



Creu'r Amodau

Modiwl 8:

**Gwahodd Sgyrsiau Ystyrlon
ar Gydraddoldeb Rhywedd.**

Thema: Annog trafodaethau agored o'r galon am rywedd a phŵer mewn ffordd sy'n meithrin dealltwriaeth yn hytrach na gwrthwynebiad.

01

(1 mun)

Cyflwyniad ac Amcanion Dysgu

Gall sgyrsiau am gydraddoldeb rhywedd a thrais ar sail rhywedd fod yn anodd, yn enwedig mewn mannau lle mae safbwyntiau'n wahanol. Mae pobl yn fwy tebygol o wrando ac ymgysylltu pan fyddan nhw'n teimlo eu bod yn cael eu gwahodd i gymryd rhan mewn sgwrs yn hytrach na chael eu gorfodi i gymryd rhan ynddi. Mae newid yn digwydd drwy ddeialog, cysylltiad a myfyrio, nid dadlau mewn sefyllfaoedd lle rydych chi'n teimlo bod angen i chi amddiffyn eich hun. Pan fyddwn ni'n gweithio gyda phobl ifanc, rydyn ni'n chwarae rhan allweddol yn y gwaith o lunio trafodaethau diogel ac ystyriol am rywedd a deinameg pŵer.

Erbyn diwedd y modiwl hwn, byddwch chi'n:

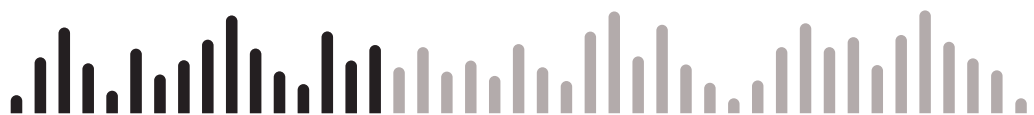
- Deall** pam mae pobl yn gwrthwynebu cymryd rhan mewn trafodaethau ar gydraddoldeb rhywedd a sut mae llywio'r gwrthwynebiad hwnnw.
- Dysgu** strategaethau ar gyfer gwahodd deialog agored ac ystyrlon yn hytrach na gorfodi barn.
- Ymarfer** gofyn cwestiynau sy'n procio'r meddwl ac sy'n sbarduno myfyrio yn hytrach na bod yn amddiffynnol.
- Datblygu** technegau i feithrin mannau diogel a chynhwysol ar gyfer trafodaethau ar rywedd a phŵer.

02

(5 mun)

Delweddu dan Arweiniad

Bydd yr ymarfer delweddu hyn yn eich helpu i gamu i fan lle mae sgyrsiau ystyrlon yn cael eu cynnal am gydraddoldeb rhywedd. Wrth i chi gymryd rhan, sylwch ar yr hyn sy'n gwneud i'r man deimlo'n groesawgar a sut y gellir parchu gwahanol safbwyntiau heb ofn na beirniadaeth.



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:

Sut ydw i'n teimlo yn bersonol pan fydd sgyrsiau am gydraddoldeb rhywedd neu agweddau niweidiol yn codi? Ydw i'n teimlo'n hyderus, yn betrusgar, yn rhwystredig, yn obeithiol?

Pryd ydw i wedi profi gwrthwynebiad mewn sgyrsiau am rywedd neu bŵer?

- Sut wnes i ymateb?
- Beth allwn i fod wedi ei wneud yn wahanol

Beth yw'r rhesymau cyffredin pam mae pobl yn gwrthod trafod cydraddoldeb rhywedd?

Sut alla i ymateb i wrthwynebiad mewn ffordd sy'n annog myfyrio yn hytrach nag ymddygiad amddiffynnol

Pa un ffordd y gallaf greu lle diogel i eraill archwilio eu safbwyntiau ar rywedd?

Neges Atgoffa: Ystyriol o Drawma

Gall sgyrsiau am rywedd fod yn bersonol iawn ac yn gysylltiedig â phrofiadau bywyd. Nid 'darbwyllo' yw'r nod, ond creu lle ar gyfer deialog onest, fyfyrion.

04

(20 mun)

Gweithgaredd Rhyngweithiol: Ailddiffinio Sgyrsiau

Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu cyfranogwyr i ailddiffinio sgyrsiau ar gydraddoldeb rhywedd mewn ffordd sy'n annog deialog yn hytrach na thrafodaeth amddiffynnol.

Instructions:

- Ysgrifennwch restr o'r datganiadau gwrthwynebiad mwyaf cyffredin rydych chi wedi'u clywed am gydraddoldeb rhywedd. e.e. Mae gan ddynion a menywod hawliau cyfartal yn barod.
- Ailysgrifennwch y datganiad ar ffurf cwestiwn myfyriol sy'n annog chwilfrydedd yn hytrach nag ymateb amddiffynnol. Yn lle: 'Dydy hynny ddim yn wir – mae anghydraddoldeb rhywedd ym mhobman o hyd', rhowch gynnig ar 'Dyna safbwynt diddorol. Yn eich barn chi, sut beth yw cydraddoldeb mewn bywyd bob dydd?'
- Gofynnwch gwestiwn myfyriol ar gyfer pob datganiad ar eich rhestr. Dylech ymarfer ymateb yn agored ac yn chwilfrydig yn hytrach na gyda rhwystredigaeth neu gywirdeb.
- Meddyliwch sut y gallai hyn newid eich dull gweithredu ac effeithio ar eich gwaith gyda phobl ifanc.

Reflection Questions After the Activity:

- Sut mae gofyn cwestiynau yn hytrach na dadlau yn newid tŷn sgwrs?
- Beth yw rhai cwestiynau penagored a allai sbarduno myfyrio gwirioneddol?
- Sut alla i greu man lle mae pobl yn teimlo'n ddigon diogel i ailystyried eu safbwyntiau?

05

(10 mun)

Myfyrio Personol

Cymerwch amser i fyfyrio (neu ysgrifennu os yw'n well gennych) ar y canlynol:

- Pa heriau ydyn ni'n eu hwynebu wrth drafod cydraddoldeb rhywedd gyda phobl ifanc?
- Sut allwn ni ymateb yn ystyriol pan fydd rhywun yn cau i lawr neu'n troi'n amddiffynnol?
- Pa rôl ydych chi'n meddwl y mae adrodd stori yn ei chwarae o ran newid safbwyntiau?
- Sut ydw i am fynegi fy hun mewn sgyrsiau am rywedd?
- Pa un cwestiwn y gallaf ei ofyn yr wythnos hon i annog trafodaeth ystyrlon yn hytrach na gwrthwynebiad?
- discussion rather than resistance?

06

(2 mun)

Cloi: Yr Hyn a Ddysgwyd a Chantau Gweithredu

Cipolwg Allweddol:

Mae pobl yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn sgyrsiau ystyrlon am gydraddoldeb rhywedd pan fyddant yn teimlo eu bod yn cael eu gwahodd i gymryd rhan, nid pan fyd y sefyllfa'n wrthdrawiadol. Mae gwir newid yn digwydd drwy gysylltiad a deialog, nid gwrthdaro.

Camau gweithredu ar gyfer yr wythnos i ddod:

Ewch ati i ymarfer gofyn un cwestiwn meddylgar am rywedd mewn sgwrs go iawn. Sylwch sut mae pobl yn ymateb; ydyn nhw'n myfyrio, yn ymgysylltu neu'n gwrthod trafod? Addaswch eich dull gweithredu ar sail yr hyn sy'n meithrin y trafodaethau mwyaf agored a gonest.



Diolch

Diolch i chi am roi o'ch amser i ystyried sut y gallwn wahodd pobl eraill i gymryd rhan mewn sgwrsiau ystyrlon am gydraddoldeb rhywedd. Nid yw newid yn digwydd drwy rym, mae'n digwydd drwy ddeialog, drwy gysylltiad a thrwy hyblygrwydd. Mae'r gwaith rydych chi'n ei wneud yn bwysig. Mae gan bob sgwrs rydych chi'n ei chynnal, pob cwestiwn rydych chi'n ei ofyn a phob man sydd gennych ar gyfer dysgu y potensial i hau'r hadau ar gyfer newid. Mae pobl ifanc yn gwylio, yn gwrando ac yn dysgu o sut rydyn ni'n ymgysylltu â'r pynciau hyn ein hunain.

Drwy ddewis agor drysau yn hytrach na'u cau, rydych chi'n helpu i greu byd lle mae cydraddoldeb nid yn unig yn ddelfryd ond yn realiti go iawn. Diolch i chi am eich ymroddiad i'r gwaith hwn, ac am fod yn llais sy'n gwahodd pobl eraill i mewn i'r sgwrs.