Pennod Podlediad Ymgysylltiad Dysgwr

Trawsgrifiad Saesneg

Cyfwelydd: Zarqa Hussain (cyf1) Emma Howells (cyf2)

Atebydd: Cathy Simon (ate1) a Deb Roberts (ate2)

CYF1: Croeso i'n cyfres podlediad a fydd yn mynd â chi ar daith o amgylch Cymru i ddysgu mwy am yr hyn y mae pobl a sefydliadau sy'n gweithio gyda Hyb ACE Cymru yn ei wneud i ddod yn sefydliadau sy'n ystyriol o drawma a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, a elwir hefyd yn TrACE. Byddwn yn clywed sut maen nhw'n defnyddio ein pecyn cymorth i ysgogi newid gwirioneddol a thrwy rannu eu profiadau yn ysbrydoli eraill i ymuno â nhw ar y daith hon i ddod yn genedl sy'n ystyriol o drawma ac ACEMae Hyb ACE Cymru yn falch iawn o fod yn cydweithio â Phrifysgol Wrecsam i ddod â'r drafodaeth hon i chi. Yn y drafodaeth heddiw rydym yn cyfarfod â Debs a Cathy o Brifysgol Wrecsam sy'n mynd i rannu eu gwaith ysbrydoledig â ni i gynnwys myfyrwyr ar daith TrACE. Zarqa Hussain ydw i, rydw i'n rheolwr prosiect yn Hyb ACE Cymru a gyda mi mae gennym ni -

CYF2: Emma Howells, rwy'n rheolwr prosiect yn Hyb ACE Cymru.

ATE1: Fy enw i yw Cathy Simon ac rydw i wedi bod yn y brifysgol fel myfyriwr am saith mlynedd o astudio. I bump o'r rheini rwyf wedi bod yn llysgennad myfyrwyr yn ystod hynny deuthum i ymwneud â'r prosiectau TrACE sydd gennym yma ac esblygais gydag ef.

ATE2: Hiya Deb Robert ydw i, rydw i'n gydymaith graddedig ar brosiect TrACE ar ôl bod yn fyfyriwr yma. Dechreuais astudio seicoleg bum mlynedd yn ôl, dechreuais ymwneud â'r prosiect fel llysgennad myfyrwyr ac rwyf bellach yn gweithio fel cydymaith graddedig.

CYF1: Diolch i chi'ch dwy. Er mwyn caniatáu i'n holl wrandawyr ddeall, byddwn yn defnyddio'r geiriau dysgwr a myfyriwr yn gyfnewidiol. Heddiw mae'r ddau yn

golygu'r un peth ac mae'r un cyd-destun o gwmpas hynny, dim ond i roi rhywfaint o esboniad. Mae'r drafodaeth hon yn canolbwyntio ar gynnwys y dysgwr, roeddem am siarad am y pecyn cymorth a sut y dechreuodd Prifysgol Wrecsam ar y daith o ofyn i ddysgwyr fod yn rhan o waith TrACE. Roeddwn i am ofyn, sut rydych chi wedi mynd ati i gynnwys dysgwyr.

ATE2: Mae'n deg dweud i ni fod dysgwyr wrth galon y prosiect ac wrth galon ein sefydliad, felly roedd yn wirioneddol bwysig eu bod yn cael eu cynnwys. Mae'r pecyn cymorth yn amlygu arweinyddiaeth a llywodraethiant a theimlwn fod myfyrwyr yn bartneriaid, rydym yn cydweithio â rheolaeth ac mae llais myfyrwyr yn rhan annatod o'n gwaith. Nid yw'n ddull ni a nhw mae'n newid diwylliannol system gyfan, roeddem yn teimlo ei bod yn bwysig cynnwys dysgwyr o'r cychwyn cyntaf.

CYF1: Diolch, Debs, mae Cymru'n arwain y ffordd o ran mynd i'r afael ag ACEs, eu hatal a'u lliniaru, ac wrth ddatblygu'r fframwaith cenedlaethol sy'n ystyriol o drawma y mae'n mabwysiadu'r dull cymdeithasol hwnnw o ddod yn ystyriol o drawma. Rydym wedi datblygu pecyn cymorth sefydliadol sy'n ystyriol o drawma ac yn ACE-ymwybodol y byddwn yn cyfeirio ato heddiw fel adnodd allweddol ar gyfer sefydliadau sy'n gweithredu'r fframwaith ac yn ymgorffori egwyddorion ymarfer sy'n ystyriol o drawma.

ATE1: Er mwyn cychwyn y sgwrs honno gan fyfyrwyr roedd angen i ni fynd ati mewn man lle'r oeddem yn mynd i gael cyfranogiad uchel gan fyfyrwyr. O'r cychwyn cyntaf roeddem yn meddwl y dylem gael stondin yn ffair y glasfyfyrwyr lle mae gennym stondin TrACE a baneri i ddenu myfyrwyr oedd yn cerdded heibio i ddechrau cael sgyrsiau a dechrau casglu gwybodaeth am sut yr oeddem yn mynd i fynd ati. Nad oeddwn ni'n gofyn i fyfyrwyr am drawma ond gofyn a oedden nhw wedi clywed am y prosiect. Yn y camau cychwynnol, nid oeddem yn disgwyl i lawer ddweud ie, yn bennaf roeddem am ddechrau'r sgwrs â myfyrwyr. Ers hynny, mae wedi esblygu y byddwn yn siarad amdano ychydig yn ddiweddarach, ond ein camau cychwynnol oedd dechrau cael y sgyrsiau hynny i weld i ble y gallem fynd a pha mor bell y gallem ei arwain.

Ar ôl cael y sgyrsiau hynny, sylweddolom fod gennym lawer o ymatebion da gan fyfyrwyr a oedd â diddordeb a deallasom fod y myfyrwyr hyn am gymryd rhan ac eirioli'r prosiect, a phenderfynom y gallent hyrwyddo hyn ar ein rhan. Dyna lle datblygon ni hyrwyddwr y myfyrwyr, maen nhw'n ymwneud llawer â'r prosiect. O'r pwynt hwnnw fe wnaethom ddatblygu rhai sesiynau gwybodaeth, roedd yn ein gweithdy ac o'r adeg honno byddem yn caniatáu i fyfyrwyr wneud penderfyniad gwybodus os hoffent fynd ymlaen ac eirioli'r prosiect.

Ni allem ofyn dim mwy ganddynt ond dod i sesiwn wybodaeth, oherwydd roedd y sesiynau gwybodaeth hyn yn rhan annatod o blannu'r hadau hynny am ymarfer ystyriol o drawma. Byddem yn caniatáu iddynt fynd i ffwrdd a myfyrio ar hynny ac os hoffent eirioli yna byddent yn cymryd rhan; rydym wedi rhoi pethau ar waith i dyfu'r gymuned hyrwyddwyr.

CYF2: Pam roedd hi'n bwysig ymgysylltu â dysgwyr a'u cynnwys?

ATE2: Mae dysgwyr wrth galon popeth rydym yn ei wneud, roedd yn gyfle da i glywed beth oedd ei eisiau a'i angen ar fyfyrwyr. Roedd cyfleoedd ar gyfer arloesi, creadigrwydd a llawer o brofiad bywyd go iawn, wrth gymryd rhan mewn prosiect a oedd yn meddwl ychydig yn wahanol yn eithaf grymusol i fyfyrwyr gael yr ymglymiad hwnnw. Roeddem yn meddwl ei bod yn bwysig iawn bod y llais yn cael ei glywed a'r hyn a welsom oedd ein bod wedi esblygu wrth i ni symud ymlaen, ac mae gennym bellach lefelau o ymgysylltiad ar gyfer myfyrwyr.

Mae gennym lefel sylfaenol lle mae myfyrwyr sy'n mynychu gweithdy wedyn yn cael bathodyn fel cynrychiolaeth, delwedd weledol eu bod yn hyrwyddo'r dull, eu bod wedi mynd trwy rywfaint o'r hyfforddiant ymwybyddiaeth o drawma a'u bod yn hapus i gael y sgyrsiau hyn ar lefel is. Yna mae gennym ail lefel lle gall myfyrwyr ddod draw i stondinau a'n helpu ni i hyrwyddo'r dull, ein helpu i gymryd rhan mewn sgyrsiau. Mae hyn bob amser ar lefel y maen nhw'n gyfforddus ag ef ac yn hyblyg iawn, gallant symud rhwng pob un, gallai y myfyrwyr lefel uchaf fod eisiau ei gyflwyno i'w carfannau, efallai

y byddant am gyflwyno i brosiectau eraill y maen nhw'n ymwneud â nhw. Felly, rydym wedi ceisio rhoi'r broses tair haen honno ar waith.

CYF1: Mae'n bwysig dweud yma fod Debs yn ogystal â Cathy yn ddysgwyr pan ddaethant i mewn i daith TrACE gyda'r brifysgol, mae'n braf clywed y ddwy ohonoch yn siarad am sut mae'n parhau gyda myfyrwyr ar draws y brifysgol.

CYF2: Beth roddodd y gwaith hwn i brosiect TrACE Wrecsam a fyddai wedi cael ei golli fel arall?

ATE2: Mae wedi darparu llawer o gyfleoedd, i fyfyrwyr gymryd rhan, cyfleoedd i staff a myfyrwyr a'r gymuned gydweithio. Rwy'n meddwl bod hynny wedi bod yn wirioneddol bwysig ar draws y corff myfyrwyr.

CYF1: Felly, unrhyw un sy'n rhoi amser i ddull TrACE, rydym am wybod pa wahaniaeth y mae wedi'i wneud a'r gwaith sydd wedi'i wneud. Felly sut aethoch chi ati i wneud hyn gyda'r dysgwyr a pha wahaniaeth rydych chi'n teimlo y mae'n ei wneud ac wedi'i wneud?

ATE2: Mae gennym ddemograffeg eang ac rydym yn ceisio cyflawni amgylchedd dysgu cynhwysol go iawn, mae darparu'r cyfleoedd hyn i fyfyrwyr yn gwella lefelau ymgysylltu, cyfraddau cadw, mae mesurau cofnodadwy ein bod yn darparu sgiliau trosglwyddadwy i fyfyrwyr y gallant eu cymryd gyda nhw i'r gweithle. Rydym yn hoff iawn o'r syniad o blannu hadau a beth bynnag mae myfyrwyr maes yn mynd iddo mae ganddyn nhw'r sgiliau hyn y gallant eu cario ymlaen a'u defnyddio.

[00:10:18]

CYF1: Diolch yn fawr, mae animeiddiad Llywio'r Storm a gynhyrchwyd gan ddysgwyr yn y brifysgol bellach yn adnodd byd-eang gwych. A allwch chi roi ychydig mwy o fanylion i ni sut y digwyddodd hynny?

ATE1: Cafodd fyfyrwraig ar ei PhD ar y pryd, Tegan Brierley-Sollis y cyfle i gyflwyno rhan o'i thesis i Open House Research o fewn y brifysgol. Maen nhw'n rhoi cyfle i fyfyrwyr PhD gyflwyno rhan o hyn i ymchwilwyr eraill ac wedyn maen nhw'n adrodd yn ôl ar yr hyn maen nhw'n ei drafod. Bryd hynny, roedd hi wedi siarad am Llywio'r Storm a chafodd rhan o'r adborth a gafodd ei roi ar waith yn weledol fel rhan o'i PhD. Dyna sut y cafodd ei eni, mae hi mor wybodus, mae hi bellach yn Dr Tegan Brierley-Sollis o ganlyniad i hynny ac rwy'n meddwl ei fod yn hollol wych. Mae wir yn dod ag ymarfer sy'n ystyriol o ar drawma i gyd-destun, mae'n briodol i oedran a gellir ei ddefnyddio yn unrhyw le ac ym mhobman.

CYF2: Felly sut deimlad oedd i bawb a gymerodd ran weld yr animeiddiad a lansiwyd gan Ddirprwy Weinidog Iechyd a lles Llywodraeth Cymru a phanelwyr gan gynnwys Benjamin Perks o UNICEF yn deialu i mewn o Efrog Newydd?

ATE2: Roedd yn wych. Roedd mor arbennig i fod yn rhan ohono, roedd yn anhygoel, ac rwy'n meddwl mai ar y funud honno y sylweddolais fod hwn yn fwy nag ymarfer ticio blychau, yn fwy na darn trafodaethol. Roedd yn mynd i greu'r newid diwylliant hwn a gwneud i ni feddwl yn wahanol felly oedd, roedd yn gyffrous iawn bod yn y lansiad a'i weld yn datblygu.

CYF1: I'r rhai ohonoch sydd â diddordeb mewn gwylio'r animeiddiad, Llywio'r Storm mae ar gael ar dudalen YouTube Prifysgol Wrecsam ac mae ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg. O'r hyn rydym wedi'i glywed, mae myfyrwyr Wrecsam yn angerddol am y gwaith maen nhw'n yn ei wneud gyda TrACE. Mae hynny hefyd yn arwain at rai heriau yn ddiamau o ran y ffyrdd yr ydych wedi'u disgrifio, yn gwrando arnynt, yn clywed ac yn ymgysylltu â dysgwyr. Sut aethoch chi ati i ymateb i awgrymiadau a oedd yn safbwyntiau cryf a gafodd eu cynnwys neu eu heithrio o'ch penderfyniad.

ATE1: Yn weddol gynnar yn ein sgyrsiau daethom i sylweddoli bod llawer o bobl sy'n eithaf agored â'u sgwrs ac mae pob profiad yn unigol iawn, iawn. Felly rydym bob amser yn cofio, mewn gwirionedd yn gwrando yn hytrach na bod eisiau rhoi'r farn honno pan

fydd rhywun yn siarad. Pan wnaethon ni greu ein gweithdy, fe wnaethon ni'n siŵr o'r cychwyn bod gan fyfyrwyr le diogel a oedd yn deall y bydd pawb yn yr ystafell honno yn cael profiadau, un yn wahanol iawn i'r llall ac yn cael y parch hwnnw at ei gilydd. Rydym yn gwneud yn siŵr nad oedd yr amgylchedd yr oeddent yn eistedd ynddo yn ffurfiol mewn unrhyw ffordd, ein bod i gyd yn gyfartal iawn yn ein trafodaeth.

Nid oedd y ffaith ein bod yn sefyll i fyny yno a chyflwyno yn golygu nad oeddem yn teimlo'r un peth neu wedi cael yr un math o brofiadau. Roeddem yn werthfawrogol, yn fwy na dim, ac yn creu'r gofod hwnnw lle gallem sicrhau bod popeth wedi cael ei gwmpasu. Maen nhw i gyd yn wahanol iawn, weithiau mae gennym weithdai lle nad oes llawer o bobl yn siarad oherwydd nad ydynt yn teimlo y gallant ar yr adeg honno, neu nad ydynt yn dymuno datgelu. Ond mae hefyd yn ymwneud â deall hynny hefyd, am ganiatáu'r gofod anfeirniadol hwnnw sy'n dweud ei fod yn iawn os nad ydych yn cytuno, mae eich profiad yn wahanol ac yn y blaen.

ATE2: Rydym wedi wynebu heriau ar draws y ffordd, ac rydym yn cofleidio hynny oherwydd os yw pobl yn ein herio yna maen nhw'n cwestiynu eu meddyliau eu hunain. Rydym yn croesawu her, rydym am glywed barn pobl. Rydym yn parhau i fod â meddwl agored ac yn parchu eu barn sy'n wirioneddol bwysig i ni ac weithiau rwy'n teimlo fy mod bron yn gallu gweld eiliad bwlb golau. Mae awgrym o ychydig bach o newid yn y ffordd y mae pobl yn meddwl ac yn mynd i'r afael â hyn, felly ni all newid ddigwydd heb her.

ATE1: Yn hollol ac rydym yn myfyrio ar bob un, sesiwn, stondin, sgwrs ac esblygu gyda'r daith.

CYF1: Mae'n swnio fel llawer o ddysgu wrth fynd ymlaen felly mae hynny'n ei gwneud hi'n llawer haws cytuno ar yr ymddiriedaeth sylfaenol a'r gofod diogel hwnnw ar y dechrau.

ATE2: Rwy'n meddwl bod y ffordd yr aethom ati yn y dull sgyrsiol agored hwn yn bwerus iawn. Cynhaliom stondinau mewn digwyddiadau a oedd yn digwydd ar draws y brifysgol, mae gennym stondin bach pop-up gyda'n baneri a lliain bwrdd a rhai taflenni

ac yn llythrennol dim ond yn croesawu pobl i gael sgwrs. Rydym yn aml yn meddwl am sgwrs fel arf sy'n cael ei danbrisio mewn gwirionedd yn y dull hwn, mae eisiau siarad ar bobl, maen nhw am ddysgu mwy. Felly roedd yn bendant yn ffordd dda iawn o ennyn diddordeb pobl a sbarduno diddordeb.

Yn ystod y gweithdai fe wnaethom dreulio llawer o amser drostynt a sut roeddent yn mynd i redeg ac nid oeddem am ei wneud yn rhy drwm, roeddem am ei wneud yn rhyngweithiol a chaniatáu i bobl ymgysylltu ag ef mewn gwirionedd. Roedden nhw'n wych, roedd pobl yn cyd-fynd ag ef yn wirioneddol. Roedden nhw wedi ymgysylltu, roedd eisiau dysgu arnyn mwy, roedden nhw'n agored i wahanol ffyrdd o feddwl, rwy'n meddwl mai'r peth olaf oedd ein perthynas â rheolwyr, rydym wedi cael sylfaen dda iawn, mae'r arweinyddiaeth wedi bod yn wych. Nid ydym yn teimlo ymagwedd ni a nhw, rydym yn teimlo ein bod yn gyfartal ac yn teimlo ein bod yn cael ein gwerthfawrogi a'n parchu, a theimlwn fod ein hawgrymiadau'n mynd ymlaen mewn gwirionedd. Roedd ffurfio perthnasoedd yn wirioneddol fuddiol.

CYF1: Beth fyddech chi'n ei wneud yn wahanol pe bai tri pheth?

ATE2: Wrth feddwl yn ôl, a myfyrio ar sut y gwnaethom ddechrau, rwy'n meddwl y byddai cadw cofnodion mwy cywir yn bendant yn rhywbeth y byddem yn ei newid. Roeddem ychydig yn naïf ynghylch pa mor fawr y byddai'n mynd a pha mor gyflym y byddai'n tyfu ac wrth iddo fynd rhagddo, gofynnwyd i ni am ragor o dystiolaeth. Mae pawb eisiau data mesuradwy sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac nid yw hynny bob amser yn bosibl felly rwy'n meddwl cadw cofnodion a monitro a gwerthuso adborth, rydym wedi cyrraedd yno nawr diolch byth, rydym yn dysgu wrth fynd, ac rwy'n meddwl mai'r trydydd peth y byddwn yn ei newid yw ffrwyno ein brwdfrydedd ychydig. Roeddem am gymryd rhan ym mhopeth, roeddem am fod yn rhan o bopeth, roeddem am fynd ym mhob ffordd, ac roeddem ni'n fyfyrwyr, yn deuluoedd sy'n gweithio, roedd angen i ni ganolbwyntio ar un neu ddau o bethau ar y tro, rhoi mwy o ymdrech i mewn i hynny.

CYF2: Felly, rydych chi wedi siarad am y dysgwyr yn y lleoliad addysg uwch, mae Hyb ACE Cymru yn cynnal cymuned ymarfer TrACE lle mae gennym ystod eang o sectorau sy'n ymgysylltu â'r pecyn cymorth TrACE. A ellid defnyddio'r dull hwn mewn sectorau eraill?

ATE1:

Yn bendant, rwy'n meddwl ei bod yn amlwg bod angen y sylfaen honno arnoch chi rywle i ddechrau ac yna mae'n dda adnabod eich cynulleidfa hefyd. Felly mae'r darn yna o wybodaeth trwy dechrau sgyrsiau, dechrau wybod anghenion pobl yn eich sector yn tyfu o hynny. A myfyrio. Mae angen llawer o fyfyrio o fewn hyn ac mae'n barhaus. Unwaith y bydd gennych yr esgyrn hynny, yna mae'n dechrau lledaenu'r gair hyd yn oed yn fwy trwy gynnal y sesiynau hynny, gan ofyn iddynt fyfyrio wrthych chi i'w anghenion nhw yn eu hamgylchedd penodol a chaniatáu iddynt fod yn agored i hynny a chael y rheini. sgyrsiau rydych chi'n gyfartal, rydyn ni i gyd yr un peth, rydyn ni i gyd yn ddynol. Mae cael yr amgylchedd hwnnw lle, unwaith y bydd gennych y gwaith sylfaen hwnnw, gallwch weithio'n llwyr wedyn ac mae hynny'n dod â, defnyddio'r pecyn cymorth, defnyddio'r pecyn cymorth, dyna beth yw ei ddiben, y pum egwyddor arfer hynny. Os oes gennych chi'r holl waith sylfaen yna, gallwch chi barhau i dyfu a thyfu. Wyddoch chi, rydym wedi bod yn gwneud hyn ers cryn amser ac rydym wedi dysgu llawer o sgiliau o hynny. Ond mae bob amser yn dod yn ôl at yr hyn yr ydym yn ei adlewyrchu a'r hyn sy'n gweithio a'r hyn nad yw'n gweithio. Ac mae'n bwysig gwybod, os nad yw'n gweithio, mae hynny'n iawn hefyd, oherwydd mae'n rhan o'ch ymchwil a sut mae'n rhaid i chi symud ymlaen.

Cyf 1: Mae'r 5 egwyddor ymarfer fel y crybwyllwyd yn gynharach, yr un gyntaf yw ddull cyffredinol nad yw'n gwneud unrhyw niwed, dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, sy'n canolbwyntio ar berthnasoedd, sy'n canolbwyntio ar wytnwch a chryfder, a hefyd yn gynhwysol. Dyna'r 5 egwyddor ymarfer. Mae gennym 6 maes parth o becyn cymorth, ac yna mae gennym 4 lefel ymarfer. Mae fframwaith Cymru sy'n seiliedig ar drawma hefyd yn cael ei alw'n ddull cymdeithasol o ddeall, atal a chefnogi

effeithiau trawma ac adfyd. Os hoffech gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan Hyb ACE Cymru i gael rhagor o fanylion.

CYF2: Mae diogelwch yn elfen wirioneddol bwysig o fod yn ystyriol o drawma, a allwch chi ddweud ychydig mwy wrthym am sut yr aethpwyd ati i gynnal y sgyrsiau hyn?

ATE1: Ni waeth a yw mewn derbynfa gyda stondin yn un o'n campysau neu mewn gweithdy ei hun rydym bob amser yn creu'r amgylchedd diogel hwnnw ac yn sicrhau bod pawb yn hapus i fod yno. Caniatewch y cyfle hwnnw i adael os ydynt yn teimlo bod angen iddynt wneud hynny, ei bod yn iawn teimlo effaith oherwydd nid ydym yn gwybod beth sy'n mynd i ddigwydd o fewn y sesiynau hyn, rwyf wedi sôn o'r blaen eu bod i gyd yn wahanol iawn. Cawsant eu dal gyda meddwl agored a chlust i wrando, ac maen nhw'n sgiliau rydym wedi parhau i ehangu wrth i ni symud ymlaen.

CYF1: Rwyf wedi bod yn gweithio'n agos iawn gyda'r colegau addysg bellach ledled Cymru, yn meddwl am ddiogelwch a dim ond yn nodi'r hyn yr ydych newydd ei ddweud yno, pan fyddwch yn ymgysylltu â dysgwyr iau mewn addysg bellach, yr oedrannau o 14 mewn rhai ardaloedd ac weithiau y man cychwyn yw 16. Bu rhai pryderon gan addysg bellach ynghylch aildrawmateiddio neu beidio â chael y cymorth cywir pan fyddant yn cael y sgyrsiau hyn. Sut wnaethoch chi fel prifysgol oresgyn hyn?

ATE2: Mae gennym ddemograffeg eang yma ym Mhrifysgol Wrecsam, rydym yn gyntaf o ran cynhwysiant cymdeithasol yn y DU ac mae gennym gorff myfyrwyr cymysg go iawn. Mae gennym ni ddysgwyr ifanc, mae gennym ni ddysgwyr hŷn ac rydw i'n meddwl ei bod hi'n bwysig iawn meddwl y tu hwnt i oedran, beth bynnag yw eich oedran gallwch chi ddysgu bod yn fwy caredig; gallwch ddysgu bod yn fwy tosturiol. Rwy'n meddwl mai un o elfennau craidd hyn yw sut yr ydym yn sgwrsio, yr iaith a ddefnyddiwn, nid oes rhaid inni ddefnyddio'r gair trawma, gall trawma ynddo'i hun fod yn drawmatig. Mae angen i ni feddwl am ail-fframio ein hiaith, amseroedd anodd, adfyd, profiadau yn y gorffennol a allai ddylanwadu mewn gwirionedd ar y ffordd yr ydym yn meddwl, yn teimlo, ac yn ymddwyn, gallwn wirioneddol newid yr iaith ynghylch sut yr ydym yn

trafod hyn â phobl, yn enwedig pobl iau ac mewn gwirionedd, pwysleisio nad ydym yn barnu, rydym yn ceisio lleihau stigma a lleihau gwahaniaethu i gofleidio'r dull hwn.

CYF1: Roeddwn am ofyn i chi am unrhyw ddysgu penodol y gall y sector addysg bellach ei gymryd ar wahân i'r caredigrwydd a'r tosturi hwnnw a'r newidiadau iaith yn enwedig pan fyddant yn gweithio gyda dysgwyr iau.

ATE2: Mae'n bwysig iawn gwrando'n astud rydym bob amser yn aros am ein tro i siarad, onid ydym? Gall ymateb i'r hyn y mae rhywun wedi'i ddweud wrthym fod mor bwerus felly gadewch i ni wrando'n astud. Rwy'n meddwl y gallai fod yn werth hyd yn oed ystyried dechrau efallai â chynrychiolwyr myfyrwyr neu lais y myfyriwr i ddechrau plethu'r ymagwedd trwy'r myfyrwyr.

ATE1: Gan adleisio'r hyn a ddywedodd Deb, mae'r derminoleg yn eithriadol o bwysig i ni o safbwynt AU rydym yn ymwybodol iawn o'r ffordd yr ydym yn trafod trawma. Nid yw yn unig am fod yn dosturiol at eraill tra'n cael y sgyrsiau hyn, gallwn i gyd addasu ein personoliaeth yn dibynnu ar bwy rydym yn siarad ag ef/hi, gallwn hefyd ddysgu sgìl tosturi sy'n briodol i'r oedran ac yn derminoleg.

ATE1: Mae'n bwysig cael yr hunan-dosturi yna hefyd. Mae'n rhaid i ni wybod ble mae ein ffiniau, ac mae'n ymwneud â gofalu am ein gilydd yn y bôn a gwneud yn siŵr ein bod ni'n iawn hefyd.

CYF2: Felly, diolchwn i chi am roi eich amser i wrando arnom heddiw a gobeithio bod yr wybodaeth hon yn ddefnyddiol i chi. Hoffem estyn diolch arbennig i Debs a Cathy ym Mhrifysgol Wrecsam am ein croesawu heddiw a siarad am rywfaint o'r gwaith anhygoel maen nhw'n ei wneud.

CYF1: Ewch i www.acehubwales.com i gael rhagor o wybodaeth am becyn cymorth TrACE a sut y gallwch chi gymryd rhan yng nghymuned ymarfer genedlaethol TrACE. Cadwch y sgwrs i fynd ar gyfryngau cymdeithasol, gallwch ddod o hyd i ni ar

Instagram gan ddefnyddio handlen @ACEHubWales neu LinkedIn ar ACEHubWales neu ar X a elwir hefyd yn Twitter, @ACEHubWales. Os ydych chi am gysylltu â phrifysgol Wrecsam yn dilyn y podlediad hwn eu handlen ar X yw @WrexhamUni.