



Llawlyfr Cynhwysiant

Undeb Myfyrwyr PCyDDS

Beth yw diben y llawlyfr hwn?

Mae'r llawlyfr hwn wedi'i greu i helpu clybiau a chymdeithasau yn UM PCyDDS i fod yn fwy ystyriol o gynhwysiant a rhyddhad. Dylai'r llawlyfr hwn helpu i greu a rhedeg eich clwb/cymdeithas mewn ffordd y gall pob myfyriwr gyfranogi. Gallwch hefyd ddysgu sut i gynnig cymorth i aelodau o'ch clwb/cymdeithas y gallai fod angen gwneud addasiadau rhesymol ar eu cyfer i gynyddu eu gallu i gyfranogi a mwynhau bod yn aelod.

Pam mae hyn yn bwysig?

Mae mynd i'r brifysgol yn gyfle anhygoel, a gall fod y cyfnod gorau ym mywyd person. Byddwch yn gwneud ffrindiau newydd, dod o hyd i'ch hun, ennill y radd rydych chi wedi breuddwydio amdani, yn ogystal â chymryd rhan mewn gweithgareddau a digwyddiadau ac ymuno â gwahanol glybiau a chymdeithasau.

Yn anffodus, nid yw profiad pawb yr un fath, a gellir colli llawer o gyfleoedd. Mae rhai pobl yn teimlo fel eu bod yn cael eu hallgau gan y myfyrwyr eraill ar eu cwrs, ac o rai digwyddiadau a gynhelir gan yr UM a'r Brifysgol, ac mae llawer o bobl yn teimlo eu bod wedi'u heithrio rhag cymryd rhan mewn chwaraeon, clybiau a chymdeithasau.

Nid oes unrhyw un yn hoffi cyfaddef fod ganddyn nhw ragfarnau; weithiau dydyn ni ddim hyd yn oed yn sylweddoli ein bod yn rhagfarnllyd. Does neb eisiau meddwl eu bod nhw'n camwahaniaethu yn erbyn eraill, yn bod yn rhywiaethol neu'n hiliol mewn unrhyw ffordd. Ond weithiau gall ein hymddygiad annog allgau pobl eraill.

Pwy ydym ni'n rhagfarnllyd yn eu herbyn?

Fe allwn ni fod yn rhagfarnllyd yn erbyn unrhyw un, ond fel arfer rydyn ni tueddu i ragfarnu unrhyw un sy'n wahanol i ni'n hunain. Mae ymchwil yn awgrymu mai'r rhai sydd fwyaf tebygol o ddioddef camwahaniaethu yw menywod, myfyrwyr anabl, myfyrwyr croenddu neu o ethnigrwydd cymysg, myfyrwyr rhyngwladol, myfyrwyr sy'n rhieni, myfyrwyr hŷn, ôl-raddedigion, myfyrwyr sy'n gysylltiedig â grwpiau crefyddol a myfyrwyr LHDTTC+. Dylid pwysleisio bod y rhestr hon yn awgrymu'r rhai sydd fwyaf tebygol o ddioddef camwahaniaethu; nid yw'n golygu y gwahaniaethir yn erbyn pawb

sy'n perthyn i'r grŵp hwn, ond mae'n rhywbeth i'w gofio. Yn y bôn, mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn sicrhau bod gan bawb hawl gyfreithiol i gael eu trin yn gyfartal, a bod yr un cyfleoedd ar gael i bawb. Gall fod mor syml â'r ffordd rydyn ni'n cyfathrebu â gwahanol fyfyrwyr pan maen nhw'n dod i'n cyfarfod cyntaf, hyd at y mathau o weithgareddau rydyn ni'n eu cynnal fel cymdeithas/clwb chwaraeon. Bob tro y byddwn ni'n rhyngweithio â myfyrwyr, mae'n gyfle i ni fod yn rhagfarnllyd. Os nad ydyn ni'n cydnabod y rhagfarnau hyn a'n bod yn trin pobl yn annheg, fyddan nhw ddim yn ymwneud â chwaraeon na chymdeithasau, ac maen nhw'n dod i deimlo'n unig, yn ynysig ac wedi'u hallgau o'u UM ei hun. Gall fod yn anodd dod i delerau â'ch rhagfarnau anymwybodol, yn enwedig pan nad ydych chi'n siŵr beth ydyn nhw. Y peth gorau yw derbyn ein bod ni i gyd yn debygol o fod yn rhagfarnllyd mewn rhai agweddau, ac y bydd hyn yn effeithio ar ein hymddygiad a'n penderfyniadau.

Nid oes angen teimlo'n euog, yr hyn sy'n bwysig yw ein bod i gyd yn cymryd cyfrifoldeb am fonitro ein hymddygiad ein hunain er mwyn gwneud UM PCyDDS mor gynhwysol â phosibl. Rydyn ni i gyd yn reddfodol, yn ein hisymwybod, yn categoreiddio pobl eraill, yn mynegi ein rhagfarnau ac yn neidio i gasgliadau. Cyn belled â'n bod yn ceisio cydnabod pan fydd ein hymddygiad a'n penderfyniadau yn anghyfiawn a rhagfarnllyd, gallwn atal myfyrwyr rhag teimlo eu bod yn cael eu hallgau a helpu i gael pob myfyriwr i chwarae mwy o ran yn PCyDDS!

Rhai awgrymiadau sylfaenol o ran bod yn gynhwysol -

- **Peidiwch byth â gadael unrhyw un allan**, y ffordd hawsaf o wneud hyn yw cyfarch pawb yn yr un ffordd bob amser a cheisio bod yn frwdfrydig gyda phob person newydd rydych chi'n cwrdd â nhw. Mae bod yn agored a charedig tuag at bawb yn ffordd sylfaenol o fod yn fwy cynhwysol.
- **Gwiriwch eich hun**, gallwn ni i gyd fod yn rhagfarnllyd heb sylweddoli hynny, ac mae'n bwysig ein bod ni'n ceisio peidio â barnu, a'n bod yn fodlon ystyried ein hymddygiad yn ofalus, ein hagwedd a'r ffordd rydyn ni'n cyfathrebu wrth ryngweithio â phobl. Enghraifft o hyn fyddai: wrth hysbysebu am aelodau newydd ar gyfer y clwb Cyfrifiaduron, dylech feddwl sut y gallwch wneud i bawb deimlo mai hwn yw'r clwb iddyn nhw, yn hytrach na bod yn rhy benodol o ran pwy all ymuno fel dweud "Byddai'r clwb hwn yn well i bobl sy'n astudio TG neu gyfrifiadura Cwmwl". Yn hytrach na bod yn benodol a chau'r clwb i bobl sy'n astudio rhywbeth tebyg, nodwch fod y clwb efallai'n fwy addas ar gyfer cyrsiau penodol, ond bod croeso i unrhyw un sydd â diddordeb fynychu sesiwn blasu a dysgu mwy o sgiliau gan yr aelodau presennol.
- **Gofynnwch i'ch hun: Ydyn ni'n gynhwysol?** Yn ystod y broses gynllunio ar gyfer unrhyw ddigwyddiad, gweithgaredd, cyfarfod tîm ac a.y.b. dylech sicrhau eich bod yn gynhwysol. Meddyliwch am rwystrau a allai wynebu'ch cyd-aelodau; er enghraifft os oes aelod o'ch tîm ag anabledd corfforol fel gorfod defnyddio cadair olwyn yn gyson, ni fyddai'n syniad da i gynnal eich sesiwn hyfforddi ar 3^{ydd} llawr y Brifysgol, lle nad oes lifft ar gael. Does dim ots os yw gweddill eich tîm yn holliach o gorff, rhaid i chi feddwl yn gynhwysol.

Newidiwch yr ystafell ar gyfer eich sesiwn hyfforddi i rywle gyda lifft sy'n gweithio, neu'n well fyth ar lawr gwaelod yr adeilad.

- **Heriwch eich rhagdybiaethau eich hun**, fel y dywedwyd eisoes, mae pawb yn gallu bod yn rhagfarnllyd, a gyda hynny daw rhagdybiaethau a wnawn am bobl yn seiliedig ar nifer o wahanol ffactorau. Weithiau gall rhagdybiaeth fod yn gywir, ond yn aml gallwn fod yn anghywir, a thrwy ragdybio dydyn ni ddim yn rhoi cyfle cyfartal i bawb; fel mae'r dywediad yn mynd: "Peidiwch byth â barnu llyfr wrth ei glawr". Enghraifft o hyn yw stereoteipio. Efallai eich bod chi mewn Ffair y Glas ac yn ceisio cael pobl i gymryd rhan yn eich clwb Hwbddawnsio; mae rhywun yn cerdded tuag atoch chi ac yn lle gofyn a oes ganddyn nhw ddiddordeb, rydych chi'n barnu sut olwg sydd arnyn nhw i weld a fyddai ganddyn nhw ddiddordeb mewn ymuno â'ch clwb. Efallai y bydd rhywun yn gwisgo mewn steil "Goth" a gallech chi dybio y byddan nhw'n orlog, ac yn fewnblyg, ar sail sut mae pobl yn tybio sut bobl yw Gothiaid. Fodd bynnag, gallai'r person hwnnw fod yn allblyg iawn ac efallai y byddai ganddyn nhw ddiddordeb yn y clwb pe byddech chi wedi estyn allan atynt a'u trin yn gynhwysol.

Mae rhan nesaf ein canllaw yn egluro rhai o'r anawsterau sy'n wynebu'r myfyrwyr y mae angen eu rhyddhau, a sut y gallwch chi sicrhau cynwysoldeb yn y meysydd hyn er mwyn caniatáu i bob myfyriwr ffitio i mewn a bod yn aelod dilys o'ch clwb neu gymdeithas. Rydym yn canolbwyntio'n bennaf ar y myfyrwyr sy'n perthyn i'r pedwar rhwydwaith rhyddhad dan arweiniad myfyriwr.

Myfyrwyr Croenddu, Asiaidd a Lleiafrifol Ethnig.

Hiliaeth a rhagfarn - realiti echrydus yr oes fodern hon yw bod Hiliaeth yn dal i fodoli. Mae rhai pobl yn credu o ddifrif nad yw hiliaeth yn fater mor bwysig â hynny, neu nid yw'n digwydd o'u cwrpas nhw nac i'w ffrindiau sy'n Groenddu, Asiaidd neu o leiafrif Ethnig, felly ni all fod yn broblem mewn gwirionedd. Mae gennym bobl CLIE (Croenddu a Lleiafrifol Ethnig) a phobl Asiaidd yn y llywodraeth a.y.b. y dyddiau hyn, felly sut y gall hiliaeth fodoli o hyd?

Oni bai eich bod yn CLIE neu'n Asiaidd, mae'n annhebygol eich bod wedi profi hiliaeth nac yn gallu deall yr effaith ofnadwy y mae hyn yn ei chael ar bobl. Un o'r problemau mawr gydag atal Hiliaeth yn gyntaf yw sicrhau bod pobl yn derbyn bod hyn yn dal i fod yn fater o bwys, a'u bod yn helpu trwy beidio â bod yn rhan o'r broblem.

Felly sut all eich clwb neu gymdeithas wneud hyn?

Yn gyntaf oll, gall rhai myfyrwyr CLIE ac Asiaidd deimlo'n ynysig neu'n anghyfforddus mewn clwb neu gymdeithas sydd â mwy o un hil/diwylliant. Os oes clwb sy'n cynnwys dynion gwyn yn unig, a dim ond un dyn croenddu, gall hwnnw deimlo'n

ynysig yn gymdeithasol, gan fethu â chymryd rhan yn llawn oherwydd mai ef yw'r unig berson o gefndir nad yw'n wyn. Sut allwch chi wrthsefyll hyn? Byddwch yn gyfeillgar ac yn anfeirniadol; ni ddylid diffinio person ar sail ei hil, ond yn hytrach yn ôl ei weithredoedd. Byddwch yn garedig tuag at bawb, estynnwch groeso i bawb yn yr un modd, rhowch gyfle cyfartal i bawb a gwnewch i bawb deimlo eu bod yn rhan o'r clwb; mae hynny'n wir am unrhyw un, nid dim ond myfyrwyr CLIE ac Asiaidd.

Pan fyddwch chi'n recriwtio yn ystod Cyfnod y Glas, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n estyn allan at bobl o wahanol hil, rhywedd a.y.b. Os ydych chi'n recriwtio unrhyw un i'ch clwb/cymdeithas sy'n CLIE neu'n Asiaidd, yna gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n gwybod y gallen nhw wneud gwahaniaeth enfawr fel aelod o'ch pwyllgor neu pe bai nhw'n sefyll am rôl fel swyddog rhan-amser yn yr UM. Nid oes llawer iawn o fodelau rôl o fyd chwaraeon, busnes a.y.b. sy'n dod o gymunedau CLIE ac Asiaidd, felly mae bod â mwy o amrywiaeth ymysg swyddogion myfyrwyr yn allweddol i ddangos modelau rôl anhygoel i fyfyrwyr eraill. Gall hyn nid yn unig annog eraill i ddod yn arweinwyr, ond hefyd i deimlo'n ddigon hyderus i gamu allan o'u parth cysur ac ymuno â gwahanol glybiau a chymdeithasau.

Myfyrwyr LHDTTC+

Mae camwahaniaethu yn REAL -

Mae'n bosib y bydd ein myfyrwyr LHDTTC+ yn bryderus y camwahaniaethir yn eu herbyn, yn enwedig mewn gweithgareddau fel chwaraeon a grwpiau crefyddol. Gall y pryderon hyn eu hatal rhag mynychu sesiynau 'Rhowch gynnig arni' a rhag ymwneud yn weithredol â chlwb neu gymdeithas. Mae llawer o bobl LHDTTC+ wedi wynebu bwllo ar ryw adeg yn eu bywyd, a all gael effaith ar i ba raddau maen nhw eisiau ymwneud â grŵp.

Wrth fynd ati i atal camwahaniaethu, mae'n bwysig bod yn agored. Gall hyd yn oed rhywbeth a ddywedir fel jôc gael effaith negyddol ar berson LHDTTC+, felly ceisiwch fod yn ystyriol o'r hyn rydych chi'n ei ddweud fel arweinydd, ond tynnwch sylw hefyd at aelodau sy'n gwneud sylwadau amhriodol.

Cyfleusterau -

Weithiau mae cyfleusterau'n rhywbeth y mae'n rhaid i ni eu hystyried, yn enwedig yn achos myfyrwyr Trawsryweddol sydd allan; gall pethau fel cyfleusterau newid ddod yn rhwystr enfawr i gymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon. Os ydych chi byth yn poeni efallai nad ydych chi'n ddigon ystyrlon ynghylch cyfleusterau neu ddim yn gwybod beth ddylid ei ddarparu, yna cysylltwch â'r UM i gael help a chynghor.

Diffyg modelau rôl: Yn y DU mae canran isel o fodelau rôl LHDTTC+ positif o hyd, yn enwedig mewn chwaraeon. Nid ydym yn disgwyl i chi fynd i'r afael â'r mater hwn, ond trwy ddangos cefnogaeth agored i'r gymuned LHDTTC+ a pharodrwydd i'w derbyn, gall helpu i annog myfyrwyr LHDTTC+ i gymryd rhan. Gallech wneud hyn trwy grybwyll yn eich cyfansoddiad ac ar dudalen eich clwb/cymdeithas fod eich cymdeithas/gweithgaredd yn gefnogol i bobl LHDTTC+. Yn ystod Ffair y Glas, fe allech chi arddangos baner Balchder a/neu gallwch chi gefnogi Rhwydwaith

Rhyddhad Myfyrwyr LHDTCT+ a sicrhau eich bod chi'n siarad ar ran lleisiau LHDTCT+ trwy ddefnyddio'ch platfform i godi ymwybyddiaeth am y materion hynny sydd o bwys iddyn nhw.

Myfyrwyr Anabl

Hygyrchedd -

Weithiau i wneud gweithgaredd yn fwy hygyrch, bydd angen i chi gael gafael ar offer y gall pawb ei ddefnyddio; pan fyddwch chi'n cynllunio'ch cyllideb byddai'n syniad da cynnwys lwfans i brynu adnoddau cynhwysol.

Cofiwch nad yw'n bosib bod yn gynhwysol o bawb, er enghraifft os nad oes yr un o'r lleoliadau addas yn hygyrch. Nid oes raid i chi ganslo; ond dylech wneud ymdrech i ddod o hyd i ateb hir-dymor a sicrhau bod eich gweithgaredd nesaf yn hygyrch i bawb.

Datgelu a Chefnogi -

Nid oes rhaid i fyfyrwyr ag anableddau (Corfforol, Meddyliol, anawsterau dysgu neu unrhyw gyflwr arall) ddweud wrthyh am eu cyflwr, ond os ydyn nhw eisiau gwneud hynny mae'n wych eu bod nhw'n gallu ymddiried ynoch ac yn fodlon bod yn agored gyda chi! Gall fod yn frawychus iawn i rywun ddatgelu anabledd, felly ceisiwch dawelu eu meddwl fel y gallant ymddiried ynoch chi; ceisiwch hefyd addasu pethau ar gyfer eu cyflwr gyda'r gweithgareddau rydych chi'n eu trefnu. Cofiwch gadw eu hanabledd yn gyfrinachol - efallai y byddan nhw'n ymddiried ynoch chi gyda'r mater neu'n meddwl bod angen i chi wybod i'w helpu i gyfranogi, ond efallai nad ydyn nhw eisiau i bob aelod o'r grŵp wybod.

Addasiadau Rhesymol -

Mae'n ofyniad cyfreithiol i wneud addasiadau rhesymol i ganiatáu i'r rheiny sydd ag anableddau gymryd rhan lawn mewn gweithgareddau. Dyma rai enghreifftiau cyffredin o addasiadau rhesymol:

- Dewis lleoliadau ac ystafelloedd darlithio sy'n hygyrch i gadeiriau olwyn (Os oes yna unrhyw ystafelloedd ar y campws sydd ddim yn hygyrch, dylech wneud staff neu'r UM yn ymwybodol o hynny, fel y gellir ymchwilio ymhellach i'r sefyllfa).
- Os ydych chi'n gwneud cyflwyniad, peidiwch â dibynnu'n llwyr ar gymhorthion gweledol; gall argraffu testun ar gefndir lliw wneud posteri / taflenni / cyflwyniadau yn llawer haws i bobl ddyslecsig eu darllen. Gall rhai pethau fel delweddau sy'n fflachio effeithio ar fyfyrwyr ag epilepsi a rhai mathau o Awtistiaeth. Os hoffech wybod mwy am sut i wneud hyn, fe allech chi gysylltu â'r adran Sgiliau Astudio neu ofyn i'r UM a ydyn nhw'n gwybod am unrhyw adnoddau defnyddiol.

- Os ydych chi'n cynnig bwyd i aelodau, gofynnwch am anghenion penodol ond dylech bob amser geisio cynnig opsiwn llysieuol / heb glwten. Hefyd, cofiwch fod yn ymwybodol o'r rhesymau pam na fydd pobl yn gallu bwyta, a pheidiwch â rhoi pwysau arnynt i fynd i ddigwyddiadau a.y.b. Os nad ydyn nhw'n yn gallu bwyta, er enghraifft efallai na fydd rhywun ag anhwylder bwyta eisiau mynychu digwyddiad sy'n llawn bwyd, yna ni ddylid cwestiynu hyn. Hefyd gall myfyrwyr sy'n dilyn Islam fod yn cadw at reolau Ramadan ac ni fyddant yn gallu bwyta nac yfed yn ystod cyfnod penodol o amser.

Ymrwymiad -

Mae yna lawer o resymau pam y gallai fod angen i rywun adael unrhyw weithgaredd rydych chi'n ei redeg, ac efallai na fyddan nhw'n dymuno rhannu'r rhesymau hynny gyda chi. Peidiwch â'i gymryd yn bersonol - efallai y byddan nhw'n dod yn ôl unwaith eu bod nhw'n teimlo'n well. Fel arweinydd clwb/cymdeithas dylech geisio sicrhau bod myfyrwyr yn teimlo y gallant adael hyfforddiant a.y.b. mewn argyfwng neu os oes rhywbeth yn eu hatal rhag cymryd rhan yn llawn. Fe allech chi ddweud nad oes angen i chi wybod y rheswm dros eu habsenoldeb, ond os yw'n rhywbeth a fydd yn digwydd yn aml gallai fod yn ddefnyddiol rhannu rhywfaint o wybodaeth yn gyfrinachol â chi. Gallai'r ffaith fod y myfyriwr yn teimlo y gall ymddiried ynoch chi a rhannu gwybodaeth sy'n effeithio ar eu hymrwymiad fod yn arbennig o ddefnyddiol os yw aelodau eraill y tîm yn barnu pam nad ydyn nhw'n mynychu a.y.b. Fel arall, fe allech chi drafod â'ch tîm y bydd angen i bobl weithiau adael gweithgareddau a.y.b. ac y dylem geisio peidio â gwneud rhagdybiaethau ynghylch ymrwymiad yr unigolyn hwnnw.

Cyflyrau Sbectrwm -

Cofiwch fod rhai cyflyrau yn sbectrwm, gyda symptomau sy'n amrywio o berson i berson. Peidiwch â chymryd yn ganiataol eich bod chi'n gwybod beth yn union yw anghenion un person oherwydd bod gennych chi ffrind gartref sydd â'r un cyflwr - gallai eu cyflwr effeithio ar rannau o'u bywyd yn fwy difrifol neu'n llai na'r hyn yr ydych chi'n meddwl eich bod chi'n ei wybod. Daw hyn yn ôl at beidio â barnu na chymryd pethau'n ganiataol a thrin pawb yn gyfartal. Er enghraifft, weithiau mae pobl yn meddwl, os ydych chi mewn cadair-olwyn, efallai y bydd gennych chi anawsterau dysgu hefyd, ond mae yna lawer o bobl mewn cadeiriau-olwyn sydd ag IQ a lefelau synnwyr cyffredin uwch na pherson holliach o gorff. Neu weithiau mae pobl yn meddwl bod Awtistiaeth yr un peth i bawb, pan mae yna sbectrwm eang yn perthyn i Awtistiaeth o ran ble mae pobl yn ffitio i mewn, o fod â lefel isel o OCD i gyflwr lle mae'r unigolyn yn colli rheolaeth ar ei ymddygiad yn llwyr.

Ymddygiad rhyfedd vs annerbyniol -

Peidiwch â chondemnio ymddygiad unrhyw un dim ond oherwydd ei fod yn anarferol. Os yw ymddygiad rhywun yn aflonyddgar, yn niweidiol neu'n beryglus, byddwch yn

feirniadol ar y seiliau hynny ac nid dim ond oherwydd ei fod yn anarferol. Gallai hyn olygu os yw rhywun sydd ag anabledd yn bwlio aelod arall o'r tîm, rydych chi'n esgusodi'r ymddygiad hwn ar sail y rhagdybiaeth bod gan y person sy'n gwneud hyn anabledd a'ch bod chi'n meddwl efallai nad ydyn nhw'n gwybod beth maen nhw'n ei wneud, yn hytrach nag ystyried y ffaith y gallen nhw fod yn gwybod yn iawn fod yr hyn maen nhw'n ei wneud yn anghywir. Rydych chi nid yn unig yn camwahaniaethu, ond rydych chi'n methu ag atal rhywbeth rhag digwydd i aelod arall, sy'n annerbyniol dan eich cyfansoddiad.

Perthynas Gymdeithasol -

Weithiau gall anableddau achosi sefyllfaoedd cymdeithasol anodd; gall rhai anableddau effeithio ar gyfathrebu neu'r gallu i wybod pryd mae rhywun yn cellwair ai peidio. Ceisiwch drin pawb yr un fath i ddechrau, ac addaswch eich ymateb ar sail sut mae person yn delio â'r hyn rydych chi'n ei ddweud. Os ydych yn ansicr, gofynnwch am gyngor gan dîm Cyngori a Chynrychiolaeth yr UM.

Myfyrwagedd

Diwylliant Llanciau -

Un o'r prif broblemau yw'r syniad o 'ddiwylliant llanciau'. Gellir gweld y math yma o agwedd mewn defodau derbyn clybiau chwaraeon, ac yn gyffredinol maen nhw'n gysylltiedig i raddau helaeth â digwyddiadau sy'n ddibynnol ar alcohol. Ymhlith yr enghreifftiau mae jôcs rhywiaethol a misogynistaidd dan yr esgus o 'dynnu coes' h.y. y syniad bod sylwadau rhywiaethol yn iawn os ydych chi 'dim ond yn ei olygu fel jôc'. e.e. mae chwaraewr yn cwmpo ac yn crio oherwydd ei fod mewn poen, ac yna maen nhw'n cael eu gwneud i deimlo'n waeth pan fo rhywun yn dweud eu bod nhw'n "ymddwyn fel merch". Mae'n rhaid i chi fynd i'r afael yn uniongyrchol ag iaith a/neu jôcs rhywiaethol, a cheisio creu digwyddiadau a defodau derbyn sy'n gynhwysol. Ceisiwch gynnig sesiynau hyfforddi sy'n gymysg o ran rhywedd, a byddwch yn flaengar trwy gynnal rhai cystadlaethau sy'n mynd gam ymhellach na'r rhai sy'n dal i ganiatáu dim ond y timau dynion a thimau menywod.

Digwyddiadau -

Meddyliwch cyn i chi benderfynu ar unrhyw themâu gwisg ffansi ar gyfer nosweithiau allan; yn aml mae'r themâu: a) wedi'u rhannu o ran rhywedd, gyda thuedd tuag at ddynion, a b) yn gwneud i fenywod deimlo eu bod nhw'n cael eu diraddio a/neu eu

rhywioli, a all fod yn anesmwythol ac yn annymunol. Meddyliwch am ddefnyddio themâu cyffredinol yn hytrach na rhai sydd â rhaniad penodol o ran rhywedd. Nid yw pob merch yn gyfforddus mewn ffrogiau, ac efallai nad ydyn nhw am eu gwisgo.

Iaith -

Tynnwch sylw pobl at iaith fisogynistaidd; gallai hyn ymddangos yn ddibwys neu'n fursennaidd, ond gall ymddygiad o'r fath amharu ar deimladau pobl a gall ddechrau newid y credoau isymwybodol sy'n bodoli o fewn y grŵp.

Amser ymarfer -

Sicrhewch fod gan dimau dynion a menywod fynediad cyfartal i offer a chyfnodau ymarfer. Gweithiwch gyda gwahanol dimau a'r Brifysgol / UM i sicrhau bod amser ymarfer yn cael ei ddyrannu'n deg.

Gwelededd -

Gwnewch y menywod yn eich cymdeithas yn weladwy; os gallwch chi, anogwch nhw i sefyll ar gyfer rolau ar y pwyllgor neu i helpu gyda gweithgareddau ac yn Ffeiriau'r Glas - byddai hyn yn dangos eich bod yn ceisio bod yn fwy cynhwysol a'ch bod yn gwerthfawrogi menywod.

Pwyntiau i gloi.

I grynhoi'r canllaw hwn, byddem yn eich atgoffa i fod yn ystyriol ac yn deg tuag at bawb. Wrth fynd ati i lunio'ch cyfansoddiad, gweithiwch fel tîm i ysgrifennu'r rheolau a'r datganiadau o gefnogaeth i'r holl grwpiau myfyrwyr hynny sydd angen eu rhyddhau.

Dylech hefyd ystyried y stigma o amgylch myfyrwyr eraill fel myfyrwyr ôll-raddedig, myfyrwyr hŷn, myfyrwyr sy'n ofalwyr a rhieni, myfyrwyr â ffydd a myfyrwyr rhyngwladol, a allai wynebu anawsterau wrth gyfranogi mewn clybiau a chymdeithasau.

Rydym yn gobeithio bod y canllaw hwn wedi bod yn ddechrau defnyddiol i ddod yn fwy cynhwysol ac amrywiaethol fel clybiau a chymdeithasau. Mae'n bosib nad yw popeth wedi'i gynnwys yn y canllaw hwn, ac mae croeso i chi bob amser estyn allan at eich Cydlynwyr Cyfleoedd Myfyrwyr i gael mwy o gyngor defnyddiol.

Llambod: laura-cait.driscoll@uwtsd.ac.uk

Abertawe: Andrew.g.jones@uwtsd.ac.uk

Caerfyrddin: Laura.yates@uwtsd.ac.uk

Campysau Cyswllt: Rebecca.crane@uwtsd.ac.uk