

# DEALLTWRIAETH GREADIGOL: CASINEB A RADICALEIDDIO

---

Pecyn cymorth creadigol er mwyn  
galluogi addysgwyr i gynnig gwersi  
sy'n rhoi sylw i gasineb a radicaleiddio  
mewn colegau, ysgolion a blynyddoedd  
hŷn yn yr ysgol.



# CYNNWYS

Cyflwyniad

Cyngor i Hwyluswyr

Allwedd

Torri'r iâ

Contract Grŵp – gosod y lle

Hwyluso'r Drafodaeth

Y Sgyrsiau Mwy

Ymarferion ymdawelu

Ymarferion myfyrio

Sefydliadau a Chymorth Pellach

## ER MWYN CREU'R PECYN HWN, GWEITHIOM GYDA:



## CYFLWYNIAD

Cynlluniwyd y pecyn cmorth hwn gan elusen a sefydliad theatr Odd Arts ar gyfer ein partneriaid sef Awdurdodau Lleol Ceredigion, Sir Gaerfyrddin, Powys a Sir Benfro. Cenhadaeth Odd Arts yw darparu theatr arloesol o fewn lleoliadau addysg, cymunedol a chyfiawnder troseddol; sy'n cynyddu cyfleoedd a lles; ac sy'n lleihau'r risg i'r rhai sy'n wynebu'r rhwystrau a'r niwed mwyaf.

Yn y pecyn cymorth hwn, rydym yn rhannu rhai o'r gweithgareddau a'r deunydd cychwyn sgwrs sydd wedi bod yn ddefnyddiol i ni mewn gweithdai a fu'n rhoi sylw i faterion a themâu sy'n ymwneud â hunaniaeth, gwrthdaro, gwahaniaethu, radialeiddio, casineb ac eithafiaeth dreisgar / casineb. Bydd amrywiadau ar rai gweithgareddau, gan ddibynnu ar eich anghenion, maint y grwpiau a'r cyfleusterau. Mae'r pecyn cymorth hwn yn cynnwys detholiad bach o ymarferion yr ydym wedi canfod eu bod yn effeithiol wrth roi sylw i themâu eithafiaeth gas mewn ystafelloedd dosbarth a lleoliadau addysg

### CYNLLUNIWD Y GWEITHGAREDDAU YN Y PECYN CYMORTH HWN I:

Feithrin sgiliau meddwl beirniadol	Galluogi pobl i fyfyrion am eu safbwyntiau a'u systemau cred eu hunain a rhai pobl arall	Caniatáu sgyrsiau heriol mewn man diogel
Annog cyfranogwyr i herio casineb a rhaniadau	Rhoi gwybodaeth i bobl am yr hyn y mae radialeiddio yn ei olygu a'r broses o ran sut y mae pobl yn cyrraedd y fan honno	Hyrwyddo trafodaethau a rhannu syniadau ynghylch sgiliau er mwyn herio credoau cas a niweidiol cynnar er mwyn lleihau'r perygl o weld ymddygiad cas mwy eithafol (ee gwella sgiliau cyfathrebu ar gyfer sgyrsiau anodd; cynyddu gweithgarwch ffurfio cynghrair a rôl y gwylwr)
Deall rhai o'r elfennau agored i niwed/cwynion a'r anghenion heb eu bodloni, y gallent arwain at eithafiaeth gas os na roddir sylw iddynt	Cydnabod effaith iaith ac ymddygiad ar eraill	Gallu adnabod eiliadau lle y 'byddai wedi bod modd gwneud rhywbeth yn wahanol' a defnyddio'r pecyn cymorth er mwyn archwilio hynny

# CYNGOR I HWYLUSWYR:

Camu o'ch man cysurus: Mae'n bosibl bod y gweithgareddau a'r dulliau gweithredu a ddefnyddir yn y pecyn cymorth hwn yn wahanol iawn i'r rhai a welir mewn cynllun gwers safonol, ac felly, efallai y byddant yn brofiad eithaf newydd i'r rhai sy'n arwain y sesiynau. Rydym yn eich herio i gamu o'ch man cysurus ac i'r man a fydd yn eich ymestyn! Nid yn unig y bydd hyn yn caniatáu sgysiau dyfnach rhwng eich cyfranogwyr, ond efallai y bydd hefyd yn herio eich tybiaethau chi.

## ALLWEDD



### CYNGOR DEFNYDDIOL



### BYDD ANGEN DEUNYDDIAU YCHWANEGOL ARNOCH (PAPUR, BEIROS AC ATI)



### ADDASU HYGIRCH: GELLIR ADDASU'R GWEITHGARWCH HWN, GAN DDIBYNNU AR YR ANGHENION

## OS NAD YDYCH YN EI HOFFI, PEIDIWCH 'I WNEUD:

Dylech ymarfer ymarferion cyn i chi eu cyflwyno fel bod gennych chi yr hyder am y ffordd y byddant yn mynd.

Dylech sicrhau eich bod yn teimlo'n gyffyrddus a'ch bod yn credu yn yr ymarfer. Os byddwch yn credu ei fod yn 'ddwl' neu'n 'ddiwerth', bydd hyn yn amlwg i unrhyw un y caiff ei gyflwyno iddynt. Felly sicrhewch eich bod yn darparu'r ymarferion hynny y gallwch fuddsoddi ynddynt go iawn.

## BYDDWCH YN DDIDUEDD:

Wrth arwain trafodaeth, efallai y bydd temtasiwn i gyfrannu eich barn chi, ond mae'n hanfodol eich bod yn aros yn ddiuedd. Ein rôl ni yw hwyluso'r trafodaethau, nid cymryd drosodd. Mae ffyrdd o ganiatáu i gyfranogwyr weld safbwyntiau eraill heb sicrhau eu bod yn cydfynd â'n rhai ni, ac mae gwneud hyn trwy eu cymheiriaid yn ffordd wych. Er enghraifft, "Sut mae pobl arall yn teimlo am hyn?", neu "Pa farn arall y mae unrhyw un wedi ei glywed am hyn?".

Cyn hwyluso unrhyw sesiynau sy'n ymwneud â hunaniaeth, gwrthdaro, gwahaniaethu, radicaleiddio, casineb ac eithafiaeth dreisgar / cas, mae'n bwysig eich bod wedi myfyrio am eich safbwynt chi, gan gydnabod er ein bod yn meddwl yn wahanol i bobl, nid yw hyn o reidrwydd yn golygu ein bod yn 'iawn'. Yn Odd Arts, credwn ei bod yn bwysig iawn cymryd rhan mewn hyfforddiant rheolaidd, trafodaethau tîm neu sesiynau myfyrio am y themâu hyn.

Wrth gwrs, wrth ystyried diogelwch, gwahaniaethu a'r gyfraith, mae'n bwysig ein bod yn myfyrio gan ddefnyddio'r wybodaeth gywir. Fodd bynnag, byddwch yn ofalus wrth herio'r ymddygiad, nid yr unigolyn, er enghraifft "Clywais iaith hiliol" yn lle "Rwyd ti'n hiliol". Mae'n well cyfeirio pobl at wasanaethau arbenigol neu ddychwelyd yn nes ymlaen gyda gwybodaeth gywir, na rhoi ymateb anwybodus yn syth.

## NEWID 'PAM' I 'BETH':

Credwn bod dechrau cwestiwn gyda 'Pam' yn gallu peri i bobl deimlo dan ymosodiad ac mae'n rhoi'r argraff bod rhywun yn eu beirniadu. Gall newid yr ymadrodd mewn ffordd syml wneud byd o wahaniaeth wrth gychwyn trafodaethau a darganfod mwy am safbwyntiau pobl. Er enghraifft, newidiwch "Pam wnaethoch chi hynny" i "Beth ddigwyddodd?" neu "Sut oeddech yn teimlo cyn i hynny ddigwydd?"

## DEFNYDDIO CWESTIYNAU AGORED:

Os gofynnir cwestiwn caeedig i rywun (cwestiwn lle y gwelir mai un neu ddau ateb posibl sydd iddo), mae nifer y ffyrdd y gallant ymateb yn gyfyngedig, ac efallai na fydd hyn yn arwain at ateb defnyddiol iawn. Trwy newid y geiriad rhyw ychydig, rydych yn fwy tebygol o gael dealltwriaeth ddyfnach o deimladau neu ystyriaethau rhywun. Yn aml, gallwn ddysgu y mwyaf am ein gilydd trwy ofyn yn syml "Dywedwch fwy wrthyf..." neu "Sut mae pobl arall yn teimlo am hyn?"

## MAE PROFIAD A SYMUD YN DRECH NAG EISTEDD A DWEUD:

Trwy ddangos, gweld, clywed, teimlo, ymgorffori, cyffwrdd ac arbrofi, mae pobl yn gallu troi at eu teimladau a'u creadigrwydd yn well. Yn lle ysgrifennu ein safbwyntiau, rydym yn defnyddio'r lle i bobl roi eu hunain mewn manau sy'n adlewyrchu safbwynt. "Arhoswch ar yr ochr hon os ydych chi'n cytuno..... ac ar yr ochr hon os ydych yn anghytuno..... gyda fy natganiad". Pan fo modd, rydym yn amrywio ble a phwy y mae pobl yn siarad gyda nhw ac yn eistedd wrth eu hymyl, ond yn lle dweud wrth bobl i symud, byddwn yn chwarae gemau corfforol sy'n gorffen gyda phobl mewn rhannau newydd o'r ystafell ac yna, ailddechrau dysgu

## CREU LLE DIOGEL:

I'r rhai nad ydynt wedi ymarfer defnyddio eu creadigrwydd, neu y mae ganddynt elfennau agored i niwed cymhleth a hyder isel, mae creadigrwydd yn teimlo fel risg enfawr. Mae'n dinoethi gymaint ag y mae'n grymuso. Gall agor clwyfau a'u gwella. Os bydd pobl yn teimlo'n annogel, mae'n annhebygol y byddant yn gallu manteisio ar eu creadigrwydd os nad ydynt yn gyfarwydd â hynny yn barod.

## I NI, MAE DIOGELWCH YN GOLYGU:

- Ymateb i anghenion unigol a bod yn hyblyg.
- Bod yn wybodus am drawma, ac ymrwymo i drin pobl ac ymateb i bobl fel unigolion.
- Ystyried dynameg grwpiau, gallu synhwyro gwrthdaro o fewn grwpiau a sylwi ar ddigwyddiadau arwyddocaol sy'n effeithio ar hwyliau grwpiau, yn ogystal â gweld sut y mae rhai pobl yn gweithio'n dda iawn gyda'i gilydd.
- Bod yn hygyrch (i bobl sydd â phrofiad byw, ffydd, diwylliant, gallu corfforol a hunaniaeth amrywiol, yn ogystal â'r rhai sy'n niwrowahanol).
- Defnyddio tîm sy'n cynnwys dau hwylusydd bob amser, y mae ganddynt brofiad o weithio gyda grwpiau amrywiol.
- Annog y sgiliau sy'n gallu datgloi creadigrwydd a chysylltiad, ond ni ddylid fyth eu gorfodi.

Bydd y cynllun gwers isod yn rhoi gweithdy 60-90 munud i chi. Gallwch ddewis elfennau er mwyn bodloni anghenion y grŵp a'ch dewisiadau chi.

01

---

**GEMAU CYNHESU  
A THORRI'R I**

# CWESTIYNAU AGORIADOL

## PAM?

Trwy ddechrau sesiwn gyda chwestiwn agoriadol, bydd pob aelod o'r grŵp yn cael cyfle i siarad a chaiff natur gyfranogol y gweithdy ei ategu. Os allwch ddewis cwestiwn sy'n ymwneud â thema'r gweithdy mewn rhyw ffordd, gwell fyth. Er enghraifft, byddai 'Pa flas creision fyddai'n adlewyrchu eich hwyliau chi heddiw?' yn cynnig y cyfle i bobl droi at eu hemosiynau a'u teimladau – mae hon yn agwedd bwysig ar fod yn gallu eu rheoli!

## SUT?

Gan eistedd mewn cylch, bydd aelodau'r grŵp yn cymryd eu tro i ateb y cwestiwn a ddewiswyd. Os ydych yn gweithio gyda grŵp newydd, mae hwn yn gyfle da i ddysgu enwau pobl hefyd.



### Rhai enghreifftiau:

Pe byddech chi'n gallu agor drws i unrhyw le, ble fyddech chi'n ei ddewis a pham?

Pa flas fyddai eich hwyliau chi heddiw?

Pe byddech yn gallu defnyddio un gair am eich hunaniaeth, beth fyddai hwnnw?

Beth fyddai'r peth cyntaf y byddech chi'n ei newid pe baech yn Brif Weinidog?

Pe bai modd i chi drosglwyddo un o'ch nodweddion i eraill, beth fyddai honno?

Pe bai modd i chi aros yr un oedran am byth, beth fyddai'r oedran hwnnw a pham?



# DAU BETH TEBYG DAU WAHANIAETH

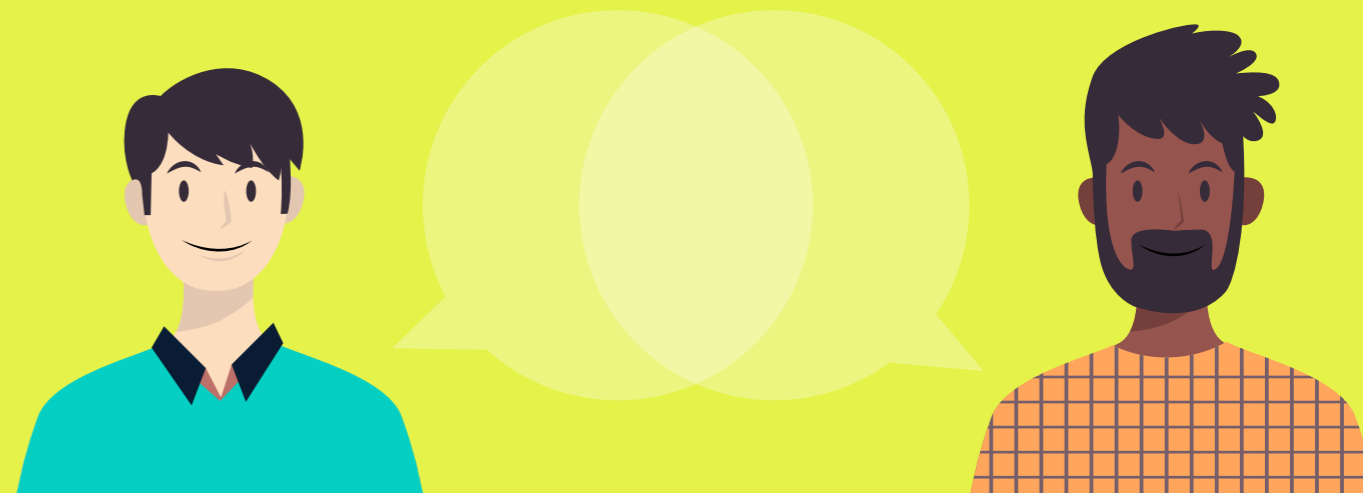
## PAM?

Mae'r ymarfer hwn yn ffordd gyflym a hawdd i grŵp ddod i adnabod ei gilydd; boed hwnnw yn grŵp sy'n bodoli eisoes sy'n gallu dod i ddeall ei gilydd yn ddyfnach nawr neu grŵp sydd newydd gyfarfod. Pan geir gwrthdaro sy'n ymwneud â hunaniaeth, mae'n ffordd feddal hefyd o gyflwyno elfennau cyffredin rhwng pobl y gallem eu gweld fel rhai 'pobl arall'.

## SUT?

Rhannwch y grŵp yn barau, gyda phobl nad ydynt yn eu hadnabod yn dda yn barod yn ddelfrydol. Gofynnwch iddynt ddarganfod dau debygrwydd rhyngddyn nhw a'u partner, yn ogystal â dau wahaniaeth. Dylech eu hannog i feddwl mewn ffordd wreiddiol! Rhaid bod y rhain yn bethau nad oeddent yn eu gwybod am ei gilydd yn barod. Neilltuwch bum munud i bawb drafod yn eu parau.

Ar ôl i bawb nodi eu helfennau tebyg a'u gwahaniaethau, dewch yn ôl fel un grŵp er mwyn rhoi adborth am yr hyn y mae pawb wedi ei ddysgu am eu partner – gydag un person yn nodi'r elfennau tebyg rhyngddynt a'r llall yn nodi eu gwahaniaethau. Gall hwn fod yn gyfle da i atgoffa'r grŵp o enwau pobl hefyd os ydych yn gweithio gyda grŵp newydd, a hefyd dangos ein bod wedi gwrandao a chael ein clywed.



# UNRHYW UN SYDD...



## PAM?

Mae Unrhyw un Sydd... yn gêm arall er mwyn dod i adnabod ein gilydd, sy'n cael y grŵp i godi a symud o gwmpas a dysgu am elfennau tebyg a gwahaniaethau rhyngddynt mewn ffordd gynnil, heb yr angen i gael trafodaethau mawr.



## ADDASU HYGJRCH:

I'r rhai hynny nad ydynt yn gallu sefyll ar eu traed gystal, dylech ddefnyddio yr un ffurf sef datganiad "Unrhyw un sydd...", ond yn lle cyfnewid cadeiriau, rhaid i unigolion godi eu llaw yn gyflym os bydd y datganiad yn berthnasol iddyn nhw. Yna, bydd yr unigolyn a gododd eu llaw olaf yn dweud y datganiad nesaf.

## SUT?

Bydd y grŵp yn eistedd mewn cylch gan wynebu ei gilydd yn eu cadeiriau, a bydd un person yn sefyll yn y canol heb gadair. Rhaid i'r unigolyn yn y canol gychwyn brawddeg trwy ddweud "Unrhyw un sydd..." ac yna, byddant yn dweud rhywbeth sy'n wir am eu hunain, er enghraifft "Unrhyw un sydd â chwaer". Rhaid i unrhyw un arall yn y grŵp y mae'r datganiad hwn yn wir amdany'n nhw hefyd sefyll nawr a chwilio am sedd newydd. Rhaid i'r person olaf heb gadair ddechrau brawddeg "Unrhyw un sydd..." newydd, a cheisio chwilio am gadair newydd.

## RHEOLAU!

- Rhaid i'r datganiad fod yn wir ar gyfer y person sy'n ei ddweud h.y. os byddant yn dweud "Unrhyw un sy'n gwisgo esgidiau du", rhaid eu bod nhw yn gwisgo esgidiau du hefyd. Mae hyn yn atal pobl rhag dewis eraill yn fwriadol.
- Ni chewch ddychwelyd i'ch cadair wreiddiol os nad oes cadeiriau eraill ar gael
- Ni chewch eistedd yn y gadair drws nesaf i chi – rhaid iddi fod o leiaf ddwy gadair i ffwrdd!



### CYNGOR DEFNYDDIOL:

Ceisiwch annog y grŵp i feddwl mewn ffordd wreiddiol. Ar ôl ychydig ddatganiadau cynhesu am ddillad neu frodyr a chwiorydd ac ati, ceisiwch weld pa mor greadigol y gallant fod gyda'u datganiadau, neu hyd yn oed gofynnwch iddynt ei gysylltu gyda'r ffordd y maent yn teimlo. Dyma rai enghreifftiau:

- Unrhyw un sy'n defnyddio cyllell a fforc i fwyta pítsa
- Unrhyw un a anwyd mewn gwlad wahanol
- Unrhyw un sydd wedi teimlo'n nerfus heddiw
- Unrhyw un sy'n gallu siarad mwy nag un iaith



### CYNGOR DEFNYDDIOL:

Pan fydd pobl yn eistedd mewn trefniant sy'n cyfrannu at weithio yn y ffordd orau, h.y. nid yw pobl sy'n tynnu sylw ei gilydd yn eistedd wrth ymyl ei gilydd, bydd hwn yn amser da i orffen y gêm. Mae'r gêm hon yn caniatáu i chi wneud hyn mewn ffordd organig heb 'labelu' neu 'herio' pobl.



# 02

## GOSOD Y LLE

# CONTRACT GRŴP



### PAM?

Gall creu contract sy'n cael ei lunio gan y grŵp (yn hytrach na'r staff) fod yn ffordd effeithiol o bennu disgwyliadau, terfynau a darganfod yr hyn y mae'r grŵp yn dymuno ei gyflawni. Mae gwneud hyn fel tîm yn caniatáu cyd-berchnogaeth yn hytrach na gosod rheolau i'w dilyn.

### SUT?

Defnyddiwch ddarn mawr o bapur sy'n cynnwys dau focs: IE, a NA.

Yn y bocs 'Ie', dylech gynnwys yr holl bethau yr ydym yn dymuno eu cael o'r sesiynau: Sut ydych chi'n dymuno cael budd? Beth ydych chi'n dymuno ei gyflawni? Sut ydych chi'n dymuno i bobl ymddwyn? Beth fydd yn helpu i wneud y sesiynau yn llwyddiannus?

Yn y bocs 'Na', dylech gynnwys yr holl bethau nad ydym yn eu dymuno: Beth fydd yn gwneud y sesiynau yn rhai aflwyddiannus? Pa ymddygiad nad ydych yn dymuno ei weld gan bobl? Beth fydd yn eich atal rhag cyflawni pethau ym mocs 'ie'? Ystyriwch: Ymddygiad, agwedd, iaith ac ati.



### RHYBUDD YSGOGI:

Heddiw, byddwn yn ystyried rhai materion heriol: Gall rhywfaint o'r iaith a'r wybodaeth fod yn annymunol. Nid ydym yn gwneud hyn er mwyn brifo teimladau unrhyw un, ond rydym yn dymuno defnyddio'r lle hwn, yr ydym yn ei weld fel 'lle dewr', er mwyn ystyried yr hyn y gallwn ei wneud am herio credoau niweidiol a chas cynnar er mwyn lleihau'r risg y gwelir ymddygiad cas mwy eithafol.

03

---

**HWYLUISO'R  
DRAFODAETH**



# CONTINWWM CYTUNO/ ANGHYTUNO



## PAM?

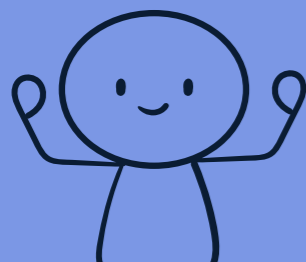
Mae'r ymarfer hwn yn ffordd wych o annog pobl i fynegi safbwyntiau. Mae'r datganiadau cynhesu yn caniatáu i gyfranogwyr ddechrau mynegi a dangos eu barn, cyn troi at rai trafodaethau mwy anodd. Mae'r ffaith bod pobl yn symud i ddangos eu barn yn golygu y gwelir safbwynt y rhai sy'n cadw'n dawel hyd yn oed, a byddant wedi cyfrannu.



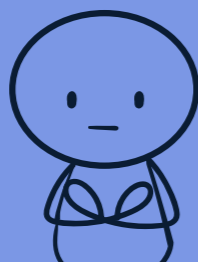
## ADDASU HYGIRCH:

Gellir darparu'r gweithgarwch hwn heb yr angen i unrhyw un sefyll. Ar gyfer 'Cytuno', codwch eich breichiau, ar gyfer 'anghytuno', rhowch eich breichiau i lawr, ac ar gyfer y 'canol', croeswch eich breichiau

CYTUNO



CANOL



ANGHYTUNO

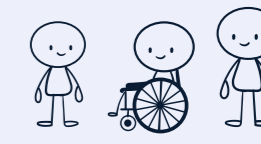


## SUT?

Esboniwch mai graddfa yw'r ystafell nawr. Byddwch yn rhoi datganiad ac os bydd unigolion yn cytuno ag ef, byddant yn sefyll ar un ochr yr ystafell; os byddant yn anghytuno, byddant yn sefyll ar yr ochr arall; os na fyddant yn siŵr, os oes ganddynt ddatl am y ddwy ochr neu os byddant yn meddwl ei fod yn dibynnu, byddant yn sefyll yn y canol. Ar ôl i chi ddarllen y datganiad ac ar ôl i'r cyfranogwyr symud i'r man sy'n cyfleu eu barn, holwch am rai safbwyntiau o bob ochr.



CYTUNO ←



→ ANGHYTUNO

## DATGANIADAU CYNHESU:



Mae pinafal yn flasus ar bitsa

Mae creision halen a finegr yn well na rhai caws a winwns



### CYNGOR DEFNYDDIOL:

Mae nawr yn amser da i esbonio bod hawl gan bobl newid eu meddwl. Efallai y bydd rhywun yn gwneud pwynt nad oeddent wedi meddwl amdano o'r blaen, ac os felly, efallai y byddant yn dymuno symud i ran arall o'r raddfa. Yn ogystal, esboniwch ei bod hi'n iawn cael barn wahanol i bobl arall; peidiwch symud i ble bynnag y mae eich ffrindiau yn mynd!

## DATGANIADAU PELLACH:



Mae eich magwraeth yn pennu'r unigolyn y byddwch chi yn y dyfodol

Mae'r rhanbarth hwn yn lle da i deimlo'n ddiogel a chael ymdeimlad o berthyn

Mae pawb yn agored i niwed gan gamfanteisio a rhywun yn ceisio meithrin perthynas amhriodol â nhw



### CYNGOR DEFNYDDIOL:

Yn ystod trafodaethau yn dilyn yr ysgogiadau uchod, archwiliwch: Profiadau sy'n ymwneud â'r maes; profiadau o'r hyn sy'n dylanwadu ar agweddau cas, hiliol a rhwygol; pwy sy'n gallu neu sy'n methu sicrhau ymdeimlad o berthyn yn yr ardal (a pham); sut mae perthyn neu beidio perthyn yn edrych.

## PETHAU ALLWEDDOL Y DYLEM FOD YN EDRYCH AMDANYNT NEU'N MEDDWL AMDANYNT YN YSTOD TRAFODAETHAU:

- Myfyrion gonest am duedd, rhagfarn a beirniadaeth – archwilio sut y mae hyn yn cyfateb â natur ddynol a pho fwyaf ymwybodol y byddwn ohono, y mwyaf y gallwn herio ein hunain
- Gall cydnabod ac adnabod ein teimladau fod yn gam cyntaf gwych tuag at reoli ein hymddygiad a'n hymatebion iddynt
- Gall ymwybyddiaeth o'n hunaniaeth (a chydabod y sialensiau a'r balchder a allai ddod law yn llaw â hyn) ein helpu i deimlo mwy o ymdeimlad o berthyn, a'r gobaith yw y byddwn yn fwy chwilfrydig ac yn fwy parod i dderbyn hunaniaeth pobl arall



### CYNGOR DEFNYDDIOL:

- Efallai y bydd rhai pobl yn gyndyn i fynegi barn neu roi ateb un gair. Fel yr hwylusydd, dylech eu herio i feddwl pam eu bod yn cytuno neu'n anghytuno, gan gadw'r sgwrs i fynd trwy ofyn cwestiynau dilynol fel "Beth wyt ti'n ei hoffi amdano?" neu "Beth sy'n peri i ti ddweud hynny?!" Peidiwch â gorfodi pobl i siarad, cofiwch y gallwn weld rhai o'u safbwyntiau o hyd o'r man lle y byddant yn sefyll.
- Cofiwch eich bod yn aros yn ddiuedd! (Gweler y Cyngor Defnyddiol i Hwyluswyr ar Dudalen \_\_)
- Peidiwch â defnyddio'r holl ddatganiadau ar yr un pryd! Dewiswch un cynhesu, yna efallai un neu ddau ddatganiad mwy heriol. Gallwch wastad ddefnyddio'r rhai sy'n weddill mewn gwahanol sesiynau.

# O BLE Y DAW CASINEB?

## PAM?

Mae'r ymarfer hwn yn ffordd wych o gael pobl i fynegi eu barn. Mae'n caniatáu i gyfranogwyr ddechrau mynegi a dangos eu barn, cyn symud ymlaen i rai trafodaethau anos. Gall ddangos y pethau lluosog sy'n gallu cyfrannu at y ffordd yr ydym yn meddwl ac yn teimlo am y byd o'n cwmpas.

## SUT?

Gofynnwch i'r ystafell 'A ydym wedi cael ein geni gyda chasineb, neu a fyddwn yn dysgu casáu?'

Bydd rhan fwyaf y bobl yn dweud ein bod yn dysgu. Efallai y byddwn yn cael ein geni gydag ychydig anhoffer tuag at rywbeth, ond byddwn yn dysgu casineb, mae sawl ffactor yn dylanwadu ar gasineb, sy'n debyg i'r hyn yr ydych wedi ei drafod yn barod, ac mae'n amlgu ei hun ynom ni, a dyma'r hyn yr ydym yn ei ystyried heddiw, sut y gellir dylanwadu arnom i gasáu

Rhowch bobl mewn grwpiau bychain o tua 3 i 4 o bobl a gofynnwch iddynt greu map meddwl gan nodi 'O ble y daw casineb' yn y canol, gan ysgrifennu eu holl syniadau a'u myfyrdodau o gwmpas y tu allan, gan ystyried dylanwadau: cymdeithasol, hanesyddol ac ati.

## ESTYNIAD POSIBL

Gofynnwch i bob grŵp lunio eu diffiniad nhw o drosedd gasineb.

**TROSEDD GASINEB:** Mae trosedd gasineb yn drosedd a gyflawnir yn erbyn rhywun oherwydd rhagfarn neu gasineb yn erbyn rhan o'u hunaniaeth.

Gallai hyn fod am unrhyw elfen o'u hunaniaeth, ond y themâu mwyaf cyffredin ac sy'n cael eu monitro fwyaf yw: Rhywedd, Oedran, Anabledd, Hil neu Ethnigrwydd, Ffydd/Crefydd neu gredoau, Cyfeiriadedd rhywiol, Hunaniaeth trawsryweddol

Dyfalwch beth yw'r drosedd gasineb fwyaf cyffredin yr adroddir amdani yn y DU?

Hil neu Ethnigrwydd

<https://www.gov.uk/government/statistics/hate-crime-england-and-wales-2021-to-2022/hate-crime-england-and-wales-2021-to-2022>

# GWNEUD SAFIAD

## PAM?

Mae'r ymarfer hwn yn ffordd wych o gael pobl i fynegi eu barn. Mae'r geiriau rhagnodedig yn caniatáu i gyfranogwyr deimlo rhyw elfen o strwythur cyn meddwl am eu hatebion mwy arlliwiol. Mae sefyll ar y papur yn caniatáu i'r rhai llai hyderus siarad/rhannu eu safbwyntiau i ddangos eu barn. Mae'r ymarfer cyfan yn helpu pobl i feddwl am yr hyn sy'n cyfrannu at y ffordd yr ydym yn meddwl am ac yn teimlo am y byd o'n cwmpas, a sut y gall agweddau cas ffurfio.



## SUT?

Rhowch ddarnau o bapur sy'n nodi'r teitlau isod mewn manau amrywiol ar y llawr. Mae hi wastad yn bwysig cael y gair 'Arall', fel y gall cyfranogwyr ddwyn eu syniadau eu hunain i'r lle. Gofynnwch i'r bobl yn yr ystafell i sefyll ar y darn o bapur sy'n cyfleu'r atebion gorau i'r cwestiwn/datganiad yn eu barn nhw. Gofynnwch i'r cyfranogwyr sefyll ar yr un 'Sy'n cael yr effaith fwyaf ar bobl yn ffurfio credoau eithafol a chas'. Anogwch y grŵp i rannu eu safbwyntiau a pharchu safbwyntiau eraill.

Gallwch ofyn am ddatganiadau pellach hefyd, megis: 'Pa un sy'n cael yr effaith fwyaf ar helpu a chynorthwyo pobl i gael credoau mwy goddefgar a thosturiol?'

Pan fydd pobl wedi dewis pa ateb i sefyll arno (o'r rhestr isod), defnyddiwch gwestiynau chwilfrydig i gael gwybod mwy, ac anogwch bobl i feddwl am safbwyntiau a phersbectifau eraill. Nid ydych yn chwilio am ateb 'cywir neu anghywir'.

ARIAN

LLEOLIAD

CYFLOGAETH

IECHYD  
MEDDWL

TEULU

FFRINDIAU

ADDYSG

ARALL

# PROSES RADICALEIDDIO

## PAM?

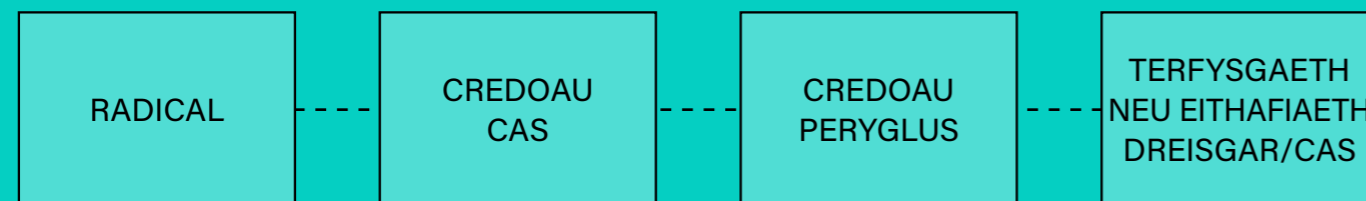
Mae'r ymarfer hwn yn ffordd wych o gael pobl i ddeall beth yw radicaleiddio, a'r ffaith ei bod yn broses gymhleth sy'n digwydd fesul cam. Rhowch wybodaeth i bobl am y ffordd y gallai pobl gyrraedd y fan honno.

Sylwer: Er bod rhywun yn radical, nid yw hyn yn golygu y byddant yn cael eu radicaleiddio. Un ffordd yn unig yw hon o'r ffordd y gallai'r broses hon ddigwydd.

## SUT?

Gan gyfeirio'n ôl at gysyniad continwwm, llinell o un pen safbwynt i'r pen arall, rhowch y geiriau isod ar y llawr: Radical (ar un pen), yna credoau cas, yna credoau peryglus, yna terfysgaeth neu eithafiaeth dreisgar/cas (ar y pen arall). Esboniwch mai graddfa yw'r ystafell nawr, ar gyfer proses bosibl radicaleiddio.

Sylwer: Er bod rhywun yn radical, nid yw hyn yn golygu y byddant yn cael eu radicaleiddio. Un ffordd yn unig yw hon o'r ffordd y gallai'r broses hon ddigwydd.



Gofynnwch i'r cyfranogwyr sefyll wrth ymyl un y maent yn teimlo y gallent ei esbonio, a nodwch eich bod yn mynd i 'gerdded' y linell bosibl gyda'ch gilydd i esbonio'n broses:

**1** Gofynnwch i bobl sy'n sefyll wrth ymyl RADICAL am eu myfyrdodau am yr hyn y mae'n ei olygu, gan gymharu a / neu gadarnhau hyn gyda'r isod.

### RADICAL

ansoddair sy'n golygu dymuno neu ffafrio newid cymdeithasol neu wleidyddol trylwyr neu gyflawn; cynrychioli neu gefnogi syniadau gwleidyddol eithafol neu flaengar. enw. Rhywun sy'n dal neu sy'n dilyn credoau cryf neu egwyddorion eithafol ac sy'n ffafrio'r newid hwn, yn aml trwy gyfrwng dulliau digyfaddawd.

A yw hi'n iawn bod yn radical? YDY Mae'n iawn cael safbwyntiau radical' neu fod yn 'radical', os allwn fyw ymhlith a goddef pobl arall y mae ganddynt wahanol safbwyntiau i ni, neu y maent yn meddwl yn wahanol i ni. Yr hyn y mae'n bwysig ei gofio a chyfeirio'n ôl ato yw hawliau dynol, a'n cyfrifoldeb a'n hawliau ni, yn ogystal â hawliau a chyfrifoldebau eraill o fewn hyn.

### CYNGOR DEFNYDDIOL:

Bydd safbwynt un person am ystyr radical yn wahanol i safbwynt rhywun arall am ei ystyr.

Efallai y bydd gan rai pobl safbwyntiau radical ac efallai y byddant yn dymuno sicrhau newid mewn ffordd 'gadarnhaol', efallai y bydd gan rai safbwyntiau radical a byddant yn dymuno sicrhau newid mewn ffordd 'negyddol'.

### CYNGOR DEFNYDDIOL:

Gall fod yn dda trafod pobl radical mewn hanes, y rhai sydd wedi sicrhau newid mewn ffyrdd cadarnhaol, ond gall hon fod yn drafodaeth heriol sy'n llawn arlliwiau. Wrth drafod rhywun fel Emmeline Pankhurst er enghraifft, sy'n cael ei hystyried fel 'Radical', roedd hi'n rhan o symudiad a oedd wedi defnyddio trais hefyd. Esboniwch at ddiben yr ymarfer hwn ein bod yn ystyried pobl sy'n radical yma, ond nad ydynt yn dreisgar.

**2** Gofynnwch i bobl sy'n sefyll wrth ymyl CREDOAU CAS am eu myfyrdodau am yr hyn y mae'n ei olygu, gan gymharu a / neu gadarnhau hyn gyda'r isod.

### CREDOAU CAS

H.y Os bydd rhywun yn dechrau barnu a gwahaniaethu yn erbyn pobl arall sy'n wahanol neu sy'n meddwl mewn ffordd wahanol (gwleidyddol, crefyddol, cymdeithasol, hiliol ac ati) iddyn nhw. Maent yn credu eu bod yn iawn a bod pawb arall yn anghywir, a byddant yn dechrau teimlo anhoffer / lledaenu casineb am y bobl hyn - gyda'r nod sylfaenol eu bod yn dymuno i rywbeth newid.

**3** Gofynnwch i bobl sy'n sefyll wrth ymyl CREDOAU PERYGLUS am eu myfyrdodau am yr hyn y mae'n ei olygu, gan gymharu a / neu gadarnhau hyn gyda'r isod.

### CREDOAU PERYGLUS

H.y Os bydd rhywun yn dymuno gwneud niwed i bobl sy'n wahanol neu sy'n meddwl mewn ffordd wahanol (gwleidyddol, crefyddol, cymdeithasol, hiliol ac ati) iddyn nhw neu os byddant yn annog casineb a thrais yn erbyn y bobl hyn - gyda'r nod sylfaenol o hyd eu bod yn dymuno i rywbeth newid.

**4** Gofynnwch i bobl sy'n sefyll wrth ymyl TERFYSGAETH NEU EITHAFIAETH DREISGAR / CAS am eu myfyrdodau am yr hyn y mae'n ei olygu, gan gymharu a / neu gadarnhau hyn gyda'r isod.

### EITHAFIAETH DREISGAR / CAS

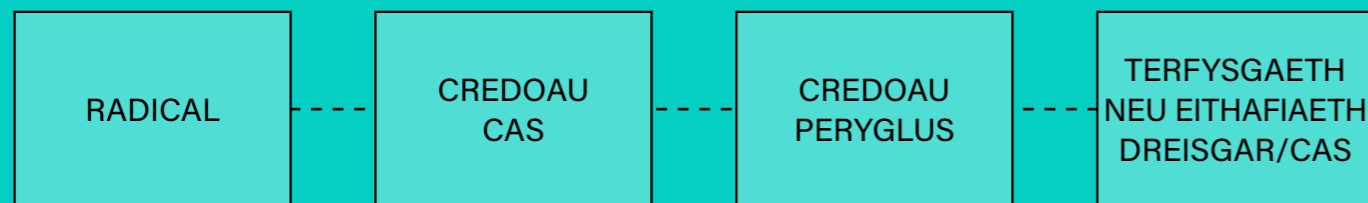
- mae'n mynnu ymateb. O ysbrydoli ymosodiadau terfysgol, i grwpiau eithafol cas sy'n cymryd rhan mewn gelyniaeth barhaus
- Annog a chwyddo casineb, cymryd rhan mewn casineb parhaus, neu fwyseirio am a gwneud y ddadl foesol dros drais
- Manteisio ar gredoau cas, gelyniaethus neu oruchafiaethol sy'n cael ei gyfeirio at grwpiau sy'n cael eu hystyried fel bygythiadau i les, goroesi neu lwyddiant grŵp arall
- A pheri (neu'n debygol o beri) niwed i unigolion, cymunedau neu gymdeithas ehangach
- Ffordd syml o feddwl amdano hefyd yw CASINEB EITHAFOL.

**5** TERFYSGAETH yw'r defnydd anghyfreithlon o drais a bygythiadau, yn enwedig yn erbyn sifiliaid, (h.y arswyd)

### CYNGOR DEFNYDDIOL:

Efallai y bydd cyfranogwyr yn dymuno dadansoddi'r diffiniadau o'r geiriau uchod, gan gynnwys terfysgaeth, gan archwilio ar lefel fwy beirniadol a gwleidyddol. Mae'r uchod yn un fersiwn o ddiffiniadau y mae'n iawn i bobl feddwl amdanynt mewn ffordd feirniadol yn ystod y sesiwn. Fodd bynnag, dylech sicrhau eich bod yn nodi'n glir iawn bod gan y gweithdy hwn ddiddordeb mewn cynorthwyo pobl i ganfod ffyrdd creadigol o herio anghyfiawnderau yn y byd, gan gredu bod modd gwneud hyn heb beri trais a niwed i ddinasyddion diniwed/cyflawni terfysgaeth er mwyn gwneud hyn.

Pe bai rhywun wedi 'cerdded y llwybr hwn' a osodom o RADICAL i DERFYSGAETH, enw'r broses honno fyddai radicaleiddio.



### RADICALEIDDIO:

Yw'r broses lle y bydd unigolyn neu grŵp yn dod i fabwysiadu safbwyntiau sy'n gynyddol eithafol, wrth wrthwynebu sefyllfa wleidyddol, cymdeithasol neu grefyddol fel y mae hi. Mae radicaleiddio yn broses gymhleth ac sy'n digwydd fesul cam, lle y bydd unigolyn neu grŵp yn coeddu cred neu ideoleg radical neu eithafol sy'n derbyn, sy'n defnyddio neu sy'n goddef trais, eithafiaeth gas ac sy'n cynnwys gweithredoedd terfysgol, er mwyn cyflawni diben gwleidyddol neu ideolegol penodol.

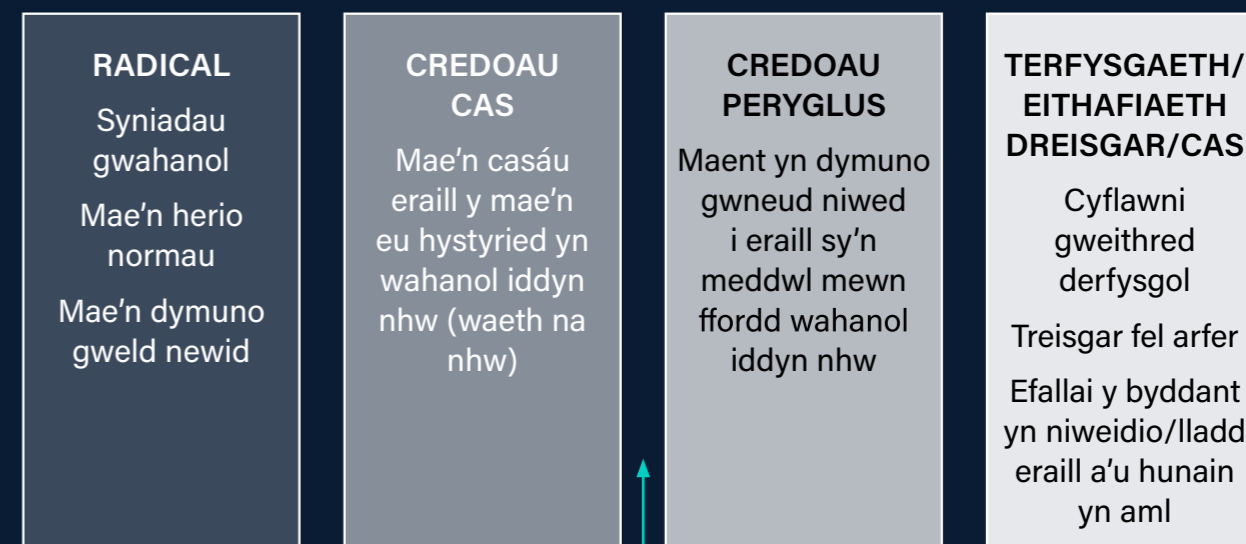
Er bod rhywun yn RADICAL, nid yw hyn yn golygu y byddant yn cael eu radicaleiddio. Mae pawb sy'n cyflawni gweithred derfysgol wedi bod trwy'r broses hon o ffurfio safbwyntiau cryf sy'n peri iddynt gasáu eraill a chyflawni gweithredoedd terfysgol yn y pen draw. Mae'r rhain yn bobl sydd wedi dysgu casáu gymaint fel y byddent yn fodlon lladd pobl arall efallai.

**Ni fydd y broses hon yn digwydd i bawb, ac ni fydd yn digwydd dros nos ychwaith, ni fydd rhywun yn diuno ac yn dymuno cyflawni gweithred dreisgar, mae'n broses:**

1. Bydd yn aml yn cychwyn wrth i rywun deimlo'n ddig a gofidus iawn, gan deimlo anghyfiawnder yn y byd (materion sylfaenol)
2. Yn aml ar hyd y llwybr hwnnw, bydd sbardunau eraill (mewnol neu allanol) sy'n cynyddu eu casineb ac sy'n peri i'w casineb fod yn fwy eithafol
3. Yn aml, bydd pobl yn chwilio am atebion er mwyn deall yn well pam eu bod yn teimlo fel y maent yn teimlo. Ar yr adeg hon (pan fyddant yn agored i niwed), efallai y byddant yn cael eu targedu gan rywun neu grŵp sy'n dylanwadu arnynt i feddwl mewn ffordd wahanol, i'r pwynt lle y byddant yn cael eu radicaleiddio ac yna, gallant fod yn beryglus i'w hunain neu i eraill. Yma, efallai y byddant hyd yn oed yn ystyried gwneud niwed i eraill neu gymryd rhan mewn terfysgaeth / eithafiaeth gas.

### GRADDFA, PROSES RADICALEIDDIO BOSIBL.

Sylwer: Er bod rhywun yn radical, nid yw hyn yn golygu y byddant yn cael eu radicaleiddio. Un ffordd yn unig yw hon o'r ffordd y gallai'r broses hon ddigwydd.



Y MAES YR YDYM YN EI ARCHWILIO

Yn adran nesaf y gweithdy, byddwn yn gwyllo ffilm ac yn myfyrio am rai o'n trafodaethau / ymarferion blaenorol am yr hyn sy'n cyfrannu at safbwyntiau cas, gan ystyried rhai materion sylfaenol posibl, elfennau agored i niwed a sbardunau mewnol ac allanol sy'n golygu ei bod yn fwy tebygol y bydd rhywun yn cael eu radicaleiddio efallai.

04

**Y SGYRSIAU  
MWY**

---

# CYFLWYNIAD I'R FFILM / RHYBUDD AM SBARDUN A CHWESTIYNAU

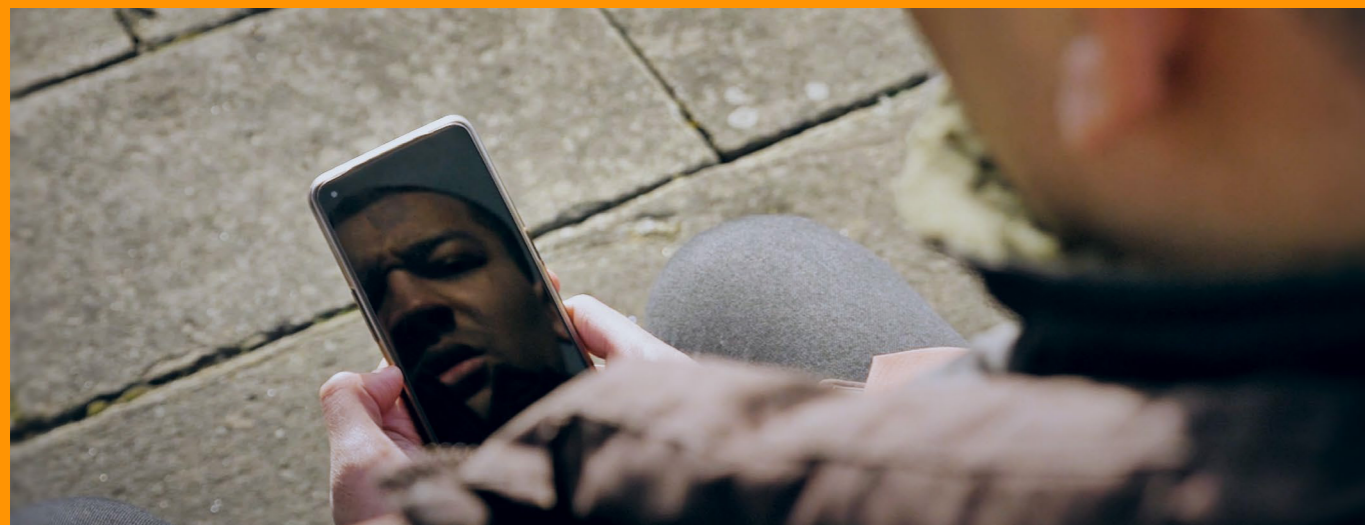
## PAM?

Mae'r ffilm hon yn ffordd wych o ddelweddu a helpu pobl i ddeall proses radicaleiddio bosibl.

## SUT?

Rhowch dudalen i'r myfyrwyr sy'n cynnwys 5 cwestiwn er mwyn iddynt wneud nodiadau amdanynt wrth wyllo'r ffilm: gweler y cwestiynau isod.

1. Beth oedd profiad Sol yn yr ardal?
2. O weld rhai o brofiadau Sol, pa sialensiau eraill y gallai fod wedi eu hwynebu yn yr ardal efallai? [Er mwyn creu mwy o stori amdano]
3. Beth oedd sialensiau a chwynion Brynn?
4. At bwy yr oedd Brynn wedi cyfeirio ei gasineb? Beth oedd wedi dylanwadu ar hynny?
5. A oedd Brynn yn cael ei radicaleiddio? Beth sy'n peri i chi feddwl ei fod neu nad oedd?



## RHYBUDD YSGOGI:

Fel y soniwyd, heddiw, byddwn yn ystyried rhai materion heriol: Gall rhywfaint o'r iaith a'r wybodaeth fod yn annymunol. Nid ydym yn gwneud hyn er mwyn brifo teimladau unrhyw un, ond rydym yn dymuno defnyddio'r lle hwn, yr ydym yn ei weld fel 'lle dewr' er mwyn ystyried yr hyn y gallwn ei wneud am herio credoau niweidiol a chas cynnar er mwyn lleihau'r risg y gwelir ymddygiad cas mwy eithafol.

Ffilm fer yw hon sy'n archwilio rhai o'r tensiynau a'r sialensiau y mae aelodau cymuned yng Nghymru yn eu hwynebu. Rydym wedi darparu taflen waith i chi sy'n cynnwys 5 cwestiwn sy'n canolbwyntio ar ddau o'r cymeriadau yn y ffilm: Brynn a Sol. A fydddech gystal â bwrw golwg dros y cwestiynau hyn cyn gwyllo'r ffilm.

## GWYLIO'R FFILM

Gellir gweld y ffilm trwy glicio ar y ddolen hon ar sianel Youtube Odd Arts:  
<https://www.youtube.com/watch?v=jEKfa3D7vpc>



## TRAFODAETH AR ÔL Y FFILM:

- ☞ Sut mae pobl yn teimlo?  
[Rhowch amser i gydnabod a dilysu unrhyw drawma, emosiynau heriol a chryf]
- Beth yw eich barn chi?  
A oedd yn realistig?

## TRAFODWCH Y CYMERIADAU

- ☞ Beth oedd profiad Sol yn yr ardal?  
O weld rhai o brofiadau Sol, pa sialensiau eraill y gallai fod wedi eu hwynebu yn yr ardal efallai?  
[Er mwyn creu mwy o stori amdano]
- Beth oedd sialensiau a chwynion Brynn?  
At bwy yr oedd Brynn wedi cyfeirio ei gasineb?  
Beth oedd wedi dylanwadu ar hynny?  
A oedd Brynn yn cael ei radicaleiddio?  
Beth sy'n peri i chi feddwl ei fod neu nad oedd?



## NODYN AR GYFER YR HWYLUSYDD:

Ceisiwch drafod y pethau canlynol gyda'r myfyrwyr:  
**Cwynion (ar gyfer Brynn):** Er enghraifft, tlodi, diffyg hunaniaeth neu ymdeimlad o berthyn, dim tŷ, teimlo bod eraill yn cael addysg well/mynediad gwell i gyfleoedd nag ef; teimlo bod pob wedi anghofio amdano  
Sbardunau: Digartrefedd, y teimlad bod pobl yn ei weithle y mae ganddynt lawer mwy nag ef, yn 'chwerthin arno'  
**Prif arwyddion rhybuddio:** Iaith hiliol; iaith goruchafiaeth pobl gwyn (White's Only Welcome); Galwad i eraill ymuno ag ef a'i achos, a gweithredu  
**Pethau eraill i'w trafod:** Elfennau microymosodol hiliol wedi'u normaleiddio a oedd wedi peri i Sol deimlo'n anghyfyrdus a fel pe bai'n cael ei dargedu yn barod; diffyg cefnogaeth gan ffrindiau Sol pan oedd wedi dioddef hiliaeth; effaith yr ymddygiad hwn ar fywyd Sol (gan beri iddo adael yr ardal yn y diwedd)

# PROFFIL CYMERIAD

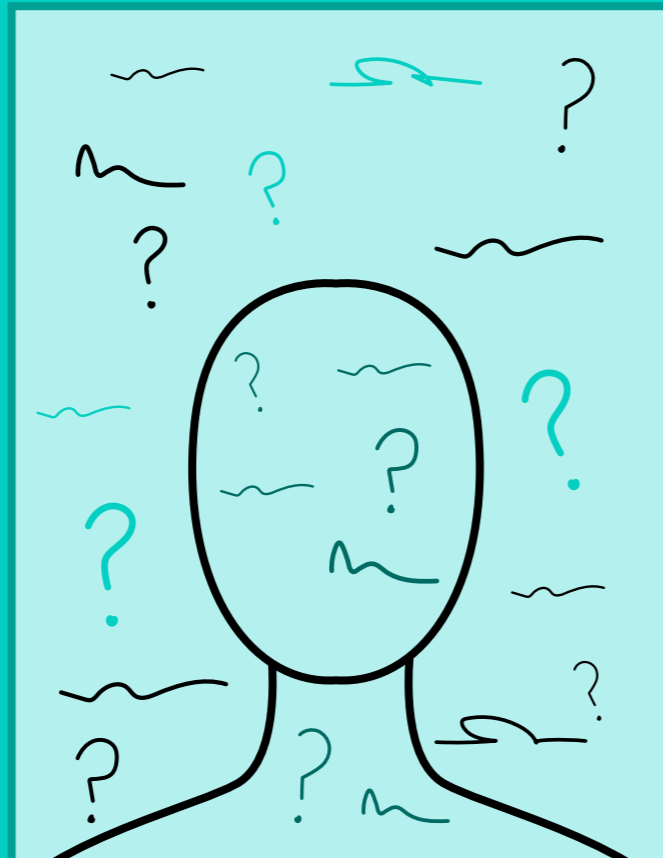
## PAM?

Mae'r ymarfer hwn yn ffordd wych o gael pobl i ystyried taith y cymeriad, gan ystyried yr hyn a gyfrannodd at eu safbwyntiau cas ac i feddwl am rai o'r materion sylfaenol a deall rhai o'r elfennau agored i niwed/cwynion ac anghenion heb eu bodloni y gallent arwain at eithafiaeth gas os na roddir sylw iddynt. Yn ogystal, mae'n galluogi cyfranogwyr i ystyried cysyniad sbardunau mewnol ac allanol.

## SUT?

Tynnwch lun pen mawr ar siart troi. Ar y tu allan, nodwch yr hyn yr ydym yn ei wybod am Brynn a'i fywyd, yr hyn y mae'n hoffi ei wneud, yr hyn y mae'n gallu ei wneud yn dda, y sawl y mae'n byw gyda nhw ac ati, a dechreuwch greu darlun o'i fywyd.

Yna gan ddefnyddio gwahanol liw, nodwch ar y tu allan unrhyw sbardunau allanol ar gyfer ei gasineb eithafol/radicalaiddio ac ar y tu mewn, unrhyw sbardunau mewnol a oedd wedi peri iddo fod yn agored i niwed gan y broses hon. Mewn gwahanol liw, nodwch ei deimladau a'i anghenion. Os bydd hyn yn fwy addas i'r grŵp, gellir gwneud hyn mewn dau grŵp lle y bydd pob grŵp yn cymryd un cymeriad ac yna, byddant yn dod yn ôl at ei gilydd.



# A OES FFORDD ARALL?

## PAM?

Mae'r ymarfer hwn yn ffordd wych o gael pobl i feddwl am daith y cymeriad, gan ystyried yr hyn a gyfrannodd at eu safbwyntiau cas. Gall alluogi pobl i fyfyrto am eu safbwyntiau a'u systemau cred nhw ac am safbwyntiau a systemau cred pobl arall, gan annog cyfranogwyr i herio casineb a rhwygau a hyrwyddo trafodaethau a rhannu syniadau ynghylch sgiliau er mwyn herio credoau cas a niweidiol cynnar, er mwyn lleihau'r perygl y gwelir ymddygiad cas mwy eithafol (ee gwella sgiliau cyfathrebu ar gyfer sgysiau anodd; cynyddu cynghreirio a rôl y sawl sy'n dyst i hyn).

Yn ogystal, gall gynorthwyo pobl i gydnabod effaith iaith ac ymddygiad ar eraill a gallu cyfeirio at adegau 'lle y byddai wedi bod modd gwneud rhywbeth yn wahanol'.

## SUT?

Holwch y cyfranogwyr a oedd unrhyw bwynt penodol yn y ffilm lle y maent yn teimlo y gallent fod wedi mynd yn ôl a helpu cymeriad? A ydynt yn teimlo y byddai wedi bod yn bosibl gwneud rhywbeth yn wahanol ar unrhyw adeg?

Os yw myfyrwyr a staff yn teimlo'n gyffyrddus, gellir ceisio ail-greu un o'r golygfeydd, gan weld yr hyn sy'n helpu a'r hyn nad yw'n helpu.

Neu yn syml, rhannwch syniadau am sut y byddai wedi bod modd gwneud pethau yn wahanol.

## PWYNTIAU ALLWEDDOL I GADW GOLWG AMDANYNT WRTH GYNNAL SGYSIAU HERIOL A HWYLUSO CYNNAL SGYSIAU HERIOL RHWNG POBL ARALL:

- Dylid defnyddio cyfathrebu tosturiol (NVC), sy'n cynnwys gwranddo, ymwybyddiaeth o anghenion emosiynol ac ymagwedd o beidio barnu.
- Ceisiwch feddwl am y sefyllfa mewn ffordd adferol – meithrin, cynnal a thrwsio perthnasoedd – mae dulliau gweithredu adferol yn seiliedig ar werthoedd sy'n gwahanu'r unigolyn a'r ymddygiad, maent yn hyrwyddo atebolrwydd ac yn ceisio trwsio unrhyw niwed a achoswyd mewn sefyllfa. Mae dull gweithredu adferol yn caniatáu i ni roi sylw i'r ymddygiad sy'n peri problemau, gan ymarfer empathi a chynnal perthynas gref hefyd – meddyliwch am gynnig yr un faint o DERFYNAU a CHYMORTH – ceisiwch weithio GYDA phobl, nid AT neu DROSTYNT, ond gan sicrhau eich bod yn gallu herio pobl, yn hytrach nag anwybyddu'r broblem.
- Dylech ymateb, nid adweithio
- Gwrandewch mewn gwirionedd – peidiwch â gwranddo er mwyn ymateb, ond gwranddo er mwyn deall
- Dylech ddilysu teimladau a chwynion pobl
- Defnyddiwch gwestiynau agored
- Dylech osgoi gofyn pam yn lle hynny, gofynnwch beth/sut
- Chwiliwch am gymorth y gellir ymddiried ynddo GYDA phobl

Sylwer: Mae'n werth esbonio nad ydym yn mynd i newid barn pobl dros nos ac nad diwedd fel diwedd straeon Disney yw hwn, ond os allwn agor meddyliau pobl ychydig bach hyd yn oed, a rhannu gwahanol safbwyntiau, mae'n fwy tebygol y gallai pobl fod yn agored i gynnydd.

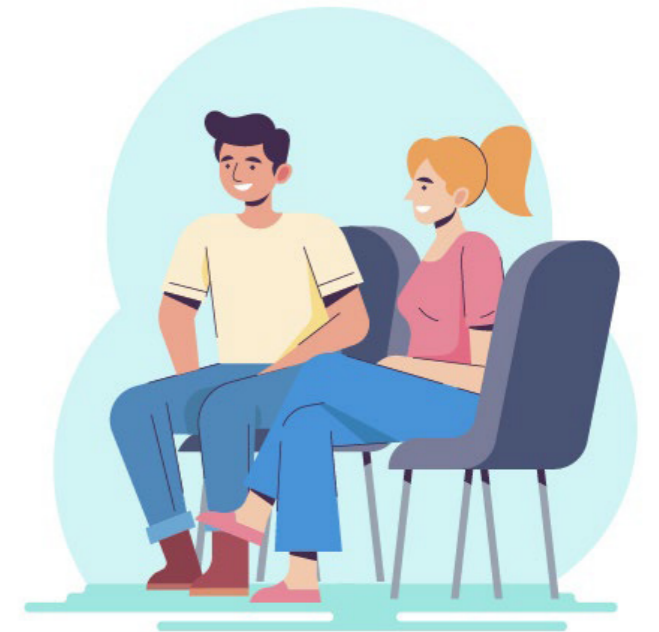
# 05

## YMARFERION YMDAWELU

# EDRYCH I FYNY EDRYCH I LAWR

### PAM?

Mae hon yn ffordd dda o ymarfer dal cyswllt llygad gyda phobl yn y grŵp, y byddent yn osgoi gwneud hyn gyda nhw fel arfer efallai. Yn ogystal, mae'n caniatáu i chi symud pobl yn y grŵp a threfnu eu bod yn eistedd wrth ymyl pobl newydd neu bobl y gallent weithio yn well ar gyfer dynameg y grŵp efallai yn eich barn chi.



### SUT?

Gofynnwch i'r grŵp sefyll mewn cylch. Bydd yr hwylusydd yn rhoi cyfarwyddiadau i bawb 'Edrych i Lawr'. Pan ddywedir 'Edrychwch i Fyny', rhaid i bawb edrych i fyny a syllu ar chwaraewr arall. Os bydd yr unigolyn y maent yn syllu arnynt yn edrych arnynt nhw hefyd, ac mae'r chwaraewyr yn cael cyswllt llygad, dylai'r ddau unigolyn gyfnewid lle. Ar ôl i chi chwarae hwnnw sawl gwaith, dywedwch wrth gyfranogwyr y byddant allan y tro hwn ac y dylent eistedd os byddant yn cael cyswllt llygad gyda rhywun arall. Dylech barhau i ddweud 'Edrychwch i Lawr, Edrychwch i Fyny' nes bod gennych chi enillydd neu enillwyr. Gellir chwarae hon gydag unrhyw nifer o gyfranogwyr ac mae'n gallu para am gyfnod hir.



# 06

## YMARFERION MYFYRIO

# MANIFFESTO GRŴP

### PAM?

Mae hon yn ffordd wych o gadarnhau dysgu neu gyflawniadau, gan annog cyfranogwyr i ystyried y ffordd y byddant yn herio casineb a rhwygiadau yn eu cymuned

### SUT?

Mae'r grŵp yn eistedd mewn cylch a gofynnir iddynt ddweud un peth yr hoffent ei wneud er mwyn herio casineb a rhwygiadau yn eu cymuned mewn ffordd gadarnhaol. Ar ôl i bobl ddechrau ymateb, dylech eu hychwanegu i ddarn o bapur mawr siart troi er mwyn creu maniffesto mawr ar y cyd

# GADAEI AR ÔL CYMRYD I FFWRDD

### PAM?

Mae hon yn ffordd dda o gadarnhau dysgu neu gyflawniadau, ond hefyd, i glywed am sialensiau a phethau y gallent fod yn well mewn ffordd ddiogel.

### SUT?

Mae'r grŵp yn eistedd mewn cylch a gofynnir iddynt nodi un peth yr hoffent ei adael ar ôl o'r gweithdy (e.e. nerfau) ac un peth yr hoffent fynd ag ef gyda nhw (e.e. hyder/ cyfeillgarwch)

# CYMORTH PELLACH

O ganlyniad i natur y themâu yr ydych chi wedi eu harchwilio, y gallent fod yn heriol neu y gallent sbarduno, efallai y bydd rhai pryderon yn codi am ddiogelu. Os felly, dilynwch eich canllawiau diogelu arferol ac ystyriwch wneud cyfeiriadau i'r asiantaethau perthnasol am gymorth arbenigol. Byddai hyn yn hanfodol ar gyfer pobl y bernir eu bod mewn mwy o berygl neu y maent eisoes yn ddioddefwyr radialeiddio, cam-drin alcohol a chyffuriau, salwch meddwl, camdriniaeth, camfanteisio neu drais domestig ac ati.

Os nad ydych chi'n teimlo bod gennych chi fynediad i neu fanylion asiantaethau priodol, anfonwch e-bost at [info@oddarts.co.uk](mailto:info@oddarts.co.uk) er mwyn i ni drosglwyddo'r manylion iddynt.

Bydd gan bob ardal awdurdod lleol eu Timau Atal a'u Swyddog Atal Lleol eu hunain.

Os hoffech siarad ag Odd Arts yn uniongyrchol am gynnwys y pecyn cymorth hwn, anfonwch e-bost at: [info@oddarts.co.uk](mailto:info@oddarts.co.uk)



Diolch: Diolch arbennig i Goleg Ceredigion, Prifysgol Aberystwyth, Grŵp Ffocws Ieuencid Aberystwyth, Grŵp Colegau NPTC a phartneriaid sef Awdurdodau Lleol Ceredigion, Sir Gaerfyrddin, Powys a Sir Benfro.

Pecyn Cymorth a Gynlluniwyd gan Lily Norwood

## EWCH AM GYMORTH AC I DDARGANFOD MWY:

### ODD ARTS

<https://oddarts.co.uk/>

Mae Odd Arts yn Elusen sy'n arbenigo mewn darparu rhaglenni theatr sy'n herio ac sy'n newid agweddau ac ymddygiad ac sy'n galluogi pobl i ddeall y byd a'u hunain mewn ffordd wahanol. Maent yn gweithio yn y sectorau canlynol – cymunedol, addysg, cyfiawnder troseddol, iechyd a hyfforddiant corfforaethol.

Mae Odd Arts yn alumni Rhaglen Gyfnewid Llysgenhadaeth UD ynghylch Goresgyn Eithafiaeth Dreisgar, ac mae'n parhau i gyflawni gwaith a gomisiynir gan y Llysgenhadaeth. Cawsom ein comisiynu i roi cyflwyniad byr gerbron cynhadledd Ryngwladol Senedd UE ynghylch atal eithafiaeth ac rydym wedi bod yn gyfranwyr ar gyfer cyflwyniadau RAN (Rhwydwaith Ymwybyddiaeth o Radicaleiddio) yn ogystal â nifer yn fwy o rwydweithiau lleol a chenedlaethol. Mae gan ein holl sesiynau hyfforddiant a'n gweithdai atal radialeiddio ddau neu dri model cyflawni er mwyn sicrhau eu bod yn ddiogel, yn hygyrch ac yn briodol i bobl mewn lleoliadau mwy cymhleth megis Unedau Cyfeirio Disgyblion, ysgolion AAA, lleoliadau cyfiawnder troseddol neu iechyd meddwl, neu ar gyfer pobl y mae ganddynt brofiad o drawma neu y maent yn fwy agored i niwed.

Email: [info@oddarts.co.uk](mailto:info@oddarts.co.uk)

### SMALL STEPS

<https://smallstepsconsultants.com/>

Mae Small steps yn sefydliad sy'n cynnwys cyn aelodau sefydliadau asgell dde eithafol sydd wedi gwrthod trais a naratif yr asgell dde eithafol. Bellach, maent wedi ymrwymo i amlygu a gwaredu eithafiaeth adain dde eithafol yn y DU. Maent yn helpu i drefnu digwyddiadau ac yn darparu siaradwyr arbenigol ar gyfer cymunedau, sefydliadau addysgol a gweithwyr proffesiynol sy'n mynd i'r afael ag eithafiaeth adain dde eithafol.

Yn ogystal, maent yn darparu gwybodaeth, eitemau addysgol ac yn cynnig cyngor ac arweiniad un-i-un trwy gyfrwng eu gwasanaethau cymorth cyfrinachol, gan gynnwys cymorth i bobl sy'n cwestiynu eu cynnwys a hoffent symud i ffwrdd o grwpiau asgell dde eithafol.

Email: [info@smallsteps.ltd](mailto:info@smallsteps.ltd)

### EDUCATE AGAINST HATE

<https://educateagainsthate.com/>

Mae Educate Against Hate yn wefan sy'n cynnwys cyngor gan y Llywodraeth ac adnoddau y gellir ymddiried ynddynt ar gyfer ysgolion, er mwyn diogelu myfyrwyr rhag cael eu radialeiddio, meithrin cydnerthedd i bob math o eithafiaeth a hyrwyddo gwerthoedd a rennir. Mae eu gwefan yn cynnwys adnoddau i'w defnyddio yn yr ystafell ddosbarth, Hyfforddiant i staff, Canllawiau gan y Llywodraeth, Poster i rhaglenni, Adrodd am bryder

### RAN – RHWYDWAITH RADICALEIDDIO

[https://home-affairs.ec.europa.eu/networks/radicalisation-awareness-network-ran\\_en](https://home-affairs.ec.europa.eu/networks/radicalisation-awareness-network-ran_en)

Mae'r Rhwydwaith Ymwybyddiaeth o Radicaleiddio (Ymarferwyr RAN) yn cysylltu ymarferwyr rheng flaen ar draws Ewrop gyda'i gilydd, i gyfnewid gwybodaeth, profiadau a dulliau gweithredu er mwyn atal a mynd i'r afael ag eithafiaeth dreisgar ym mhob ffurf. Mae'r Rhwydwaith yn cynnig mynediad i gyhoeddiadau, cylchlythyrau, cynadleddau a gweminarau, yn ogystal â gweithgorau. Mae'n cynnwys cronfa ddata o arfer ysbrydoledig ac mae ganddynt blatfform/rhwydwaith ieuencid hefyd.

Llinell Gymorth Gwrth-Derfysgaeth: 0800 789 321

