

# pob CORFF yn bwysig

## Prosiect Pob CORFF yn Bwysig

Mae rhai plant yn cael trafferth enwi neu fynegi'r teimladau sydd ganddynt am bwysau rhywedd o fewn y gymdeithas i edrych neu symud mewn ffordd arbennig. Mae angen mannau diogel ar rai i fynegi teimladau anodd (e.e. dicter, bod yn ddi-rym, rhwystredigaeth) yn eu diwylliannau cyfoedion eu hunain a'u perthnasoedd ehangach. Mae'r rhain yn cynnwys teimladau am faterion byd go iawn nad oes ganddyn nhw fawr ddim rheolaeth drostyn nhw (e.e. anghyfiawnder cymdeithasol, tlodi, gwahaniaethu).

Gan adeiladu ar astudiaeth achos flaenorol AGENDA "Dan Bwysau", gwahoddodd y prosiect Pob CORFF yn Bwysig ddwy ysgol gynradd o gymoedd de Cymru i gefnogi plant a'u hathrawon i greu amgylchedd diogel a chynhwysol i archwilio amrywiaeth o emosiynau trwy symud. Cynigiwyd gwahanol weithgareddau creadigol i'r plant, o wneud ffigurau gwifren i fapio'r corff, i'w helpu i sylwi ar yr emosiynau hyn a'u rhannu gydag eraill. Y nod ehangach oedd archwilio, ymgorffori a chysylltu ymwybyddiaeth plant o wleidyddiaeth micro a macro: neu fel y dywedodd un ferch, "STOPIO CICIO. STOPIO TERFYSGAETH. BOD YN NEIS. DECHRAU CREU HEDDWCH YN Y BYD" neu fel y dywedodd un bachgen, "GADAEL I FERCHED WNEUD CHWARAEON BECHGYN. STOPIO RHYWIAETH. DECHRAU GWNEUD Y BYD YN LLE MWY CYFARTAL".

Aeth Jên Angharad, coreograffydd, Heloise Godfrey-Talbot, artist gweledol sydd hefyd yn creu ffilmiau, ac Emma Renold, Athro ym Mhrifysgol Caerdydd, ati ar y cyd i greu wyth sesiwn 2 awr dros gyfnod o bedwar mis er mwyn archwilio beth yw ystyr teimlo a symud gyda sut MAE POB CORFF YN BWYSIG, yn eu holl amrywiaeth a gwahaniaethau.

Mae ymchwil yn dweud wrthyn ni fod **llawer o blant yn cael trafferth datblygu delwedd cadarnhaol o'r corff**, a bod normau rhywedd, rhyw a hil yn rhan fawr o'r frwydr honno, ochr yn ochr â **gwahaniaethau eraill sy'n gwneud gwahaniaeth (e.e. cyrff amrywiol o ran gallu, neu rai niwro-amrywiol).**

Fodd bynnag, er gwaethaf yr **holl adnoddau sydd ar gael** i wella llythrennedd cyfryngau beirniadol plant, neu eu gweithredaeth cyfiawnder cymdeithasol ar niwed a thrais corfforol, ychydig iawn o brosiectau neu adnoddau sy'n gweithio'n uniongyrchol **gyda'r corff neu arno.**



"Pan fydda i'n teimlo'n hapus, mae'n dechrau tu mewn i'm ceg ac yn dod allan ar fy mochau. Pan fydda i'n drist, galla i deimlo fy nghoesau'n pigo. Pan na fydda i'n siŵr ydw i'n drist neu'n hapus, galla i deimlo hynny yn fy mola"

Gwylwch stori ddigidol y Prosiect Pob CORFF yn Bwysig

## 1 Gwifro ein cyrff

Creodd pob dosbarth bobl fach gan ddefnyddio glanhawyr pibell lliw, i fynegi sut roedden nhw'n teimlo am ddechrau'r prosiect Pob CORFF yn Bwysig. Fe roeson nhw mewn blwch bach, ac fe roddodd Jên ac Emma nhw i'r plant yn yr ysgol bartner. Dechreuodd y sesiwn gyntaf o symud drwy agor y blychau. Dewisodd pob plentyn gorff gwifren ac fe'u hanogwyd i roi cynnig ar ei osgo a dychmygu'r emosiwn y gallai fod yn ei fynegi. Roedd gofalu am y ffurf fregus hon ar y corff a'i deimladau yn nod pwysig ar gyfer y gweithgaredd hwn.



## 2 Rhedfa Teimladau

Yn ystod pob sesiwn, cafodd rhedfa teimladau ei rholio allan a'i thapio ar lawr neuadd yr ysgol neu'r ystafell ddosbarth. Gosodwyd pennau ffelt lliw o amgylch yr ymyl.

Ar ddechrau a diwedd pob sesiwn (neu i'r rhai oedd eisiau ychydig o egwyl o'r gwaith symud) gwahoddwyd y plant i rannu'r teimladau trwy eiriau a lluniau.



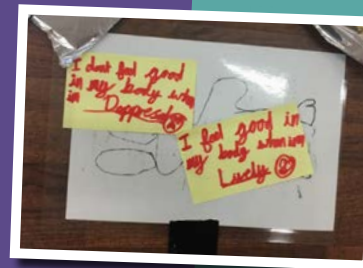
## 4 Llinellau'r Corff: beth sy'n teimlo'n iawn a beth sydd ddim

Gyda phartner, mae un unigolyn yn gorwedd i lawr mewn siâp neu ystum sy'n cynrychioli eu bod yn hapus yn eu cyrff. Mae pob unigolyn yn tynnu llinell ar hyd amlinelliad corff eu partner, ac yn gofalu peidio â chyffwrdd â dillad na chroen. Mae'r amlinelliadau'n cael eu troi drosodd, ac mae'r paru'n dechrau eto trwy greu siâp sy'n cynrychioli eu bod yn teimlo'n drist neu'n grac yn eu cyrff.

Dechreuodd rhai plant lenwi amlinelliadau eu corff â geiriau neu storiâu i fynegi'r teimlad roedden nhw wedi'i ddewis. Gofynnodd Jên i ni sut roedd yr hyn roedden ni'n ei deimlo ar y tu mewn yn edrych ar y tu allan.

## 5 Symud gyda theimladau pobl eraill

Gan dynnu ffotograffau o amlinelliadau'r cyrff, aeth Jên ati i argraffu a lamineiddio pob siâp. Fel y Cyrff Gwifrau, cafodd pob dosbarth amlinelliadau cyrff eu hysgol bartner, ac fe'u gwahoddwyd i gamu i mewn i bob un o siapiau'r cyrff a symud gyda'u teimladau cadarnhaol a negyddol. Fe wnaethon nhw hynny trwy gopïo'r siâp â'u cyrff - ffrâm rhewi'r corff - a thrwy greu stori am bob amlinelliad.

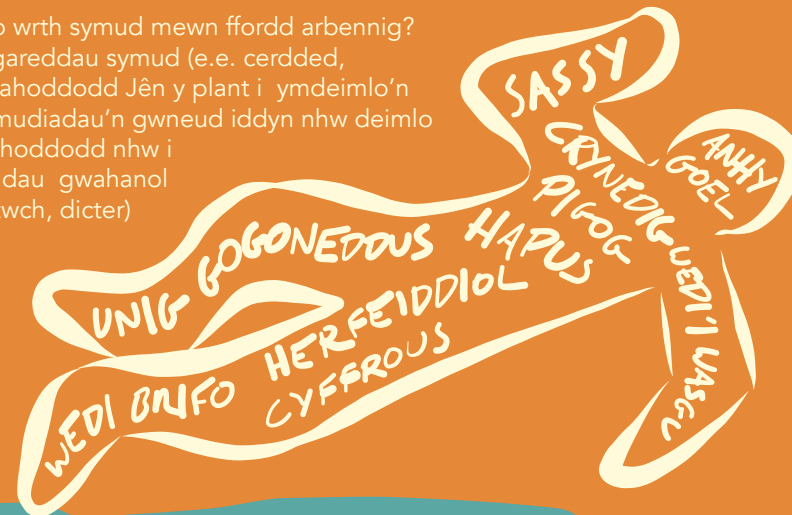


**Ffoil (enw)** - rhywbeth sy'n creu cyferbyniad, ac felly'n tynnu sylw at rinweddau rhywbeth arall

## 3 Symud (gyda'n) teimladau

*Ymdeimlo (berf)* - dod yn ymwybodol, neu ddechrau ymateb i ..."

Sut rydyn ni'n teimlo wrth symud mewn ffordd arbennig? Trwy gyfres o weithgareddau symud (e.e. cerdded, plygu, ymestyn), gwahoddodd Jên y plant i ymdeimlo'n gyntaf â sut mae symudiadau'n gwneud iddyn nhw deimlo yn eu cyrff. Yna gwahoddodd nhw i symud gyda theimladau gwahanol (e.e. llawenydd, tristwch, dicter) a sut roedd y teimladau hynny'n teithio ar draws gwahanol rannau o'u cyrff (e.e. breichiau, bysedd, pen, bola).



## 6 Mynegi ein teimladau mewn ffoil fel bod pob CORFF yn bwysig

Gall teimladau fod yn haws neu'n anoddach eu mynegi yn ôl ble ydym ni a gyda phwy (e.e. gartref, gyda ffrindiau, yn yr ysgol, ar-lein).

Mae pob plentyn yn cael darn sgleiniog o ffoil. Mae'n adlewyrchu delwedd yn ôl atyn nhw os byddan nhw'n edrych i mewn iddo. Nid fel mewn drych, ond delwedd ddarniog. I archwilio sut mae teimladau'n cael eu teimlo yn y corff, mae pob unigolyn yn gwasgu'r ffoil ar unrhyw ran o'r corff (e.e. wyneb, breichiau, bola) i greu siapiau newydd a theimladau newydd.

Rydyn ni'n gweithio tuag at ddeall defnyddio ffoil mewn ffyrdd sy'n ystyried ac yn tynnu sylw at rinweddau unigryw a chadarnhaol pob corff - rydyn ni'n dechrau symud gyda sut mae Pob CORFF yn Bwysig, yn eu holl amrywiaeth a gwahaniaethau.

Mae rhai teimladau'n newid eu ffurf (aflonyddu, colli, newid) wrth eu cyfleu i eraill.

## 7 Teimlo sut rydw i'n teimlo

### Dyfalwch sut rydw i'n teimlo?

Ydych chi erioed wedi gorfod dyfalu sut mae rhywun yn teimlo dim ond trwy edrych arnyn nhw? Dim geiriau, dim ond iaith y corff. Buon ni'n gweithio gyda phartneriaid i neilltuo un sesiwn symud ar gyfer dyfalu sut gallai'r partner arall fod yn teimlo o ran sut roedden nhw'n edrych ac yn symud. Sut brofiad oedd hynny? A oedd yn anodd? A wnaethoch chi ddyfalu'n iawn?

### Ai dyma sut rydych chi'n teimlo?

Yna fe wnaethon ni newid y syniad yma. Fe ofynnwn ni i un partner (partner A) ddweud wrth y partner arall (partner B) sut roedd yn teimlo (e.e. ansicr). Yna roedd Partner B yn dangos i Partner A sut gallai'r teimlad yna edrych trwy symud neu ystum, cyn gofyn, 'ai dyma sut rwyf ti'n teimlo?' Yna mae Partner A yn cyfeirio Partner B i newid y symud er mwyn dangos yn fwy manwl sut mae'n teimlo. Yna maen nhw'n cyfnewid lle, fel bod y ddau ohonynt yn cael tro i "deimlo sut rydw i'n teimlo".

Rydyn ni'n archwilio pa mor anodd yw deall teimladau rhywun yn ôl sut maen nhw'n edrych neu'n gweithredu. Er enghraifft, gallai sut mae un unigolyn yn mynegi 'poen' gyfleu 'llawenydd' i rywun arall.



## 8 Un corff / pob corff

Rydyn ni'n gosod yr holl amlinelliadau cyrff wedi'u lamineiddio ar ffurf un corff mawr. Mae'r plant yn gweld y corff wrth ddod i'r neuadd ac yn dewis mynd i mewn iddo. Mae rhai'n gwasgu eu hunain i goes neu fraich. Mae rhai'n eistedd yn y pen. Mae eraill yn gorwedd yn y bola.

Mae pob plentyn yn rhoi haen o ffoil y tu mewn i'r corff. Mae'r corff yn goleuo, ac yn sgleinio'n ôl arnon ni. Rydyn ni'n syllu i mewn. Rydyn ni'n gweld ein hunain a'n gilydd mewn ffyrdd newydd rhanedig, wedi'u camffurfio. Pwy ydw i? Pwy wyt ti? Pwy ydyn ni? Rhyfedd! Wedi'u gwifreiddio?!

Gan ddefnyddio nodiadau gludiog, mae pob plentyn yn dewis corff wedi'i lamineiddio ac yn dewis adegau neu weithgareddau sy'n gwneud i'w cyrff wenu neu deimlo'n drist.

### Rydw i'n teimlo'n braf yn f y ngorff pan fydda i ...

Ar fy meic  
Yn nhŷ fy mam-gu  
Yn helpu pobl  
Yn chwarae gyda'm ffrindiau  
Yn gyffrous  
Yn acrobatig  
Yn gwneud y 'splits'  
Yn nofio  
Yn dringo  
Yn chwarae fy PS4  
Yn dawnsio  
Yn mynd i rywle difyr  
Yn mynd i'r gwely



Gwrandewch arnon ni'n darllen ein platiau STOPIO-DECHRAU yma

## 9 Creu hun-luniau gweithredol â'r platiau #stopio-dechrau

Mae ein hamgylchedd cymdeithasol, materol a diwylliannol yn effeithio ar sut rydyn ni'n symud, yn teimlo ac yn gweithredu.

O siarad am y gwahanol ffyrdd mae stereoteipiau rhywedd yn effeithio ar ein bywydau ni a phobl eraill ar draws y byd, fe ddefnyddion ni'r gweithgaredd agenda STOPIO-DECHRAU i nodi beth roedden ni am ei atal (stopio) a'i newid (dechrau).

Yn y gweithgaredd byr 20 munud yma, bu'r plant yn rhannu ac yn cysylltu eu negeseuon micro (e.e. bod rhywun yn gweiddi arnyn nhw, neu gael eu bwlio) a macro (e.e. cydraddoldeb a heddwch) dros newid.

Fe fuon nhw'n recordio'r negeseuon hyn i mewn i ffôn clyfar, ac yna'n creu portreadau platiau hun-lun.

Ymgorfforodd yr artist sain, Rowan, eu lleisiau i greu sain-lun. Lluniodd Emma vimeo byr, a rhannodd eu negeseuon ynghylch newid mewn digwyddiad a drefnwyd gan y Cenhedloedd Unedig yn Efrog Newydd ar Hyrwyddo Cydraddoldeb Rhywedd yng Nghymru.

Yn y sesiwn nesaf o symud, cawson nhw gyfle i ddawnsio i'w neges ar gyfer creu newid.

**Tiwnio (berf)**  
"sicrhau cytgord"

Ewch i



a



i gael rhagor o syniadau ac astudiaethau achos ysgolion ynghylch defnyddio gweithio gyda symud, delwedd a sain i fynegi ac archwilio materion a theimladau sensitif neu anodd.



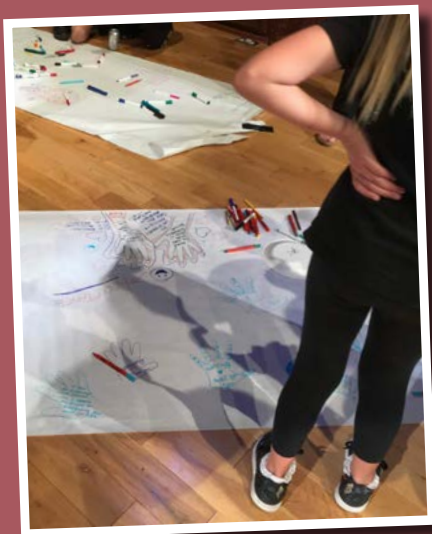


# Perfformio sut mae

# pob CORFF yn bwysig



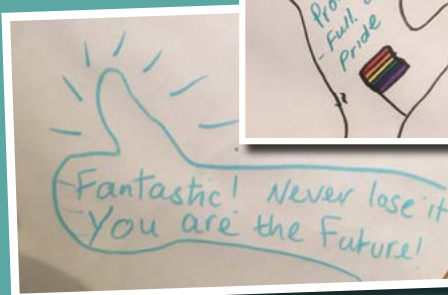
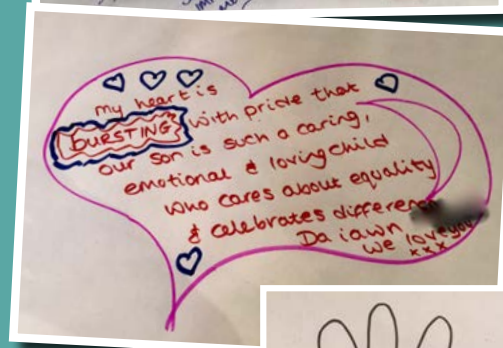
Fe berfformion ni ein darn terfynol o flaen ein teuluoedd a'n ffrindiau. Gwylwch ein ffilm symud ar y sgrîn y tu ôl i ni yma.



Ar ddiwedd y noson, fe wnaethon ni eu gwahodd nhw i rannu eu teimladau am ein perfformiad ar rolyn mawr o bapur.



## Dyma rai o'u sylwadau



## Beth roedd Pob CORFF yn Bwysig yn ei olygu i ni...

Roeddwn i'n hoffi creu siapiau â'n teimladau

Roedd y cyfan yn llawer o hwyl ac yn un o'r pethau gorau rwy wedi'u gwneud yn yr ysgol

Fe wnes i fwynhau'r un lle roedd rhaid i ni fynegi ein teimladau i'n partneriaid ac yna roedd rhaid iddyn nhw wneud yr un peth nôl i ni

Roeddwn i hefyd yn hoffi pan oedden ni'n tynnu llinell o gwmpas ein gilydd.

Os oeddech chi'n drist, roedd rhaid i chi dynnu llinell o amgylch man trist, ac os oeddech chi'n gyffrous neu'n hapus, roedd rhaid i chi dynnu llinell o amgylch man hapus

Roeddwn i'n hoffi'r symud, oherwydd bod pawb yn egniol wedyn

Roeddwn i'n hoffi creu'r corff mawr allan o'r delweddau

Roeddwn i'n hoffi gwneud y dawnsiau a'r gwahanol symudiadau

Roeddwn i'n hoffi'r rhan lle roedden ni'n cael ein siapiau ac yn gwneud ystumiau bach gyda nhw.

Roeddwn i'n hoffi cerdded gyda'r platiau ac yna creu osgo

Fe wnes i fwynhau olrhain cyrff, a phan oedden ni'n trafod cydraddoldeb, hapusrwydd, Donald Trump a hynny i gyd!

Roeddwn i'n hoffi pan lunio'n ni'n model gyda'n hwynebau a'r ffoil, a phan oedd rhaid i ni dynnu llun o amgylch ein cyrff a rhoi ein teimladau ynddo.

Gwylwch a gwrandewch ar y sylwadau hyn yma



# DIY

## CYRFF GWIFREIDDIOL

Mynegi a rhannu ein teimladau am rywedd, cyrff a delwedd y corff

**WYRD (enw)** - yn Hen Saesneg roedd 'wyrd' yn dod o'r ferf 'weorpan', a oedd yn golygu "digwydd, dod i fodolaeth". Yna datblygodd y term i'r ansoddair Saesneg cyfoes 'weird'.

### Paratoi

**A** Cyn i chi ddechrau, darllenwch yr adran **Diogelwch a Chefnogaeth** i gael syniadau ynghylch sut i greu amgylchedd diogel, cadarnhaol a chynhwysol.

**B** Darllenwch astudiaeth achos Pob CORFF yn Bwysig i gael syniadau a dolenni i adnoddau ar rywedd, cyrff a delwedd y corff.

Ystyriwch sut bydd disgwyliadau rhywedd ynghylch sut mae pobl yn edrych, yn teimlo ac yn symud bob amser yn dod o dan ddylanwad gwahaniaethau cymdeithasol, diwylliannol a chorfforol eraill.

**C** Rhowch lond dyrnaid o sribedi gwifren grefft ym mhob blwch a'i selio'n ysgafn â tâp gludiog.

### Gweithgaredd

- 1 Gan weithio mewn grwpiau bach (e.e. 4-6), rhowch flwch cardbord a set o bennau ffelt i bob grŵp.
- 2 Gofynnwch i'r grŵp addurno'r blwch â theimladau am bwysau cymdeithasol ar bobl o ran rhywedd (beth bynnag yw eu hoed) i edrych neu symud mewn ffordd arbennig mewn gwahanol rannau o'u bywydau (e.e. chwaraeon, ysgol, gwaith, yn y parc, ar-lein ac ati).
- 3 Chwaraewch y trac sain. Gofynnwch i wirfoddolwr o bob grŵp godi eu blwch. Gofynnwch iddyn nhw symud rhwng y grwpiau. Fel cadeiriau cerddorol, pan fydd y gerddoriaeth yn peidio, bydd y gwifoddolwyr yn rhoi eu blwch i'r grŵp nesaf (ond nid eu grŵp eu hunain). Anogwch drafodaeth ar y negeseuon mewn grwpiau bach ac fel dosbarth cyfan.
- 4 Gofynnwch i wirfoddolwr gwahanol agor y blwch, ac i wirfoddolwr arall estyn i mewn a thynnu'r sribedi gwifrau allan. Bydd gwifoddolwr terfynol yn dosbarthu'r gwifrau fel bod gan bob aelod o'r grŵp dair yr un.
- 5 Rhowch enghraifft yn gyntaf, yna gwahoddwch y plant i greu strwythur corff o'r sribedi gwifrau. Mae fideos youtube ar sut i greu pobl wifrau ar gael **yma**.
- 6 Gwahoddwch y plant i ddewis un o'r teimladau ar y blwch, ac yna ffurfio eu cyrff gwifrau i fynegi'r teimlad hwnnw. Gallech chi chwarae cerddoriaeth yn gyfeiliant i'r sesiwn hon.
- 7 Gan droi at yr unigolyn nesaf atynt, profwch a all eu partner 'ddyfalu'r teimlad' sy'n cael ei fynegi gan y corff gwifrau.
- 8 Ailadroddwch gyda theimladau gwahanol. Cymerwch eich tro i rannu a dyfalu teimladau.

### Bydd arnoch angen:

Glanhawyr pibell lliw neu wifren grefft  
Blychau cardbord (1 i bob grŵp)  
Pennau ffelt  
Tâp gludiog  
Trac cerddoriaeth boblogaidd  
gyda geiriau cadarnhaol am amrywiaeth a delwedd y corff

### Gweithgareddau estyn:

Rhowch gynnig ar weithgaredd 'llinell y corff' (gweler Pob CORFF yn Bwysig) i archwilio teimladau cadarnhaol a negyddol yn ymwneud â chyrff a delwedd y corff

Lluniwch gerflun corff (â chyrff gwifrau neu gyrff go iawn) o'r holl wahanol deimladau sy'n cael eu mynegi ar y blychau

Defnyddiwch y neges i **sgriptio a pherfformio drama**, gan ddefnyddio'r cyrff gwifrau fel pypedau!

Gofynnwch i bob grŵp beth arall y gallai'r cyrff gwifrau fod yn ddefnyddiol i'w archwilio mewn sesiynau eraill sy'n canolbwyntio ar iechyd a lles.



**MakeaMove.org.uk** - llesiant trwy gerddoriaeth a symud

Gweler yr ŵyl **DAWNS FAWR** flynyddol, lle mae pobl o bob oed yn dysgu rhan o goreograffeg wreiddiol a'i haddasu'n bersonol, ac yna'n ei pherfformio ble bynnag y maen nhw fel rhan o ddiwrnod perfformio byd-eang.

I gael gwybod mwy am bŵer dawns, gweler Dawns leuenctid Genedlaethol Cymru a Dawns Gymunedol.

Pam mae plant ifanc yn dysgu trwy symud

Pam mae symud yn bwysig @themovingchild.com

Mae ymgyrch **#dymafi** Llywodraeth Cymru yn herio effaith stereoteipiau rhywedd ar berthnasoeedd iach

Rhowch gynnig ar weithgaredd cychwynnol Ffeltio ein Teimladau

Dysgwch sut defnyddiodd y mudiad One Billion Rising ddawns a symud i fynd i'r afael â thrais yn erbyn merched a menywod.

Enghreifftiau o weithredaeth dawns a symud o bob rhan o'r byd.