10 Ffordd o ddechrau sgwrs am Ragfarn

Offeryn am ddechrau sgyrsiau yn eich cymuned, gweithle neu stiwdio

Creadigrwydd yw Camgymeriadau
Creativity is Mistakes

Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales

Noddir gan Lywodraeth Cymru
Sponsored by Welsh Government

Illustrated by CAMILLE AUBRY

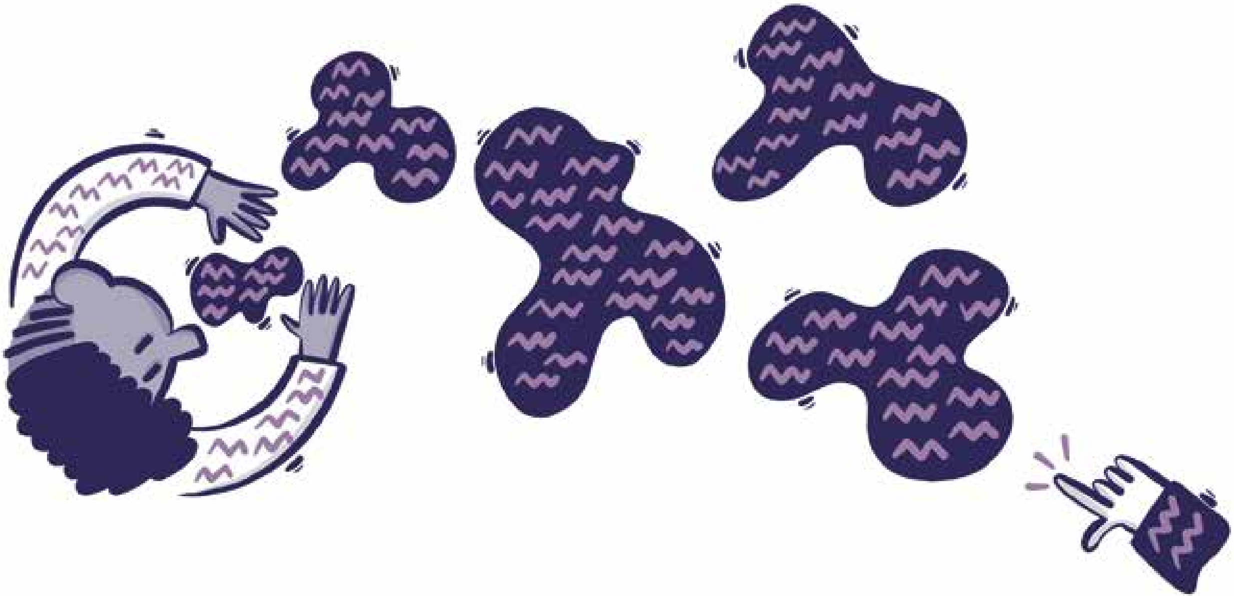
Tuedd i flaenoriaethu a rhoi un garfan o bobl yn y canol ar draul eraill yw rhagfarn. Mae deall sut y mae rhagfarn yn effeithio ar greu a phrofi celfyddyd yn hanfodol er mwyn gwneud celf yn fwy hygyrch i bobl anabl.

Neilltuwch amser gydag eich cydweithwyr unwaith yr wythnos/mis i feddwl yn ystyriol am ragfarn yn eich gwaith.

- Gosodwch amserydd i seinio ymhen 20 munud
- Detholwch un garden a chyd-drafodwch y cwestiwn a awgrymir o fewn eich grŵp
- Gwnewch nodiadau ar y cyd o’r drafodaeth neu lunio diagram gyda’ch gilydd
- Nodwch dri cham syml y gallwch eu cymryd i fynd i’r afael â rhagfarn yn eich gwaith
- Adolygwch y nodiadau a’r camau hyn yn eich sesiwn nesa.

1. Pa effaith gall rhagfarn ei chael ar ein celfyddyd?

2. Wrth greu celf, pwy yw'r gynulleidfa y bwriadwn ei chyrraedd?



3. Wrth greu celf, safbwynt neu ogwydd pwy yr ydym yn ei anfwriadol osod yn y canol?

4. Pwy sy’n cael ei eithrio o’n celf?

5. Beth yw'r ffordd orau i ni fedru deall profiad bywyd ein gilydd?

6. Sut mae dod yn ymwybodol o'n rhagfarnau ni ein hunain?

7. Sut allwn ni ofalu am ein gilydd ac am ein hunain wrth ystyried ein rhagfarnau?

8. Oes angen cymorth arnom i archwilio’r rhagfarnau yr ydym yn eu cynnal yn erbyn ni ein hunain?

9. Sut allwn ni herio rhagfarnau ein gilydd mewn modd cefnogol?

10. Beth allwn ni ei wneud i sicrhau fod ein celf yn llai seiliedig ar ragfarn, fel ei fod yn cynnwys rhagor o bobl?