



Creu'r Amodau

Trosolwg:

Dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma ar gyfer gweithio gyda phobl ifanc ym maes Cydraddoldeb Rhywedd.

Mae Creu'r Amodau yn adnodd digidol 8 rhan sydd wedi'i ddylunio i gefnogi hwyluswyr i feithrin mannau diogel, llawn parch sy'n ystyriol o drawma lle gall pobl ifanc gymryd rhan mewn sgysiau ystyrlon am rywedd, pŵer a chydraddoldeb.

Mae'r cwrs hwn yn un y gellir ei ddilyn yn eich amser eich hun. Datblygwyd gan She Is Not Your Rehab mewn partneriaeth â Plan International UK, ac mae'n sicrhau bod gan ymarferwyr yr hunanymwybyddiaeth, yr adnoddau cyfathrebu a'r sgiliau hwyluso sydd eu hangen i fod yn fodolau rôl effeithiol.

Mae pob modiwl yn adeiladu ar yr un blaenorol, gan gyfuno gweithgareddau delweddu dan arweiniad, ysgrifennu nodiadau myfyriol, ymarferion rhyngweithiol a strategaethau ymarferol i gryfhau twf personol a phroffesiynol.

Mae'r hyfforddiant hwn yn pwysleisio bod newid yn dechrau o'r tu mewn i ni, gan helpu'r rheini sy'n gweithio gyda phobl ifanc i archwilio eu credoau, eu rhagfarnau a'u sbardunau emosiynol eu hunain er mwyn iddyn nhw allu bod yn onest, yn empathig ac yn atebol. Mae modelu rôl yn ffordd bwerus o addysgu sut beth yw dysgu a chymhwyso'r cysyniadau hyn mewn amser real. Drwy ymgorffori egwyddorion hunanymwybyddiaeth, atebolrwydd a chyfathrebu parchus, gallwch arwain drwy esiampl a dangos i bobl ifanc nid yn unig beth i feddwl, ond sut i ymgysylltu'n feirniadol, dangos empathi a thyfu.

Yr hyn a fyddwch chi'n ei ennill:

1. Dealltwriaeth ddyfnach o sut mae profiadau plentyndod yn llywio credoau am rywedd a phŵer.
2. Strategaethau i feithrin hunanymwybyddiaeth a rheolaeth emosiynol.
3. Adnoddau ar gyfer creu mannau sy'n ddiogel yn seicolegol lle mae pobl ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu clywed a'u gwerthfawrogi.
4. Canllawiau ar gydbwysu atebolrwydd ag empathi.
5. Technegau i osod ffiniau ac atal teimlo eich bod yn cael eich llethu.
6. Dulliau ar gyfer meithrin sgysiau hyderus ond tosturiol.
7. Dulliau o fynd i'r afael â gwrthwynebiad a hwyluso trafodaethau ystyrlon ar gydraddoldeb rhywedd.

Mae'r cwrs hwn wedi'i gynllunio i fod yn ddiddorol ac yn hyblyg. Gellir cwblhau pob modiwl mewn tua awr a'i ddefnyddio naill ai'n unigol neu mewn lleoliadau hyfforddi grŵp. P'un a ydych chi'n gweithio ym maes datblygu ieuenctid, gwaith cymdeithasol, addysg neu allgymorth cymunedol, bydd yr adnodd hwn yn eich cefnogi i greu amodau lle mae pobl ifanc yn teimlo'n ddiogel i archwilio, cwestiynu a thyfu. Oherwydd mae sgysiau heddiw yn siapio'r dyfodol.

**Ydych chi'n barod i greu'r
amodau ar gyfer newid?**

**Modiwl 1:
Deall ein gorffennol.**

(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?

(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?

Modiwl 2:
Meithrin Hunanymwybyddiaeth.

(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:

- Ar beth wnes i sylwi yn ystod fy nghyfnod myfyrio?
- A oedd gwahaniaeth rhwng pwy cefais fy nysgu i fod, sut rwy'n cyflwyno fy hun, a fi fy hun go iawn?
- Ble yn fy mywyd ydw i'n teimlo fy mod yn gyson â fi fy hun go iawn?
- Ble ydw i'n teimlo fy mod yn perfformio neu'n cuddio rhan o bwy ydw i?
- Sut deimlad fyddai cysoni fy ngweithredoedd a'm gwerthoedd yn llawn?

(20 mun)

Gweithgaredd Rhyngweithiol: Ymarfer Hunangysoni

Mae'r gweithgaredd creadigol hwn yn eich helpu i weld sut gallwn ni gysoni pob rhan ohonom ni ein hunain yn well. Defnyddiwch ba bynnag gyfrwng creadigol a ddymunwch a'r unig reol yw nad oes rheolau. Cymerwch eich amser a mwynhewch y broses!

Cyfarwyddiadau:

- Plygwch ddarn o bapur yn ei hanner.
- Ar un ochr, ysgrifennwch "Sut rwy'n cyflwyno fy hun i'r byd."
- Ar yr ochr arall, ysgrifennwch "Sut rydw i wir yn teimlo y tu mewn."
- Agorwch y papur. Cymharwch y ddau: Ble mae'r rhain yn cysoni?
- Meddyliwch yn feirniadol: Ble maen nhw'n wahanol?
- Ewch ati i greu rhestr ac adnabod yr holl gamau sydd eu hangen i ddod â'r rhain yn nes at ei gilydd.

Cwestiynau Myfyrio Ar ôl y Gweithgaredd:

- Pa batrymau wnes i sylwi arnyn nhw?
- Ble ydw i'n teimlo nad ydw i'n driw i'r fi go iawn?
- Ym mha un maes yn fy mywyd y gallaf ymarfer bod yn fwy triw i fi fy hun?

**Modiwl 3:
Creu Mannau Diogel.**

(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:

Pryd ydw i wedi teimlo'n gwbl ddiogel mewn man arbennig?

- Beth wnaeth i'r fan honno deimlo'n ddiogel?
- Ai'r bobl, yr awyrgylch, y rheolau, neu rywbeth arall?

Beth sy'n gwneud i mi deimlo'n anniogel neu'n wylidwrus mewn man?

- A oes geiriau, ymddygiadau neu ddeinameg benodol sy'n fy atal rhag bod yn agored?

Sut ydw i'n cyfrannu'n anfwriadol at ddiogelwch neu'n tarfu arno mewn mannau rwy'n eu hwyluso?

Beth alla i ei wneud i greu mwy o ymddiriedaeth, diogelwch a chynhwysiant yn fy ngwaith?

(20 mun)

Gweithgaredd Rhyngweithiol: Dylunio Man Diogel

Mae'r gweithgaredd creadigol hwn yn helpu cyfranogwyr i weld sut mae mannau diogel yn edrych ac yn teimlo er mwyn iddynt allu rhoi'r elfennau hyn ar waith yn eu gwaith. Defnyddiwch pa bynnag gyfrwng creadigol a ddymunwch a'r unig reol yw nad oes rheolau. Cymerwch eich amser a mwynhewch y broses!

Cyfarwyddiadau:

- Meddylwch am fan diogel, delfrydol i'r bobl ifanc rydych chi'n gweithio â nhw.
- Tynnwch lun neu disgrifiwch sut le fyddai'r man hwnnw yn eich meddwl chi.
- Ystyriwch yr elfennau ffisegol (goleuo, seddi, hygrychedd, ayb.).
- Ystyriwch yr elfennau emosiynol (tôn, parch, cynhwysiant, ffiniau).
- Ystyriwch yr elfennau cymdeithasol (pwy sydd yn y man, sut mae pobl yn rhyngweithio).
- Ysgrifennwch 3-5 canllaw a fyddai'n sicrhau bod y man hwn yn aros yn ddiogel i bawb.

Cwestiynau Myfyrio Ar ôl y Gweithgaredd:

- Pa elfennau wnaeth eich synnu wrth ddylunio eich man?
- Sut gallwn ni greu diogelwch yn fwriadol, y tu hwnt i leoliadau ffisegol yn unig?
- Beth yw un peth y gallwch chi ei newid yn eich dull gweithredu heddiw i wneud i'ch mannau deimlo'n fwy diogel?

**Modiwl 4:
Atebolrwydd gydag Empathi.**

(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:

Pam ydw i'n gwrthod cymryd cyfrifoldeb weithiau?

- Ofn y canlyniadau?
- Ofn siomi eraill?
- Ofn cyfaddef bai?

Sut ydw i'n ymateb pan fydd rhywun yn fy nal i yn atebol?

- Ydw i'n mynd yn amddiffynnol?
- Ydw i'n mynd i fy nghragen?
- Ydw i'n gwranddo'n agored?

Pa deimladau a ddaeth i'r amlwg wrth i mi ystyried 'y llwybr atebolrwydd'?

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng euogrwydd a chywilydd mewn perthynas ag atebolrwydd?

Sut alla i fodelu atebolrwydd iach ar gyfer pobl ifanc?

(20 mun)

Gweithgaredd Rhyngweithiol: Ailddiffinio Atebolrwydd

Mae'r gweithgaredd hwn yn eich helpu i ailddiffinio atebolrwydd fel llwybr tuag at dwf yn hytrach na ffynhonnell o gywilydd.

Cyfarwyddiadau:

- Meddyliwch am adeg pan oedd rhywun yn eich dal yn atebol (neu ddylen nhw fod wedi).
- Ysgrifennwch eich ymateb emosiynol cychwynnol.
 - Oeddech chi'n teimlo'n amddiffynnol?
 - Cywilydd?
 - Yn flin?
 - Euog?
- Nawr, ailysgrifennwch y profiad drwy lens atebolrwydd sy'n seiliedig ar dwf:
 - Yn lle, "Fe wnes i lanast, a nawr rydw i'n teimlo'n ofnadwy,"
 - Ailddiffiniwch y profiad fel "Fe wnes i gamgymeriad, ond mae gen i'r pwêr i wneud pethau'n iawn."
- Myfyriwch ar sut mae atebolrwydd wedi eich helpu i dyfu.

Cwestiynau Myfyrio Ar ôl y Gweithgaredd:

- Sut mae ailddiffinio atebolrwydd yn newid fy ymateb emosiynol?
- Sut alla i ddal fy hun yn atebol heb farnu fy hun?
- Sut alla i ddal eraill yn atebol gyda thosturi yn hytrach na beirniadaeth?

Modiwl 5: Rheoli Sbardunau.

(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:

Pan mae rhywbeth yn fy sbarduno sut ma fy nghorff yn teimlo?

- Ydy fy nghalon yn curo'n gyflym?
- Ydy fy nghorff yn tynhau?
- Ydw i'n cau lawr?

Pa fath o sefyllfaoedd neu eiriau sy'n fy sbarduno fwyaf?

- O ble daw'r ymatebion hyn?
- Pa brofiadau yn y gorffennol wnaeth eu siapio?

Sut ydw i fel arfer yn ymateb pan fydda i'n teimlo fy mod i'n cael fy sbarduno?

- Ydw i'n ymateb ar unwaith?
- Ydw i'n mynd i fy nghragen?
- Ydw i'n gor-wneud?

Sut beth fyddai oedi a dewis fy ymateb yn hytrach nag ymateb yn fyrbwyll?

(20 mun)

Gweithgaredd Rhyngweithiol: Creu Cynllun Sbardun Personol

Mae'r gweithgaredd hwn yn eich helpu i ddatblygu strategaeth ar gyfer delio â sbardunau cyn iddyn nhw waethygu a chyn i ni ymateb mewn ffyrdd nad ydynt yn cyd-fynd â phwy rydych chi eisiau bod.

Cyfarwyddiadau:

Nodwch 1-3 sbardun yn eich gwaith neu hyd yn oed eich bywyd personol rydych chi'n teimlo'n gyfforddus i'w harchwilio. Mae'r rhestr ganlynol o enghreifftiau yn ymdrin ag ystod eang o sbardunau emosiynol posibl a allai godi mewn cyd-destunau proffesiynol a phersonol. Mae sbardunau'n bersonol iawn ac yn aml yn deillio o brofiadau yn y gorffennol, anghenion heb eu diwallu, neu gredoau cynhenid. Adnabod y rhain yw'r cam cyntaf tuag at ymateb yn hytrach nag adweithio. Defnyddiwch rai o'r rhestr hon neu ewch ati i greu rhestr eich hun.

Sbardunau sy'n gysylltiedig â Pharch a Ffiniau:

- Rhywun yn tarfu arnoch wrth siarad (teimlo bod neb yn gwranddo neu eich bod yn cael eich amharchu).
- Rhywun yn anwybyddu neu'n diystyru eich barn (teimlo nad oes neb yn eich gwerthfawrogi).
- Disgwyl i chi weithio y tu hwnt i'ch gallu (anodd dweud na, ofn siomi pobl).
- Pobl ddim yn parchu eich ffiniau (teimlo diffyg rheolaeth dros eich amser a'ch egni).
- Cydweithwyr neu bobl ifanc yn herio awdurdod mewn ffordd amharchus (teimlo eich bod yn cael eich tanseilio).

Sbardunau sy'n gysylltiedig â Chyfathrebu a Gwrthdaro:

- Cael eich beirniadu, yn enwedig o flaen pobl eraill (teimlo cywilydd neu teimlo'n annigonol).
- Rhywun yn codi eu llais arnoch chi (teimlo'n anniogel, atgoffa o brofiadau o ymddygiad ymosodol yn y gorffennol).
- Teimlo nad yw rhywun yn gwranddo arnoch chi nac yn eich cymryd o ddifrif (rhwystredigaeth wrth gael eich anwybyddu).
- Delio ag ymddygiad goddefol/ymosodol (dryswch neu rwystredigaeth oherwydd diffyg eglurder).
- Cael eich herio'n annisgwyl (teimlo eich bod wedi cael eich dal ar awr wan neu heb baratoi).
- Derbyn adborth amwys neu aneglur (teimlo'n bryderus ynghylch disgwyliadau).

Sbardunau sy'n Gysylltiedig â Deinameg Awdurdod a Phŵer:

- Cael eich cwestiynu neu eich beirniadu yn eich rôl (teimlo fel bod angen i chi brofi eich hun).
- Teimlo bod rhywun yn eich rheoli neu eich bod yn cael eich microreoli (poeni am golli annibyniaeth).
- Gweld ffafriaeth mewn lleoliad proffesiynol (teimlo eich bod yn cael eich trin yn annheg neu nad ydych yn cael eich gwerthfawrogi).
- Teimlo'n ddi-rym wrth wneud penderfyniadau (rhwystredigaeth oherwydd diffyg rheolaeth yn y gorffennol).
- Pobl ifanc yn herio awdurdod yn ymosodol (achosi teimladau o gael eich amharchu neu o fod yn wan).

Sbardunau sy'n gysylltiedig â Gorlethu a Llwyth Emosiynol:

- Disgwyl i chi fod ar gael yn emosiynol drwy'r amser (wedi eich llethu, gorflino).
- Teimlo'n gyfrifol am ddatrys problemau pobl eraill (angen teimlo eich bod yn ddefnyddiol neu osgoi methu).
- Gweld pobl ifanc yn dioddef gofid neu drawma (sbarduno poen personol neu deimlo'n wan).
- Jyglo gormod o gyfrifoldebau heb ddigon o gefnogaeth (teimlo'n anweledig neu bod pobl yn cymryd mantais ohonoch).
- Sylwi ar ddiffyg gwerthfawrogiad o'ch ymdrechion (teimlo'n ddi-werth neu'n anweledig).

Sbardunau sy'n Gysylltiedig â Thrawma Personol a Phrofiadau yn y Gorffennol:

- Rhywun yn defnyddio tŷn ddiystyriol sy'n eich atgoffa o berthynas niweidiol yn y gorffennol (clwyfau emosiynol heb eu datrys).
- Siarad â rhywun mewn ffordd sy'n adlewyrchu bwlio neu gamdriniaeth yn y gorffennol (teimlo'n agored i niwed neu'n anniogel).
- Clywed iaith am rywedd, hil neu hunaniaeth sy'n eich sbarduno (teimlo'n anweledig neu'n ddi-werth).
- Bod o gwmpas unigolyn sy'n eich atgoffa o rywun sydd wedi eich cam-drin neu ffigur awdurdod yn y gorffennol (ymatebion emosiynol isymwybodol).
- Cymryd rhan mewn trafodaethau am bynciau sy'n ymwneud yn uniongyrchol â'ch trawma yn y gorffennol (teimlo eich bod yn boddi o dan llif o emosiynau).

Sbardunau sy'n gysylltiedig ag Anghyfiawnder ac Anghydraddoldeb:

- Clywed sylwadau rhywiaethol, hiliol neu homoffobig (rhwystrredigaeth, dicter, diymadferthedd).
- Gweld pobl ifanc yn cael eu trin yn annheg ar sail eu cefndir (ymdeimlad dwfn o anghyfiawnder).
- Bod mewn amgylchedd lle mae niwed neu gam-drin yn cael ei anwybyddu neu ei esgeuluso (trallod moesol).
- Clywed pobl yn amddiffyn systemau neu ymddygiadau niweidiol (teimlo'n annilys).

Sbardunau sy'n gysylltiedig â Rheoli ac Ansicrwydd:

- Ddim yn gwybod beth a ddisgwylir gennych mewn sefyllfa (pryder, ofn methu).
- Teimlo eich bod yn cael eich gorfodi i sefyllfaoedd heb ddewis (colli annibyniaeth).
- Newidiadau munud olaf i amserlen neu gyfarwyddiadau aneglur (teimlo'n ansefydlog).
- Ymddygiad annisgwyl gan bobl ifanc neu gydweithwyr (ansicrwydd neu brofiadau blaenorol o anhrefn).
- Cael cais i wneud rhywbeth sydd y tu allan i'r hyn sy'n gyfforddus i chi yn foesegol (gwrthdaro moesol mewnol).

Sbardunau sy'n gysylltiedig â Methiant a Hunan-barch:

- Gwneud camgymeriad a rhywun yn tynnu sylw ato (cywilydd neu ofn anghymhwystra).
- Ddim yn bodloni eich disgwyliadau uchel eich hun (perffeithiaeth).
- Cymharu eich hun ag eraill sy'n ymddangos yn fwy llwyddiannus (syndrom y ffugiwr, hunanamheuaeth).
- Teimlo nad ydych chi'n cael unrhyw effaith (ofn bod yn annigonol).
- Cael adborth negyddol, hyd yn oed pan fydd yn adeiladol (anhawster gweld y gwahaniaeth rhwng adborth â gwerth personol).

Sut mae defnyddio'r rhestr:

- Ar ôl i chi nodi pa sbardunau sy'n taro tant fwyaf â chi, cofnodwch sefyllfa benodol lle rydych chi'n teimlo bod y sbardunau hyn yn codi. Ble oeddech chi? Beth oedd yn digwydd?
- Ystyriwch o ble gallai'r sbardunau fod wedi deillio; profiadau yn y gorffennol, gwerthoedd, ansicrwydd?
- Meddyliwch sut allwch chi oedi, prosesu a dewis ymateb iachach.
- Ystyriwch sut rydych chi'n ymateb i'r sbardunau hyn fel arfer; ydych chi'n cau lawr, yn mynd yn amddiffynnol, neu'n gorymateb? Ydych chi'n codi eich llais neu'n mynd yn dawel? Oes gennych chi'r ymwybyddiaeth a'r iaith i fynegi'r hyn sy'n digwydd i chi?
- Disgrifiwch sut mae'r sbardunau hyn yn effeithio arnoch chi'n gorfforol, yn emosiynol ac yn feddyliol.
- Datblygwch strategaeth saib ar gyfer pob sbardun sy'n gweithio i chi E.e.: anadlu'n ddwfn, camu'n ôl, defnyddio techneg daearu.
- Ysgrifennwch ymateb newydd yr hoffech ei ymarfer pan fyddwch yn sylwi eich bod yn cael eich sbarduno. Bydd yr ymwybyddiaeth hon yn eich grymuso i ymateb i sbardunau gyda bwriad, yn hytrach na chael eich rheoli ganddyn nhw.

Cwestiynau Myfyrio Ar ôl y Gweithgaredd:

- Sut byddai fy mherthnasoedd proffesiynol a phersonol yn newid pe gallwn ymateb yn hytrach nag adweithio?
- Sut deimlad fyddai cael mwy o reolaeth dros fy emosiynau yn hytrach na chael fy rheoli ganddyn nhw?
- I ba un adnodd hunanreoli y gallaf ymrwymo iddo a'i ymarfer?

Modiwl 6: Cynnal Ffiniau.

(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:

Meddyliwch am adeg pan oeddech mewn sefyllfa a oedd yn mynd y tu hwnt i'ch ffiniau personol.

- Sut gwnaeth hynny i chi deimlo?
- Pa arwyddion oedd yn dangos bod ffiniau wedi'u croesi?

Meddyliwch am sefyllfa lle rydych chi wedi llwyddo i osod ffin.

- Pa gamau a wnaethoch chi eu cymryd?
- Sut wnaeth pobl eraill ymateb?
- Sut oedd cynnal y ffin hon o fudd i chi?

Ewch ati i adnabod meysydd yn eich bywyd lle nad oes ffiniau'n bodoli neu lle gellid eu cryfhau.

- Pa ofnau neu gredoau sy'n eich atal rhag gosod ffiniau yn y meysydd hyn?

Dychmygwch y canlyniadau cadarnhaol o sefydlu ffiniau cryfach.

- Sut byddai eich bywyd personol a phroffesiynol yn gwella?
- Sut gallai hyn effeithio ar eich perthynas â'r bobl ifanc rydych chi'n gweithio â nhw?

(15 mun)

Gweithgaredd Rhyngweithiol: Chwarae Rôl — Gosod Ffiniau

Mae'r gweithgaredd hwn yn gyfle i ymarfer gosod a chyfleu ffiniau mewn amgylchedd diogel ar eich pen eich hun.

Cyfarwyddiadau:

- Defnyddiwch ddrych neu recordiwch eich hun. Sylwch ar eich tôn, iaith eich corff a byddwch yn ymwybodol o'ch anadlu.
- Ysgrifennwch senario sy'n berthnasol i'ch gwaith neu'ch bywyd personol lle mae angen ffin. Er enghraifft - cydweithiwr yn gofyn am gymorth ychwanegol pan fyddwch chi eisoes wedi eich llethu â gwaith.
- Ewch ati i chwarae rôl gan ganolbwyntio ar y canlyno
 - a.** Nodi eich ffin yn glir e.e. "Rydw i'n gwerthfawrogi eich bod yn ymddiried ynof i helpu, ond mae angen i mi fod yn onest—rwy'n hynod o brysur ar hyn o bryd ac ni allaf dderbyn unrhyw waith ychwanegol."
 - b.** Defnyddio datganiadau "rydw/rwyf i" i fynegi eich teimladau a'ch anghenion. e.e. "Rydw i'n teimlo dan bwysau mawr gyda fy llwyth gwaith ar hyn o bryd, ac mae angen i mi wneud yn siŵr fy mod yn gallu cyflawni ymrwymadau presennol cyn ymgymryd ag unrhyw beth newydd. Dydw i ddim eisiau gaddo ac yna methu â chyflawni."
 - c.** Cynnal tôn dawel a phendant. Cadwch eich tôn yn sefydlog, yn niwtral ac yn garedig; cydnabyddwch y cais heb deimlo'r angen i or-esbonio neu gyfiawnhau gormod..
 - d.** Rhagweld a rheoli ymatebion posibl gan y person arall. Ewch ati i ymarfer ymateb i gynifer o wahanol senarios ag y gallwch chi feddwl amdany'n nhw. e.e. Os byddan nhw'n ateb yn ôl gan ddweud, "Fydd o ddim yn cymryd llawer o amser, rydw i wir angen eich help ." Yna gallwch ymateb yn bwyllog: "Rydw i'n deall bod hyn yn bwysig i chi, a byddwn i wrth fy modd yn helpu pe bawn i'n gallu, ond does gen i ddim amser ar hyn o bryd. Os yw'n fater brys, efallai y gallwn ddod o hyd i rywun arall sydd ar gael?"

Cwestiynau Myfyrio Ar ôl y Gweithgaredd:

- Sut deimlad oedd mynegi eich ffin?
- Pa heriau (os o gwbl) sy'n codi i chi yn ystod y sesiwn chwarae rôl?
- Sut wnaeth ymateb yr unigolyn arall (dychmygol) effeithio ar eich ymateb?
- Pa strategaethau wnaeth eich helpu i gynnal eich ffin heb deimlo'n euog nac yn ymosodol?

Modiwl 7: Sgyrsiau Pendant.

(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:

Myfyriwch ar sgwrs ddiweddar lle roeddech chi'n teimlo nad oeddech chi'n cael eich clywed neu lle nad oedd eich anghenion yn cael eu diwallu

- Sut gwnaethoch chi fynegi eich hun?
- Beth oedd y canlyniad?

Nodwch unrhyw ofnau neu gredoau sy'n eich rhwystro rhag siarad yn bendant.

- Ydych chi'n poeni am wrthdaro neu gael eich gwrthod?
- Sut mae'r ofnau hyn yn effeithio ar eich cyfathrebu?

Dychmygwch senario lle rydych chi'n llwyddo i gydbwysu pendantrwydd ac empathi.

- Beth allai hyn ei olygu i chi?
- Sut ydych chi'n meddwl bod eraill yn ymateb i hyn?

(20 mun)

Gweithgaredd Rhyngweithiol: Chwarae Rôl — Sgyrsiau Pendant ac Empathig

Mae'r gweithgaredd hwn yn gyfle i ymarfer cyfuno pendantrwydd ag empathi mewn amgylchedd diogel ar eich pen eich hun.

Cyfarwyddiadau:

- Defnyddiwch ddrych neu recordiwch eich hun. Neu, os oes gennych gydweithiwr yr hoffech ymarfer â nhw, gallai hyn weithio hefyd.
- Dewiswch un senario heriol sy'n berthnasol i'ch gwaith neu'ch bywyd personol ar hyn o bryd, er enghraifft: mynd i'r afael â chydweithiwr sy'n torri ar eich traws yn rheolaidd.
- Ewch ati i chwarae rôl gan ganolbwyntio ar y canlynol:
 - a. Datgan eich safbwynt yn glir gan ddefnyddio datganiadau "Rydw / Rwyf i". e.e. "Rydw i wedi sylwi pan fydda i'n siarad mewn cyfarfodydd, mae rhywun yn torri ar fy nhraws weithiau cyn i mi allu gorffen fy mhwynt. Rydw i'n teimlo'n rhwystredig pan fydd hyn yn digwydd oherwydd fy mod i eisiau cyfrannu'n llawn at y drafodaeth."
 - b. Cydnabod teimladau a safbwynt y person arall. e.e. "Rwy'n deall eich bod yn frwd dros rannu syniadau, ac yn gwerthfawrogi eich cyfraniad yn fawr. Rwyf hefyd yn gwybod, mewn sgyrsiau cyflym, y gall fod yn hawdd torri ar draws heb sylweddoli hynny."
 - c. Cynnal tŷn dawel a phendant. Ar ôl recordio'r sgwrs, gwrandewch arni gyda'ch llygaid ar gau. Myfyriwch: Sut fyddech chi'n teimlo pe bai rhywun yn siarad â chi yn yr union dŷn hon? Oes yna unrhyw beth rydych chi am ei newid?
 - d. Chwilio am ateb sydd o fudd i'r ddwy ochr. e.e. "Fyddech chi'n agored i'r ddau ohonon ni wneud ymdrech ymwybodol i adael i'n gilydd orffen siarad cyn ymateb? Drwy wneud hynny, gallwn sicrhau bod syniadau pawb yn cael eu clywed yn llawn."

Mae'r dull hwn yn mynegi eich anghenion yn glir, yn dilysu safbwynt y person arall, ac yn awgrymu ateb a allai fod o fudd i'r ddwy ochr. Pan fyddwn ni'n gallu cyfathrebu'n bendant, does dim angen i ni fod yn flin nac yn ddig. Rydyn ni'n gallu mynegi ein hanghenion yn glir mewn ffordd sy'n annog deialog gadarnhaol. Mae deall gwahanol arddulliau cyfathrebu yn ein helpu i lywio sgyrsiau'n effeithiol a meithrin perthnasoedd iachach.

**Modiwl 8:
Gwahodd Sgyrsiau
Ystyrlon ar
Gydraddoldeb Rhywedd.**

(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?

(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.
- Meddylwch 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?

**Llongyfarchiadau
ar gwblhau'r cwrs
Creu'r Amodau!**

Dros yr wyth modiwl diwethaf, rydych wedi archwilio hunanymwybyddiaeth, ymarfer sy'n ystyriol o drawma, ffiniau, atebolrwydd, cyfathrebu, a'r grefft o greu mannau diogel ar gyfer sgysiau ystyrlon. Rydych chi wedi rhoi o'ch amser i fyfyrion ar eich profiadau eich hun, herio eich credoau, a datblygu sgiliau ymarferol a fydd yn eich helpu i gefnogi pobl ifanc mewn ffordd sy'n ddilys ac yn effeithiol.

Nid theori yn unig oedd y cwrs hwn; roedd yn ymwneud â thwf gwirioneddol, personol. Rydych chi wedi dilyn llwybr gwaith mewnol dewr, wedi wynebu gwirioneddau anodd, ac wedi cryfhau eich gallu i arwain pobl ifanc a bod yn fodel rôl yn eu bywydau. Drwy gymryd rhan yn y broses hon, rydych wedi ymgorffori'r union wersi y byddwch yn eu trosglwyddo, oherwydd mae modelu rôl bob amser yn ffordd bwerus o addysgu sut beth yw dysgu a chymhwyso'r cysyniadau hyn mewn amser real.

Nid yw eich gwaith yn gorffen yma. Bydd pob sgwrs rydych chi'n ei chynnal, pob ffin rydych chi'n ei gosod, pob man diogel rydych chi'n ei greu a phob eiliad rydych chi'n dewis empathi dros feirniadaeth yn cyfrannu at ddiwylliant o ddiogelwch, parch a chydarddoldeb. Bydd effaith eich dysgu'n treiddio ymhell y tu hwnt i'r cwrs hwn, i galonnau a meddyliau'r bobl ifanc sy'n eich parchu chi, ac i'r cymunedau a fydd yn tyfu'n gryfach oherwydd eich arweinyddiaeth.

Wrth i chi symud ymlaen, cofiwch:

1. Mae hunanymwybyddiaeth yn daith gydol oes, felly cofiwch ystyried eich teimladau chi'ch hun bob hyn a hyn!
2. Mae ffiniau'n diogelu eich egni, felly cofiwch eu parchu er mwyn i chi allu parhau â'r gwaith hwn mewn ffordd gynaliadwy.
3. Mae atebolrwydd ac empathi yn mynd law yn llaw ac mae newid yn digwydd pan fyddwn yn cadw lle ar gyfer y ddau.
4. Gwahoddiadau yw sgysiau anodd, nid brwydrau, felly ewch ati gyda chwilfrydedd a pheidiwch â bod yn amddiffynnol.
5. Gallwch chi wneud gwahaniaeth! Mae pob man ddiogel rydych chi'n ei chreu yn gam tuag at fyd mwy cyfiawn a chyfartal.

Diolch i chi am eich cefnogaeth—nid gyda'r cwrs hwn yn unig, ond gyda'r bobl ifanc rydych chi'n gweithio â nhw, y dyfodol rydych chi'n helpu i'w siapio a'ch lles chi'ch hun. Mae'r gwaith rydych chi'n ei wneud yn hanfodol, ac mae eich ymroddiad yn amlwg. Ewch ymlaen a chreu'r amodau ar gyfer newid ystyrllon - chi yw'r rhai sy'n creu newid. Mae pob sgwrs rydych chi'n ei chynnal, pob man diogel rydych chi'n ei greu, a phob agwedd niweidiol rydych chi'n ei herio, yn helpu i lunio dyfodol lle mae parch, cydraddoldeb a diogelwch yn norm. Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) yn ein hatgoffa bod y gwaith a wnawn heddiw yn siapio'r byd ar gyfer yfory, byd sy'n decach, yn fwy cynhwysol ac yn rhydd o drais. Daliwch ati i wrando, daliwch ati i ddysgu a daliwch ati i arwain. Mae'r bobl ifanc rydych chi'n eu cefnogi yn eich gwyllo chi, a bydd eich effaith yn para'n hirach nag yr ydych chi'n ymwybodol.



**Mae'r
bennod
nesaf yn
dechrau
gyda chi!**