



Creu'r Amodau

Modiwl 1:

Deall ein gorffennol.

Thema: Archwilio sut mae profiadau plentyndod yn llywio ein credoau am rywedd, perthnasoedd a phŵer.

01

(1 mun)

Cyflwyniad ac Amcanion Dysgu

Mae ein profiadau cynharaf yn siapio ein bydolwg, yn aml mewn ffyrdd nad ydyn ni'n sylweddoli. Mae llawer o'r credoau sydd gennym am rywedd a phŵer wedi cael eu trosglwyddo gan deulu, diwylliant a chymdeithas. Mae rhai credoau yn ein helpu, tra gall eraill ein cyfyngu neu achosi niwed. Mae dod yn ymwybodol o'r credoau hyn yn rhoi'r pŵer i ni eu herio, eu dad-ddysgu a'u hail-lunio. Mae'r holl waith mewnol rydyn ni'n ei wneud yn effeithio'n uniongyrchol ar ein gwaith a sut rydyn ni'n ymwneud ag eraill ac yn cyfathrebu â nhw.

Erbyn diwedd y modiwl hwn, byddwch chi'n:

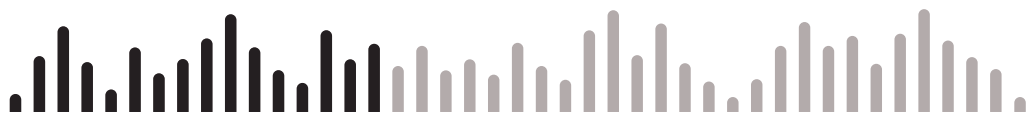
- Adnabod** negeseuon a gawsoch am rywedd, pŵer a pherthnasoedd yn ystod plentyndod.
- Myfyrto** ar ba gredoau sy'n dal i ddylanwadu arnoch chi heddiw.
- Penderfynu** ar gredoau sy'n eich gwasanaethu chi a pha rai rydych chi am eu dad-ddysgu.
- Archwilio** sut mae'r credoau hyn yn effeithio ar y ffordd rydych chi'n ymgysylltu â phobl ifanc.

02

(Recordiad sain 7 mun)

Delweddu dan Arweiniad

Cyn i ni ddechrau, rwy'n gofyn i chi rhoi cynnig ar yr ymarfer hwn gyda meddwl a chalon agored. Gall rhai atgofion fod yn gynnes ac yn gadarnhaol, a gall eraill achosi teimladau anesmwyth. Chi sy'n rheoli pa mor ddwfn rydych chi'n ymgysylltu. Os bydd unrhyw beth yn teimlo fel ei fod yn eich llethu, cofiwch y gallwch gamu'n ôl, anadlu a dychwelyd pan fyddwch yn barod.



03

(20 mun)

Nodiadau Myfyriol a Hunan Ymchwilio

Gan symud ymlaen o'r delweddu, cymerwch 20 munud i gofnodi eich meddyliau. Nid oes atebion cywir nac anghywir, dyma eich man myfyrio personol i ymgysylltu â'r cwestiynau mor ddwfn ag y dymunwch.

Ystyriaethau ar gyfer eich nodiadau:

Pa negeseuon am rywedd a phŵer wnes i eu dysgu yn blentyn?

- Sut oedd disgwyl i ddynion ymddwyn?
- Sut oedd disgwyl i fenywod ymddwyn?
- A oeddwn i'n adnabod unrhyw un nad oedd yn ffitio i flychau traddodiadol o ran rhywedd?
- Pa ymddygiadau a oedd yn cael eu canmol?
- Pa ymddygiadau nad oedd yn cael eu hannog?

Sut oeddwn i'n gweld pŵer yn cael ei ddefnyddio mewn perthnasoedd?

- Pwy oedd yn gwneud penderfyniadau?
- Sut oedd gwrthdaro yn cael ei drin?
- A oedd ymddiheuriadau'n cael eu cynnig neu ddim?

Pa rai o'r credoau hyn ydw i'n eu dal hyd heddiw?

- Pa rai sy'n teimlo'n gywir ac yn ddefnyddiol?
- Pa rai sy'n teimlo'n gyfyngedig neu'n niweidiol?
- A ydw i'n dal unrhyw gredoau nad ydw i erioed wedi'u cwestiynu o'r blaen?

Sut mae'r credoau hyn yn effeithio ar y ffordd rydw i'n ymgysylltu â phobl ifanc?

- A ydw i'n atgyfnerthu unrhyw un o'r credoau hyn yn anfwriadol?
- A ydw i'n herio naratifau niweidiol yn fwriadol?

Neges Atgoffa: Ystyriol o Drawma

Os yw unrhyw un o'r myfyrdodau hyn yn teimlo'n anodd neu'n drwm, cofiwch fod ymwybyddiaeth yn arwain at dwf.

Nid ydych yn cael eich diffinio gan yr hyn a addysgwyd i chi; mae gennych bŵer i addasu eich credoau mewn ffordd sy'n cyd-fynd â phwy rydych chi am fod.

04

(20 mun)

Gweithgaredd Rhyngweithiol: Mapio Credoau

Mae'r gweithgaredd creadigol hwn yn eich helpu i ystyried a mynegi o ble y daeth eich credoau a'r ffordd maen nhw'n amlygu eu hunain heddiw. Defnyddiwch ba bynnag gyfrwng creadigol a ddymunwch, a'r unig reol yw nad oes rheolau.

Cyfarwyddiadau:

- Tynnwch lun coeden gweddol o faint gyda thair rhan iddi: Gwreiddiau, Bonyn a Changhennau.
- Yn y gwreiddiau: Ysgrifennwch gredoau am rywedd, pŵer a pherthnasoedd rydych chi wedi'u dysgu yn ystod eich plentyndod.
- Yn y Bonyn: Ysgrifennwch sut mae'r credoau hyn yn dod i'r amlwg yn eich gweithredoedd, eich ymddygiad a'ch meddylfryd heddiw.
- Yn y Canghennau: Ysgrifennwch y credoau newydd rydych chi am eu tyfu a'u meithrin.

Cwestiynau Myfyrio Ar ôl y Gweithgaredd:

- Beth wnaeth eich synnu am eich coeden?
- A oes unrhyw wreiddiau (hen gredoau) yr hoffech eu chwynnu?
- Pa ganghennau newydd (credoau newydd) sydd bwysicaf ar gyfer eich twf personol?

05

(10 mun)

Myfyrio Personol

- Beth yw rhai o'r themâu cyffredin y gwnaethon ni sylwi arnyn nhw yn ein coed credoau?
- Sut mae disgwyliadau o ran rhywedd yn effeithio ar y ffordd y mae pobl ifanc yn gweld eu hunain?
- Sut gallwn ni greu mannau lle mae pobl o bob rhywedd yn teimlo'n rhydd i herio normau rhywedd?
- Sut ydw i am fodelu cydraddoldeb rhywedd yn fy ngweithredoedd fy hun?
- Pa un newid bach y gallaf ei wneud i fy iaith, fy nisgwyliadau neu fy null gweithredu gyda phobl ifanc?

06

(2 mun)

Cloi: Yr Hyn a Ddysgwyd a Chamau Gweithredu

Cipolwg Allweddol:

Nid ydych chi'n gaeth i'r credoau y gwnaethoch chi eu hetifeddu. Mae gennych chi'r pŵer i ddad-ddysgu ac ailddysgu, er mwyn i chi allu blaenoriaethu chi'ch hun ac ymgysylltu â phobl ifanc mewn ffyrdd sy'n adlewyrchu eich gwerthoedd.

Camau gweithredu ar gyfer yr wythnos i ddod:

Dewiswch un gred am rywedd, pŵer neu berthnasoedd rydych chi eisiau eu harchwilio yr wythnos hon. Talwch sylw i'r ffordd mae'n ymddangos yn eich meddyliau, eich sgysiau a'ch rhyngweithiadau.



Diolch

Diolch am roi o'ch amser i fyfyrrio a chraffu ar eich taith eich hun yn y modiwl cyntaf hwn. Nid yw bob amser yn hawdd deall gwreiddiau ein credoau ein hunain, ond mae'n un o'r camau mwyaf pwerus y gallwn eu cymryd tuag at newid—o fewn ein hunain ac yn y manau rydyn ni'n eu creu ar gyfer pobl ifanc. Drwy gydnabod y negeseuon rydych chi wedi'u hetifeddu am rywedd, pŵer a pherthnasoedd, rydych chi wedi dechrau'r broses ymwybodol o siapio'r ffordd rydych chi'n ymdrin â'r gwaith o geisio sicrhau cydraddoldeb rhywedd a byd heb drais.

Bydd yr ymwybyddiaeth rydych chi wedi'i meithrin heddiw nid yn unig yn dwysáu eich twf personol ond hefyd yn eich helpu i greu manau lle mae pobl ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu gweld a'u clywed ac yn rhydd i herio'r naratifau a allai eu cyfyngu. Mae eich parodrwydd i wneud y gwaith hwn yn bwysig. Bydd y sgysiau rydych chi'n eu cael, yr iaith rydych chi'n ei dewis, a'r ffordd rydych chi'n modelu cydraddoldeb yn cael effaith barhaol ar y bobl ifanc sy'n gofyn i chi am arweiniad. Diolch i chi am sefyll i fyny dros bobl eraill a chi'ch hun.