



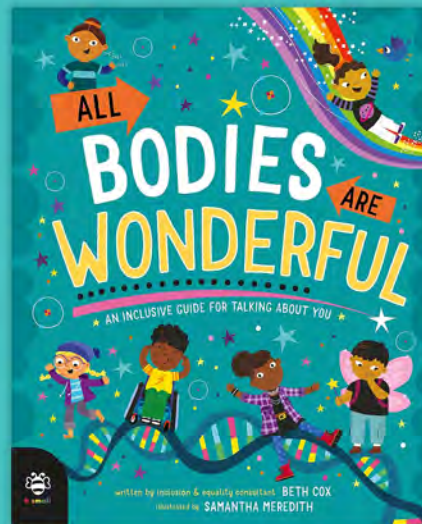
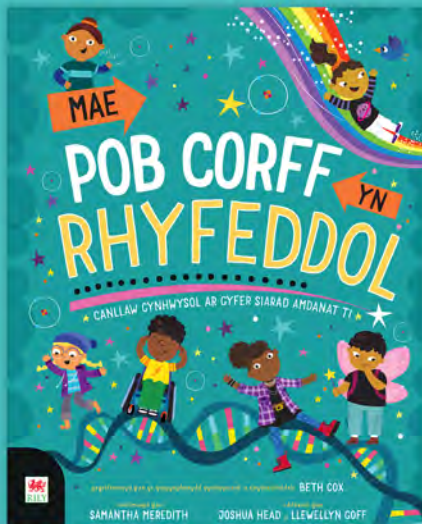
b small



MAE POB CORFF RHYFEDDOL YN

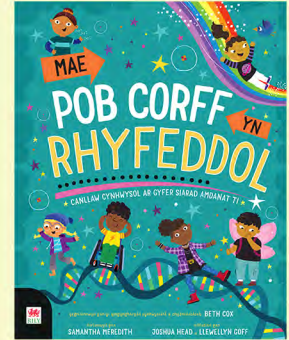
Nodiadau athro

Adnodd a grëwyd gan Mark Jennett ar gyfer b small publishing,
MAE POB CORFF YN RHYFEDDOL gan Beth Cox, wedi'i ddarlunio gan
Samantha Meredith © b small publishing 2023



Am y llyfr

Mae'n anodd deall y corff weithiau! Bydd y llyfr hwn yn helpu plant i oresgyn pryderon a theimlo, yn bwysicaf oll, eu bod yn perthyn. Weithiau, bydd plant yn credu bod eu cyrff yn wahanol. Ond mae bod yn wahanol yn hollol naturiol... dim ond gwyddoniaeth ydi o! Rhowch eich ffydd yn yr arbenigwyr i'ch helpu i gael sgysiau pwysig gyda'ch gilydd gan ddefnyddio'r canllaw cynhwysol hwn.



Pwy sydd y tu ôl i'r llyfr?

Awdur: Mae Beth Cox yn olygydd llyfrau plant ac yn gyd-sylfaenydd Inclusive Minds ac Everybody In. Mae Beth bellach yn byw yn Wiltshire ac yn gweithio fel ymgynghorydd llawrydd sy'n darparu hyfforddiant i hyrwyddo cynhwysiant ac amrywiaeth ym y diwydiant cyhoeddi.

Darlunydd: Mae Samantha yn ddarlunydd llawrydd o Gaerlŷr sy'n byw ac yn gweithio yng Ngogledd Llundain. Ar ôl iddi astudio gradd mewn darlunio yn Loughborough a threulio pum mlynedd fel dylunydd mewnol yn Usborne, mae Samantha wedi darlunio dros 200 o lyfrau!

Arbenigydd: Mae Deborah yn Athro Epigeneteg Feddygol ym Mhrifysgol Southampton sydd â diddordeb arbennig yn y ffordd mae cyrff yn tyfu.

Pwy sydd y tu ôl i'r adnodd hwn?

Mae Mark Jennett yn hyfforddwr ac yn awdur sy'n arbenigo mewn cydraddoldeb ac amrywiaeth, ABGI ac Addysg Rhyw a Phersnasoedd, lles emosiynol a iechyd meddwl.

Yn ogystal â gweithio'n helaeth gydag ysgolion, ef yw Prif Gynghorydd Gwobr Lles Addysg Optimus i Ysgolion ac mae'n ymgynghori'n rheolaidd ynghylch cynrychiolaeth ac amrywiaeth i'r Adran Addysg fel aelod o'u panel Arbenigwyr Cynhwysiant. Mae ei gleientiaid diweddar eraill yn cynnwys Amnest Rhyngwladol, y Fforwm Addysg Rhyw a Gwasg Prifysgol Rhydychen.

Ar hyn o bryd mae'n gweithio gyda Phrifysgol Sheffield ar ddeunyddiau ymchwil i gefnogi trafodaethau ynghylch amrywiaeth rhywedd gyda phobl ifanc ac i hyrwyddo addysg gynhwysol LHDT+ mewn ysgolion cynradd. Mae wedi ysgrifennu adnoddau ar gyfer yr Undeb Addysg Cenedlaethol am gynhwysiant LHDT+ ac anabledd a herio stereoteipiau rhywedd drwy lenyddiaeth.

Mae Mark wedi ysgrifennu a chyfrannu at amrywiaeth o gyhoeddiadau gan gynnwys Undoing Homophobia In Primary School (Trentham Books, 2010) yn ogystal â chanllawiau i'r Adran Addysg ar herio homoffobia mewn ysgolion. Roedd yn Gynghorydd Cenedlaethol gyda'r Rhaglen Ysgolion Iach Genedlaethol ac mae ar fwrdd y Ganolfan Astudiaethau ar Addysg Gynhwysol.



Sut i ddefnyddio'r adnodd hwn

Rydym wedi cynnwys cwestiynau a syniadau efallai yr hoffech chi eu hystyried wrth rannu'r llyfr gyda phlant. Rydym wedi eu cysylltu â thudalennau penodol ond byddai llawer ohonynt yn berthnasol i rannau eraill o'r llyfr. Gallech hefyd eu cyflwyno wrth ddarllen y llyfr a dychwelyd at y rhai sy'n teimlo'n fwyaf perthnasol i'ch lleoliad neu'ch plant nes ymlaen.

Gallai rhai fod yn sail i sgysiau parhaus sy'n gysylltiedig â llyfrau, straeon neu weithgareddau eraill sy'n gysylltiedig â'r gwahanol ffyrdd y mae ein cyrff yn gweithio a chysyniadau fel stereoteipiau, gwahaniaethu, dathlu neu gynghreiriaeth ac ymddygiad ac agweddau fel caredigrwydd a derbyn.

Tudalennau 6-7

Anogwch blant i edrych yn fanwl ar y lluniau - pa wahaniaethau maen nhw'n sylwi arnynt?

Esboniwch fod hwn yn llyfr am yr holl wahanol fathau o gyrff sy'n bodoli. Mae pob un o'n cyrff ni'n unigryw ac yn arbennig. Mae pob un yn gweithio'n wahanol, ond gall pob un ohonynt wneud pethau anhygoel.

Oedwch a sylwch ar yr iaith sy'n cael ei defnyddio yma - 'dathlu', 'anhygoel', 'rhyfeddol'. Pam ydych chi'n meddwl bod yr awdur wedi dewis y geiriau hyn?

Gallech gyflwyno sawl cysyniad yma - neu efallai y byddai'n well gennych feddwl amdanynt wrth i chi ddarllen y llyfr. Gall pethau i fyfyrion arnynt gynnwys:

Gofyn i blant awgrymu rhai o'r ffyrdd mae ein cyrff yn wahanol - croen, llygaid a lliw gwallt, er enghraifft, a hefyd bod gan bob un ohonom alluoedd gwahanol.

Cyflwynwch y model cymdeithasol o anabledd yma - mae'r model yn esbonio bod pobl yn 'anabl' oherwydd rhwystrau cymdeithasol, nid oherwydd eu nam neu eu gwahaniaeth. Hynny yw, rhaid deall bod cymdeithas yn gweithio'n well i rai pobl nag i eraill (gweler hefyd y diffiniad o 'anabl' ar t.34).

Gallech annog plant i feddwl am swm yr amrywiaeth maen nhw'n ei weld yn y llyfrau maen nhw'n eu darllen - faint o lyfrau maen nhw'n gallu meddwl amdanynt nhw sy'n cynnwys pobl o liw neu ag anableddau? Faint o lyfrau sy'n cynnwys plant sydd â rhieni o'r un rhyw neu sy'n byw gydag aelodau eraill o'r teulu ac ati?

A fyddai'n beth da petai straeon yn cynnwys mwy o wahanol fathau o bobl? Pam?



Tudalennau 14-15

Sylwch ar y llun o'r plentyn sydd ag ectrodactyly. A yw'r holl wahaniaethau sy'n gysylltiedig â newidiadau yn ein cod DNA mor weladwy â hyn?

Mae un o'r lluniau eraill yn dangos plentyn Byddar - pa wahaniaethau 'anweledig' neu gudd eraill allwch chi feddwl amdanynt? Efallai y bydd gan rai pobl 'namau' gweledol neu leferyddol, ond gall eraill fod â gwahaniaethau yn eu cyrff (haemoffilia, arthritis) sy'n gysylltiedig â'u DNA.

Tudalen 17

Sylwch ar y llun o'r plentyn sy'n defnyddio sgrin i gyfathrebu. Pa ffyrdd eraill sydd gennym o gyfathrebu â'n gilydd? Iaith arwyddo, er enghraifft.

Sylwch ar yr wybodaeth am melanin - faint o'r plant sy'n gwybod bod pob bod dynol wedi dod o Affrica yn wreiddiol?

Tudalen 21

Mae'r dudalen hon yn cyflwyno'r syniad o stereoteipiau rhywedd. Mae rhai pobl yn meddwl bod rhai gemau neu deganau ar gyfer merched neu fechgyn 'yn unig'.

Gallech ddefnyddio'r Cymysgydd Rhyw i ddangos sut mae hysbysebion teganau sydd wedi'u 'hanelu' at fechgyn neu ferched yn wahanol.
<https://genderremixer.com/html5/>

O le mae'r syniad bod rhai teganau ar gyfer merched neu fechgyn 'yn unig' wedi dod? Allwch chi feddwl am enghreifftiau eraill - er enghraifft, a yw llyfrau a dillad erioed yn cael eu marchnata fel rhai 'ar gyfer' merched neu fechgyn? Pam eu bod nhw'n meddwl bod hynny? Ydi hyn oherwydd ei fod yn wir bod merched a bechgyn yn hollol wahanol?

A all unrhyw un chwarae gydag unrhyw beth? Os na, pam ddim? Sut brofiad fyddai byd mewn byd lle gall pawb roi cynnig ar wahanol bethau i ddarganfod beth maen nhw'n ei hoffi? A yw ein hysgol ni fel hyn? Beth allwn ni ei wneud i sicrhau bod pob plentyn yn gallu hoffi a gwneud unrhyw beth maen nhw'n ei fwynhau?

Allwch chi feddwl am adeg pan nad oeddech chi eisiau gwneud rhywbeth oherwydd roeddech chi'n poeni y byddai pobl eraill efallai'n meddwl ei fod yn anarferol? Sut wnaeth hynny wneud i chi deimlo? A yw'n well i chi fod yn chi eich hunain neu i lynu at yr hyn mae pobl eraill yn meddwl y dylech fod? Beth sy'n eich gwneud chi'n hapusach?

Sut allwn ni helpu plant yn ein hysgol i fod yn pwy bynnag maen nhw eisiau bod?



Tudalennau 22-23

Beth yw stereoteipiau? Weithiau gallwn roi pobl mewn 'bocsys' a chymryd yn ganiataol ein bod yn gwybod mwy amdanynt oherwydd un agwedd ar eu hunaniaeth - efallai y byddwn yn tybio y bydd merch yn hoffi dillad penodol neu bydd rhywun sydd wedi dod o wlad arall yn hoffi math arbennig o fwyd.

Sut deimlad fyddai cael rhywun yn gwneud rhagdybiaethau amdanoch chi yn seiliedig ar un agwedd ar eich hunaniaeth? Yn aml iawn mae'r rhagdybiaethau hyn yn anghywir - ond maen nhw'n gallu gwneud i bobl deimlo bod rhaid iddyn nhw ymddwyn mewn ffyrdd penodol er mwyn cael eu derbyn.

Atgoffwch y plant ein bod ni i gyd yn cynnwys llawer o hunaniaethau - ein hoedran, ein lliw, rhyw, ein galluoedd a'n hoff a'n cas bethau. Sylwch ar yr wybodaeth ar dudalen 23: mae pob bod dynol o'r un 'hil' - dim ond un o lawer o wahaniaethau rhyngom ni yw lliw croen.

Rhannwch y disgyblion yn grwpiau bach. Gofynnwch i bob grŵp feddwl am rywbeth maen nhw i gyd yn hoffi - a hefyd un peth sy'n unigryw i bob plentyn yn y grŵp. Mae pob un ohonom yn unigryw, ond mae gan bob un ohonom bethau yn gyffredin hefyd.



Tudalennau 24-25

Sicrhewch bod plant yn deall y gwahaniaeth rhwng hunaniaeth rhywedd a mynegiant rhywedd.

Cadarnhewch bod ein rhyw a'n rhywedd yn cael eu 'penodi' ar ein cyfer (nid ydym yn cael dewis). Bydd rhai pobl yn hapus gyda hyn ond efallai y bydd eraill yn teimlo'n wahanol - er enghraifft efallai na fydd eu hunaniaeth rhywedd yn cyfateb i'w rhyw penodedig.

Efallai y byddwch chi'n teimlo fel merch er bod pobl eraill yn meddwl eich bod chi'n fachgen - neu i'r gwrthwyneb. Efallai eich bod chi'n teimlo fel y ddau - neu ddim y naill na'r llall. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n wahanol ar ddiwrnodau gwahanol. Nid yw'n anarferol - mae llawer o bobl yn teimlo fel hyn am ychydig neu drwy gydol eu bywydau.

Sut allwn ni helpu pawb i deimlo eu bod yn perthyn beth bynnag yw eu hunaniaeth rhywedd? E.e. defnyddio'u rhagenwau dewisol.

Atgoffwch blant nad yw'r ffaith eu bod yn teimlo'n gyfforddus gyda'r rhyw a benodwyd iddynt yn golygu na allent barhau i arbrofi gyda'u rhywedd - er enghraifft, efallai yr hoffent wneud neu wisgo pethau y mae rhai pobl yn meddwl sydd ar gyfer bechgyn neu ferched yn unig.

Am gyfeiriadau pellach sy'n ymdrin ag amrywiaeth rhywedd mewn ffordd hygyrch, gweler *Julian is a Mermaid* gan Jessica Love a *Super Duper You* gan Sophy Henn.



Tudalen 26



Ym mha ffyrdd eraill allwn ni helpu pobl i deimlo eu bod nhw'n perthyn?

A oes rhaid i ni ddeall hunaniaeth rhywun (neu gytuno ag ef) i'w dderbyn? Allwn ni ddim gwybod na deall popeth am bawb - yn enwedig pobl y mae eu hunaniaethau, chwaeth neu grefydd yn wahanol i'n hunaniaeth ni - ond gallwn ddathlu'r gwahaniaethau hynny. Oni fyddai'r byd yn lle diflas pe bai pawb yr un fath?

Efallai y bydd ysgolion yn dymuno cyfeirio at ddeunyddiau'r Undeb Addysg Cenedlaethol ar greu'r ymdeimlad o le a pherthyn mewn ysgolion i gael syniadau pellach ynghylch sut i sicrhau bod pawb yn cael eu cynnwys.

<https://neu.org.uk/advice/classroom/behaviour/creating-sense-place-and-belonging-schools>.

Tudalen 27

Pa bethau eraill sy'n gallu gwneud i chi deimlo'n dda amdanoch chi'ch hun? Er enghraifft, beth ydych chi'n falch ohono? Beth ydych chi'n dda ynddo? Pwy yw'r bobl sy'n gofalu amdanoch chi?

Edrychwch ar rai o'r llyfrau b small publishing eraill sy'n edrych ar sut y gallwn ni i gyd fod yn falch o'n hunaniaethau a datblygu hunan-barch.

<https://bsmall.co.uk/series/level-headers>.

Tudalen 30

Pam ydych chi'n meddwl bod hysbysebion yn aml yn dangos yr un mathau o bobl? Pam arall mae rhai pobl yn meddwl bod rhai cyrff neu hunaniaethau yn fwy 'normal' nac eraill? Ydi hynny oherwydd bod mwy ohonyn nhw - neu a ydyn ni wedi arfer eu gweld nhw'n amlach?

Ydyn ni'n defnyddio'r gair 'normal' weithiau pan rydyn ni wir yn golygu 'arferol' neu 'gyffredin'? Beth yw'r gwahaniaeth rhwng rhywbeth sy'n 'normal' a rhywbeth sy'n 'gyffredin'? Un peth sydd gennym i gyd yn gyffredin yw ein bod ni i gyd yn wahanol.

Efallai y bydd ysgolion yn dymuno cyfeirio at ddeunyddiau'r Undeb Addysg Cenedlaethol ar lyfrau ar gyfer cynhwysiant anabled.

<https://neu.org.uk/advice/classroom-and-behaviour/teaching-resources/full-story>.

Tudalennau 32-33

Beth mae'n ei olygu i fod yn 'gynghreiriad'? Beth allwn ni ei wneud i sicrhau bod pawb - pa bynnag fath o gorff sydd ganddyn nhw - yn teimlo eu bod yn cael eu derbyn? Cyfeiriwch at yr enghreifftiau yn y testun a helpwch blant i feddwl am ffyrdd defnyddiol o herio sylwadau neu ymddygiad angharedig sy'n gysylltiedig â chorff neu hunaniaeth rhywun.

