

FY MYD FY NGHARTREF

 Cyfeillion
y Ddaear

Y Llawlyfr Ymgyrchu cymunedol

Cynnwys

Tudalen

Cyflwyniad 5

DARGANFOD 7

1. Gwrando ar eich cymuned a gwneud dadansoddiad SWOT 8
2. Mapio eich cymuned 9

ADEILADU 15

3. Cwrdd ag arweinwyr a ffurfio perthnasoedd 16
4. Dadansoddi pŵer a strategaeth ymgyrchu 20
5. Mapio pŵer a chynllunio ymgyrchoedd 23
6. Gweithio cynhwysol 28

GWEITHRED 33

7. Cynllunio gweithred 34
8. Gwerthuso gweithred, rhoi a derbyn adborth 37
9. Trafodaethau effeithiol 39
10. Gwerthuso trafodaeth 41

ARWAIN 45

- Cynllunio eich camau nesaf 46
- Dathlu 47
- Gwiriad 6 mis 48
- Darllen pellach 49
- Geirfa 50



STUDENTS
ORGANISING FOR
SUSTAINABILITY
UNITED KINGDOM



RHESTRAU GWIRIO



RHESTR WIRIO DARGANFOD

- ☐ Mynychu **diwedd tymor 121**.
- ☐ Gallu rhoi aelodau o'ch cymuned ar fap **pŵer vs cymorth**.
- ☐ **Darganfod** pwy sydd yn eich cymuned drwy wneud map cymunedol.
- ☐ **Deall y gwahaniaeth** rhwng rhedeg ymgyrch a chymryd rhan mewn prosiect.
- ☐ Dysgu sut i gwblhau **dadansoddiad SWOT** o'ch cymuned.
- ☐ Gallu esbonio ychydig o **broblemau ac atebion amgylcheddol** i'ch cymuned.
- ☐ Dangos **sgiliau gwrandio gweithredol** fel rhan o redeg ymgyrch wrando.
- ☐ Gallu rhoi cysylltiad enghreifftiol rhwng **mater amgylcheddol** a **mater cyfiawnder cymdeithasol**.

RHESTR WIRIO ADEILADU

- ☐ Mynychu **121 diwedd tymor**.
- ☐ Mynychu gweminarau **Fy Myd Fy Nghartref** bob tymor.
- ☐ Gallu **adnabod gwahanol fathau o arweinwyr**.
- ☐ Ysgrifennu nod **ar gyfer eich ymgyrch**.
- ☐ Gwneud **cynllun ar gyfer eich ymgyrch**.
- ☐ Bod yn rhan o wneud **cytundeb grŵp cynhwysol**.
- ☐ Cynnal cyfarfod gydag arweinydd cymunedol i **gyflwyno eich ymgyrch** gwrandio a darganfod eu gwerthoedd **a'u diddordebau**.
- ☐ Bod yn rhan o gynllunio **cam lansio ar gyfer eich ymgyrch**.
- ☐ Darganfod gwerthoedd a diddordebau cyffredin gyda **chyd-aelod o'r tîm**.



RHESTRAU GWIRIO



RHESTR WIRIO GWEITHREDU

- ☐ Mynychu **121 diwedd tymor.**
- ☐ Mynychu gweminarau **Fy Myd Fy Nghartref** bob tymor.
- ☐ Cynllunio a chynnal **trafodaeth effeithiol.**
- ☐ Chwarae rhan weithredol yn y gwaith **o gynllunio a rhedeg gweithred.**
- ☐ Gwerthuso a **dathlu eich gweithred.**
- ☐ Rhoi a derbyn **adborth gyda chyd-aelodau o'r tîm.**

RHESTR WIRIO ARWEINIOL

UNTRO

- ☐ Mynd i'ch **121 olaf** fel rhan o **Fy Myd Fy Nghartref** i gynllunio camau nesaf eich taith.
- ☐ Rhannu eich **profiad a'ch sgiliau** drwy helpu i ddatblygu a/neu gyflwyno gweithdy ar bwnc o ddewis.

TYMOR HIR (dewis 3)

- ☐ Dechrau eich grŵp **Cyfeillion Ifanc y Ddaear** eich hun neu ymuno ag un sy'n bodoli eisoes yn eich ardal.
- ☐ Cynnal **lleoliad gwaith neu wirfoddoli** mewn sefydliad amgylcheddol.
- ☐ Helpu mewn digwyddiad **Cyfeillion y Ddaear.**
- ☐ Cymryd rhan mewn rhaglen **amgylcheddol/arweinyddiaeth** arall.
- ☐ Defnyddio menter drwy ddechrau eich **menter eich hun** e.e. dechrau podlediad neu sianel YouTube sy'n archwilio mater cyfiawnder amgylcheddol.
- ☐ Orlhain eich cynnydd gyda 121 dilyniant **6 mis.**



Ynglŷn â Chyfeillion Ifanc y Ddaear

Mae Cyfeillion Ifanc y Ddaear Lloegr, Cymru a Gogledd Iwerddon (YFOE EWNl) yn bodoli i gysylltu pobl ifanc sydd â diddordeb mewn materion yn ymwneud â'r hinsawdd a chyfiawnder cymdeithasol ledled y DU, Ewrop a'r byd.

RYDYN NI'N:

- ➡ Cynnal sesiynau hyfforddi ar ymgyrchu, cyfiawnder hinsawdd a chynwysoldeb yn y mudiad amgylcheddol ar-lein ac yn bersonol.
- ➡ Cynnal ymgyrchoedd ar faterion yn ymwneud â chyfiawnder hinsawdd, amgylcheddol a chymdeithasol.
- ➡ Sicrhau bod barn pobl ifanc yn cael ei chlywed a helpu i lunio'r mudiad amgylcheddol.

Ymunwch â'n rhwydwaith drwy gofrestru ar ein rhestr bostio i glywed am ein cyfleoedd, digwyddiadau a newyddion cyffrous.

Ewch i'r ddolen hon i gofrestru: <https://tinyurl.com/yfoeewni>



Llun: "Klimaatreik_19-03-01_0077" by compact is licensed under CC BY-NC 2.0

“Dyw hi dal ddim yn rhy hwyr i weithredu. Fe fydd hi’n cymryd gweledigaeth bellgyrhaeddol, bydd yn cymryd dewrder, bydd yn cymryd penderfyniad ffyrnig iawn i weithredu nawr, i osod y sylfeini pan nad ydym o bosibl yn gwybod yr holl fanylion am sut i lunio’r nenfwd. Mewn geiriau eraill, bydd angen meddwl esgobol. Rwy’n gofyn i chi ddeffro a gwneud newidiadau sy’n ofynnol bosibl”

Greta Thunberg, myfyriwr a gweithredydd ar yr hinsawdd

Croeso i **Fy Myd Fy Nghartref**, a llyfr y cwrs sy’n cyd-fynd â’r rhaglen. Drwy ddewis dechrau’r cwrs hwn rydych chi wedi cymryd naid i gymryd rhan mewn rhywbeth mwy na chi eich hun – ac rydych chi’n dechrau taith i ddysgu mwy am y byd rydych chi’n byw ynddo a sut y gallwch ei newid er gwell.

Mae Fy Myd Fy Nghartref yn rhaglen arweinyddiaeth amgylcheddol dan arweiniad ieuencid sy’n rhoi cyfle i fyfyrwyr gynnal eu hymgyrch eu hunain i fynd i’r afael â mater amgylcheddol ac i ennill y newidiadau maen nhw am eu gweld drwy negodi â’r rhai sydd â phŵer. Bydd llyfr y cwrs hwn yn eich helpu i ddysgu’r damcaniaethau a’r sgiliau sy’n ffurfio Ymgyrchu Cymunedol. Bydd pob pennod yn esbonio pa faes ymgyrchu mae’n ei ddilyn, sy’n cynnwys cymysgedd o senarios ymgyrchu gwirioneddol a ffuglennol y gallwch ddysgu ohonynt.

Pam nawr?

Mae’r byd a’r amgylchedd yr ydym yn byw ynddo yn wynebu llawer o heriau brys a brawychus. Dywed gwyddonwyr mai dim ond ychydig flynyddoedd sydd gennym ar ôl i achub y blaned rhag trychineb amgylcheddol na ellir ei wrthdroi. Eisoedd mae’r capiau iâ pegynol yn toddi’n gyflym, mae cannoedd o rywogaethau o anifeiliaid yn marw bob blwyddyn ac mae’r tywydd yn mynd yn fwy eithafol ym mhobman. Mae hyn yn cael yr effaith llymaf ar y bobl dlotaf yn y byd. Mae miliynau o bobl yn cael eu gorfodi i fudo oherwydd hinsawdd sy’n gwaethgu yn eu gwlad ac mae ein cefnforoedd a’n tir yn llenwi â gwastraff plastig, tra bod gwleidyddion yn dod yn fwy cas ac anoddefgar ac anghydraddoldeb yn tyfu.

Pam trafferthu i ymgyrchu?

Mae merch ysgol o Sweden, Greta Thunberg, yn dweud. **“Dydych chi byth yn rhy fach i wneud gwahaniaeth.”** Ac mae'n iawn – drwy sefyll y tu allan i senedd Sweden ar ddydd Gwener am sawl mis, helpodd i gychwyn y mudiad Streic Ysgol byd-eang ar gyfer yr Hinsawdd, sydd wedi arwain at filiynau o bobl ifanc mewn mwy na 2000 o ddinasoedd a 128 o wledydd yn mynd ar streic o'u hysgol neu goleg, gan orfodi gwleidyddion i ddechrau mynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd a'r amgylchedd ar ôl blynyddoedd o'i anwybyddu. Pan fyddwn yn gweithredu gyda'n gilydd, rydym yn dechrau gwneud y byd yn lle gwell dim ond drwy godi a gwneud rhywbeth. Neu fel y dywedodd arweinydd yr undeb llafur Bob Crow – “Os byddwch yn ymladd ni fyddwch bob amser yn ennill. Ond os na fyddwch yn ymladd byddwch bob amser yn colli”.

Dod yn rhan o rywbeth mwy na chi eich hun

Wrth i chi ddechrau ymgyrchu fe welwch fod miloedd o bobl sy'n poeni am ystod eang o faterion cyfiawnder sy'n gysylltiedig â'r amgylchedd – cael aer glanach i blant mewn dinasoedd, tai o ansawdd gwell fel bod llai o ynni'n cael ei ddefnyddio a'i wastraffu, neu fwy o gymorth a hawliau i ffoaduriaid sydd wedi cael eu gorfodi allan o'u mamwlad oherwydd problemau sy'n gysylltiedig â newid yn yr hinsawdd. Ac er na allwn fynd i'r afael â materion mor fawr ar ein pen ein hunain, pan fyddwn yn cydweithio ag eraill mae gennym bŵer ar y cyd i fynnu newid.

Gallwch ddod yn rhan o gymuned leol, genedlaethol a byd-eang o bobl sydd am wneud y byd yn lle gwell.

Byddwch yn dod i wybod mwy am Gyfeillion y Ddaear a Students

Organising for Sustainability (SOS-UK), y ddau sefydliad sy'n cyflwyno Fy Nghartref Fy Myd. Mae Cyfeillion y Ddaear yn gymuned ymgyrchu amgylcheddol sy'n ymroddedig i les a diogelwch y byd naturiol ac mae pawb ynddi a'r SOS-UK yn hyrwyddo myfyrwyr i lunio addysg a chreu cymdeithas decach a mwy llewyrchus i bawb. Byddwch hefyd yn cael cyfle i ymuno â Chyfeillion Ifanc y Ddaear, rhwydwaith sy'n cynnwys pobl ifanc sy'n angerddol am ymgyrchu ar faterion amgylcheddol yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Yn olaf, pan fyddwch yn ymuno â Chyfeillion y Ddaear, byddwch hefyd yn dod yn rhan o'r gymuned ymgyrchu amgylcheddol ar lawr gwlad fwyaf yn y byd. Mae'n cwmpasu 73 o wledydd – o Norwy i Awstralia, o Dde Corea i Colombia. Rydym yn siarad am tua 5,000 o grwpiau gweithredol lleol a thros 2 filiwn o aelodau a chefnogwyr ledled y byd. Mae pob un ohonynt yn gwneud pethau anhygoel ar gyfer byd iachach a thecach.

Ni fydd ymgyrchu yn hawdd, ond bydd yn werth chweil

Wrth i chi ymgyrchu byddwch yn dysgu trefnu a gweithredu'n heddychlon, byddwch yn cael trafod gyda deiliad pŵer, a byddwch yn gweithio fel tîm i drefnu eich gweithgareddau eich hun. Drwy eich ymgyrch byddwch yn gallu cyflwyno newidiadau go iawn – sicrhau bod eich ffreutur yn ddi-blastig fel y gwnaeth myfyrwyr yn Richmond, neu gael eich AS lleol i gytuno i flaenoriaethu newid yn yr hinsawdd fel y gwnaeth myfyrwyr ym Mryste. Bydd yn cymryd gwaith caled, ond gallwch ei wneud!

Pob lwc eleni,

Tim staff Fy Myd Fy Nghartref



CWBLHEWCH YR HOLL RESTR WIRIO I GYFLAWNI EICH BATHODYN DARGANFOD



Mynychu **121 diwedd tymor**.



Gallu rhoi aelodau o'ch cymuned ar fap **pŵer vs cymorth**.



Darganfod pwysydd yn eich cymuned drwy wneud map cymunedol.



Deall y gwahaniaeth rhwng rhedeg ymgyrch a chymryd rhan mewn prosiect.



Dysgu sut i gwblhau **dadansoddiad SWOT** o'ch cymuned.



Gallu esbonio **ychydig o broblemau** ac **atebion amgylcheddol** i'ch cymuned.



Dangos **sgiliau gwrandio gweithredol** fel rhan o redeg ymgyrch wrando.



Gallu rhoi cysylltiad enghreifftiol rhwng mater amgylcheddol a **mater cyfiawnder cymdeithasol**.



Pennod 1:

Gwrando ar eich cymuned a gwneud dadansoddiad SWOT

“Gwrandewch gyda chwilfrydedd”

Roy T. Bennett, gwleidydd

Un o'r pethau cyntaf y bydd yn rhaid i chi ei wneud yn eich tîm Fy Myd Fy Nghartref sydd newydd ei sefydlu i helpu i gyfeirio eich ymgyrch yn effeithiol yw “ymgyrch wrando.” Mae hwn yn arolwg tebyg, dim ond y dylai fod yn fwy manwl, lle rydych yn gwrando ar farn pobl eraill i ddarganfod beth sy'n bwysig i'ch cymuned.

Bydd ymgyrch wrando yn rhoi gwybodaeth hanfodol i chi am eich cymuned, a'r bobl sy'n byw, gweithio ac astudio yn yr ardal. I ymgymryd â'r dasg hon, gofynnir i chi siarad â phobl o'r tu mewn a'r tu allan i gymuned eich coleg a gwrando arnynt.

Dadansoddiad SWOT

Y darn cyntaf o waith yw cwblhau eich dadansoddiad SWOT eich hun. Dadansoddiad SWOT yw pan fyddwch yn meddwl am y Cryfderau, Gwendidau, Cyfleoedd a Bygythiadau yn eich cymuned y gallech eu hwynebu wrth wneud ymgyrch amgylcheddol. Ar ôl siarad â phobl yn eich cymuned yn ystod eich ymgyrch wrando, efallai y byddwch yn eu deall yn well, a bydd hyn yn eich helpu i gwblhau eich dadansoddiad SWOT.

Cryfderau: Mae hyn yn rhywbeth mae eich cymuned yn ei wneud yn dda neu mae ganddi lawer ohono. Gallai fod yn adnodd sydd gan eich cymuned neu weithgaredd y mae'n ei wneud gyda'i gilydd. Sut y gallai'r cryfder hwn fod o fudd i'ch ymgyrch amgylcheddol?

Gwendidau: Beth nad yw eich cymuned mor dda am ei wneud? A oes gan eich cymuned rywbeth mae ar ymgyrch ei angen? A oes rhywbeth wedi digwydd i'w gwneud yn anos ennill? Sut y gallai'r gwendid hwn fod yn anfantais i chi wrth ymgyrchu?

Enghraifft o ddadansoddiad SWOT

Mae Springpond for Trees yn grŵp lleol o drigolion y ddinas, sy'n ymladd penderfyniad y cyngor i dorri coed stryd. Maen nhw wedi penderfynu lansio ymgyrch i atal colli rhagor o goed, ond cyn iddyn nhw ddechrau cynllunio eu hymgyrch maen nhw eisiau darganfod mwy am gryfderau a gwendidau eu cymuned.

Fe wnaethon nhw dreulio ddydd Sadwrn yn siarad â dwsinau o drigolion yng nghanol y ddinas, ac yna'n cyfarfod â rhai cynghorwyr lleol. Gan ddefnyddio'r wybodaeth o'u cyfarfodydd a'u rhyngweithiadau, maen nhw'n ysgrifennu dadansoddiad SWOT o'u cymuned.

Cryfderau: Mae gan bobl yn Springpond ddiddordeb mawr mewn torri coed i lawr ac mae mwyafrif y bobl y siaradwyd â hwy am iddo stopio. Mae hyn yn awgrymu y bydd modd trefnu i bobl fod yn rhan o ymgyrch ar y mater hwn.

Gwendidau: Gofynnwyd i ni symud sawl gwaith gan ddiogelwch preifat, oherwydd mae cwmnïau preifat yn berchen ar lawer o'r tir yng Nghanol Dinas Springpond. Bydd hyn yn ei gwneud yn anodd i Springpond for Trees estyn allan at bobl newydd a allai fod am fod yn rhan o'r ymgyrch.

Cyfleoedd: Fe wnaethom gyfarfod â chwp o weithwyr ieuencid o ganolfannau ieuencid yn agos at ganol y ddinas. Dywedon nhw yr hoffon nhw gael y bobl ifanc maen nhw'n gweithio gyda nhw i gymryd rhan yn yr ymgyrch. Mae gennym gyfle yn awr i weithio gyda phobl ifanc weithgar yn ein hymgyrch.

Bygythiadau: Roedd yn anodd iawn trefnu cyfarfodydd gyda chynghorwyr a dim ond ychydig ddaeth. Mae hyn yn awgrymu y gallai fod yn anodd trefnu cyfarfodydd gyda nhw yn y dyfodol ac adeiladu perthynas gref, er mwyn iddynt wrando ar Trees for Springpond.

Cyfleoedd: Mae hyn yn golygu cryfder posibl. Allwch chi sylwi ar unrhyw gyfleoedd y gallech fanteisio i'r eithaf arnynt ar gyfer ymgyrch? Efallai bod rhai newidiadau ar y gweill yn eich cymuned neu ddigwyddiadau mawr yn cael eu cynnal – sut allech chi eu defnyddio yn eich ymgyrch?

Bygythiadau: Mae hyn yn wendid posibl, fel gallai rhywbeth digwydd nad yw'n broblem eto, ond a allai ddod yn un. Mae hyn yn rhywbeth a allai effeithio'n negyddol ar eich ymgyrch – a allwch chi feddwl am un?

Efallai eich bod yn meddwl tybed pwy allai wybod yr atebion i'r cwestiynau hyn. Dyna pam yr ydym yn cymryd y cam nesaf ac yn dod o hyd i bobl yn ein cymuned.

Crynodeb o'r bennod:

➡ Mae gwrandao ar yr hyn mae pobl yn ei feddwl ac yn poeni amdano yn eich cymuned yn ffordd o roi gwybod i hysbysu chi eich hun am yr hyn sy'n bwysig i bobl – a'r hyn y gallent gael eu hysgogi i ymgyrchu yn ei gylch.

➡ Mae dadansoddiad SWOT yn ffordd o gymryd yr hyn yr ydych wedi'i ddysgu am eich cymuned a meddwl sut y gallai'r ffactorau hyn effeithio ar ymgyrch.



Pennod 2: Mapio eich cymuned

“Ar ein pen ein hunain gallwn wneud cyn lleied, gyda'n gilydd gallwn wneud cymaint”

Helen Keller, awdur a gweithredydd gwleidyddol

Beth yw eich cymuned?

Pan fyddwch chi'n gadael eich cartref yn y bore ydych chi'n dweud helo wrth unrhyw un? Efallai eich bod yn dod ar draws cymydog neu ffrind, neu rywun yn trwsio neu'n adfer rhywbeth yn eich bloc neu'ch stryd? Ydych chi'n cerdded heibio i feddygfa neu hen ysgol, mosg neu eglwys? Ydych chi'n adnabod y dyn yn y siop cyw iâr neu'r barbwr yn ôl ei enw? Pan fyddwch chi'n cyrraedd y coleg, pa athrawon ac aelodau staff ydych chi'n eu hadnabod yn dda, a phwy sy'n dal i fod yn dipyn o ddirlgelwch?

Rydyn ni i gyd yn bodoli mewn cymuned, p'un a ydym yn byw mewn pentref bach neu ddinas fawr.

Mae yna bobl mae gennym berthynas gref â nhw ac rydyn ni'n eu hadnabod yn dda – ein ffrindiau a'n teulu – ac mae llawer o bobl mae gennym berthynas lai cryf â nhw, ac nad ydym yn eu hadnabod cystal, efallai'r gyrrwr bws, y meddyg neu bennaeth y coleg.

Pam fod hyn yn bwysig?

Mae pwy rydyn ni'n ei adnabod yn ein cymuned yn bwysig oherwydd mae **trefnu perthynol** sef yr hyn y byddwch chi'n ei wneud eleni – yn dibynnu ar berthnasoedd. Mae trefnu perthynas yn dweud bod ein pŵer yn dod o wybod a gweithredu gydag eraill.



Enghraifft o sut mae pŵer perthynol yn gweithio – a pham mae'r gymuned yn bwysig

Roedd Mohammed wedi cael llond bol ar y traffig yn goryrru yn ei stryd. Roedd yn gwneud ei asthma'n waeth ac roedd yn golygu ei fod yn aml yn teimlo'n anniogel i'w blant groesi'r ffordd.

Penderfynodd fynd i weld ei AS i ofyn iddi wneud rhywbeth am y mater. Roedd hi'n cydymdeimlo a dywedodd y byddai'n ymchwilio iddo, ond dywedodd hefyd ei bod yn hynod o brysur gyda llawer o faterion pwysig eraill ar hyn o bryd. Ni chlywodd Mohammed ganddi eto a ni wnaeth unrhyw beth newid.

Ar ôl ychydig fisoedd, penderfynodd Mohammed guro ar ddrysau rhai cymdogion i weld a oedden nhw hefyd yn teimlo bod y traffig yn goryrru yn broblem. Daeth i'r amlwg bod nyrs o'r enw Jeanette yn byw ychydig o ddrysau i lawr, a oedd yn gweithio yn yr ysbyty lleol, ac roedd hithau hefyd yn casau'r traffig ac yn poeni am yr effeithiau ar iechyd. Drws nesaf i Jeanette oedd y teulu Aftar a aeth i'r un mosg â Mohammed – roedden nhw hefyd wedi blino ar y traffig. Un diwrnod, gwelodd Mohammed ei gymydog oedranus Mrs Wilson, a ddywedodd ei bod yn casâu sŵn y traffig.

Gwahoddodd Mohammed y cymdogion i'w dŷ am de ac i siarad am y materion yr oeddent yn eu hwynebu. Siaradodd y cymdogion â'i gilydd – rhai am y tro cyntaf – am bwy oedden nhw a pham roedden nhw'n poeni am y traffig. Roedd llawer ohonynt yn teimlo fel eu bod yn adnabod ei gilydd yn llawer gwell erbyn diwedd y te, a dywedodd y rhan fwyaf iawn pan ofynnodd Mohammed a fyddent yn mynd gydag ef y tro hwn i gwrdd â'r AS lleol.

Yr ail dro i Mohammed fynd i weld y AS **gyda'i gynghrair o bobl leol**, roedd yn llawer anoddach i'r AS frwsio'r broblem o dan y carped. Soniodd Jeanette am sut roedd llygredd aer yn niweidio iechyd pobl yn yr ardal leol a rhannodd stori am ei phrofiad uniongyrchol yn dyst i'r niwed fel nyrs. Pwysleisiodd y teulu Aftar y risg i'w plant ifanc o geir yn gyrru. Soniodd Mrs Wilson am y risgiau a achosir gan y traffig i'r henoed a sut yr effeithiodd arni bob dydd.

Yn wyneb clymblaid eang o gymdogion a oedd yn adnabod ei gilydd ac yn cefnogi ei gilydd roedd yn llawer anoddach i'r AS anwybyddu'r broblem. Dywedodd wrth y cymdogion y byddai'n ysgrifennu llythyr at y cyngor erbyn diwedd y dydd, gan ei annog i adolygu'r sefyllfa o ran traffig ar frys ar y stryd.

Wrth adael y cyfarfod, trefnodd Mohammed a'i gymdogion ddod at ei gilydd eto am baned o de ymhen mis i drafod canlyniad adolygiad y cyngor, ac i gynllunio pa gamau nesaf y byddai angen iddynt eu cymryd.

Beth mae'r stori hon yn ei ddweud wrthym

- Mae'n anos cael unrhyw beth i newid pan fyddwch yn gweithio ar eich pen eich hun neu dim ond gydag is-set fach o bobl.
- Mae gwleidyddion a gwneuthurwyr penderfyniadau yn asesu faint o bŵer sydd gennych chi pan fyddant yn cwrdd â chi. Os nad ydych wedi meithrin perthynas ag eraill, byddant yn meddwl nad oes gennych chi lawer o bŵer a gallwch gael eich anwybyddu.
- Er mwyn adeiladu clymblaid eang o bobl, yn gyntaf mae'n rhaid i chi wybod pwy sydd yn eich cymuned, pwy rydych chi eisoes yn eu hadnabod a phwy allai fod yn ddefnyddiol dod i'w hadnabod.
- Unwaith y byddwch yn dechrau cydweithio â'r bobl yn eich cymuned ar rywbeth yr ydych yn poeni amdano, gallwch ystyried y bobl hyn a chyfeirio atynt fel eich **cynghreiriaid** – eich rhwydwaith mwyaf gwerthfawr wrth adeiladu ymgych.

Llunio map cymunedol

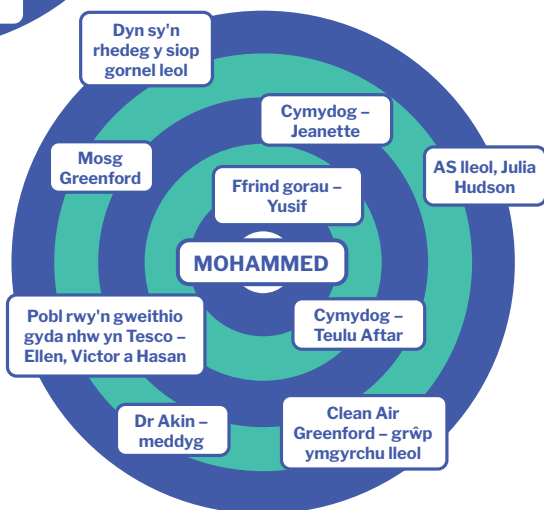
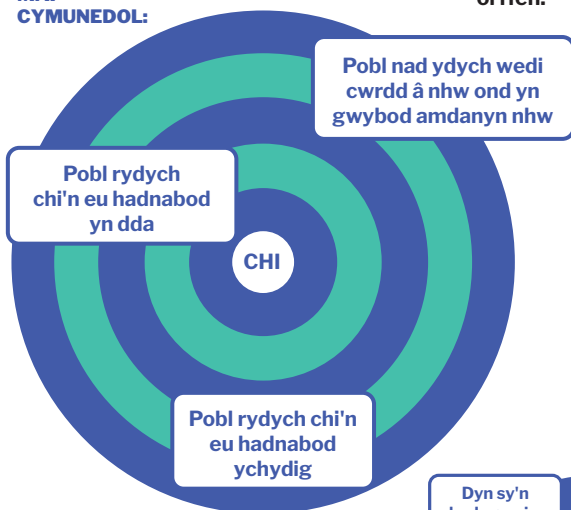
Mapio cymunedol

Mae map cymunedol yn ffordd o gofnodi a dangos pwy sydd yn ein cymuned, a pha mor dda rydyn ni'n eu hadnabod. Rydym yn rhoi ein hunain yng nghanol y cylch a'r bobl mae gennym berthynas gref â nhw'n agos ar y cylch cyntaf.

Mae pobl rydyn ni'n eu hadnabod yn llai da yn mynd yn y cylchoedd allanol. Efallai nad ydych erioed wedi cyfarfod y bobl yn y cylch allanol (mwyaf) yn bersonol, ond rydych wedi clywed amdanynt ac yn gwybod eu henw.

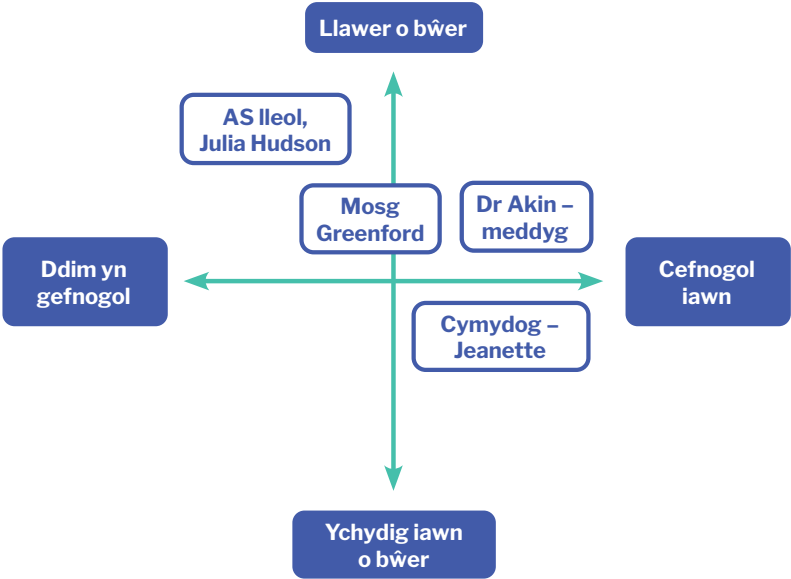
Mae Mohammed wedi dechrau map cymunedol – mae ganddo fwy o bobl a sefydliadau i'w hychwanegu cyn iddo orffen.

MAP
CYMUNEDOL:



Unwaith y bydd Mohammed wedi gorffen ei fap cymunedol, bydd ganddo lawer o bobl y gallai adeiladu cynghrair ag ef ar gyfer ei ymgyrch.

I'w helpu i feddwl am bwy fyddai'n dda i ganolbwyntio ar adeiladu perthynas â nhw, mae'n llenwi **map Pŵer vs Cymorth**. Byddwn yn dod yn ôl i archwilio'n union beth rydym yn ei olygu gyda phŵer ym mhennod 4.



Nawr bod Mohammed wedi cwblhau ei Fap Cymorth Pŵer vs Cymorth gall weld y gallai siarad â phobl ym Mosg Greenford fod yn gam nesaf defnyddiol wrth adeiladu cynghrair leol rymus. Os nad yw'r cyngor yn cymryd y camau a argymhellir gan yr AS, yna efallai y bydd angen i'r grŵp gysylltu â'r cyngor eu hunain. Bydd cael sefydliad lleol pwerus ar ei ochr yn helpu'r mater i gael ei gymryd o ddifrif.

Crynodeb o'r bennod:

- Mae mapio ein cymuned yn ein helpu i ddeall yn well pwy rydym yn eu hadnabod neu ddim yn eu hadnabod. Bydd y cydberthnasau hyn yn hanfodol ar gyfer ymgyrchu.
- Mae trefnu perthynol yn dweud bod **ein pŵer yn dod o adnabod a gweithredu gydag eraill**.
- Mae'n anodd cyflawni newid pan fyddwch chi'n grŵp bach o bobl, ond mae cynghreiriau eang yn anodd i wleidyddion eu hanwybyddu.

ADRAN **121** DARGANFOD

Gwnewch nodyn o unrhyw beth rydych am ei drafod gyda'ch hyfforddwr yn ystod eich 121 (cyn i chi gyfarfod):

Erbyn diwedd y flwyddyn byddaf yn fodlon os ydw i'n:

Teimlo...

Gwneud...

Cyflawni...

Bod yn...

Sut hwyl ydych chi'n ei gael ar eich rhestr wirio **Darganfod**?

Sylwadau'r hyfforddwr:

NODIADAU



RHESTR WIRIO ADEILADU



CWBLHEWCH YR HOLL RESTR WIRIO I GYFLAWNI EICH BATHODYN ADEILADU

☐

Mynychu **diwedd tymor 121**.

☐

Mynychu gweminarau **Fy Myd Fy Nghartref** bob tymor.

☐

Gallu **adnabod gwahanol fathau o arweinwyr**.

☐

Ysgrifennu nod **ar gyfer eich ymgyrch**.

☐

Gwneud **cynllun ar gyfer eich ymgyrch**.

☐

Gallu **adnabod gwahanol fathau o arweinwyr**.

☐

Cynnal cyfarfod gydag arweinydd cymunedol **i gyflwyno eich ymgyrch gwrando** a darganfod eu **gwerthoedd a'u diddordebau**.

☐

Bod yn rhan o gynllunio **cam lansio ar gyfer eich ymgyrch**.

☐

Darganfod gwerthoedd a diddordebau cyffredin gyda **chyd-aelod o'r tîm**.



Pennod 3:

Cwrdd ag arweinwyr a ffurfio perthnasoedd

“Peidiwch ag eistedd a disgwyl i gyfleoedd eich cyrraedd chi. Codwch a'u gwneud nhw”

Madam C J Walker, entrepreneur a gweithredydd cymdeithasolt

Efallai ei fod yn swnio'n frawychus, ond fel rhan o'r rhaglen hon byddwch yn cael cwrdd ag arweinwyr lleol. Efallai y byddwch yn cwrdd â nhw i'w cael nhw ar eich ochr chi a'ch helpu gyda'ch ymgyrch, a byddwch yn trafod gydag arweinwyr tua diwedd y rhaglen. Bydd rhai o'r bobl ar eich Map Cymunedol yn arweinwyr y gallwch gwrdd â nhw ar unwaith a rhai pobl y cewch wybod amdanynt wrth i chi ddechrau eich ymgyrch.

Cysylltu ag arweinwyr

Beth yw arweinydd?

Arweinydd yw rhywun sy'n gallu cael eraill i ddilyn. Rydym wedi ein hamgylchynu gan arweinwyr yn y coleg, y gymuned ehangach a'r byd.

Efallai eich bod wedi mynychu Fy Myd Fy Nghartref oherwydd bod athro neu ffrind rydych chi'n ei barchu ac yn gwrandao arno wedi'i awgrymu – mae hynny'n enghraifft o arweinydd. Mae Greta Thunberg – merch ysgol o Sweden a ddechreuodd Strikes Hinsawdd yr Ysgol – yn bendant yn arweinydd. Cafodd filiynau o bobl ledled y byd i'w dilyn a gweithredu ar newid yn yr hinsawdd.



Mae **Jiri** hefyd yn arweinydd. Siaradodd o flaen ei ddosbarth am Fy Myd Fy Nghartref ar ôl iddo glywed amdano yn y coleg, gan ei fod yn credu

ei fod yn syniad da ymuno â'r prosiect. Arweiniodd hyn at dri myfyriwr arall yn dod gydag ef i'r sesiwn gyntaf i weld sut beth oedd hi. Mae hyn yn dangos Jiri fel arweinydd anffurfiol.

Mae'r rhain yn enghreifftiau o **arweinwyr anffurfiol** – bydd pobl yn eu dilyn, er nad oes ganddynt deitlau ffurfiol ac nid ydynt o reidrwydd wedi cael eu hethol i'w rôl. Nhw yw'r bobl y bydd eraill yn ymuno â nhw ar gyfer digwyddiad, neu os ydynt yn awgrymu rhywbeth, bydd pobl yn gwrandao ac mae'n debyg y byddant yn gweithredu gyda nhw.

Rhestrwch 3 arweinydd anffurfiol sydd yn eich coleg, cymuned neu yn y wlad ehangach

Mae math arall o arweinydd, o'r enw **arweinydd ffurfiol**. Mae gan arweinwyr ffurfiol rolau swyddogol mewn arweinyddiaeth, fel eich pennaeth, eich AS lleol, llywydd undeb y myfyrwyr neu bennaeth adran yn eich coleg. Daw arweinyddiaeth y bobl hyn o'r ffaith eu bod mewn swyddi arwain swyddogol o fewn sefydliadau neu lywodraeth.



Aisha, Aisha, yw llywydd undeb y myfyrwyr yn ei choleg chweched dosbarth. Gan fod ganddi'r teitl

'llywydd', mae hyn yn ei gwneud yn arweinydd ffurfiol. Mae'r teitl hwn yn rhoi'r pŵer iddi wneud i newid ddigwydd yn ei choleg. Ond yr haf cyn iddi ddod yn llywydd, cafodd gannoedd o bobl yn ei choleg i bleidleisio drosti fel llywydd. Felly, hyd yn oed cyn iddi fod yn llywydd, roedd yn arweinydd anffurfiol, gan fod pobl yn dilyn a pharchu'r hyn a wnaeth.

Yn aml, fe welwch fod gan arweinwyr ffurfiol y rhinweddau sydd gan arweinwyr anffurfiol fel Jiri, sy'n eu gwneud yn arweinwyr effeithiol yn eu cymuned pan fyddant mewn sefyllfa o bŵer.

Gweithgaredd 5 munud: Rhestrwch 3 arweinydd ffurfiol ac anffurfiol sydd yn eich coleg, cymuned neu yn y wlad ehangach

Er mwyn i'ch ymgyrch wneud yn dda, bydd angen i chi weithio gydag **arweinwyr anffurfiol a ffurfiol**.

Pam? Oherwydd byddwch angen pobl sy'n dda am gael eraill i ddilyn a **gweithredu fel eich cynghreiriaid** i'ch ymgyrch lwyddo.

Cyfarfod ag arweinwyr – beth sydd angen i chi ei wybod

Fel rhan o'r rhaglen hon, bydd angen i chi gael cyfarfod gydag o leiaf un arweinydd ffurfiol ac anffurfiol. Rhan allweddol o'r cyfarfod hwn yw **darganfod pa werthoedd a diddordebau sydd gennych chi yn gyffredin**, a sut y gall y rhain helpu eich ymgyrch.

Gwerthoedd yw'r barnau a wnawn am yr hyn sy'n bwysig mewn bywyd. Gallech ddweud mai gwerthoedd yw'r hyn sy'n bwysig i ni yn ein calonnau. Mae gwerthoedd yn sbarduno ein penderfyniadau am y math o fywyd yr ydym am ei arwain.

Yn ôl y sefydliad ymchwil Common Cause, mae tri chwarter y bobl yn y DU yn rhoi mwy o bwys ar 'werthoedd anhumanol' **fel defnyddioldeb, gonestrwydd, maddeuant, heddwch, cyfiawnder, cydraddoldeb, haddwch a diogelwch yr amgylchedd** dros 'werthoedd human-ganolog' megis ennill cyfoeth, awdurdod, delwedd gyhoeddus neu gydnabyddiaeth gymdeithasol. Fel arfer, nid yw gwerthoedd pobl yn newid o ddydd i ddydd, ond bydd rhai'n tyfu'n gryfach neu'n wannach yn ystod eu hoes.

Mae darganfod pa werthoedd rydych chi'n eu rhannu gyda phobl yn eich cymuned – **'gwerthoedd cyffredin'** – yn beth defnyddiol i'w wneud ar gyfer llwyddiant eich ymgyrch a adeiladwyd yn y gymuned.

Os ydych chi'n nodi bod rhywun yn gwerthfawrogi "diogelu'r amgylchedd" neu "rhoi llais i bobl ifanc" efallai y byddant yn berson da i weithio gyda nhw ar eich ymgyrch. Does dim rhaid i chi rannu'r un gwerthoedd ond os ydych chi'n rhannu un neu ddau mae hynny'n fan cychwyn ar gyfer cysylltiad.

Rydym yn aml yn rhannu mwy o werthoedd gydag eraill nag a sylweddolwn, ond ni fyddwn yn gwybod oni bai ein bod yn siarad â nhw ac yn darganfod.

Diddordebau yw'r hyn yr ydym ei eisiau a'i angen yn ein bywydau – sut rydym yn treulio ein hamser a'r hyn a wnawn, a fydd yn aml yn newid drwy gydol ein hoes.

Mae eich diddordebau yn penderfynu ar eich penderfyniadau o ddydd i ddydd am yr hyn a wnewch gyda'ch amser a'ch arian.

Er enghraifft, efallai y bydd gennych ddiddordeb yn eich tim pêl-droed lleol, ac yn treulio penwythnosau'n mynd i gemau cartref drwy gydol y tymor.

Sut mae diddordebau'n wahanol i werthoedd?

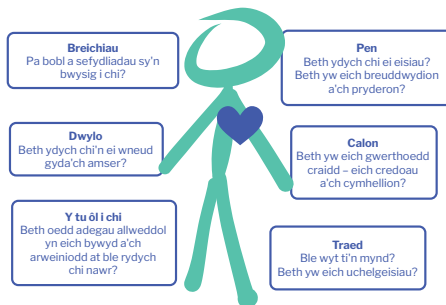
Eich diddordebau yw'r canlynol:

- nodau ac uchelgeisiau,
- gweithgareddau a hobiau,
- galwedigaeth neu swydd,
- pobl, sefydliadau, lleoedd neu sefydliadau sy'n bwysig i chi,
- pryderon ac angerdd.

Eich gwerthoedd yw pam mai eich diddordebau presennol yw'r rhain. Efallai mai eich diddordeb fydd eich uchelgais i gael swydd â chyflog gwell (diddordeb) oherwydd bod gallu darparu ar gyfer eich teulu (gwerth) yn un o'ch gwerthoedd craidd. Fel arall, efallai y byddwch yn blaenoriaethu cael graddau da yn y coleg i fynd i'r brifysgol (diddordeb) oherwydd eich bod yn credu bod addysg yn bwysig (gwerth).

Beth yw eich diddordebau a'ch gwerthoedd?

Cyn ceisio darganfod diddordebau a gwerthoedd pobl eraill, bydd angen i chi feddwl am eich diddordebau eich hun. Ysgrifennwch atebion i'r cwestiynau ar y ffigur ffon hwn i'ch helpu i feddwl am yr hyn sy'n bwysig i chi ar hyn o bryd yn eich bywyd.



Nawr eich bod chi wedi myfyrio ar eich diddordebau a'ch gwerthoedd eich hun, gallwch ddechrau darganfod ble mae'r rhain yn cael eu rhannu ag eraill, a lle maen nhw'n wahanol. Gallai **diddordeb neu werth cyffredin** fod yn unrhyw beth y gwnaethoch chi ei ysgrifennu ar eich ffigur ffon yr ydych yn ei rannu â rhywun arall – hobi cyffredin, cariad at rywbeth, neu awydd i wneud eich cymuned yn lle gwell i fyw ynddo.

Gall rhannu diddordeb yn ogystal â rhannu gwerthoedd helpu i feithrin perthynas gref ag eraill, a fydd yn eich helpu i adeiladu **pŵer perthynas** – mwy am hynny ym mhennod 4. Ond ni fyddwch yn gwybod beth yw eich gwerthoedd neu'ch diddordebau cyffredin gyda pherson, oni bai eich bod yn siarad â'ch gilydd!

Trefnu sesiwn un i un: Sut i ddod o hyd i ddidordebau a gwerthoedd cyffredin

Sgwrs 'dod i'ch adnabod chi' yw sgwrs **un i un**. Mae'n gyfle i wrando ar stori person arall, i ddarganfod beth sy'n eu hysgogi ac i ddarganfod beth sydd gennych yn gyffredin.

Drwy siarad ac adeiladu perthnasoedd mewn sesiwn un i un gallwch ddarganfod p'un a allwch weithio gyda rhywun ar gyfer yr ymgyrch. Efallai bod ganddynt wybodaeth neu gysylltiadau eisoes sy'n ddefnyddiol i'ch ymgyrch.



Sut i drefnu un i un

- Yn gyntaf, ceisiwch **ymarfer** sesiynau un i un 'dod i'ch adnabod' gyda phobl rydych chi eisoes yn eu hadnabod ac yn teimlo'n gyfforddus â nhw. Eglurwch eich bod am ddod i'w hadnabod yn well, ac yn gyfnewid siaradwch â nhw ychydig am bwnc rydych chi'n poeni'n angerddol amdano.
- Unwaith y byddwch chi'n teimlo'n barod i gael un i un, gwnewch apwyntiad gyda pherson y credwch y byddai'n dda siarad ag ef am eich ymgyrch, ac esbonio iddyn nhw pam rydych chi eisiau cwrdd. Er enghraifft, gallech fynd at eich pennaeth adran a **threfnu cyfarfod** gyda nhw. Mae angen i chi ddod o hyd i ddyddiad, amser a lleoliad sy'n gyfleus i'r ddau ohonoch chi.
- Gofynnwch am tua **30 munud** o'u hamser, mae hyn fel arfer yn ddigon hir ar gyfer un i un. Os byddwch yn cyrraedd diwedd yr hanner awr a bod gennych chi mwy i'w drafod, trefnwch ail gyfarfod.
- Dylech gynnal eich un i un mewn **man cyhoeddus** – fel ffreutur yr ysgol neu gaffi. Mae'n ffordd dda o sicrhau bod y ddau ohonoch yn teimlo'n ddiogel ac yn gyfforddus.

Cael sesiwn un i un

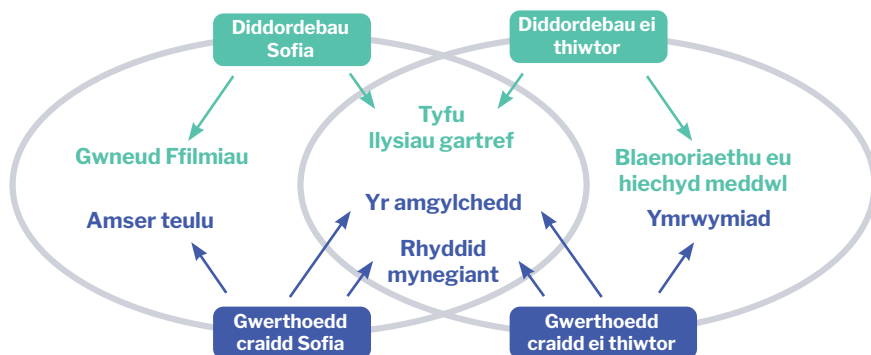
1. Mae'n well dechrau un i un drwy ddiolch i'r person arall am gyfarfod â chi, ac yna esbonio pam rydych am gwrdd â nhw – i gael gwybod mwy amdanynt, ac i weld a allwch chi gydweithio ar gyfer eich ymgyrch yn y flwyddyn i ddod.
2. Byddwch yn barod ac yn fodlon i siarad ychydig amdanoch chi'ch hun – eglurwch pam rydych chi eisiau'r cyfarfod, beth rydych chi'n poeni amdano (yn fwyaf tebygol o fod mewn perthynas â'r ymgyrch), a pham y gwnaethoch chi ddechrau cymryd rhan yn Fy Myd Fy Nghartref.
3. Ar ôl tua 30 munud, dechreuwch ddod â'r cyfarfod i ben. Os oes mwy i siarad amdano, trefnwch gyfarfod arall. Diolchwch eto i'r person am gyfarfod â chi.
4. Ar ôl y cyfarfod, ysgrifennwch pa werthoedd a diddordebau cyffredin sydd gennych chi gyda'r person, ac a ydych chi'n meddwl y gallwch chi weithio gyda'ch gilydd.
5. Dywedwch wrth eich grŵp sut aeth eich cyfarfod, ac unrhyw beth diddorol a ddaeth allan ohono.

Dau awgrym i ddechrau sgwrs:

- **Gofynnwch gwestiynau penagored i'r person arall...**
Gallwch ddenu gwerthoedd a diddordebau person arall allan drwy ofyn "Beth wnaeth eich cymell i fynd i addysgu/gweithio i'r cyngor?", "Pam ydych chi'n gwneud yr hyn rydych chi'n ei wneud?" neu "Pam mae'n bwysig i chi?" Efallai yr hoffech ategu hyn gyda chwestiynau byr fel "Pam ydych chi'n dweud hynny?" neu "Allwch chi ddweud mwy wrthyf?"
- **Ymarfer gwrando heb dorri ar draws**
Ceisiwch wrthsefyll y demtasiwn i dorri ar draws pan fydd y person arall yn ymateb i'ch cwestiynau. Ceisiwch gymryd nodiadau meddyliol o gwestiynau dilynol sydd gennych chi, felly peidiwch â thorri ar draws pan fyddant yn siarad. Ceisiwch ddeall beth mae'r person yn ei feddwl a'i deimlo pan fydd yn siarad.

Ymarfer defnyddiol i'w ddefnyddio mewn sesiynau un i un:

Creu diagram Venn gwerthoedd a hunan-ddiddordebau



Yn yr enghraifft uchod, trefnodd Sofia un i un gyda'i thiwor cynnydd. Roedd ganddi berthynas dda â nhw eisoes, felly byddai hyn yn un-i-un cyntaf da i'w ddefnyddio fel ymarfer.

Archebodd Sofia mewn amser i siarad â'i thiwor am Fy Myd Fy Nghartref yn ystod egwyl cinio ac fe wnaethon nhw gyfarfod yn ffreutur y coleg.

Roedd Sofia eisoes wedi llenwi ei diddordebau a'i gwerthoedd mewn diagram Venn cyflym cyn cyfarfod â'i thiwor, i'w ddefnyddio fel pwynt siarad yn y cyfarfod. Ar ôl cyflwyno ei hun ac esbonio'r diagram i'w thiwor, aeth Sofia i fanylder yn esbonio ei diddordebau a'i gwerthoedd.

Esboniodd ei bod wedi dysgu gwerthfawrogi pwysigrwydd **amgylchedd iach** oherwydd ei llwyddiant yn **tyfu tomatos gartref** gyda'i rhieni. Dywedodd mai dyma un o'r prif resymau pam yr oedd hi'n gwneud Fy Myd Fy Nghartref.

Cafodd ei synnu o ddarganfod **bod ei thiwor hefyd yn tyfu llysiau gartref, oherwydd roedd er eu budd i wneud gweithgareddau sy'n dda i'w lles**. Roedd ei thiwor hefyd yn dysgu **gwerthfawrogi natur** a'r byd naturiol yn fwy o ganlyniad. Aeth ei thiwor ymlaen hefyd i ddweud **eu bod yn gwerthfawrogi myfyrwyr sy'n defnyddio eu lleisiau i siarad am faterion** sy'n peri pryder iddynt, ac felly roedd yn falch bod Sofia yn gwneud prosiect Fy Myd Fy Nghartref.

Cytunwyd i gyfarfod eto ar ôl i dim Sofia ddewis eu pwnc ymgyrchu, gan fod ei thiwor yn awyddus i helpu'r myfyrwyr i gyfleu eu hymgyrch ar draws y coleg.

Gofynnodd Sofia a allai ddod â dau arall o'i thim ymgyrchu gyda hi i'w cyfarfod nesaf, a chytunodd ei thiwor cynnydd. Anfonodd Sofia neges i'w thim yn syth ar ôl ei chyfarfod i roi gwybod iddynt ei bod yn credu bod ei thiwor cynnydd **yn gynghreirad da i'r ymgyrch**, ac y gallai rhai ohonynt ei chyfarfod eto ar ôl gwneud eu nod ymgyrchu'n glir.

Crynodeb o'r bennod:

➡ Mae cyfarfod un-i-un yn gyfarfod dod i adnabod rhywun nad ydych yn ei adnabod yn dda iawn.

➡ Byddwch yn rhannu eich gwerthoedd a'ch diddordebau yn y cyfarfod hwn, a fydd yn eich helpu i weithio allan a allech weithio gyda'r person hwn ar ymgyrch yn y coleg.

➡ Mae gwerthoedd a diddordebau yn bethau gwahanol. Gwerthoedd yw'r hyn sy'n bwysig i ni yn ein calonnau – y barnau am yr hyn sy'n wirioneddol bwysig mewn bywyd. Diddordebau yw'r pethau yr ydym yn eu mwynhau neu'n rhan ohonynt am y tro – fel hobiau, swyddi, pryderon ac angerdd.



Pennod 4:

Dadansoddi strategaeth pŵer ac ymgyrchu

“Y rheswm mwyaf cyffredin pam y mae pobl yn ildio pŵer yw oherwydd maent o'r farn nad oes ganddynt bŵer.”

Alice Walker, nofelydd a gweithredydd cymdeithasol

Yn y bennod hon, byddwn yn dysgu sut i nodi pwy sydd â phŵer o fewn eich cymuned a pham, gan ddefnyddio rhywfaint o'r wybodaeth yr ydych wedi'i chasglu drwy eich ymchwil un i un rai ac ymchwil ehangach. Bydd deall y pŵer sydd yn eich cymuned wedyn yn eich helpu i greu strategaeth ymgyrchu effeithiol (gweler pennod 5).

Mae'n bwysig bod gennym strategaeth glir i sicrhau bod ein hymgyrch yn cael y cyfle gorau i lwyddo. I'n helpu i wneud hynny, rydym wedi torri sut yr ydych yn ysgrifennu strategaeth ymgyrchu i lawr yn chwe cham sy'n rhedeg drwy'r bennod hon a'r nesaf.

Diffinio Pŵer

Cam 1: dewis nod

Y lle gorau i ddechrau wrth ysgrifennu strategaeth, yw bod yn glir am eich nod terfynol. Ar y pwynt hwn, ar ôl siarad â llawer o bobl, dylech gael syniad clir o ba faterion sy'n bwysig i'ch cymuned. Mae'n debygol y byddwch wedi dechrau nodi themâu a phroblemau cyffredin mae pobl am fynd i'r afael â hwy.

Gallwch ddefnyddio'r wybodaeth hon i feddwl pa atebion a allai fodoli, a beth fyddai angen ei newid i fynd i'r afael â'r problem. Beth sydd ei angen? Ai newid mewn rheolau neu weithdrefnau, newid mewn agweddau neu normau, neu efallai newid yn y dyraniad o amser neu adnodd?

Yn well fyth, allwch chi feddwl am atebion sy'n mynd i'r afael â phroblemau lluosog ar yr un pryd. Er enghraifft, plannu gardd gymunedol i gynhyrchu bwyd lleol ffres tra hefyd yn dod â chymdogion unig at ei gilydd neu droi parcio ar y stryd yn lonydd beiciau i leihau llygredd gan geir ar yr un pryd â hyrwyddo beicio.

Wrth i chi feddwl am atebion, gallwch ddechrau adeiladu gweledigaeth cyffredin o sut y bydd byd gwell yn edrych pan fydd y newid hwn wedi'i wneud, a fydd wedyn yn eich helpu i egluro eich syniadau i eraill.

Beth yw nod?

Nod yw eich amcan cyffredinol – Nod yw eich amcan cyffredinol – beth ydych chi am ei gyflawni o ganlyniad i'r ymgyrch? Un ffordd o feddwl am eich nod yw drwy ofyn i chi'ch hun beth hoffech chi weld yn newid erbyn diwedd eich ymgyrch – sut beth le'r coleg, y gymuned, y ddinas neu'r byd pe bai eich ymgyrch yn ennill? Byddwch mor benodol â phosibl.

Cam 2: deall a mapio pŵer yn eich cymuned

Pam mae pethau'n newid yn ein cymdeithas? Pam mae rhai pobl yn cael llawer o gyfoeth neu adnoddau tra bod eraill yn cael ychydig? Pam mae rhai lleisiau'n cael eu clywedd ac eraill yn cael eu hanwybyddu? Mae gan yr ateb i'r holl gwestiynau hyn lawer i'w wneud â **phŵer**.

Er mwyn gwireddu ein gweledigaeth o gymuned well a chyflawni ein nod yn llwyddiannus, mae angen i ni ddeall ble mae pŵer yn ein cymuned leol a dysgu sut i wneud ein hunain yn fwy pŵerus.

Mae gwahanol fathau o bŵer, a ffyrdd y gellir caffael a deall pŵer. Byddwn yn dangos y gwahanol fathau hyn o bŵer gyda'r enghraifft ganlynol, sy'n parhau i'r bennod nesaf 'Mapio pŵer a chynllunio ymgyrchoedd'.

Dychmygwch brifysgol...

... mae'n sefydliad mawr lle mae cannoedd o bobl yn gweithio a miloedd o bobl yn astudio. Mae'r myfyrwyr, rheolwyr prifysgol, staff gwasanaethau academiaidd a phroffesiynol yn ffurfio cymuned y brifysgol.

Dros y blynyddoedd, mae'r brifysgol wedi buddsoddi ei harian mewn llawer o wahanol gwmnïau, fel ffordd o wneud rhywfaint o arian. Ond mae llawer o'r cwmnïau mae'r brifysgol yn buddsoddi ynddyn nhw yn gwmnïau 'tanwydd ffosil' (cwmnïau olew, glo a nwy fel Shell a BP).

Mae llawer o'r myfyrwyr a'r staff yn anhapus ynglŷn â hyn gan eu bod yn pryderu am newid yn yr hinsawdd ac nid ydynt yn credu y dylai eu prifysgol gefnogi cwmnïau sy'n annog llosgi tanwydd ffosil a gwneud newid yn yr hinsawdd yn waeth. Fodd bynnag, mae'r cyfarwyddwr cyllid yn penderfynu sut mae arian y brifysgol yn cael ei fuddsoddi, ac mae'n teimlo bod y cwmnïau hyn yn fuddsoddiad da. Bob hyn a hyn bydd ychydig o staff neu fyfyrwyr yn gofyn i gyfarwyddwr cyllid y brifysgol newid y cwmnïau maen nhw'n buddsoddi ynddynt ond maen nhw'n cael eu hanwybyddu.

Mae dau fyfyrwr newydd – Agata a Hanna – yn ymuno â'r brifysgol ac yn dechrau ymwneud ag undeb y myfyrwyr*, gan helpu i sefydlu pwyllgor cynaliadwyedd, gan fod y defnydd cyfrifol o'r amgylchedd a gofalu amdano yn rhywbeth maen nhw'n ei werthfawrogi'n fawr.

Mae Agata a Hanna yn penderfynu ar y nod o gael y brifysgol i symud ei buddsoddiadau oddi wrth gwmnïau tanwydd ffosil i brosiectau ynni lleol adnewyddadwy o fewn dwy flynedd. Maen nhw'n meithrin perthynas â'r myfyrwyr presennol, gan sylweddoli eu bod yn rhannu gwerth cyffredin o ran diogelu'r amgylchedd ac awydd am newid gwirioneddol. Drwy rannu eu gweledigaeth, mae Agata a Hanna yn perswadio mwy o fyfyrwyr i ymuno â'r pwyllgor cynaliadwyedd yn yr undeb hefyd.

O fewn mis, mae 30 o fyfyrwyr wedi ymuno â'r tîm – maen nhw wedi adeiladu pŵer. Fel grŵp o bobl sy'n gweithio gyda'i gilydd, gallant ddechrau ymgyrch i ofyn llawer gan y brifysgol, megis newid ei strategaeth fuddsoddi.

Yn gyntaf, mae'r myfyrwyr yn ysgrifennu at yr uwch dim rheoli ac yn gofyn iddynt am gyfarfod am fuddsoddiadau'r brifysgol mewn tanwydd ffosil.

Ar ôl ychydig wythnosau, dydy'r myfyrwyr heb gael ateb o hyd, felly maen nhw'n ffonio'r swyddfa a'r tro maen nhw'n llwyddo i drefnu cyfarfod am 30 munud yr wythnos ganlynol. Mae dau gynrychiolydd o'r tîm rheoli yn dod i'r cyfarfod, yn gwrandao ar yr hyn sydd gan y myfyrwyr i'w ddweud ac yna'n esbonio pam ei bod yn bwysig bod y brifysgol yn buddsoddi yn y cwmnïau hyn.

Mae'r myfyrwyr yn penderfynu bod angen iddynt wneud rhywbeth mawr i wneud i'r brifysgol gymryd y mater o ddifrif. Wedi'i ysbrydoli gan straeon gan y Mudiad Hawliau Sifil, a ddefnyddiodd dactegau fel boicotiau a gwrthdystiadau cyhoeddus i newid meddwl cymdeithas am yr hyn a oedd yn dderbyniol, mae'r myfyrwyr yn cael cyfarfod ac yn penderfynu 'eistedd i mewn'.**

Yn fuan wedyn maen nhw'n meddiannu prif lobi'r brifysgol ac yn dal arwyddion protest a baneri i darfu ar ddiwrnod agored y brifysgol a gwrthod gadael.

Mae rheolwyr y brifysgol yn darganfod bod y myfyrwyr bellach yn cymryd camau pwerus gyda'i gilydd ac yn poeni, os bydd y myfyrwyr yn parhau i eistedd i mewn, gallai hynny niweidio enw da'r brifysgol a dylanwadu'n ddrwg ar fyfyrwyr newydd sy'n dod i astudio yno. Gallai hyn olygu y byddai lleoedd gwag ar eu cyrsiau ac y byddai'n costio incwm iddynt. Felly, mae tîm rheoli'r brifysgol yn penderfynu eistedd i lawr gyda llywydd undeb y myfyrwyr, Sharon, i drafod beth i'w wneud nesaf.

*Mae undeb myfyrwyr yn gymdeithas o fyfyrwyr sy'n ymuno â'i gilydd i wthio am welliannau i'w haddysg prifysgol, megis ffioedd dysgu is, cyrsiau mwy diddorol, neu welliannau i'r campws.

** Er nad ydym yn addysgu'r math hwn o 'weithredu uniongyrchol' ar raglen Fy Myd Fy Nghartref, mae'n rhan bwysig o ddeall pŵer, felly rydym wedi'i gynnwys yn yr enghraifft a'r esboniad sy'n dilyn.

Beth yw pŵer?

Beth yw pŵer? Gallu 'A' i gael 'B' i wneud rhywbeth na fyddai 'B' yn ei wneud fel arall. Mae gan y myfyrwyr ('A') bŵer erbyn hyn oherwydd eu bod wedi ymuno â'i gilydd yn yr undeb ac wedi cael rheolwyr y brifysgol ('B') i drafod newid ei fuddsoddiadau – rhywbeth na fyddent wedi'i wneud fel arall.

Pa fathau o bŵer sydd yn y stori hon?

Mae gan y cyfarwyddwr cyllid a'r rheolwyr **bŵer amlwg**, oherwydd eu bod ar frig hierarchaeth y brifysgol, gan roi'r gallu iddynt wneud penderfyniadau sy'n effeithio ar yr holl fyfyrwyr a staff – o'r cyrsiau sy'n cael eu rhedeg a chost ffioedd i'r ffordd mae'r brifysgol yn buddsoddi ei gwaddol. Mae pŵer trechol yn rhoi rheolaeth i rai unigolion dros adnoddau economaidd, corfforol, cyfreithiol neu adnoddau eraill.

Rhaid i chi fod mewn sefydliad, fel ysgol, eglwys, busnes, plaid wleidyddol i gael pŵer trechol.

Gweithgaredd 5 munud: rhestru enwau 5 o bobl neu sefydliadau sydd â phŵer trechol

Mae'r myfyrwyr wedi ymuno â'i gilydd i gymryd camau cyhoeddus ac mae eu gofynion yn dechrau cael eu cymryd o ddifrif gan y tîm rheoli am eu bod yn bygwth codi cywilydd ar y brifysgol.

Mae hyn yn golygu eu bod wedi adeiladu rhywbeth o'r enw **gwrth-bŵer**.

Daw gwrth-bŵer, neu bŵer o'r gwaelod neu bŵer pobl, gan bobl sy'n ymuno â'i gilydd ac yn cael gwared ar eu caniatâd i'r pŵer trechol barhau i weithredu fel y mae. Efallai y byddant yn boicotio (tynnu'n ôl o gysylltiadau masnachol neu gymdeithasol), yn streicio (yn tynnu eu llafur yn ôl) neu'n cynnal protest aflonyddgar.

Mae ymarfer gwrth-bŵer yn aml yn gofyn i chi dorri'r rheolau neu herio norm cymdeithasol.

Mae hyn yn aml yn peri risg i'r rhai sy'n cymryd rhan – gellid diarddel y myfyrwyr. Dyna pam i fod yn effeithiol, yn aml mae angen gwneud ymarfer gwrth-bŵer mewn grŵp yn hytrach nag yn unigol.

Gweithgaredd 10 munud: darganfyddwch enw 3 grŵp, sefydliad neu symudiadau y gallwch feddwl amdanynt sy'n defnyddio tactegau gwrth-bŵer – boicotiau, protestiadau ac eistedd i mewn.

Allwch chi restru unrhyw dactegau eraill y gallai'r rhai sydd â gwrth-bŵer eu defnyddio?

Mae'r myfyrwyr hefyd yn adeiladu rhywbeth o'r enw **pŵer perthynol**. Daw pŵer perthynas gan bobl sydd â phrofiadau, diddordebau a gwerthoedd cyffredin yn gweithio gyda'i gilydd i drafod newid o bŵer trechol. Mae pŵer perthynol yn cael ei adeiladu gan bobl sy'n dod i adnabod ei gilydd ac yn cydweithio gydag achos cyffredin. Mae'r berthynas hon yn caniatáu iddynt ffurfio grŵp o deiliaid a all wedyn drafod gyda deiliad pŵer am newidiadau maen nhw am eu gweld.



Llun: Luka Tomac / Friends of the Earth International

Crynodeb o'r bennod:

➡ Mae nod yn amcan clir rydych chi am ei gyflawni drwy eich ymgyrch.

➡ Pŵer yw'r hyn sy'n rhoi'r gallu i chi wneud newidiadau yn eich bywyd eich hun neu du hwnt, yn ogystal â chael eraill i wneud newidiadau na fyddent yn eu gwneud fel arall.

➡ Mae tri phrif fath o bŵer: pŵer oddi fry (pŵer trechol sydd gan bobl mewn swyddi pŵer), pŵer oddi isod (gwrth-bŵer) a phŵer perthynol (pŵer rhwng pobl mewn cymunedau).



Pennod 5:

Mapio pŵer a chynllunio ymgyrchoedd

“Dymuniad yn unig yw nod heb gynllun”

Antoine de Saint-Exupéry, awdur

Bydd yn rhaid i chi fapio pŵer ar gyfer eich ymgyrch fel y cam nesaf tuag at gynllun ymgyrch llawn. Bydd mapio pŵer a dylanwad yn eich helpu i gyfrifo pwy yw targed eich ymgyrch (y person sydd â phŵer i wneud y newid rydych am iddo ddigwydd) a sut y dylech ddylanwadu arnynt i wneud y newid rydych chi ei eisiau.

Yn gyntaf, bydd organogram yn eich helpu i gyfrifo **pwy** rydych am negodi â nhw i ennill eich ymgyrch.

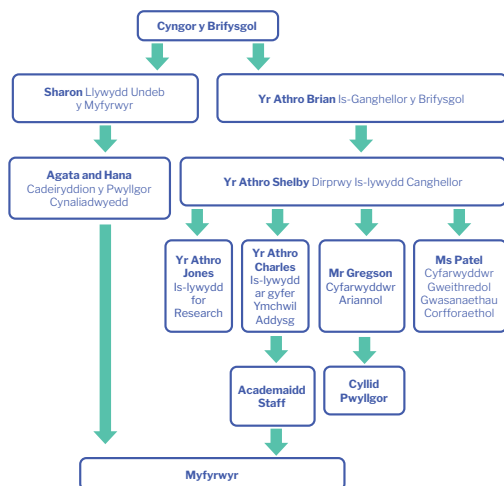
Mapio Pŵer a Chynllunio Ymgyrchoedd

Sut i fapio pŵer amlwg: defnyddio organogram

Mae organogram yn dangos sut mae pŵer yn llifo mewn sefydliad neu gorff, gan ddechrau ar y brig.

Enghraifft

Mae'r myfyrwyr yn mapio hierarchaeth y brifysgol i nodi pwy sydd yn yr haenau rheoli rhyngddyn nhw a'r person sydd â'r pŵer i wneud y newid maen nhw am ei gael.



Mae'r myfyrwyr yn sylweddoli eu bod ar waelod yr organogram, ond mae'r map yn dangos bod rhai pobl nad oes angen iddynt boeni amdanynt (nid yw'r Athro Jones, er enghraifft, yn berthnasol iddynt). Maen nhw'n sylweddoli y gallen nhw gael yr hyn maen nhw eisiau gan Mr Gregson (Cyfarwyddwr Ariannol), ac efallai na fydd angen iddyn nhw hyd yn oed fynd “yr holl ffordd i'r brig”.

Mae'r organogram yn dweud wrth y myfyrwyr pwy yw eu **targed ymgyrchu**. Targed ymgyrchu yw'r person sydd â'r pŵer i wneud y newid rydych chi'n ei geisio.

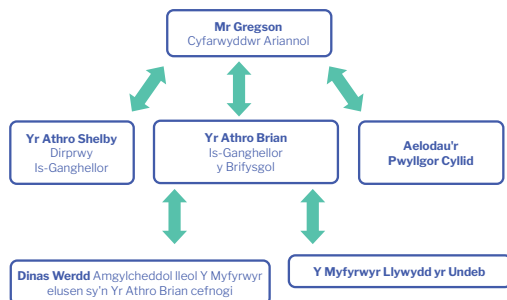
Sut i fapio perthnasoedd a dylanwadu: Map Dylanwad

Os ydych chi'n ceisio gweithio tuag at drafodaethau gyda pherson pwerus, efallai yr hoffech weithio allan pwy sy'n dylanwadu arny'n nhw yn gyntaf. Pam mae hyn yn ddefnyddiol?

Yn gyntaf, gall fod yn anodd cael person pwerus i eistedd i lawr mewn ystafell gyda chi hyd yn oed – gallant gael amserlenni prysur ac efallai nad chi yw eu blaenoriaeth. Fodd bynnag, efallai y byddwch yn gallu sefydlu cyfarfod drwy rywun maen nhw eisoes yn ei adnabod. Yn ail, efallai yr hoffech feddwl am bwy sy'n dylanwadu arnynt a'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw. Yn wahanol i'r organogram, nid yw'r map hwn yn dangos pŵer yn llifo o'r brig i'r gwaelod – mae'n mapio'r berthynas sy'n bodoli rhwng pobl.

Enghraifft

Mae'r myfyrwyr yn y brifysgol wedi penderfynu mai Mr Gregson – Cyfarwyddwr Ariannol y Brifysgol – yw'r person mae angen iddynt ei gyfarfod i gael y newidiadau maen nhw'n eu ceisio. Maen nhw'n penderfynu mapio'r berthynas o'i gwmpas i'w ddeall yn fwy.



Ar ôl tynnu llun y map hwn, mae'r myfyrwyr yn penderfynu siarad â Sharon, Llywydd Undeb y Myfyrwyr, i ddod i'w hadnabod a gweld a fyddai am helpu eu hymgyrch. Maen nhw'n gweld bod gan Sharon berthynas â rheolwyr y Brifysgol nad oes ganddyn nhw, a allai fod yn ddefnyddiol wrth geisio dylanwadu arnynt er mwyn rhoi pwysau ar Mr Gregson.

Strategaeth a chynllunio ymgyrchoedd

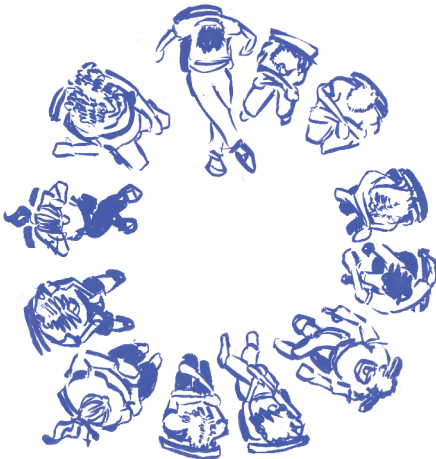
Nawr eich bod chi wedi mapio'r pŵer a'r dylanwad yn eich cymuned, gallwch greu **strategaeth** ar gyfer eich ymgyrch. Gyda strategaeth, byddwch yn gwybod yn union beth rydych chi'n ceisio'i gyflawni, a pha dactegau y byddwch yn eu defnyddio er mwyn cyrraedd yno. Ym mhennod 4 rhannwyd y ddau gam cyntaf i strategaeth ymgyrchu lwyddiannus – gan ddewis nod a deall pŵer mapio. Nawr gallwch fynd ymlaen i gamau 3 – 6:

Cam 3: penderfynu ar eich tactegau

Ar ôl i'ch grŵp benderfynu beth yw eich nod yn y pen draw, gallwch ddechrau dylunio **tactegau**, a fydd yn gamau effeithiol i'ch symud tuag at eich nod.

Sut i ddewis tactegau: mae tactegau'n gamau gweithredu rydych chi'n eu cymryd a fydd cael ymateb o'ch targed ymgyrchu ac a fydd yn arwain at gyflawni eich nod. Bydd pob un o'r tactegau hyn yn arwain at amcan, cam neu garreg filltir lai yn eich ymgyrch, a fydd yn arwain at eich nod ymgyrchu.

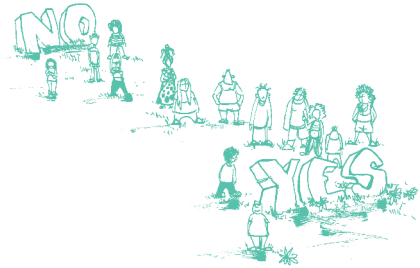
Gweithgaredd 10 munud: Gwnewch dabl tacteg ar gyfer eich ymgyrch (gweler yr enghraifft gyferbyn ar dudalen 17)



Cam 4: nodi eich cynghreiriaid posibl

Mae **cynghreiriaid** yn grwpiau neu'n unigolion penodol sydd, neu a allai fod, yn gefnogol i'ch ymgyrch. Gallant eich helpu i gyflawni eich nod.

Gallwch ddod o hyd i ddarpar cynghreiriaid o'ch prosesau mapio. Byddwch yn dod o hyd i bobl a fydd yn gallu helpu i ennill eich targed negodi o'ch Map Dylanwad a phobl y gallwch weithio gyda nhw'n hawdd o'ch Map Cymunedol. Efallai y bydd y cynghreiriaid hyn yn cymryd rhan weithredol yn y gwaith o helpu i sicrhau eich nod neu cynghreiriaid goddefol sy'n cefnogi'ch nod, ond nad ydynt wedi bod yn helpu eto. Sut allech chi annog cynghreiriaid goddefol i fod yn fwy actif?



Cam 5: ysgrifennu eich amcanion

Unwaith y byddwch yn gwybod eich nod, eich tactegau a'ch cynghreiriaid posibl, bydd angen i chi eu gwneud yn fwy penodol, fel y gallwch weld beth sydd angen ei wneud, erbyn pryd, gyda phwy. Un ffordd o wneud hyn yw torri eich nod a'ch tactegau yn **amcanion**.

Beth yw amcan?

Amcanion yw pan fyddwch yn diffinio'r camau penodol sydd eu hangen i sicrhau bod eich tactegau'n llwyddiannus. Yr amcanion mwyaf llwyddiannus yw amcanion SMART:

- Specific** (Penodol)
- Measurable** (Mesuradwy)
- Achievable** (Cyraeddadwy)
- Realistic** (Realistig)
- Time-bound** (Amserol)

Cam 6: gwneud llinell amser

Llinell amser yw'r holl weithgareddau y bydd angen i chi eu gwneud ar gyfer pob amcan, wedi'u mapio dros amser (mis fesul mis, neu o wythnos i wythnos os yw eich ymgyrch yn symud yn gyflym). Bydd yn cynnwys dyddiadau allweddol ar gyfer cyfarfodydd y grŵp i gynllunio a pharatoi ar gyfer camau gweithredu a thrafodaethau, ysgrifennu at bobl i drefnu cyfarfodydd a digwyddiadau, yn ogystal â'r camau gweithredu a'r trafodaethau eu hunain.

Enghraifft

Mae'r myfyrwyr wedi nodi'r person mae angen iddynt drafod gydag ef (Mr Gregson) a rhai o'i gydberthnasau a allai fod yn ddefnyddiol iddynt.

Nesaf, mae angen iddynt lunio eu strategaeth. Beth yw eu nod? Pa **dactegau** y dylen nhw eu defnyddio? Pa **amcanion** maen nhw'n ceisio eu cyflawni ar hyd y ffordd? Pwy allai fod yn **gyngheiriaid** da iddyn nhw weithio gyda nhw?

Mae'r grŵp yn cytuno mai eu nod yw: cael y brifysgol i roi'r gorau i fuddsoddi ei chronfa waddol mewn cwmnïau tanwydd ffosil.

Eu targed negodi yw:
Mr Gregson – Cyfarwyddwr Ariannol

Nesaf, mae Agata yn llunio tabl tactegau ac mae rhai o'r myfyrwyr yn ei helpu i'w lenwi.

Mewn cyfarfod grŵp, mae Agata yn cynnig eu bod yn meddwl am dactegau a fydd yn eu helpu i gyflawni eu nod.

Yn y cyfarfod nesaf ym mis Ionawr mae'r grŵp yn cytuno ar y tactegau i'w defnyddio ar gyfer cam cyntaf yr ymgyrch:

- fideo i godi ymwybyddiaeth
- deiseb
- bygwth cynnal protest y tu allan i'r brifysgol, fel tacteg wrth gefn i'w helpu i sicrhau'r trafodaethau

Mae'r grŵp yn cymryd eu tactegau – gweithredu creadigol, deiseb, trafodaethau protest – ac ysgrifennu amcanion SMART ar eu cyfer.

Tabl tactegau – beth all y myfyrwyr ei wneud i gyflawni eu nod?

Tacteg	Gweithgaredd	Manteision	Anfanteision
Protest	Cynnal protest gyhoeddus y tu allan i'r brifysgol	• Yn gallu cael sylw yn y cyfryngau a llawer o sylw gan bobl sy'n pasio heibio. • Yn gallu cynyddu hyder y grŵp i weithredu gyda'i gilydd.	• Llawer o waith i'w drefnu. • Nid yw rhai myfyrwyr yn ddigon hyderus eto i ymuno â phrotest.
Deiseb	Casglu llofnodion	• Gall myfyrwyr siarad â myfyrwyr a staff eraill a gofyn iddynt lofnodi'r ddeiseb.. • Tasg gyflym, hawdd.	• Gall gymryd amser i gasglu llawer o lofnodion. • Hawdd i'r rheolwyr ei anwybyddu.
Eistedd i mewn	Meddiannu'r swyddfa gyllid	• Byddai'n cau'r swyddfa gyllid fel na allant wneud eu gwaith – gallai eu gorfodi i roi i mewn. • Mae myfyrwyr yn dangos faint maen nhw'n poeni am y mater hwn.	• Mae llawer o fyfyrwyr yn ofni eistedd i mewn – byddai angen llawer o waith arnynt i'w cael i wneud hynny. • Os nad yw'r rheolwyr yn cytuno, does unman ar ôl i fynd – dyma'r bygythiad mwyaf. • Gallai myfyrwyr gael eu diarddel.
Gweithredoedd creadigol	Gosod posteri a chreu celf stryd leol am yr ymgyrch	• Tasg lai peryglus, ni all y rheolwyr brofi pwy oedd yn gyfrifol. • Gallai helpu i adeiladu cymorth lleol gyda myfyrwyr a phobl leol eraill.	• Hawdd i'r rheolwyr ei anwybyddu'n llwyr.
Trafod	Cyfarfod trafod gyda'r rheolwyr	• Yn y pen draw, dyma sy'n gallu cyflawni'r newidiadau yn y brifysgol. • Gallai fod yn brofiad grymusol i fyfyrwyr.	• Dim ond ar ôl i dactegau eraill gael eu defnyddio y gellir gwneud hyn. Nid yw rheolwyr am gynnig y cyfarfod hwn. • Angen llawer o amser i'w baratoi'n briodol.

Tacteg: cynnwys creadigol

Amcanion

- 1 O fewn pythefnos, creu fideo 2 funud ynghylch pam mae'r ymgyrch yn digwydd.
- 2 Hyrwyddo'r fideo ar y cyfryngau cymdeithasol nes i 200 o bobl edrych arno.

Tacteg: deiseb

Amcanion

- 1 Cael 500 o lofnodion gan fyfyrwyr yn y brifysgol erbyn diwedd mis Chwefror.
- 2 Cael dwy eitem o gyfryngau cefnogol neu sylw ar y cyfryngau cymdeithasol i'r ddeiseb.

Tacteg: protest

Amcanion

- 1 Cael 50 o fyfyrwyr ac 20 aelod o staff i gymryd rhan mewn protest y tu allan i'r brifysgol erbyn diwedd mis Mawrth.
- 2 Gael dwy eitem o gyfryngau cefnogol neu sylw ar y cyfryngau cymdeithasol i'r brotest.

Llinell amser

Mae'r grŵp yn gwneud amserlen ar gyfer y 4 mis nesaf:

Dyddiad	Gweithgaredd	Pa amcan mae'n ei gyflawni?
Ionawr 1	Cyfarfod tîm – sefydlu deiseb	Deiseb: Amcan 1
Ionawr 14	Ffilm a golygu'r fideo. Rhannu ar-lein	Cynnwys creadigol: Amcan 1 a 2
Chwefror 1	Hyrwyddo deiseb, ysgrifennu trydariau a ffonio newyddiadurwyr	Deiseb: Amcan 1 a 2
Chwefror 14	Cyflwyno deiseb i'r brifysgol	Deiseb: Amcan 1
Mawrth 1	Cyfarfod tîm – cynllunio protest	Protest: Amcan 1
Mawrth 14	Hyrwyddo protest, ysgrifennu trydariau a galw newyddiadurwyr	Protest: Amcan 1 a 2
Ebrill 1	Cyfarfod tîm – gwerthuso protest ac ysgrifennu i'r brifysgol i sefydlu cyfarfod	Protest: Amcan 2

Gweithgaredd 2 funud: beth fyddai eich amcanion ar gyfer tacteg 'negodi'?

Crynodeb o'r bennod:

- I ddewis y targed cywir ar gyfer ymgyrch mae angen i chi lunio map pŵer..
- Bydd map dylanwad yn eich helpu i ddarganfod sut i gyrraedd eich targed a phwy allai eich cynghreiriaid fod.
- Unwaith y bydd gennych strategaeth glir gyda nod a tharged, rydych yn barod i ddewis eich tactegau, dod o hyd i gynghreiriaid, penderfynu ar amcanion a nodi llinell amser.

Rydych chi'n barod i fynd. Cam nesaf – ENNILL!





Pennod: Gweithio cynhwysol

“Pan fydd pawb yn cael eu cynnwys, mae pawb yn ennill”

Jesse Jackson, gweithredydd hawliau sifil

Ymgyrchu Cynhwysol

Ydych chi erioed wedi teimlo na wrandawyd ar eich barn neu eich bod wedi cael eich **gwrthio** i ymyl grŵp? Mae gan y rhan fwyaf ohonom wedi profi hynny, ryw dro neu'i gilydd, ac nid yw'n brofiad dymunol.

Mae'r rhain yn enghreifftiau o ymleiddio. A yw hyn erioed wedi digwydd i chi oherwydd eich rhyw, lliw eich croen, eich dosbarth, gallu/anabledd, oedran neu rywioldeb? Neu ydych chi erioed wedi teimlo bod un categori o berson yn cymryd safbwynt amlwg yn gyson dros grwpiau neu categorïau eraill? Enghreifftiau o **ormes** yw'r rhain (gweler y tabl isod).

Mae gwneud newid yn ymwneud ag adeiladu pŵer gydag eraill. Gall y broses hon newid bywydau'r rhai sy'n cymryd rhan. Ond er mwyn sicrhau bod hyn yn wir am eich holl grŵp ymgyrchu yn hytrach na rhai yn unig, mae'n bwysig bod y pŵer rydych yn ei adeiladu yn cael ei rannu, yn hytrach na thro'i'n ormes neu ymleiddio o fewn eich grŵp neu sefydliad.

Cynhwysiant yw'r gwrthwyneb i ymleiddio – mae'n ymwneud â dod â phawb i mewn a gwneud yr addasiadau angenrheidiol a fydd yn gadael i bawb gymryd rhan. Mae hyn yn golygu nodi rhwystrau y mae gwahanol grwpiau'n eu hwynebu i gymryd rhan a gweithio fel tîm ymgyrchu i ddileu'r rhwystrau hynny. Nid yw cynhwysiant yn ymwneud â bod yn neis gyda phawb yn unig –

mae'n ymwneud â chymryd camau gweithredol i sicrhau bod pawb yn gallu cymryd rhan a chyfrannu.

Mae eich grŵp wedi'i ffurfio ac rydych yn dechrau gwneud penderfyniadau am siâp eich ymgyrch.

Nawr bydd angen i chi archwilio gormes ac ymleiddio gyda'ch grŵp a dylunio cytundeb gwaith cynhwysol, a fydd yn darparu canllawiau ar gyfer gweithgareddau eich grŵp. Gallai eich cytundeb gwaith cynhwysol gynnwys canllawiau a fydd yn helpu pawb i gymryd rhan. Er enghraifft, gwneud yn siŵr, os bydd aelod o'r grŵp yn methu cyfarfod, bod rhywun yn cysylltu â nhw i ddweud wrthynt beth ddigwyddodd. Os ydych chi wedi sylwi bod eich ymgyrch yn cael ei ddominyddu gan un grŵp, yna bydd angen i chi feddwl am:

- Pa rwystrau y gallai grwpiau eraill eu hwynebu i fod yn rhan o'r ymgyrch?
- Beth allwn ni ei wneud i oresgyn y rhwystrau hyn fel y gallant gymryd rhan?

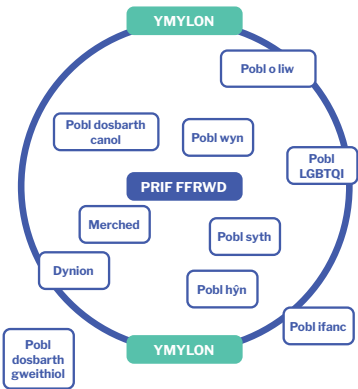
Gallwch ddefnyddio'r tabl hwn i weld a yw eich grŵp yn cael ei ddominyddu gan unrhyw 'normau tybiedig' a meddwl pam y gallai rhywun o'r grŵp yr ystyrir ei fod yn ymylol yn ystrydebol wynebu rhwystrau rhag cymryd rhan.



Systemau gormes	Gormes hiliol	Gormes rhywedd	Gormes dosbarth	Gormes gallu	Gormes rhywiol	Gormes oedran
Norm tybiedig	Gwyn	Corff dynol	Dosbarth uchaf a chanol	Yn abl yn gorfforol	Heterorywiol	Oedolion
Yr hyn a ystyrir yn ystrydebol yn ymylol ac 'nid y norm tybiedig'	Pobl o liw	Corff benywaidd Trawsryweddol Trawsrywiol	Dosbarth gweithiol	Pobl anabl	LGBTQI	Plant leuencid Henoed
Mathau o wahaniaethu yn selliedig ar yr arfer hwn	Hiliaeth	Trawsffobia	Dosbarthiaeth	Gwahaniaethu ar sail gallu	Heterorywiaeth Homoffobia Trawsffobia Biffobia	Oedraniaeth

Enghraifft o gytundeb gwaith cynhwysol

Mae'r grŵp ymgyrchu Trees for Springpond wedi bod yn ymgyrchu ers rhai misoedd. Maen nhw wedi sylwi bod rhai pobl, yn enwedig rhai iau, wedi dod i rai cyfarfodydd a heb ddychwelyd. Maen nhw'n poeni bod gan eu grŵp aelodau sy'n ganol oed, gwyn a dosbarth canol sy'n gwneud y grŵp yn anghymesur. Maen nhw'n gwneud ymarfer i feddwl pa grwpiau yw'r 'brif ffrwd' ac sydd ar 'ymylon' eu hymgyrch, drwy eu mapio ar gylch.



Maen nhw'n penderfynu meddwl pa mor gynhwysol maen nhw'n bod fel grŵp a p'un a oedden nhw'n ymylu eraill heb sylweddoli hynny.

Gyda chymorth hwylusydd, dewisodd y grŵp grwpiau a oedd ar yr ymylon a meddwl am y rhwystrau i gymryd rhan y gallent eu hwynebu a'r hyn y gallai'r grŵp ei wneud i ddileu'r rhwystrau hynny.

Un grŵp yr oeddent yn ei ystyried oedd pobl ifanc.

Grŵp: Pobl ifanc

Sut maen nhw wedi'u hymyleiddio: Ageism

Pa rwystrau y gallent eu hwynebu: eu barn a'u cyfraniadau ddim yn cael eu cymryd o ddifrif; delio â'r ystrydeb nad yw pobl ifanc yn poeni; methu â mynychu cyfarfodydd/digwyddiadau mewn tafarndai.

Yr hyn y gallai'r grŵp ei wneud: darllenwch ddatganiad ysgrifenedig ar ddechrau pob cyfarfod yn dweud bod barn a chyfraniadau pawb yn cael eu gwerthfawrogi, yn enwedig y rhai sy'n newydd i ymgyrchu; cytuno na fydd pobl yn yr ymgyrch yn stereoteipio pobl ifanc ac yn ei herio os bydd yn digwydd; cynnal cyfarfodydd a digwyddiadau lle mae croeso i bobl ifanc dan 18 oed – dim bariau na thafarndai.

Yna, meddyliodd y grŵp am yr hyn y gallent ei wneud i gynnwys grwpiau eraill ac ysgrifennodd gytundeb gwaith cynhwysol a helpodd i lunio sut roedd y grŵp yn ymwneud â'i gilydd a sut y gallent gynnwys bod yn gynhwysol yn eu bywydau bob dydd.

Trees for Springpond – cytundeb gweithio cynhwysol

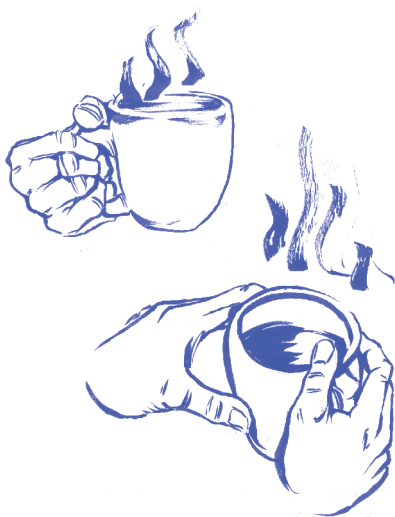
- Mae croeso i farn a lleisiau pawb – byddwn yn sicrhau bod amser i bawb siarad a bydd barn a chyfraniadau pawb yn cael eu gwerthfawrogi, yn enwedig os ydych chi'n newydd i ymgyrchu.
- Bydd pawb yn cael y cyfle i gyflwyno eu hunain ar ddechrau'r cyfarfod, a byddant yn cael sôn am eu rhywedd yn y cylch agoriadol hwn.
- Bydd pawb yn cytuno i beidio â stereoteipio grwpiau o bobl a byddwn yn ei herio'n gwrtais os bydd yn digwydd.
- Bydd pawb yn rhoi eu dwylo i fyny pan fyddant am siarad a bydd yr hwylusydd yn eu nodi. Os yw grŵp penodol (fel dynion hŷn) wedi gwneud y rhan fwyaf o'r sylwadau, bydd yr hwylusydd yn tynnu sylw at hyn ac yn annog cyfraniadau gan eraill.
- Bydd y grŵp yn cynnal cyfarfodydd a digwyddiadau mewn lleoliadau sy'n caniatáu ac yn croesawu pobl ifanc ac yn hygyrch i bawb, gan gynnwys defnyddwyr cadeiriau olwyn.
- Pan fydd y grŵp yn mynd i ymweliadau coed, bydd cwpl o bobl yn mynd i'r safle o flaen llaw ac yn dewis llwybr sy'n addas i bawb, gan gynnwys y rhai sy'n defnyddio cadeiriau olwyn a bygis.
- Bydd ffioedd aelodaeth ar raddfa symudol gan ddechrau ar £1 y mis, fel ei bod yn fforddiadwy i bawb beth bynnag fo'u hincwm.
- Bob mis bydd y grŵp yn dysgu am ymgyrch dros goed yn rhywle arall yn y byd, a byddwn yn gwneud ein gorau i gael siaradwyr o wahanol gefndiroedd diwylliannol.

Gweithgaredd 10 munud:
Meddylwch pa grwpiau o bobl sydd ar ymylon eich ymgyrch ac:

a) os ydynt yn wynebu gormes mewn cymdeithas ehangach

b) pa rwystrau maen nhw'n eu hwynebu i gymryd rhan yn eich ymgyrch

c) yr hyn y gallech ei roi mewn cytundeb grŵp i'w helpu i gymryd rhan



Crynodeb o'r bennod:

➡ Mae gweithio cynhwysol yn golygu nodi a goresgyn rhwystrau fel y gall pawb gymryd rhan lawn.

➡ Cynhwysiant yw'r gwrthwyneb i ymleiddio, lle mae grwpiau sy'n cael eu gormesu gan gymdeithas yn cael eu gwrthio i ffwrdd o fod â phŵer, gwneud penderfyniadau neu gael yr hawliau llawn mae ganddyn nhw hawl iddynt.

➡ Mae'r tabl systemau gormesol yn ddefnyddiol ar gyfer deall y gwahanol grwpiau sy'n cael eu gormesu a'r gwahaniaethu y gallant eu profi.

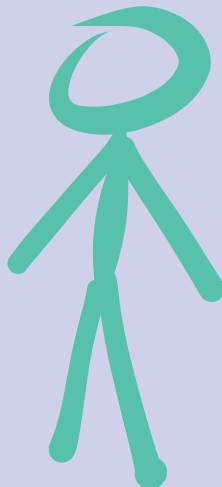
ADRAN **121** ADEILADU

Gwnewch nodyn o unrhyw beth rydych am ei drafod gyda'ch hyfforddwr yn ystod eich **121**

Sut hwyl ydych chi'n ei gael ar eich rhestr wirio **Adeiladu**?

Sylwadau'r hyfforddwr:

Gwerthoedd a diddordebau



NODIADAU



RHESTR WIRIO GWEITHREDU



CWBLHEWCH YR HOLL RESTR WIRIO I GYFLAWNI EICH BATHODYN GWEITHREDU

☐

Mynychu **121 diwedd tymor.**

☐

Mynychu gweminarau **Fy Myd Fy Nghartref** bob tymor.

☐

Cynllunio a chynnal **trafodaeth effeithiol.**

☐

Chwarae rhan weithredol yn y gwaith **o gynllunio a rhedeg gweithred.**

☐

Gwerthuso a **dathlu eich gweithred.**

☐

Rhoi a derbyn **adborth gyda chyd-aelodau o'r tîm.**



Pennod 7: Cynllunio gweithred

“Pa mor wych yw hi nad oes angen i unrhyw un ddisgwyl mwy nag ennyd cychwyn gwella'r byd”

Anne Frank, awdur

Cynllunio Gweithred

Nawr eich bod chi wedi cynllunio eich ymgyrch, byddwch am symud ymlaen gyda gweithredu! Dylai gweithredu fod yn hwyl, yn rymusol ac yn eich helpu i adeiladu eich pŵer. Dylai'r tactegau rydych chi wedi'u dewis helpu i ffurfio sail pa fath o gamau rydych chi am eu cynllunio.



Syniadau gweithredu adeiladu pŵer

- Mae **casglu llofnodion** deisebau yn gyfle da i drafod eich ymgyrch gyda phobl yn eich cymuned, codi ymwybyddiaeth a meithrin perthynas â phobl y byddwch chi'n siarad â nhw, hyd yn oed os nad ydynt yn llofnodi eich deiseb yn y pen draw. Gall cael llawer o lofnodion helpu i ddangos i'ch targed negodi eich bod yn cael cefnogaeth gan sbectrw m eang o bobl.
- Mae **protest** yn gyfle da arall i adeiladu perthnasoedd a dangos eich pŵer i'ch targed negodi – mae'n dangos y gallwch gael pobl allan ar gyfer eich ymgyrch. Gall fod yn greadigol a llawer o hwyl!
- Mae **sgrinio ffilm, cyflwyniad neu siarad yn y gwasanaeth** yn ffyrdd o esbonio eich mater i bobl ac i adeiladu **cysylltiadau**. Gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrth bobl sut i gymryd rhan neu gyfrannu at yr ymgyrch.
- Gallai gweithred **greadigol ryngweithiol** fod yn ffilm fer, yn cynnwys pobl o'ch coleg neu gerflun byw wedi'i wneud allan o sbwriel. Allwch chi feddwl am unrhyw syniadau creadigol eraill a allai ddod â phobl i'r ymgyrch, ac sy'n annog eich tîm i gydweithio?

Beth bynnag rydych chi'n ei gynllunio, cofiwch: rydych chi'n ceisio cael **ymateb** allan o'r rhai a fydd yn cefnogi eich ymgyrch neu'n rhoi'r hyn rydych chi ei eisiau i chi.

Rolau

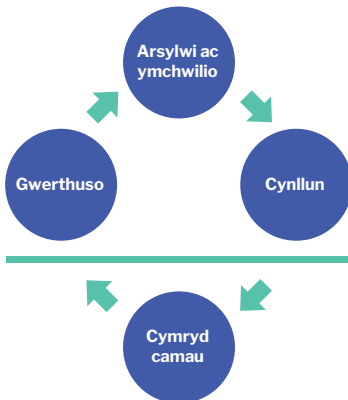
Penderfynwch ymlaen llaw pwy sy'n mynd i ymgymryd â pha rôl yn ystod y weithred. Heb rolau clir, gallai gwaith ddisgyn yn annheg ar rai pobl neu efallai na fydd rhai rhannau o'r cynllun yn cael eu gwneud.

Rhai syniadau ar gyfer rolau y gallech fod eu hangen ar gyfer gweithred:

- **Gwneuthurwyr creadigol** – cyn gweithredu gallech fod am wneud arwyddion, posteri neu gerfluniau.
- **Hwyluswyr gweithredu** – efallai y byddwch am i un neu ddau o bobl gael trosolwg o ble mae pawb a phopeth.
- **Ymgysylltwyr** – y bobl sydd am siarad â myfyrwyr eraill neu aelodau o'r cyhoedd a'u cynnwys yn y camau gweithredu.
- **Deiliaid propiau** – byddant yn dal baneri, dosbarthu taflenni, neu hyd yn oed yn gwisgo i fyny mewn gwisgoedd gwirion?!
- **Hyrwyddwyr** – byddant yn helpu i gael pobl i weithredu, efallai drwy anfon negeseuon ar y cyfryngau cymdeithasol, rhannu poster hyrwyddo neu ddosbarthu taflenni.

Cylch gweithredu

Dylai cymryd camau ddod ar ôl cynllunio ac ymchwil, a chyn gwerthusiad.



Camau gweithredu enghreifftiol

Stondin smwddi 'ffrwythau a llysiau crwca' Coleg Derby

Roedd y myfyrwyr yng Ngholeg Derby yn ymgychu i leihau gwastraff bwyd yn y coleg. Yn ystod eu hymgyrch wrando, fe wnaethon nhw ganfod mai gwastraff bwyd oedd y mater yr oedd myfyrwyr ac athrawon â mwyaf o ddiddordeb ynddo yn eu coleg.

Roedden nhw wedi datblygu eu nod ymgychu – lleihau'r bwyd oedd yn cael ei wastraffu gan y coleg o 10%. Eu strategaeth oedd meithrin cefnogaeth berthynol ar draws y coleg ar gyfer yr ymgyrch drwy gynnal stondinau ymgysylltu. Byddent yn defnyddio'r stondinau i ddangos cefnogaeth i'r syniad drwy lofnodion deisebau i drefnu cyfarfod â'r tîm arlwygo ynglŷn â'r mater.

Ar gyfer eu cam cyntaf, roedd y myfyrwyr am wneud rhywbeth creadigol a fyddai'n dal sylw eu targed ac yn adeiladu cefnogaeth i'r ymgyrch drwy gael staff a myfyrwyr yn gyffrous ac yn angerddol am y mater.

Roeddent yn cynnig 'stondin smwddi ffrwythau a llysiau' oherwydd eu bod wedi canfod nad oedd cwsmeriaid archfarchnadoedd yn prynu ffrwythau a llysiau a oedd yn ddi-lun neu'n grwca a'u bod nhw'n mynd i safleoedd tirlenwi yn y pen draw, er eu bod yn iawn i'w bwyta.

Roedden nhw am ddangos hyn drwy roi smwddi blasus wedi'i wneud o ffrwythau a llysiau i fyfyrwyr ac athrawon amser cinio, yn ogystal ag arddangos ystadegau am wastraff bwyd y DU yn eu stondin.

Fe wnaeth y myfyrwyr gynllunio eu camau gweithredu gan ddefnyddio gweithgaredd **meddwl, dweud, gwneud, teimlo** i'w helpu i feddwl am yr adweithiau yr oeddent am eu cael gan ddau o'u cynulleidfaoedd targed. Dyma eu **tabl ymateb** gydag ychydig o syniadau ar ôl rhywfaint o drafodaeth grŵp.



Pwy	Myfyrwyr	Athrawon (sy'n cael eu gwahodd i'r weithred)
Meddwl	- Mae gwastraff bwyd yn fater difrifol yn y DU - Mae'n iawn bwyta ffrwythau a llysiau di-lun	- Mae gwastraff bwyd yn fater difrifol yn y DU - Mae'n iawn bwyta ffrwythau a llysiau di-lun
Dweud	"Byddaf yn prynu ffrwythau a llysiau di-lun pan fyddant ar gael a byddaf yn ofalus gyda faint rwy'n ei daflu i ffwrdd" "Rwy'n sylweddoli pa mor ddifrifol yw gwastraff bwyd fel mater"	"Byddaf yn prynu ffrwythau a llysiau di-lun pan fyddant ar gael a byddaf yn ofalus gyda faint rwy'n ei daflu i ffwrdd" "Rwy'n sylweddoli pa mor ddifrifol yw gwastraff bwyd fel mater"
Gwneud	- Dweud wrth fyfyrwyr eraill am yr ymgyrch i leihau gwastraff bwyd yn y coleg - Dewch i weithred nesaf yr ymgyrch - Llofnodi deiseb y myfyrwyr i gefnogi lleihau gwastraff bwyd yn y coleg	- Dweud wrth athrawon eraill am ymgyrch y myfyrwyr - Mynychu camau nesaf y myfyrwyr - Llofnodi deiseb y myfyrwyr i gefnogi lleihau gwastraff bwyd yn y coleg
Teimlo	Y grym i wneud newid am fater sy'n bwysig ac y gallant uniaethu ag ef	Ysbrydoliaeth gan fyfyrwyr yn gweithredu ar fater mor bwysig, sy'n effeithio ar bawb ac sy'n effeithio arnynt

Crynodeb o'r bennod:

➡ Dylai gweithredu fod yn hwyl ac yn rymusol, ond mae angen i bawb ymgymryd â rôl cyn y camau gweithredu er mwyn iddo fod yn llwyddiannus ac yn deg.

➡ Wrth gynllunio gweithred, ystyriwch yr ymateb rydych yn anelu ato gan eich cynulleidfda darged a sut y bydd yn eu sbarduno i weithredu, a sut y bydd hyn yn eich symud yn nes at eich nod ymgyrchu.

➡ Dylai camau gweithredu adeiladu eich pŵer – dylent adeiladu eich sylfaen gymorth neu ganiatáu i'r grŵp ddangos ei bŵer pan fyddant mewn trafodaeth gyda deiliad pŵer.



Pennod 8:

Gwerthuso gweithred, rhoi a derbyn adborth

“Rydych chi’n gwneud penderfyniadau, yn cymryd camau, yn effeithio ar y byd, yn cael adborth gan y byd, yn ei ymgorffori ynoch chi’ch hun, yna mae’r ‘chi’ wedi’i ddiweddarau yn gwneud mwy o benderfyniadau, ac yn y blaen, ‘rownd a’ rownd.”

Douglas R. Hofstadter, gwyddonydd ac awdur

Bron yr un mor bwysig â gwneud gweithred, yw ei werthuso wedyn. Efallai bod y weithred wedi mynd yn union fel yr oeddech chi wedi’i gynllunio neu efallai wrth edrych yn ôl bod rhai pethau y byddech chi’n eu gwneud yn wahanol? A oeddech chi braidd yn ddi-drefn ar rai adegau, a wnaeth pawb droi fyny

neu oedden nhw’n gwybod pa rolau yr oeddent yn eu cymryd? Bydd gwerthuso’r weithred yn rhoi llawer o wybodaeth ac awgrymiadau am yr hyn a wnaethoch yn dda a’r hyn y gallech ei wneud yn wahanol y tro nesaf. Mae’r wybodaeth hon yn helpu i gynllunio camau gweithredu yn y dyfodol.

Gwerthuso Gweithred

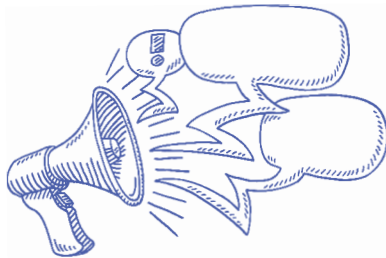
Gwerthusodd myfyrwyr Derby eu stondin ffrwythau a llysiau di-lun...

Dyma ddau o’r ymatebion a adroddodd y myfyrwyr yn ôl yn ystod eu sesiwn werthuso, yr oeddent wedi’u rhannu rhwng ‘Beth aeth yn dda’ a ‘Beth nad aeth yn ôl y bwriad?’ Fel arfer wrth werthuso gweithred, byddwch yn ystyried beth aeth yn dda a beth nad aeth yn dda ar gyfer pob un o’ch ymatebion.

Targed ac Ymateb Arfaethedig	(Ystyried eu hymateb) Beth aeth yn dda a pham?	Beth allai fod wedi’i wneud yn fwy llwyddiannus?
Targed: Athrawon a wahoddwyd i’r weithred Adwaith: Meddwl bod gwastraff bwyd yn fater difrifol yn y DU	• Dywedodd rhai o’r athrawon a oedd yn bresennol wrth rai myfyrwyr fod y stondin yn greadigol ac yn hwyl, ac roedd rhai o’r ystadegau am wastraff bwyd a arddangoswyd yn ddiddorol iawn ac yn frawychus ac nad oeddent wedi sylweddoli ei fod yn fater mor enfawr. • Aeth yn dda oherwydd bu’n rhaid i bob un ohonom ddod â rhywbeth neu drefnu iddo ddigwydd: dod â ffrwythau a llysiau, cymysgwyr ac ati. • Roedd hynny’n golygu y gallem gael yr holl ystadegau diddorol yn ogystal â’r elfennau creadigol.	Gallem fod wedi gwahodd mwy o athrawon i’r weithred a gofyn iddynt ddod ag athrawon eraill fel y gallai mwy ohonynt fod wedi gweld y stondin.
Targed: myfyrwyr Adwaith: “Dywedwch “Byddaf yn prynu ffrwythau a llysiau di-lun pan fyddant ar gael a bod yn ofalus [am] faint rwy’n ei daflu i ffrwd”	• Roedd y myfyrwyr yn mwynhau yfed y smwddis a dywedodd rhai y byddent yn meddwl am wahanol ffyrdd o ddefnyddio ffrwythau a llysiau. • Aeth yn dda oherwydd fe wnaethom lwyddo i ymgorffori elfen hwyliog a diddorol i’r weithred, a oedd yn dal sylw pobl.	• Dywedodd rhai o’r myfyrwyr nad oeddent yn siŵr pam eu bod wedi cael smwddi am ddim! • I fod wedi dirprwyo mwy ohonom i fod yn ymgysylltwyr fel bod myfyrwyr oedd yn cael smwddis yn gwybod pam yr oeddem yn eu gwneud a’r hyn yr oeddem am iddynt ei wneud.

Awgrym asesu

Ysgrifennwch yn benodol am y camau gweithredu ac nid am yr ymgyrch yn ei chyfanrwydd wrth gwblhau eich taflen waith gwerthuso.



Mynd Ati i Geisio Adborth yn Weithredol

Rhoi a derbyn adborth

Yn yr un modd ag y mae gwerthuso gweithred yn rhoi gwybodaeth i chi am yr hyn rydych chi wedi'i wneud yn dda a'r hyn y byddech yn ei wneud yn wahanol y tro nesaf, gall clywed ymfyrddodau gan eraill am sut beth oedd ymgyrchu gyda chi hefyd fod o gymorth mawr.

Gall hyn roi gwybod i chi beth rydych chi'n ei wneud yn dda iawn a pha feysydd y gallech eu datblygu ymhellach i fod yn ymgyrchydd gwell fyth. Mae cael adborth caredig ac adeiladol gan eraill yn rhodd ac nid yn rhywbeth y mae angen i chi ofni gofyn amdano.

Sut i **roi** adborth defnyddiol:

- Byddwch yn benodol – mae “fe wnaethoch chi egluro'r ymgyrch yn ystod eich araith yn y weithred” yn llawer mwy defnyddiol na “rydych chi'n dda am siarad yn gyhoeddus”.
- Disgrifiwch yr hyn rydych chi wedi'i weld yn fanwl, heb orliwio na gwneud jôcs.
- Dechreuwch gyda darn cadarnhaol o adborth, yna disgrifiwch rywbeth y gallent ei wella ac yna dod i ben ar rywbeth cadarnhaol arall.



Sut i **dderbyn** adborth defnyddiol:

- Gofynnwch gwestiynau i helpu'r person i roi adborth, fel “beth allwn i fod wedi'i wneud yn well yn ystod y cyfarfod trafod?”
- Dylech dderbyn yr adborth, hyd yn oed os ydych yn anghytuno. Efallai eich bod yn cofio pethau'n wahanol, ond yn deall bod y sawl sy'n rhoi adborth i chi yn ceisio rhannu ei brofiad o'r hyn a ddigwyddodd.
- Gofynnwch gwestiynau dilynol – a oedd unrhyw beth arall yr oeddech yn meddwl y gallai fod wedi bod yn well neu wedi mynd yn dda?
- Diolchwch i'r person am roi adborth gonest – mae'n cymryd dewrder ac mae'n rhodd wirioneddol i'w dderbyn!

Gweithgaredd 5 munud: gofynnwch i ddau berson yn eich grŵp roi adborth i chi ar eich camau olaf gan ddefnyddio'r awgrymiadau uchod.

Awgrym asesu

Y Gallwch ysgrifennu'r adborth a gewch tra bod rhywun yn ei roi i chi. Darllenwch ef yn nes ymlaen (gwiriwch ei fod yn gwneud synnwyr) a'i ysgrifennu'n llawn i'w gyflwyno fel eich taflen waith Adborth Asesu.

Crynodeb o'r bennod:

➔ Mae myfyrio a gwerthuso yn rhannau hanfodol o ymgyrchu. Drwy werthuso'r hyn rydych chi'n ei wneud, byddwch yn dysgu mwy am yr hyn rydych chi wedi'i wneud yn dda a'r hyn y gallwch ei wneud yn wahanol yn y dyfodol.



Pennod 9: Trafodaethau effeithiol

“Does neb mor bwerus ag yr hyn a dybiwn iddynt fod”

Alice Walker, gweithredydd cymdeithasol ac awdur

Ar ryw adeg, bydd ymgyrch gymunedol lwyddiannus bron bob amser yn golygu mynd i'r un ystafell â'r sawl sy'n gwneud penderfyniadau a gofyn iddynt wneud rhywbeth yr ydych yn amau nad ydynt am ymrwymo iddo heb negodi. Dyma pam ar y pwynt hwn yn eich llinell amser ymgyrchu, mae'n hanfodol cynllunio a threfnu trafodaeth gyda'ch penderfynwr targed.

Mae meddwl am sut mae trafodaeth effeithiol yn edrych ac yn teimlo fel o flaen amser yn fwy tebygol o arwain at yr adweithiau yr ydych yn eu ceisio gan y targed negodi.

Trafodaethau Effeithiol

Dangos eich pŵer

Mae bod yn y gywir, cael ymchwil dda a bod yn huawdl yn bwysig mewn sefyllfaoedd o'r fath, ond yn ddigon prin. Mae negodi'n ymwneud yn bennaf â deall buddiannau'r rhai rydych yn trafod â nhw a dangos y pŵer rydych wedi'i adeiladu drwy eich ymgyrch.

- **Efallai y bydd angen i chi ddangos eich pŵer yn gyntaf, i gael cyfarfod trafod hyd yn oed:** Mae deiliad pŵer, fel penaethiaid neu gynghorwyr, yn bobl brysur heb lawer o amser sbâr. Yn aml, bydd angen i chi brofi'n gyntaf bod mwy o bobl yn eich cefnogi na dim ond y grŵp ohonoch sy'n trefnu'r cyfarfod, er mwyn cael cyfarfod gyda nhw.

Awgrym: Mae ysgrifennu llythyr yn gofyn am gyfarfod gyda'r person rydych chi'n ceisio dylanwadu arno am fater wedi'i lofnodi gan un person yn haws ei anwybyddu na llythyr a lofnodwyd gan arweinwyr 10 o wahanol grwpiau gymunedol mawr mewn un ardal.

- **Dangoswch eich bod yn rhan o gynghrair eang gynrychioliadol:** Pwy ydych chi, faint o bobl a sefydliadau ydych chi'n eu cynrychioli? Pwy sydd yn yr ystafell? Pwy nad ydynt yn yr ystafell, ond sydd yn cefnogi a sut allwch chi ddangos eu cefnogaeth? Mae'n llawer anoddach dweud na mewn trafodaeth gyda pherson sy'n cynrychioli llawer o rai eraill. Gall fod mor syml â sôn am yr holl gynghreiriaid neu ddylanwadwyr allweddol sydd yn eich cefnogi wrth drefnu'r cyfarfod, yn ogystal â rhoi eu henwau ar ddechrau eich cyfarfod.
- **Mae profiad uniongyrchol yn bwerus:** Mae'n effeithiol iawn os mai rhai o'r bobl yr ydych yn sôn amdanynt, neu sy'n dod i'r trafodaethau, yw'r rhai sy'n profi'r mater rydych chi'n ei drafod yn uniongyrchol. Er enghraifft, os ydych chi'n gweithredu ar lygredd aer, meddyliwch am bwy sy'n cael eu heffeithio fwyaf ganddo, fel pobl ag asthma ac anawsterau anadlu eraill sy'n byw yn yr ardal. Mae'n fwy cymhellol i ddeiliad pŵer glywed y straeon hyn yn uniongyrchol.

Gweithgaredd 10 munud: meddyliwch am ddwy ffordd wahanol y gallech chi ddangos eich pŵer perthynol yn effeithiol mewn trafodaeth.



Byddwch yn greadigol!

Myfyrwyr Hackney yn trafod gyda'u Dirprwy Faer ar lygredd aer



Sut y dysgodd Bilaal bwysigrwydd paratoi'n dda ar gyfer trafodaeth

Nid oeddem erioed wedi siarad â'n Pennaeth o'r blaen. Roeddem am gael

biniau ailgylchu gwell yn ein coleg ac roeddem yn meddwl y gallem droi fynd, siarad ag ef, cael ei ganiatâd, a byddai'n hawdd.

Ond ni ddigwyddodd yn union fel hynny.

Fe wnaeth Jiri drefnu'r cyfarfod, a dywedodd wrth y gweddill ohonom, ond allan o bump o bobl yn ein grŵp dim ond ef ac Aisha wnaeth droi fyny! Anghofiodd y gweddill ohonom.

Felly ceisiodd Aisha a Jiri egluro i Dave (y Pennaeth) yr hyn yr oeddem am ei gael. Ond doedden nhw ddim yn gallu ateb unrhyw un o'i gwestiynau, doedden nhw ddim yn gwybod faint roedd yn mynd i gostio, neu os oedd myfyrwyr eraill hyd yn oed eisiau biniau ailgylchu newydd!

Roeddent yn teimlo'n chwithig iawn.

Yn ffodus, roedd yn falch o weld myfyrwyr yn dechrau eu menter eu hunain felly dywedodd wrthynt am wneud rhywfaint o waith paratoi a threfnu cyfarfod arall.

Y tro hwn fe wnaethom:

- Weithio allan yn union beth yr oeddem am ofyn iddo amdano.
- Ysgrifennu sript a phenderfynu pwy oedd yn mynd i ddweud beth.
- Ymchwilio, a chanfod bod 85% o fyfyrwyr yn ein cefnogi.
- Meddwl am hunan-fuddiannau Dave: gweld myfyrwyr yn dechrau eu mentrau eu hunain; gwella enw da'r coleg; arbed arian.
- Ymarfer am awr cyn i'r cyfarfod ddechrau.

Ar y diwrnod, roeddw'n i'n nerfus iawn.

Ond oherwydd ein bod wedi paratoi ac ymarfer, fe wnaethom ddangos iddo ein bod o ddifrif.

Fe wnaethom esbonio sut y byddai gwella ailgylchu yn gwella enw da'r coleg.

Fe wnaethom ddweud wrtho faint y byddai'n ei gostio, ond hefyd faint y byddai'n ei arbed i'r coleg hefyd. Gwnaeth argraff fawr arno ac roedd yn gyffrous nad dim ond grŵp o bump oedd yn poeni am hyn. Dywedodd ie i bopeth y gofynnwyd iddo amdano, ac roedd mor gyffrous fel ei fod wedi dechrau awgrymu pethau eraill y dylem eu gwneud, fel plannu coed! Roedd yn credu ynom y tro hwn oherwydd ein bod yn dangos iddo ein bod yn bwerus ac yn drefnus.

Trafodaeth: deg prif awgrym

1. Cynllunio ymlaen llaw – gwnewch yn siŵr bod gennych agenda glir bob amser, eich bod yngwybod pwy sy'n siarad pryd, a'ch bod chi wedi trafod sut y gallai'r trafodaethau fynd. Sicrhewch eich bod wedi rhannu'r agenda gyda'r person rydych chi'n ei gyfarfod ymlaen llaw a bod gennych chi gopi – bydd angen i chi allu cyfeirio ato yn y cyfarfod!

2. Penderfynwch pwy sy'n cadeirio'r cyfarfod – dylent fod yn barod i arwain y cyfarfod unwaith y bydd yn dechrau.

3. Ymchwiliwch i ddiddordeb y bobl rydych chi'n trafod â nhw ymlaen llaw. Sut allai'r hyn rydych chi am ei gael eu helpu i gyflawni beth maen nhw am ei gael?

4. Cyflwynwch eich hunain – mae sicrhau bod pawb yn rhannu rheswm personol fam fod yn y drafodaeth ar y dechrau yn ffordd ardderchog o lefelu'r pŵer yn yr ystafell ac adeiladu perthynas. Gallech ofyn cwestiynau fel "pryd wnaethoch chi ddod yn ymwybodol o'r amgylchedd fel mater?"

5. Byddwch yn benodol – nodwch yr hyn rydych chi'n ei ofyn yn eich ymgych yn gynnar yn y trafodaethau fel ei fod yn amlwg beth rydych chi'n trafod yn ei gylch.

6. A gwnewch yn siŵr bod yr hyn rydych chi'n gofyn amdano yn enilladwy – h.y. y gall y person rydych chi'n trafod ag ef roi'r hyn rydych chi'n gofyn amdano.

7. Amseru, amseru, amser – gwnewch yn siŵr bod gennych agenda wedi'i hamseru, a'ch bod wedi penodi ceidwad amser ac i sicrhau bod yr holl bwyntiau'n cael eu cynnwys yn ystod y cyfarfod.

8. Dangoswch eich pŵer perthynol – drwy sicrhau bod pobl o ystod eang o sefydliadau yn bresennol neu yn eich cefnogi – a'u henwi.

9. Defnyddio tystiolaeth – mae straeon personol yn bwerus ac yn dynoli beth gallai ddod yn drafodaeth haniaethol a damcaniaethol.

10. Bod yn barod i gyfaddawdu – a chytuno fel grŵp pa gyfaddawdu rydych chi'n fodlon eu gwneud cyn y cyfarfod.

Sgiliau negodi allweddol: dysgu torri ar draws pobl (yn gwrtais)!

Yn anffodus, nid yw pob trafodaeth mor llwyddiannus â thrafodaeth Bilaal. Weithiau mae gan y person yr ydym yn trafod ag ef agenda gref ei hun, a allai eu harwain i gyfarwyddo'r sgwrs ac anwybyddu'r agenda yr ydych wedi'i gosod iddynt.

Yn yr achosion hyn, pan fydd y person rydych chi'n trafod ag ef yn arwain, mae'n bwysig eich bod yn gallu torri ar eu traws yn gwrtais, a'u hatgoffa o'r rheswm y gwnaethoch chi gytuno i gyfarfod a'r hyn yr oeddech wedi bwriadu ei drafod.

Mae torri ar draws pobl mewn unrhyw sefyllfa yn haws dweud na gwneud. Mae hyn yn sicr yn wir wrth gwrdd â rhywun sydd mewn sefyllfa o bŵer, fel y byddwch chi'n ei wneud efallai. Felly mae'n bwysig ymarfer torri ar draws pobl mewn modd effeithiol nad yw'n sarhaus, fel ei bod yn haws pan fydd ei angen arnoch.

Cyngor: ymarfer rhai ymadroddion defnyddiol:

Dyma rai ymadroddion defnyddiol i ddod â'r cyfarfod yn ôl i'r pwynt os yw eich targed negodi yn symud oddi wrth y pwynt:

- “Diolch am yr esboniad/gwybodaeth honno ond rydym bron wedi rhedeg allan o amser ar y pwynt agenda hwn. A allaf egluro eich bod wedi cytuno ar x ac y?”
- “Mae'n ddrwg gen i dorri ar draws, ond hoffem symud ymlaen i'n pwynt nesaf ar yr agenda...”
- “A allwn ddychwelyd at ein pwynt olaf yn gyflym, oherwydd yn anffodus mae gennym agenda eithaf llawn heddiw”

Crynodeb o'r bennod:

- ➔ Mae dangos eich pŵer yn allweddol i negodi llwyddiannus – mae hyn yn golygu dangos eich bod yn cael cefnogaeth o bob rhan o'r gymuned
- ➔ Ar gyfer ymgrych gymunedol llwyddiannus, bydd angen i chi gynllunio ac ymarfer bob amser cyn trafodaeth
- ➔ Bydd darganfod diddordebau a gwerthoedd eich targed yn eich helpu i fod yn drafodwr effeithiol



Pennod 10: Trafodaethau effeithiol



“Nid yw'r ffaith na wnaeth rhywbeth fynd yn ôl y bwriad yn golygu ei fod yn ddiwerth.”

Thomas Edison, dyfeisiwr

Gwerthuso Trafodaeth

Unwaith y byddwch wedi cael eich trafodaeth, mae gwerthuso sut yr aeth yn helpu i ddeall yn well yr hyn a aeth yn dda a'r hyn y gallech ei wneud yn wahanol dro arall. Os oes angen i chi gael trafodaeth ddilynol, mae'n ddefnyddiol gwneud gwerthusiad cyn gynted â phosibl, cyn i chi ddechrau cynllunio ar gyfer y trafodaethau nesaf!

✓ DYLECH WNEUD:

- ✓ Annog cymaint o bobl ag y gallwch i gyfrannu.
- ✓ Holi am adborth pobl gyda chwestiynau archwiliol, fel “Pam mae hynny?” neu “Allwch chi ddweud mwy wrthym?”
- ✓ Cofnodi'r adborth neu ysgrifennu'r prif bwyntiau a godwyd.

✗ NI DDYLECH WNEUD:

- ✗ Gwneud sesiwn werthuso yn hir, ni ddylai bara am fwy na 30 munud.
- ✗ Sgriptio sesiwn werthuso'n ormodol, gwnewch yn siŵr ei fod yn rhyngweithiol yn lle hynny.
- ✗ Osgoi'r pethau negyddol a allai fod wedi mynd o chwith yn y trafodaethau, mae'n well mynd i'r afael â nhw mewn modd onest yn lle hynny.

Enghraifft

Fe wnaeth grŵp o drigolion gyfarfod â'r cynghorydd lleol sy'n gyfrifol am lygredd aer a thrafnidiaeth yn yr ardal. Yr wythnos wedyn daethant at ei gilydd i werthuso eu trafodaethau. Dyma'r nodiadau o'u trafodaeth:

Beth oedden ni ei eisiau?

Dyma'r ymatebion yr oeddem am eu cael gan ein cynghorydd:

- teimlo'n gyffrous am weithio gyda ni
- **meddwl** bod ansawdd yr aer yn beryglus iawn o amgylch yr ystâd
- **dweud** y byddai'n cymryd camau i fynd i'r afael â llygredd aer
- **gwneud** dau gam gweithredu penodol – ymrwymo i fynyachu cynulliad cyhoeddus yn y ganolfan gymunedol leol a chomisiynu ymchwiliad i lygredd aer lleol

Beth ddigwyddodd mewn gwirionedd? A gawsom yr hyn yr oeddem am ei gael?

- Roedd y cynghorydd yn gadarnhaol a brwdfrydig iawn.
- Gwnaeth lawer o awgrymiadau ar gyfer yr hyn y dylai'r grŵp ei wneud nesaf.
- Esboniodd Abdullahi ganlyniadau monitro ansawdd aer o amgylch eu hystâd a sut yr oeddent yn uwch na therfynau cyfreithiol llygredd aer.
- Fe wnaeth y cynghorydd nodio i hyn.
- Cytunodd y cynghorydd i weithio gyda ni a dod i'n digwyddiad.

Beth wnaeth y grŵp yn dda?

- Ar y cyfan – aeth y cyfarfod yn dda.
- Fe wnaethom wneud yr hyn y gwnaethom ddweud y byddem yn ei wneud: Fe wnaeth Abdullahi gyfarfod â'r cynghorydd wrth fynedfa'r adeilad, fe wnaeth pob un o'r chwe aelod o'r grŵp droi fyny a chwaraeodd pawb eu rolau.
- Gwnaeth Courtney nodiadau'n dda, trefnodd Anton luniaeth dda a dywedodd Kai stori rymus am sut mae asthma ei chwaer yn gwaethygu pan fydd lefelau llygredd aer yn uchel.

Beth allai'r grŵp fod wedi'i wneud yn wahanol?

- Roedd yn anodd iawn i Waheeda, y cadeirydd, symud y cyfarfod ymlaen i'r pwynt nesaf yn yr agenda.
- Roedd y cynghorydd yn dal i siarad dros bobl ac roedd pawb yn rhy gwrtais i dorri ar ei thraws.
- Byddai wedi bod yn dda pe gallai Waheeda a'r ceidwad amser fod wedi gweithio gyda'i gilydd i symud pawb i'r pwynt nesaf pan fo angen.

Y camau nesaf:

Camau Gweithredu:

- E-bostio'r Cynghorydd i ddilolch iddi am y cyfarfod a dilyn yr hyn y cytunodd ei wneud, gan gynnwys anfon gwahoddiad iddi i'r cynulliad cyhoeddus – **Waheeda** erbyn y penwythnos.
- Rhoi cyhoeddusrwydd i'w hymrwymiaadu ar y cyfryngau cymdeithasol – **Kai** erbyn diwedd y dydd.

Crynodeb o'r bennod:

➡ Gwerthuso eich trafodaethau yw'r ffordd orau o ddeall mwy am pam yr aeth pethau eich ffordd chi neu beidio. Bydd hyn o gymorth mawr ar gyfer trafodaethau yn y dyfodol, yn ogystal â'ch atgoffa o'r hyn mae angen i chi ei ddilyn o'r trafodaethau diwethaf.

ADRAN **121** GWEITHREDU

Myfyrio ar yr hyn y gwnaethoch chi ei ysgrifennu yn yr 121 cyntaf.

(Erbyn diwedd y flwyddyn byddaf yn fodlon os ydw i'n:

Teimlo... Gwneud... Cyflawni... Bod...)

Ydy hyn wedi dod yn wir? Os na, beth allaf i ei wneud gyda gweddill y flwyddyn i wneud iddo ddigwydd?

Sut y gwnaethoch **gyfrannu at y camau gweithredu?**

Yr hyn a **wnaethoch chi'n dda:**

Beth **allech chi ei wneud yn well y tro nesaf:**

Sylwadau'r hyfforddwr:

NODIADAU



RHESTR WIRIO ARWAIN



CWBLHEWCH YR HOLL RESTR WIRIO I GYFLAWNI EICH BATHODYN ARWAIN

UNTRO

☐

Ewch i'ch **121** olaf fel rhan o **Fy Myd Fy Nghartref** i gynllunio camau nesaf eich taith.

☐

Rhannwch eich **profiad a'ch sgiliau** drwy helpu i ddatblygu a/neu gyflwyno gweithdy ar bwnc o'ch dewis.

TYMOR HIR (dewiswch 3)

☐

Dechrau eich **grŵp Cyfeillion Ifanc y Ddaear** eich hun neu ymunwch ag un sy'n bodoli eisoes yn eich ardal.

☐

Cynnal **lleoliad gwaith neu wirfoddoli** mewn sefydliad amgylcheddol.

☐

Helpu mewn digwyddiad **Cyfeillion y Ddaear**.

☐

Cymryd rhan mewn rhaglen **amgylcheddol/arweinyddiaeth** arall.

☐

Achub y blaen **drwy ddechrau eich menter eich hun** e.e. dechrau podlediad neu Sianel YouTube sy'n archwilio mater cyfiawnder amgylcheddol.

☐

Olrhain eich cynnydd gyda 121 dilynol wedi **6 mis**.

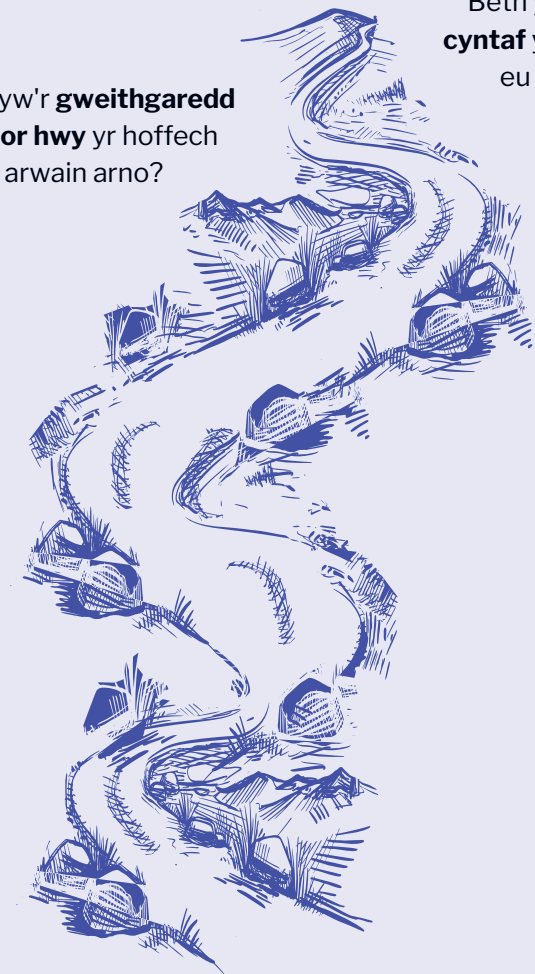
ADRAN **121 ARWAIN** – DIWEDD Y FLWYDDYN

Beth ydych chi **am ei wneud nesaf?**

Platiwch eich syniadau o ble rydych am fynd a sut y gallwch gyrraedd yno ar hyd yr afon hon.

Beth yw'r **gweithgaredd tymor hwy** yr hoffech arwain arno?

Beth yw'r **camau cyntaf** y byddwch yn eu cymryd?





“Mae hi bob amser yn ymddangos yn amhosibl hyd nes i chi ei gwblhau.”

Nelson Mandela

Dathlwch! a phenderfynu beth yw eich cam nesaf...

Dros y misoedd diwethaf rydych wedi bod ar daith ymgyrchu. Efallai nad oeddech yn gwybod unrhyw beth am gyfiawnder amgylcheddol nac am ymgyrchu pan wnaethoch chi ddechrau a nawr rydych wedi profi ymgyrch a wnaethoch chi eich hun. Rydych chi wedi teimlo'r nerfau rydych chi'n eu cael cyn trafodaeth a gorfoledd gweithred neu negodi'n mynd yn dda. Efallai eich bod wedi sylweddoli y gallwch wneud pethau nad oeddech yn gwybod y gallech eu gwneud, efallai eich bod wedi profi rhai anfanteision ar eich taith i newid rhywbeth er gwell. Byddwch wedi profi'r ymgyrch, gan adeiladu eich gwydnwch, eich hyder a'ch arweinyddiaeth a fydd yn eich rhoi mewn sefyllfa dda ar gyfer beth bynnag sydd i ddod yn y dyfodol.

Yn gyntaf, dathlwch! Rydych chi wedi gwneud yn arbennig o dda i gyrraedd y pwynt hwn. Rydych chi wedi gorfod dyfalbarhau a herio'ch hun, ac rydych chi bellach yn rhan o fudiad o bobl ledled y wlad a'r byd sy'n ymladd am blaned fwy cynaliadwy a thecach. Curwch eich cefn eich hun.

Yn ail, os yw'r rhaglen hon wedi cynnau tân y tu mewn i chi i gymryd rhan mewn ymgyrchu cyfiawnder amgylcheddol, mae lle i chi yn Cyfeillion Ifanc y Ddaear. Gallwch ymuno â Chyfeillion Rhwydwaith leuenctid y Ddaear i gysylltu ag ymgyrchwyr ledled y DU ac yn rhyngwladol, cael mynediad i hyfforddiant a digwyddiadau a pharhau i ymgyrchu. *Gweler yr ail dudalen yn y llyfryn hwn i gael rhagor o wybodaeth am ymuno â'r Rhwydwaith leuenctid.*

Gweithgaredd 10 munud olaf: ysgrifennwch 3 pheth rydych chi'n falch ohonynt o'r flwyddyn hon o ymgyrchu a 3 pheth yr hoffech chi eu gwneud nesaf.

ADRAN **121 ARWAIN** – MYFYRIO WEDI 6 MIS

Gwnewch nodyn o unrhyw beth rydych am ei drafod gyda'ch hyfforddwr yn ystod eich **121 (cyn i chi gyfarfod):**

Edrychwch yn ôl ar eich **121 cyntaf**. Ydych chi wedi cyflawni'r nodau hynny? Os nad ydych.....**ARWAIN**

Sylwadau'r hyfforddwr:

Darllen pellach

Wrth i chi barhau i ymgyrchu, gallai'r sefyllfa rydych chi'n ei chael eich hun ynddi newid, wrth i chi gwrdd â phobl sy'n eich cyflwyno i faterion newydd neu wahanol agweddau ar yr amgylchedd. Efallai fod gan y prosiect y gwnaethoch chi ei ddechrau drwy weithio drwy'r llyfr cwrs hwn y potensial i ddatblygu neu barhau i fynd. Efallai y bydd cyfle i greu newid ar gael drwy weithle neu gymuned newydd y byddwch yn dod yn rhan ohoni. Yn y pen draw, efallai y byddwch yn penderfynu dechrau hyfforddi pobl eraill yn y sgiliau hyn, neu hyd yn oed eu haddasu i sefyll mewn swydd wleidyddol.

I'ch cynorthwyo ar eich taith o weithredu a myfyrio, rhestrir isod rai o'r llyfrau ac adnoddau ar-lein niferus a all eich cefnogi, wrth i chi ddod o hyd i'ch ffordd eich hun o lywio a thrawsnewid y systemau a'r strwythurau sydd o'n cwmplas.

Llyfrau

Dysgu mwy am gyfathreb uar gyfer newid cymdeithasol

Common Cause Handbook, (ar gael yn W: valuesandframes.org/handbook)

George Marshall, *Don't Even Think About It: Why Our Brains are Wired to Ignore Climate Change*, Bloomsbury, 2015

Chris Rose, *How to Win Campaigns*, Routledge, 2010

Dysgu mwy am drefnu cymunedol

Edward Chambers, *Roots for Radicals*, Continuum, 2003

Hahrie Han, *How Organizations Develop Activists*, OUP, 2014

Dysgu mwy am yr amgylchedd

Nnimmo Bassey, *To Cook a Continent*, Pambazuka Press, 2012

Danny Chivers, *The No-Nonsense Guide to Climate Change*, New Internationalist, 2011

Tony Juniper, *What's Really Happening to our Planet?*, Dorling Kindersley, 2016

Naomi Klein, *This Changes Everything*, Puffin, 2015

Dysgu mwy am rywedd a newid

cymdeithasol bell hooks, *Feminism is for Everybody*, Routledge, 2003

Cyfeillion y Ddaear, *Why Women Will Save the Planet*, Zed Books, 2015

Dysgu mwy am fywydau arweinwyr o bob cwr o'r byd

Ella Baker, *Community Organizer of the Civil Rights Movement*, Rowman and Littlefield, 2015

Martin Luther King Jr., *Autobiography*, Abacus, 2000 (Reprint)

Wangari Maathai, *Unbowed*, Arrow, 2008

Chico Mendes, *Fight for the Forest*, Latin America Bureau, 1992

Dysgu mwy am newid cymdeithasol drwy hanes

Cyfeillion y Ddaear, *Campaigning for Change*, *Cyfeillion y Ddaear*, 2016

Tim Gee, *Counterpower: Making Change Happen*, New Internationalist, 2011

Rebecca Solnit, *Hope in the Dark*, Canongate, 2016

Ffilmiau ar-lein

Cyfeillion y Ddaear, *Locally, Nationally, Globally – The First 40 years*
W: www.youtube.com/watch?v=rCzuZ9YoM

Adnoddau ar-lein

Ayni Institute resources on movement strategy
W: www.aini.institute/resources

Beautiful trouble, *34 Tactics*,
W: beautifultrouble.org/tactic/

#BywydauDuoBwys, *Lessons from a Leaderful Movement*,
W: stproject.org/from-the-field/blacklivesmatter-lessons

Chimamanda Ngozi Adichie, **We Should all be Feminists** (TED talk) W: www.youtube.com/watch?v=hg3umXU_qWc

Gene Sharp, *From Dictatorship to Democracy*, e-book (yn cynnwys 198 o syniadau ar gyfer gweithredu nad yw'n dreisgar)
W: www.aeinstein.org/wp-content/uploads/2013/09/FDTD.pdf

Marshall Ganz, *Why Stories Matter*
W: sites.middlebury.edu/organize/files/2014/08/Ganz_WhyStoriesMatter_2009.pdf

New Economy Organisers Network, *Power & Privilege A Handbook for Political Organisers*
W: s.coop/neonpowerandprivilege

New Organizing Institute, *Notes on Relationships*,
W: s.coop/noirelationshipsguide

Ruckus Society, *Action Strategy: a How-To Guide*,
W: ruckus.org/downloads/RuckusActionStrategyGuide.pdf

Seeds for Change, training and support website,
W: www.seedsforchange.org.uk

Training for Change, Tools page of website,
W: www.trainingforchange.org/tool

Turning the Tide, *Nonviolent Toolkit*, (Yn cynnwys Pileri pŵer/ Adeiladwaith pŵer)
W: turningtide.org.uk/toolkit

Peggy McIntosh, *White Privilege: Unpacking the Invisible Backpack*,
W: bit.ly/1hWFvRu

Geirfa

At ddibenion y cwrs hwn, mae'r llyfr hwn yn defnyddio'r diffiniadau gwaith canlynol o dermau allweddol:

Bioamrywiaeth: Yr amrywiaeth o fywyd planhigion ac anifeiliaid yn y byd neu mewn cynefin penodol.

Ymgyrch: Cyfres wedi'i threfnu o weithgareddau a fwriedir i sicrhau newid penodol. Gall hefyd gael ei ddefnyddio i gyfeirio at weithgareddau busnes (yn enwedig hysbysebu) a gweithgareddau milwrol.

Newid yn yr hinsawdd: Proses sy'n deillio'n bennaf o'r lefelau uwch o garbon deuocsid yn yr atmosffer a gynhyrchir drwy losgi tanwydd ffosil, gan arwain at dywydd mwy eithafol.

Diddordeb cyffredin: Yr anghenion a'r dymuniadau sydd gan gymuned neu gategori o bobl yn gyffredin.

Cymuned: Grŵp o bobl sy'n byw yn yr un lle neu sydd â nodwedd benodol yn gyffredin.

Trefnu cymunedol: Cydlynw ymgyrchu, a gynhelir fel arfer gan bobl sy'n rhannu ardal ddaearyddol gyffredin, i hyrwyddo diddordeb cyffredin eu cymuned.

Demograffeg: Sector penodol o boblogaeth.

Sefydliad: Sefydliad a sefydlwyd at ddiben crefyddol, addysgol, proffesiynol neu gymdeithasol.

Hwyluso: Unrhyw weithgaredd sy'n gwneud tasgau i eraill yn haws, a ddefnyddir yn arbennig i gyfeirio at gynllunio a rhedeg cyfarfodydd a gweithdai llwyddiannus.

Tanwydd ffosil: Olew, nwy naturiol, a glo a ffurfiwyd yng nghrwt y ddaear o olion ffosiledig hen fywyd. Gan eu bod yn cymryd cyhyd i ffurfio, fe'u hystyrir yn anadnewyddadwy. Mae llosgi tanwydd ffosil yn cyfrannu'n fawr at newid yn yr hinsawdd yn fydd-eang.

Ffracio: Math o echdynnu tanwydd ffosil sy'n cynnwys chwistrellu cemegion ar bwysau uchel i greigiau tanddaearol.

Arweinydd: Rhywun sydd â'r gallu i ysbrydoli neu alluogi eraill i wneud rhywbeth na fyddent yn ei wneud fel arall, neu i wneud hynny mewn ffordd na fyddent wedi'i wneud fel arall.

Ymyleiddio: Y broses lle mae person neu gategori cyfan o bobl yn cael ei wthio i ymyl grŵp a/neu'n cael llai o bwys.

Un-i-un: Cyfarfod gyda dau berson yn unig.

Gormes: Math o bŵer sy'n caniatáu i grwpiau neu gategorïau penodol o bobl gymryd safle flaenllaw dros grwpiau neu gategorïau eraill dros amser.

Pŵer: "Y gallu i weithredu" (Cyffredin) neu "Gallu A i gael B i wneud rhywbeth na fyddai (4) (5) B wedi'i wneud fel arall" (Robert Dahl).

Braint: Y manteision cyfunol y gall person eu hetifeddu o'u geni neu eu cronni dros gyfnod o amser.

Hunan-ddiddordeb: Anghenion a dyheadau ni ein hunain.

Mudiad cymdeithasol:

Grŵp mawr, anffurfiol yn aml, o unigolion neu sefydliadau sy'n canolbwyntio ar faterion gwleidyddol eang, fel arfer yn cwmpasu llawer o ymgyrchoedd cysylltiedig.

Newid cymdeithasol: Newid sylweddol dros amser mewn patrymau ymddygiad, gwerthoedd diwylliannol a normau.

Cyfiawnder cymdeithasol:

Dosbarthiad teg ar y cyfan o gyfoeth, cyfleoedd a breintiau o fewn cymdeithas.

Strategaeth: Cynllun gweithredu a gynlluniwyd i gyflawni nod hirdymor neu gyffredinol.

Tacteg: Gweithred a ddefnyddir fel rhan o strategaeth neu "Gwneud yr hyn a allwch gyda'r hyn sydd gennych chi" (Saul Alinsky).

Targed: Y person sydd â'r pŵer i wneud y penderfyniad am y newid rydych chi'n ceisio'i greu.

Cynulliad: Nifer y bobl sy'n troi fyny i weithred neu ddigwyddiad.

Gwerthoedd: Barn unigolyn am yr hyn sy'n bwysig mewn bywyd.

**FY
MYD
FY
NGHARTREF**