hon hefyd yn rhestru nifer o linellau cymorth a mannau y gallwch chi droi atyn nhw os byddwch chi angen siarad â rhywun.

7 Rhannwch eich stori

Pan fydd eich gweithgaredd neu eich ymgyrch drosodd, ystyriwch beth weithiodd yn dda a beth oedd heb lwyddo. Efallai byddech chi'n hoffi rhannu beth wnaethoch chi gydag eraill yn eich ysgol a'ch grŵp ieuenctid neu yn eich cymuned leol trwy'r orsaf radio leol neu'r papur newydd. Gallech chi lunio blog am eich profiad neu sefydlu gwefan i'r prosiect. Gallech chi ddechrau trwy gyfweld eich gilydd er mwyn sôn am beth rydych chi wedi'i wneud a beth rydych chi wedi'i ddysgu.

TAIR FFORDD O GYCHWYN ARNI

1 Os eich nod yw **darganfod a oes eraill yn rhannu eich problem**, gallech chi sefydlu clwb ar un mater neu grŵp Facebook preifat wedi'i seilio ar eich syniad.

2 Os ydych chi am **gynyddu ymwybyddiaeth** o rywbeth, sut gallech chi gyfleu'r neges?

Byddwch yn greadigol, a defnyddiwch y **celfyddydau gweledol**, **dawns**, **drama** a **barddoniaeth**.

Sefydlwch **e-gylchgrawn**, neu **fideo-logiwch** am eich syniad. Gallech arddangos a rhannu eich syniadau ar y **cyfryngau cymdeithasol**, neu mewn **gwasanaeth ysgol.**

Mae cysylltu â **diwrnodau cenedlaethol a byd-eang i gynyddu ymwybyddiaeth** hefyd yn ffordd wych o sicrhau mwy o gefnogaeth i'ch syniadau.

3 Os ymgyrchu dros newid yw eich nod, mae adrannau 4 a 5 yn llawn o enghreifftiau ac adnoddau.

Gallech chi:

- Wahodd myfyrwyr i lofnodi **deiseb ar-lein**.
- Dylunio **poster** neu **ymgyrch femyn (meme)** a'u harddangos ar deledu eich ysgol, neu ar wefan y **clwb ieuenctid**.
- Cynnal digwyddiad cymunedol neu barti a gwahodd siaradwyr sy'n rhannu eich nod cyffredinol.
- Gwahodd myfyrwyr a staff i greu balwnau graffiti gyda negeseuon sy'n cefnogi eich ymgyrch.

Edrychwch ar y pecyn **Adnoddau i Actifyddion Ifanc** yma i gael rhagor o syniadau ynghylch sut mae cychwyn arni.

Mae'r **Goeden Broblemau** yn weithgaredd gwych i'ch helpu i ymdrin, nid yn unig â symptomau problem rydych chi neu eich cymuned yn ei hwynebu, ond hefyd â'r strwythurau pŵer a allai fod yn cadw'r broblem yn ei lle.

COFIWCH gynnwys eich athrawon, eich gweithwyr ieuenctid, eich aelodau cymunedol – os byddan nhw'n gwybod beth yw eich cynlluniau efallai byddan nhw'n gallu helpu! Efallai byddan nhw'n gallu gadael i chi gynnal digwyddiad i hybu eich syniadau, neu roi posteri o amgylch yr ysgol neu'r ganolfan ieuenctid. Dylech eu cynnwys yn gynnar i sicrhau eu cefnogaeth.

COFIWCH feddwl ar raddfa fawr – ond cofiwch hefyd weithiau mai'r pethau lleiaf sy'n gallu cael yr effaith fwyaf.

COFIWCH gynllunio, ond cynlluniwch yn ysgafn. Mae bob amser yn syniad da caniatáu ar gyfer pethau annisgwyl. Weithiau ar yr adeg ac yn y lle rydych chi'n eu disgwyl leiaf y bydd y pethau mwyaf cyffrous yn digwydd.

TACLO'R RHACSWYR BREUDDWYDION!

Maen nhw'n dweud / Rydych chi'n dweud

"Rydych chi'n tarfu ar bethau"

Mae pobl ifanc yn aml yn cael eu diystyru am beidio ag ymwneud yn weithredol â gwleidyddiaeth. Pan fyddwch chi'n gweithredu ar sail yr hyn rydych chi'n ei gredu, weithiau bydd pobl yn dweud wrthych chi eich bod chi'n tarfu ar bethau.

"Mae tarfu ar bethau wedi bod yn ganolog i'r newidiadau cymdeithasol a chyfreithiol mwyaf ar draws y byd"

Tarfu a gwrthsefyll yn aml yw elfen greiddiol mwyafrif y mudiadau cymdeithasol sy'n rhyddhau: meddyliwch am y frwydr i ddileu caethwasiaeth, hawl menywod i bleidleisio a dad-droseddoli rhywioldeb LHD+.

"Wneiff hynny ddim gweithio"

Weithiau mae pobl yn dweud wrth bobl ifanc sy'n meddwl am ffyrdd creadigol o wrthsefyll polisïau neu ymddygiad annheg a chynyddu ymwybyddiaeth ohonyn nhw y bydd eu dull gweithredu'n aneffeithiol neu'n methu.

"Nid mater o lwyddo neu fethu yw hyn, ac weithiau y pethau lleiaf sy'n gallu gwneud y gwahaniaeth mwyaf"

Mae pobl ifanc wedi bod ar y blaen mewn mudiadau cymdeithasol arloesol, yn rhoi eu negeseuon ar led ar draws y seiberofod, trwy'r diwydiant cerddoriaeth DIY, YOUTUBE, blogiau a flogiau, ac actifiaeth hashnod gwbl arloesol.

“Rydych chi’n rhy ifanc a llawn delfrydau”

Gall pobl ifanc fod yn offerynnau newid cymdeithasol grymus, ond yn llawer rhy aml mae eu syniadau’n cael eu tanseilio fel rhai rhy uchelgeisiol a naïf o ddelfrydol.

“Dechreuodd Malala Yousifzai ei brwydr dros hawliau addysgol merched pan oedd hi’n 11 oed”

Mae potensial ym mhob person ifanc i drawsnewid byd sy’n anghyfiawn yn gymdeithasol, ac maen nhw bob amser yn edrych am gyfle i wneud hynny. Mae pobl ifanc wedi chwarae rhan bwysig ym mhob mudiad cymdeithasol bron yn ein hanes modern, o fudiad Occupy, sydd dan arweiniad pobl ifanc, i ddewrder brwydr Malala Yousifzai dros addysg i ferched, a gychwynnodd ar ffurf blog a ysgrifennodd pan oedd hi’n 11 oed. Edrychwch ar y blogiau gan actifyddion ifanc ar gyfer yr 16 Diwrnod o Actifiaeth i Ddileu Trais ar sail Rhywedd.

“Mae gennym ni bolisi ar gyfer hynny eisoes”

Mae llawer o **ddeddfau a pholisïau** sy’n ymdrin yn uniongyrchol ag aflonyddu rhywiaethol, rhywiol a thrawsffobig, cydraddoldeb rhywedd, a hybu hawliau plant i fyw eu bywydau heb gamwahaniaethu a cham-drin (CCUHP, erthyglau 2, 13 a 24), gan gynnwys pob math ar drais seiliedig ar rywedd a thrais rhywiol.

“Os felly, pam does dim byd wedi newid?”

Dyw cyfreithiau a pholisïau ddim o reidrwydd yn newid ymddygiad nac yn atal pethau rhag digwydd. Mae angen eu HANIMEIDDIO. Mae angen gweithredu arnynt ac ysbrydoli eraill i weithredu. Mae gan y rhan fwyaf o ysgolion broses adrodd, lle maen nhw’n cofnodi faint o weithiau mae rhywbeth yn digwydd (e.e. ymosodiad rhywiol neu fwlio hiliol). Mae rhaid iddyn nhw ddangos hefyd beth maen nhw’n ei wneud amdano, ac a yw eu mentrau neu eu hymyriadau wedi bod yn llwyddiannus neu beidio. Gallai eich ymwneud chi fod yn hanfodol i gefnogi’r broses hon.

“Mae angen i chi ganolbwyntio ar eich gwaith ysgol”

Ymateb cyffredin i gymryd rhan neu gychwyn gweithgaredd creu newid neu gynyddu ymwybyddiaeth yw y gallai eich atal rhag treulio amser ar eich gwaith ysgol.

“Rydyn ni’n fwy na’n graddau" neu “gwaith ysgol yw hwn!”

Elfen graidd o’ch addysg ac un o nodau allweddol Bagloriaeth Cymru a’r cwricwlwm lechyd a Llesiant yw eich grymuso i ddod yn ‘ddinasyddion gweithredol’ trwy roi cyfleoedd i chi ymwneud â phrosiectau lleol, cenedlaethol a byd-eang sy’n ymdrin ag anghyfiawnderau cymdeithasol. Gall hyn gynnwys anghyfiawnder a chamwahaniaethu ar sail rhywedd. Gall gwneud rhywbeth rydych chi’n teimlo’n angerddol yn ei gylch eich codi hefyd, a chynyddu eich ymdeimlad o lesiant. Gall hefyd eich galluogi i roi ar waith ystod lawn o sgiliau sy’n ofynnol ar gyfer mwyafrif pynciau craidd y cwricwlwm a chyflogwyr y dyfodol.

“Allwch chi ddim gwneud hynny, mae’n ormod o risg”

Gall sensoriaeth ynghylch beth sy’n gallu neu ddim yn gallu cael ei ddweud, ei wneud, neu fod yn destun ymgyrch roi amddiffyniad i bobl ifanc, ond gall hefyd eu distewi a chreu rhwystrau i newid.

“Mae’n ormod o risg peidio â gwneud rhywbeth, ac mae llawer o ffyrdd creadigol o gynyddu ymwybyddiaeth o faterion sensitif”

Plant a phobl ifanc yw’r arbenigwyr ar eu bywydau eu hunain. O gael eu cefnogi, gallan nhw gyfleu eu neges ar bob math o faterion sensitif yn y ffyrdd mwyaf creadigol a grymus. Edrychwch ar yr astudiaethau achos am bobl ifanc yn defnyddio dulliau creadigol i helpu i gynyddu ymwybyddiaeth o faterion sensitif, o **aflonyddu ar y stryd** a **chydsyniad**, i **FGM**.

7

COFIWCH COFIWCH

28 DYDDIAD CYNYDDU YMWYBYDDIAETH A CHOFIO

Mae llawer o ddyddiadau cynyddu ymwybyddiaeth a chofio yn flynyddol, wedi'u neilltuo i roi sylw i anghydraddoldeb, camwahaniaethu a thrais ar sail rhywedd a rhyw ar draws y byd.

Bydd creu perthynas rhwng eich gweithgaredd chi ac un neu fwy o'r dyddiadau cynyddu ymwybyddiaeth neu gofio blynyddol yn eich cysylltu â phrosiectau ac achosion tebyg eu natur.

Bydd rhannu eich prosiect cynyddu ymwybyddiaeth ar yr un pryd ag eraill ar bwnc tebyg hefyd yn golygu eich bod yn derbyn cefnogaeth ychwanegol ar lefel leol, cenedlaethol a byd-eang.

Os byddwch chi'n eu teipio i mewn i beiriant chwilio, byddan nhw hefyd yn cynnig rhagor o adnoddau, hanesion a syniadau ynghylch sut mae cynyddu ymwybyddiaeth o fater penodol.

Ionawr

11eg Diwrnod Ymwybyddiaeth o Fasnachu Pobl

25ain Dydd Santes Dwynwen

Chwefror

Mis Hanes LHDT

6ed Diwrnod Rhyngwladol Goddefiant Sero i FGM

10fed Diwrnod Rhyngrwyd Mwy Diogel

14eg One Billion Rising / Gŵyl Ffolant

20fed Diwrnod Byd-eang Cyfiawnder Cymdeithasol

Mawrth

Mis Hanes Menywod

8fed Diwrnod Rhyngwladol Menywod

18fed Diwrnod Ymwybyddiaeth Genedlaethol o Gamfanteisio'n Rhywiol ar Blant

31ain Diwrnod Rhyngwladol Gweledd Trawsrywedd

Ebrill

20fed-24ain Wythnos Genedlaethol Ymwybyddiaeth o Stelcian

Mai

17eg Diwrnod Rhyngwladol yn erbyn Homoffobia, Trawsffobia a Deuffobia

Mehefin

Mis Balchder LHDT

1af Diwrnod Rhyngwladol y Plant

Gorffennaf

7fed-11fed Wythnos Ymwybyddiaeth o Briodas drwy Orfod

30ain Diwrnod Cyfeillgarwch Rhyngwladol

Awst

12fed Diwrnod Rhyngwladol Ieuenctid

Medi

21ain Diwrnod Heddwch

23ain Diwrnod Gweledd Deurywiol

Hydref

Mis Hanes Pobl Dduon

11fed Diwrnod Rhyngwladol Plant sy'n Ferched

19eg-25ain Wythnos cynyddu ymwybyddiaeth o Anrhywioldeb

Tachwedd

16eg-20fed Wythnos Gwrthfwlio

17eg-22ain Wythnos cynyddu ymwybyddiaeth o Amrywiaeth Rhywedd

20fed Diwrnod Byd-eang y Plant

20fed Diwrnod Cofio Trawsrywedd

25ain Diwrnod Rhyngwladol er Dileu Trais yn erbyn Menywod, a'r 16 Diwrnod dilynol o Actifiaeth i Ddileu Trais ar sail Rhywedd, sy'n dod i ben ar Ddiwrnod Rhyngwladol Hawliau Dynol

Rhagfyr

10fed Diwrnod Rhyngwladol Hawliau Dynol

7 DIOLCH

Bydden ni'n hoffi cydnabod a diolch i bawb o'r 'Starter Project' a helpodd i gyd-gynhyrchu'r canllaw hwn.

"The Starter Project": Diogel i Weithredu, Iawn i Ymgysylltu a Chodi

Dan arweiniad yr Athro Emma Renold, The Starter Project, cafodd 12 o bobl ifanc a chwe oedolyn eu galluogi i ddod at ei gilydd a chydweithio i greu'r canllaw yma i bobl ifanc.

Y Grŵp Ymgynghorol Academaidd, Ymarferwyr ac Ymgyngorol ar bolisi

Emma Renold – Athro Astudiaethau Plentyndod, Prifysgol Caerdydd (arweinydd y prosiect)

Dr Sarah Witcombe-Hayes – Uwch Ymchwilydd Polisi, NSPCC Cymru/Wales

Ruth Mullineux – Arweinydd Polisi, NSPCC Cymru/Wales

Tina Reece – Rheolwr Materion Cyhoeddus, Cymorth i Ferched Cymru

Siriol Burford – Ymgynghorydd diogelu a llesiant

Cynrychiolwyr o swyddfa Comisiynydd Plant Cymru

GRŴP YMGYNGHOROL POBL IFANC*

*Defnyddiodd rhai o'r bobl ifanc eu henwau cyntaf, a defnyddiodd eraill enwau cyntaf ffug.

Diolch i'r holl ysgolion, grwpiau ieuenctid, artistiaid, sefydliadau a chynghorau ariannu sydd wedi cefnogi rhai o'r astudiaethu achos a darparu enghreifftiau o sut mae pobl ifanc yng Nghymru yn gwneud gwahaniaeth:

Ysgol Gymunedol Aberdâr

Ysgol Gyfun Bryntirion

Ysgol Gyfun Dŵr-y-Felin

Ysgol Uwchradd Pen y Dre

Ysgol Gyfun Gymraeg Plasmawr

BAWSO

Grŵp Arweinyddiaeth Strategol Cenedlaethol Cymru ar FGM

Llosgi'n Goch/Burning Red

Digwyddiadau Fizzi

Full Circle Education

Prosiect Celf POSSIB, Canolfan a Theatr Soar

Theatr Spectacle

Dinasyddion Cymru

Y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol

Cyngor Ymchwil y Celfyddydau a'r Dyniaethau

VOICES OVER SILENCE

Cefnogwyd y canllaw hwn gan:

CARDIFF UNIVERSITY
PRIFYSGOL CAERDYDD

NSPCC CYMRU | WALES

Comisiynydd Plant Cymru
Children's Commissioner for Wales

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Diolch arbennig i:
Matthew Abraham, Jên Angharad, Jonathan Cox, Victoria Edwards, Eva Elliott, Samantha Evans, Nikki Giant, Adam Griffiths, Gabrielle Ivinson, Marc Lewis, Rhiannon Lord, Keith Maher, Leigh Medlicott, Seth Oliver, Catrin Pallot, Sarah Powell, Tamasine Preece, Rowan Talbot, Julia Rooney, Heloise Godfrey-Talbot, Gareth Thomas, Helen Walbey, Daniel Watkeys and Sian Williams.

Lluniwyd y canllaw hwn gan Adam yn **Croatoan Design** , gyda mewnbwn o grŵp ymgynghorol yr oedolion.

Sut mae cyfeirio at y canllaw hwn:

Renold, E. (2016) *Canllaw i Bobl Ifanc ar Wneud i Berthnasoedd Cadarnhaol Gyfri / A Young People's Guide to Making Positive Relationships Matter*, Prifysgol Caerdydd, Swyddfa'r Comisiynydd Plant, NSPCC Cymru/Wales, Llywodraeth Cymru, a Chymorth i Ferched Cymru.

© 2016

ISBN: 978-1-908469-10-6

www.agenda.cymru
agendawales@gmail.com
#YPAgenda