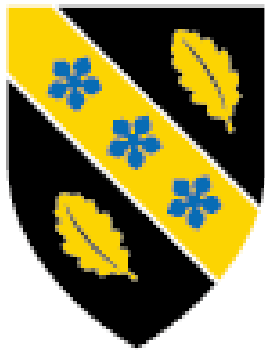


Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant

Cyflwyniad i'r Rhaglen Tegwch Hiliol

Cadw'n Ddiogel



Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David

Cadw'n Ddiogel

Gall gweithio ar faterion hil a hiliaeth fod yn heriol. Mae llawer ohonom eisoes yn gwybod am yr effaith bersonol y gall y gwaith hwn ei achosi wrth i ni ymwneud â'r pwnc dan sylw. Rydym yn dwyn ein profiadau ein hunain o fyw mewn cymdeithas hiliol anghyfiawn gyda ni i'n gwaith, ac rydym yn cymryd y risg y gall y gwaith achosi pryder neu boen i ni.

Cynlluniwyd y rhaglen hon i wella'n dealltwriaeth o hil, a'r camau y gallwn eu cymryd i fynd i'r afael â hiliaeth. Mae'r unedau'n defnyddio amrywiaeth o glipiau fideo a gweithgareddau i fynd i'r afael â'r materion dan sylw ac yn rhoi'r cyfle i ni glywed am yr hiliaeth mae ein myfyrwyr a staff Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol yn ei wynebu. Nid yw'n hawdd ymwneud â'r pwnc dan sylw, a gallai sbarduno gwahanol adweithiau deallusol, corfforol ac emosiynol gan gynnwys anesmwythyd, tristwch, dicter neu bryder. Wrth i ni weithio drwy'r unedau e-ddysgu, mae angen i ni fod yn barod ar gyfer yr ymatebion hynny ac mewn sefyllfa i'w rheoli. Mae'n bosib y bydd yr awgrymiadau canlynol yn ddefnyddiol:

- 1) Ble bynnag yr ydych chi pan fyddwch chi'n dilyn yr hyfforddiant hwn, mae'n bwysig, os yn bosibl, eich bod yn creu man diogel a thawel lle rydych chi'n teimlo'n gyfforddus ac yn gallu delio â'ch ymatebion. Os ydych yn rhannu gofod gyda phobl eraill, yna efallai y byddwch am gwblhau'r hyfforddiant pan nad ydynt yn debygol o darfu arnoch, neu gallwch ddefnyddio clustffonau fel na allant glywed y trac sain.
- 2) Mae rhoi sylw i'ch llesiant corfforol a meddyliol yn bwysig p'un a ydych yn ymwneud â'r modiwlau neu'n defnyddio'r dyddlyfr i fyfyrio ymhellach. Rhowch amser i chi'ch hun gydnabod sut rydych chi'n teimlo ac i ofalu amdanoch chi'ch hun. Cymerwch seibiant yn ystod yr hyfforddiant os oes angen. Trefnwch egwyl cyn eich cyfarfod neu ymgysylltiad nesaf.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi siarad am eich profiad o ymgymryd â'r hyfforddiant, efallai gyda chydweithiwr neu rywun arall rydych chi'n ymddiried ynddo. Gwnewch yn siŵr eu bod yn deall eich bod chi eisiau siarad am faterion hil a hiliaeth a'u bod yn hapus i'ch cefnogi.

Rydym yn croesawu eich adborth a'ch awgrymiadau am fynd i'r afael ag annhegwch hiliol a gallwch gysylltu â race.equality@uwtsd.ac.uk i rannu unrhyw adborth sydd gennych.