

1. Beth yw Trawma Hiliol?

- **Gall effaith gronnus hiliaeth ar unigolyn**
- Fod o ganlyniad i brofiadau o hiliaeth ar lefel unigol, grŵp, cymunedol, diwylliannol, sefydliadol, strwythurol a chymdeithasol
- Ymwneud â hiliaeth yn y gorffennol neu'r presennol neu boeni am hiliaeth yn y dyfodol
- Fod yn uniongyrchol ac anuniongyrchol
- Mae straen sy'n seiliedig ar hil yn debyg ac yn digwydd trwy achosion uniongyrchol neu anuniongyrchol o hiliaeth
- Mae straen sy'n seiliedig ar hil yn aml yn arwain at ganlyniadau iechyd meddwl yn cynnwys iselder, gorbryder, ac agwedd negyddol at fywyd
- Mae trawma hiliol yn fwy difrifol ac mae'n gysylltiedig â symptomau seicolegol a chorfforol cymhleth, yn cynnwys gorbryder, iselder, Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD), a hyd yn oed problemau iechyd corfforol. Gall hefyd effeithio'n negyddol ar ymdeimlad unigolyn o'i hun, ei hunaniaeth, a ffurfio a chynnal perthnasoedd iach.

2. Sut mae Trawma Hiliol yn Digwydd?

- Mae Straen Hiliol a Thrawma Hiliol yn brofiadau cyffredin yn y DU
- Mae pob sefydliad yn y DU yn hysbys am fod yn hiliol yn sefydliadol ac yn ddiwylliannol
- Mae'r grym gan y mwyafrif gwyn yn y DU sy'n creu **gwynder cymdeithas y DU**
- Mae llawer o **stereoteipiau a naratifau negyddol a hiliol** ar lefel strwythurol cymdeithas
 - Mae hyn yn treiddio i lawr ac yn cael ei dderbyn fel gwirionedd ac yn creu normau ac yn dylanwadu ar werthoedd ac ymddygiadau hiliol
- Mae gennym dystiolaeth gref o weithredoedd hiliol a micro-ymosodiadau ar lefel unigol a grŵp
 - Mae hyn yn golygu bod llawer o bobl o gefndiroedd ethnig amrywiol yn profi hiliaeth sy'n aml yn arwain at straen a thrawma hiliol

3. Sut ydym ni'n cefnogi Trawma Hiliol?

Ydych chi'n myfyrio ar eich **Cymhwysedd Diwylliannol** a sut y gallwch chi gefnogi pobl sy'n profi straen a thrawma hiliol?

Meddyliwch am y canlynol:

- Eich rôl a'ch grym
- Eich arddull cyfathrebu
- Eich iaith a'ch terminoleg
- Rhagfarn hiliol a diarwybod
- Stereoteipiau a rhagdybiaethau
- Rhagfarn o ran rhywedd, oedran a chrefydd
- Defnyddio lens risg

Daliwch ati i ddatblygu eich ymarfer:

- **Addysgu eich hun**
- **Myfyrio a herio eich meddwl**
- **Trafodwch gydag eraill**
- **Herio Hiliaeth**



4. Beth am Gyfathrebu ac Iaith?

Teimlo'n gyfforddus i gael sgysiaau gyda phobl o gefndiroedd ethnig amrywiol ynghylch:

- Hiliaeth
- Ethnigrwydd, treftadaeth a diwylliant
- Rhywedd, crefydd, rhywioldeb, dosbarth
- Eu diffiniadau a'u terminoleg
- Eu Hanghenion

Mae **Terminoleg Gadarnhaol a Chynhwysol** yn cynnwys:

- Lleiafrifoedd Hiliol ac Ethnig
- Amrywiol o ran Ethnigrwydd
- Mwyafrif Byd-eang



Cofiwch - Mae Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma yn cynnwys

Gofynnwch am iaith ac Anghenion

Creu trafodaeth gadarnhaol

Myfyrio a Deall Eich Grym

Myfyrio, trafod, dal ati i ddysgu a herio Hiliaeth

Deall a Chydnabod Hiliaeth a Thrawma Hiliol

