Yr Eglwys **Fethodistaidd**

Sesiynau Gofynnwch Unrhyw Beth i Mi (AMA): Adnodd ar gyfer dysgu

Amcan y Strategaeth Cyfiawnder, Urddas a Chydlyniad (a fabwysiadwyd gan Gynhadledd 2021) yw:

- helpu'r Eglwys Fethodistaidd i fod mor gwbl gynhwysol â phosibl, gan ymdrin â materion o ran Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant (EDI), a chydnabod pa mor hanfodol yw hyn i dystiolaethu i'r Efengyl o gariad Duw i bawb yng Nghrist.
- cydnabod mai testun diolchgarwch, dathlu a moliant yw'r amrywiaeth doreithiog o bobl o fewn yr Eglwys Fethodistaidd;
- i ddileu pob gwahaniaethu a rheolaeth dan orfodaeth o fewn yr Eglwys Fethodistaidd, a chael triniaeth gyfiawn ac urddasol i'r holl bobl ledled yr Eglwys Fethodistaidd;
- i gael symudiad patrwm (newid mawr) yn niwylliant, ymarfer ac ymagweddau'r Eglwys Fethodistaidd fel gall pob Methodist gyfranogi yn llawn ym mywyd yr Eglwys.

Rydym ni'n credu bod delw Duw ar yr holl bobl.
Rydym ni wedi credu hynny erioed ond heb ei ystyried na byw hynny bob amser!
Rydym ni'n credu ein bod ni'n dysgu mwy am Dduw wrth i ni ddysgu am ein gilydd.

Ffordd o ddysgu oddi wrth ein gilydd yw 'Gofynnwch Unrhyw Beth i Mi'.

- Fe glywn ni oddi wrth 'Arbenigwyr yn ôl Profiad'… fe glywn ni er mwyn gwrando a dysgu a, thrwy wrando, gael ein newid gan Dduw, yn unigolion ac ar y cyd, yn ein hagweddau a'n hymarfer.
- Rydym ni'n darparu lle diogel i bobl ddysgu a gofyn cwestiynnau. Lle i ni dderbyn nad oes neb ohonom ni'n berffaith ac mae gennym ni i gyd bethau y mae angen i ni ddal ati i'w dysgu nhw. Lle i ni ganiatáu ein herio ni heb farn na beirniadaeth.
- Rydym ni'n cydnabod, drwy sgwrsio gyda'r naill a'r llall, y gall gwaith trawsffurfiol a chreadigol Duw fynd rhagddo.
- Nid yw'n gyfle i herio rhywun neu drafod gwahanol safbwyntiau.

Awgrymiadau ynglŷn â chynnal sesiwn Gofynnwch Unrhyw Beth i Mi (AMA)

- Gwahoddwch eich Arbeigw(y)r yn ôl Profiad ymhell cyn hysbysebu a chytunwch gyda nhw ar yr hyn y maen nhw'n barod i'w gynnig, gan sicrhau eich bod chi wedi cytuno ar yr awgrymiadau isod o ran swyddogaethau, neu eich fersiwn chi os ydych chi'n cytuno i fod â rheolau sylfaenol gwahanol
- Cynlluniwch a hysbysebwch ymhell o flaen amser
- Cofiwch am bob proses o ran diogelu a threfnwch i gaplan fod yn bresennol (neu ar gael ar y ffôn). Gall unrhyw sesiynau o ran Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant 'godi' atgofion neu deimladau anodd, yn arbennig pan fo pobl yn teimlo nad ydyn nhw wedi cael eu gwrando arnyn nhw yn y gorffennol. Fe fyddech chi'n ymdrin ag unrhyw 'ddatgeliadau' o ran diogelu fel byddech chi mewn unrhyw achosion eraill.
- Cynlluniwch ar gyfer adborth gan bobl ar y sesiwn. Gofynnwch am adborth ar y sesiwn ei hun, ôl-effeithiau'r digwyddiad, ac adborth rai wythnosau neu fisoedd yn ddiweddarach, ynglŷn â'r effaith a gafodd y sesiwn (os ydych chi'n gweithio gyda'r Rhwydwaith Dysgu i hwyluso'r digwyddiad, gall y Rhwydwaith Dysgu ddarparu dau arolwg at y diben hwn gan ddefnyddio *Survey Hero*)

Os ydych chi'n croesawu sesiwn AMA

- Bydd angen cynnal man diogel a chydymdeimlo â theimladau'r rhai sydd o'ch cwmpas chi
- Nodwch eich disgwyliadau chi ar ddechrau'r sesiwn. Mae hyn yn cynnwys unrhyw derfynau y cytunwyd arnyn nhw o ran yr hyn a ellir ei ofyn; bod yr Arbenigwr yn ôl Profiad yn gallu gwrthod ateb neu ymadael ar unrhyw amser, heb ei farnu; a bod pobl yn rhydd i herio unrhyw beth a ddywedwch chi o ran cynnal y man diogel.
- Atgoffwch bawb o'r cyfrinachedd y cytunwyd arno ynglŷn â'r hyn a ddywedir yn ystod y sesiwn
- Eglurwch fod pobl yn rhydd i ymadael ar unrhyw amser, heb eu barnu
- Rhowch amlinelliad o'r gaplaniaeth a ddarperir yn ystod ac wedi'r digwyddiad, a sut y gellir cael gafael arni
- Sylweddolwch y gallai fod angen y gaplaniaeth arnoch chwithau hefyd ar ôl y digwyddiad a bod yn barod am hyn
- Os oes cwestiynnau yr ydych chi'n eu hystyried yn sarhaus, sy'n defnyddio iaith mewn ffordd sy'n portreadu rhai pobl yn normal a phobl eraill yn 'anghyffredin' neu 'wahanol', neu sy'n cyfleu ymagweddau neu werthoedd sydd yn eich barn chi yn groes i gariad cynhwysol Duw, caniatewch i'r Arbenigwr yn ôl Profiad ateb y cwestiynnau yn yr un modd, os bydd yn dewis gwneud hynny. Yn dilyn hyn, os ydych chi o'r farn y dylid herio unrhyw beth a ddywedwyd, gwnewch hynny. Gwnewch hynny mewn ffordd sy'n ysgogi dysgu, yn hytrach na beirniadu'r unigolyn arall na rhagdybio pam y cafodd ei arwain i ofyn y cwestiwn. Byddwch yn eglur eich bod chi'n siarad drosoch chi eich hunan, nid ar ran y rhai sydd â phrofiad bywyd, nac o safle o rym dros yr unigolyn a ofynnodd y cwestiwn
- Byddwch yn barod am batrwm o ddysgu sy'n caniatáu eich herio chi o ran unrhyw beth a ddywedwch chi neu a wnewch chi a gadewch i chi eich hunan ddysgu oddi wrth bobl eraill sydd yno
- Rhowch adborth i'r trefnwyr eraill (a fydd yn ei rannu â'r Rhwydwaith Dysgu) boed yn feirniadol ac yn adeiladol neu'n bendant feirniadol… bydd adborth diffuant o gymorth i ni wrth sicrhau bod y digwyddiadau hyn yn parhau i wella

Os ydych chi'n cytuno bod yr Arbenigwr yn ôl Profiad (EBE) mewn sesiwn AMA

- Cofiwch y gallwch chi bennu eich rheolau sylfaenol eich hunain ynglŷn â'r hyn nad ydych chi'n fodlon ei ateb a chytuno ar y rhain gyda'r llywydd ymlaen llaw. Fe allwch chi bennu terfynau'r 'Unrhyw Beth' yr ydych chi'n barod i gael eich gofyn.
- Fe allwch chi bennu terfynau o ran a yw eich atebion chi ar gyfer y sesiwn yn unig, neu a all eraill eu rhannu nhw'n fwy eang ar ôl y sesiwn
- Cofiwch, er gall pobl 'ofyn unrhyw beth i chi', nad oes raid i chi ateb a byddwch yn barod i fynegi hynny. Fe gewch chi herio'r rhagdybiaethau sydd y tu ôl i gwestiwn, yn hytrach na'i ateb, er eich bod chi'n gallu dewis peidio ag ateb ar unrhyw amser ac ni fyddwch chi'n cael eich gorfodi i gyfiawnhau hynny. Fe allai hi fod yn werth ymarfer hynny o flaen llaw, rhag ofn i hyn ddigwydd
- Wrth herio cwestiynnau, yr iaith a ddefnyddiwyd neu unrhyw ragdybiaethau wrth wraidd unrhyw gwestiynnau, ceisiwch wneud hynny mewn ffordd sy'n ysgogi dysgu ac nad yw'n feirniadol, yn barod i farnu neu'n ymhongar ynglŷn â'r sawl a ofynnodd y cwestiwn. Os nad ydych chi'n gallu gwneud hyn, mynegwch hynny'n onest ac yn agored. Byddwch yn barod i egluro eich teimladau wrth ateb cwestiwn, er nad oes yn rhaid i chi
- Teimlwch yn alluog i ofyn am 'amser i ffwrdd' neu ofyn am gael clywed y cwestiwn unwaith eto, neu oedi am ychydig i roi eich ateb at ei gilydd
- Cofiwch, er y gallech chi fod wedi cytuno cyn hynny i gymryd rhan, eich bod chi'n gallu tynnu yn ôl ar unrhyw amser, heb eich barnu
- Cofiwch y caiff caplaniaeth ei chynnig i'r digwyddiad, a bod croeso i chi ddefnyddio'r gefnogaeth hon pe byddai hynny o gymorth i chi yn ystod neu ar ôl y digwyddiad
- Rhowch adborth i'ch llywydd (a fydd yn ei rannu â'r Rhwydwaith Dysgu) boed yn feirniadol ac yn adeiladol neu'n bendant feirniadol… bydd adborth diffuant o gymorth i ni wrth sicrhau bod y digwyddiadau hyn yn parhau i wella

Os ydych chi mewn digwyddiad Gofynnwch Unrhyw Beth i Mi sy'n cynnig cyfle i ddysgu

- Dewch â chalon agored yn barod i gael eich herio a'ch dysgu. Yr amcan yw cynnal lle diogel i ofyn unrhyw beth heb eich barnu, ond y disgwyliad yw eich bod chi'n agored i gael eich herio a'ch dysgu
- Byddwch yn ymwybodol nad cyfrifoldeb rhywun arall yw eich dysgu chi a byddwch yn ddiolchgar i'r rhai sy'n rhoi o'u hamser i'ch helpu chi i ddysgu
- Os oes rhywbeth yr ydych chi'n dymuno ei ofyn, gwnewch hynny, hyd yn oed os nad ydych chi'n siŵr o'r ffordd orau i eirio eich cwestiwn. Fodd bynnag, cymerwch deimladau pobl eraill i ystyriaeth, os gwelwch yn dda, wrth ddewis eich geiriau a dangoswch gydymdeimlad â'r rhai sydd o'ch cwmpas chi. Os nad ydych chi'n siŵr a ydych chi'n geirio pethau yn y ffordd orau, byddwch yn onest ynglŷn â hynny a byddwch yn agored i'ch herio gan eraill ar gyfer eich galluogi chi i ddatblygu yn y ffordd yr ydych chi'n defnyddio iaith
- Profiadau personol yw'r rhai y mae'r Arbenigwr yn ôl Profiad yn eu rhannu nhw. Os gwelwch yn dda, peidiwch â rhannu'r storïau hyn y tu allan i'r lle hwn heb ganiatâd gan yr un sy'n siarad
- Yn yr un modd, mae'r cwestiynau y mae pobl eraill yn eu gofyn yn cael eu gofyn mewn lle diogel, yn ysbryd ceisio gwelliant yn eu dealltwriaeth. Peidiwch â'u barnu nhw ar sail pa mor bell y maen nhw wedi teithio yn eu dealltwriaeth, na rhannu eu cwestiynnau nhw'r tu allan i'r lle.
- Ymrwymwch i ymarfer yr hyn a ddysgwch chi ar ôl y sesiwn
- Rhowch adborth i'r trefnwyr, boed yn feirniadol ac yn adeiladol neu'n bendant feirniadol… bydd adborth diffuant o gymorth i ni wrth sicrhau bod y digwyddiadau hyn yn parhau i wella

Cyngor ychwanegol ar sesiynau digidol AMA

- Rhowch wybod i bobl am safonau ymddygiad y sesiwn cyn i chi ddechrau. Fel arfer, bydd hyn yn golygu bod pobl yn tawelu eu microffonau pan nad ydyn nhw'n siarad, ac yn codi eu dwylo yn ddigidol os ydyn nhw'n dymuno siarad, i'w gwneud hi'n haws i'r llywydd wybod pwy sy'n dymuno siarad.
- Fe ddylech chi roi ystyriaeth fanwl ynglŷn â recordio unrhyw sesiwn AMA. Yr amcan yw creu lle diogel ar gyfer dysgu a, hyd yn oed pe bydden nhw'n cytuno i chi eu recordio nhw, fe allai pobl fod yn llai agored yn yr hyn y byddan nhw'n ei ddweud os ydyn nhw'n gwybod y gallai'r sesiwn gael ei edrych arno yn fwy eang.
- Os ydych chi'n awyddus i recordio'r sesiwn, bydd yn rhaid i chi sicrhau eich bod chi'n rhoi gwybod i bawb am eich cynlluniau chi ymlaen llaw. Rhowch gyfle i bawb ddiffodd eu camerâu cyn dechrau recordio. Rhowch wybod i bawb am bwrpas y recordiad o flaen dechrau recordio. Ar ôl gorffen recordio, rhannwch y recordiad gyda'r rhai sy'n bresennol i gael eu caniatâd nhw cyn ei rannu yn fwy eang.
- Os ydych chi'n dymuno rhannu'r hyn a ddysgwyd yn sesiwn yn fwy eang ond wedi penderfynu peidio â recordio, dewis arall yw gofyn i'ch Arbenigwr yn ôl Profiad chi (EBE) i recordio cyfweliad ar ôl y digwyddiad. Gall llywydd ddarllen fersiwn golygedig o'r cwestiynau a ddaeth o'r sesiwn, er mwyn i chi allu rhannu'r hyn a ddysgwyd heb gynnwys y cwestiynnau i gyd, na defnyddio'r un geiriau â'r cwestiwn gwreiddiol yn y sesiwn, nac enwi'r bobl a ofynnodd y cwestiynnau. Os ydych chi'n penderfynu gwneud hyn, fe ddylech chi gael caniatâd y rhai a gymerodd ran ar gyfer defnyddio eu cwestiynnau nhw mewn cyd-destun arall fel hwn.
- Os ydych chi'n penderfynu peidio â recordio'r sesiwn, bydd angen i chi roi gwybod i bawb sy'n cymryd rhan a gofyn iddyn nhw beidio â recordio'r sesiwn ar eu hoffer eu hunain.
- Fe allech chi ddefnyddio dull 'Sgwrs' eich cyfarfod ar-lein i bobl anfon cwestiynau. Os gwnewch chi hynny, eglurwch y drefn honno i bawb. Yn dibynnu ar y math o gyfarfod ar-lein, fe allech chi gael pobl yn anfon cwestiynau at ganolwr a fydd yn eu gofyn nhw i'r EBE wedyn (Er enghraifft, mae gan Teams a Zoom fformat 'digwyddiad byw' y gall pobl anfon cwestiynau mewn sesiwn holi heb fod yn weladwy i'r cyhoedd yn syth. Mewn cyfarfod Zoom arferol, gallai pobl anfon cwestiynau trwy gyfrwng Neges Uniongyrchol i un o'r llywyddion). Fe fyddai hynny'n caniatáu cwestiynau dienw ac i'r llywyddion wirio'r cwestiynau, a'u trafod nhw o bosibl gyda'r cyfrannwr, cyn eu dwyn gerbron yr EBE. Yn dibynnu ar amgylchiadau eich sesiwn chi, fe allech chi weld bod y dewisiadau hyn yn fanteisiol o ran cyflawni eich amcanion. Pa fformat bynnag a ddewiswch chi i'w ddefnyddio, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n onest gyda phawb sy'n cymryd rhan ynglŷn â'r fformat a'r rhesymau am y fformat hwnnw.
- Fe gewch chi ddefnyddio 'ystafell drafod' i gynnal trafodaethau preifat. Fe allai hyn fod yn ddefnyddiol os ydych chi'n gallu cynnig caplaniaeth yn ystod y sesiwn. Fe allech chi ddefnyddio'r dull hwnnw i gynnal trafodaeth breifat gyda rhywun er mwyn atgoffa neu egluro'r rheolau sylfaenol ar gyfer y sesiwn. Pe byddai angen cael gwared ar rywun yn ystod sesiwn digidol am beidio â glynu at y rheolau sylfaenol a gytunir, gallwch ddefnyddio dull yr 'ystafell aros', a fydd yn caniatáu i chi ddal ati i anfon negeseuon i egluro eich penderfyniad chi.