

A picture containing water

Description automatically generated

**MUCKERS**

**EDUCATION PACK / PECYN ADDYSG**

**A picture containing clipart

Description automatically generated**

***Theatr Iolo yw cwmni theatr blant blaenllaw Cymru, yn creu profiadau graenus sy’n symbylol, sy’n synnu ac sy’n ystyrlon i blant a’u hoedolion.***

*……………………………………………………………………………..……………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………*

Mae Theatr Iolo ar flaen y gad ym maes theatr i blant ers dros ddeng mlynedd ar hugain, yn traddodi perfformiadau a gweithdai i fabanod, plant, y glasoed, rhieni, disgyblion ac athrawon drwy hyd a lled Cymru, gwledydd Prydain a gwledydd y byd.

Rydym yn creu ac yn cynhyrchu’r gwaith gorau i blant a phobl ifanc yn gymorth iddyn nhw gael pen llinyn ar y byd o’u cwmpas a’u lle ynddo. Rydym yn gweithio gyda’r artistiaid, yr awduron a’r creadigolion gorau, i danio creadigedd a’r dychymyg yn y Gymraeg ac yn Saesneg ill dwy.

Gwerthoedd Theatr Iolo yw:

* **Ffydd:** Pan ddewch i un o gynyrchiadau Theatr Iolo, gallwch fod yn ffyddiog y bydd eich profiad o’r radd flaenaf. Gallwch ddibynnu arnon ni i wneud i chi deimlo’n rhan ohonom, i gael eich ysbrydoli a’ch difyrru.
* **Uchelgeisiol:** Rydym am i chi deimlo her a gobeithio y gallwn eich helpu i chwilio achosion perthnasol rydych yn eu hwynebu ac yn dod i’r afael â nhw. Mae arnom eisiau helpu pobl ifanc i ymagor a dysgu amdanyn nhw’u hunain a’r byd lle maen nhw’n byw.
* **Cydweithredol:** Mae arnom eisiau cyrraedd cynifer o bobl ifanc ag y bo modd ac yn neilltuol y rheini na fu theatr fyw o fewn eu cyrraedd o’r blaen. Mae arnom eisiau creu gwaith sy’n berthnasol i bobl ifanc a gwnawn ein gorau glas i ddeall ac i ddarlunio natur amrywiol y straeon hynny.
* **Creadigol:** Mae arnom eisiau tanio creadigedd a’r dychymyg yn yr holl blant rydym yn eu cyrraedd ac yn gweithio gyda nhw, yn y Gymraeg ac yn Saesneg ill dwy. Mae arnom eisiau cynnig cyfleoedd gyda’r mwyaf creadigol, symbylol a syfrdanol sy’n herio disgwyliadau.
* **Dilys:** Ein nod yw cynrychioli plant o bob cefndir a phrofiad bywyd a mynd i’r afael â’r heriau sy’n dod i ran ein cynulleidfaoedd yn eu bywydau ar hyn o bryd. Mae’n nod gennym chwalu rhwystrau mynychu a gwneud ein gorau glas i gynnig cyfleoedd go iawn a chynhwysol.

*……………………………………………………………………………..……………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………*

**A picture containing clipart

Description automatically generated**

***Mae Theatr Iolo am helpu i wneud eich ymweliad â’r theatr yn brofiad difyr a defnyddiol i bawb. Rydym wedi creu’r pecyn addysg yma er mwyn eich helpu i baratoi eich myfyrwyr cyn eich ymweliad ac i’w ganlyn ag ymarferion ar ôl eich ymweliad.***

Mae’r pecyn yma wedi’i lunio i gymryd ei le yn y cwricwlwm newydd i Gymru. Fe’i sgrifennwyd yn declyn y gellir ei ddefnyddio ar gyfer eich grw^p unigryw ac mae ganddo elfennau sy’n cefnogi’r dibenion ill pedwar.

Mae yna gydberthynas uniongyrchol â meysydd dysgu’r *Celfyddydau Mynegiannol, Iechyd a Lles* ac *Iaith, Llythrennedd a Chyfathrebu* a chwilio technegau drama, chwarae rolau a pherfformio. Byddwn yn canolbwyntio ar y meysydd hyn o ddechrau i ddiwedd y pecyn yma.   
  
Mae pob adran ac iddi thema yn cychwyn â sut y mae’n dwyn perthynas â’r symbyliad, a phrif nodau ac amcanion pob ymarfer.

Fodd bynnag, gellir defnyddio’r pecyn i bigo elfennau allan o’r meysydd dysgu eraill, a gellir datblygu ymarferion i gefnogi cymhwysedd digidol. I weld awgrymaidau dros ben ynghylch sut i wneud hyn, e-bostiwch hello@theatriolo.com

*O.N. Mae’r celfyddydau mynegiannol yn daclau tan gamp i gyrchu a gwella lles. Weithiau, fodd bynnag, maen nhw’n gallu dwyn i’r wyneb fwy na’r disgwyl. Os oes arnoch angen cefnogaeth, ymgynghorwch â’ch swyddog diogelu dynodedig.*

**CYNNWYS:**

Rhagarweiniad tud 4-5

Ymarferion CYN Y SIOE tud 6-7

Ymarferion AR ÔL Y PERFFORMIAD tud 8-16

Adborth Beirniadol a Gwerthuso tud 17

Cwestiynau ac Atebion Cyffredin tud 18-19

**Rhagarweiniad**

Cyflwynir gan the egg, Oxford Playhouse, Theatr Iolo a Conde Duque

**MUCKERS**

Gan Caroline Horton

Dyfeisiwyd ar y cyd ag ensemble rhyngwladol

A picture containing person, floor, ground, yellow

Description automatically generated

Muckers

*Enw lluosog*

*1. pobl sy’n delio â baw (a/neu yn ymhyfrydu ynddo)*

*2. hen ffrindiau neu eneidiau hoff cytûn*

*3. pobl arw neu gwrs (defnydd wedi dyddio)*

Mae Paloma yn poitsio gyda Pichón erioed. Maen nhw’n gwisgo i fyny fel teigrod, dawnswyr flamenco, breninesau, brenhinoedd, cwningod a Lady Gaga. Hyd nes i olau gwyn llachar landio ar Paloma un diwrnod, ac mae ei dyddiau o wisgo i fyny, rhedeg yn wyllt a phoitsio fel petaen nhw ar ben…

Crëwyd Muckers gan y gwneuthurwr theatr arobryn Caroline Horton ac ensemble rhyngwladol, yn ddarn sydd ar drywydd hunan-dderbyn, gyda chaneuon gwreiddiol a rhyw fymryn o Sbaeneg. Mae’r un mor anfarwol ddigri ag yw o ddwysbigol, yn ein dwyn wyneb yn wyneb â’r grymoedd anweledig rhyfedd sy’n effeithio arnom heb yn wybod i ni hyd yn oed. Dewch at Paloma ar daith gyfareddol, swynol a budr…

A person standing in a dark room

Description automatically generated

**Cefndir Caroline Horton**

Artist sydd â’i chartref yn Birmingham yw Caroline. Mae’n artist cyswllt yn Birmingham Rep ac yn Awdur Preswyl cyntaf BBC Birmingham.

Mae’n treulio’r rhan fwyaf o’i hamser dan yr enw Caroline Horton & Co yn gwneud ei mentrau theatr ei hun, yn awdur/perfformiwr hunangofiannol. Ymhlith ei mentrau diweddar mae: *You’re Not Like The Other Girls Chrissy*, *Mess* ac *Islands* sy’n dal i fod ar daith yng ngwledydd Prydain a thramor. Ar hyn o bryd mae’n datblygu sioe newydd *All Of Me*.

Mae ei gwaith yn hwyl, yn wirion ac yn ddwfn – yn aml yn hunangofiannol – weithiau’n wleidyddol.

**Pam mae Muckers yn berthnasol yng ngwledydd Prydain?**

Mae *Muckers* yr union sbardun i ysgolion ddatblygu dysgu gorfodol Gwerthoedd Prydeinig, sy’n cynnwys Deddfwriaeth Cydraddoldeb, cyd-barch, rhyddid unigolion a goddefgarwch, ar yr un pryd â helpu hefyd i leihau achosion bwlio ynghlwm â rhywedd. Mae addysgwyr byth a hefyd yn mynd i’r afael ag achosion ynghlwm â ‘chanlyniadau i ferched’, sy’n dal i ddioddef gan ganfyddiadau beth allant/ddylent ac na allant/ddylent ei wneud.

Mae’r ddrama’n chwilio sut y mae’r cymeriadau’n magu hunan-adnabod a gwroldeb - cyneddfau hanfodol sy’n cefnogi gwytnwch dysgwyr.

Mae’r cynhyrchiad dwy iaith yn hybu goddefgarwch a chytgord pellach rhwng gwahanol draddodiadau diwylliannol drwy roi lle i fyfyrwyr feithrin gwerthfawrogi eu diwylliannau eu hunain a diwylliannau eraill a pharch tuag atyn nhw.

*“Mae gofyn i ni ddeall sut y mae prinder yn effeithio ar y ffordd rydym yn arwain ac yn addysgu, mae gofyn i ni fynd i’r afael â bod yn agored i niwed ac mae gofyn i ni ddysgu sut i adnabod cywilydd a brwydro yn ei erbyn. Beth fyddai’n ei olygu i’n hysgolion a’n hystafelloedd dosbarth petaem yn rhoi’r cyfle iddyn nhw godi sgyrsiau gonest, caled am beth sydd eisiau er mwyn rhoi ar waith ein hunain gorau, mwyaf dilys? Hwyrach bod y sgyrsiau hyn i’w clywed yn beryglus ac yn fannau gweinion, ond mae peryg a mannau gweinion yn hanfodol i ysgolion eofn. Man yw stafell ddosbarth ryfygus lle mae’r athrawon a’r disgyblion fel ei gilydd yn ymroi i ddewis eofndra yn hytrach na chysur, dewis beth sy’n iawn yn hytrach na beth sy’n hwyl, yn gyflym neu’n hawdd ac arfer gwerthoedd yn hytrach na’u proffesu.”*

Brené Brown | Daring Classrooms | SXSWedu 2017[[1]](#footnote-1)

**Cyn i chi wylio’r sioe...**

Rydym yn cydnabod pobl ifanc yn unigolion ac yn ddysgwyr deallus. Does arnon ni ddim eisiau’u llwytho nhw ymlaen llaw â gwybodaeth gân nhw drwy gymryd rhan, yn aelod o’r gynulleidfa.

Yn hytrach, yn ein tyb ni mae’n fwy effeithiol gosod sylfeini’n llechwraidd, gan ddefnyddio’u dychymyg a chwarae gemau. Mae hyn yn gallu rhoi iddyn nhw’r offer angenrheidiol i fynd at brofiadau theatr yn unigolion creadigol.

A chofiwch, weithiau mae’n iawn i gêm fod yn ddim ond gêm, felly mae’r ddwy Gêm Gynhesu yma’r union beth i baratoi eich grw^p ar gyfer Muckers…

Y Gêm Gyntaf...

**Nid ... sydd yma**

Dewiswch rywbeth syml. Er enghraifft, het wlân.

Bydd yr het yma’n cael ei phasio o gwmpas cylch. Gwahoddir pawb i ddweud ‘nid het sydd yma, ... sydd yma’ ac wedyn maen nhw’n creu realiti gwahanol i’r het.

* Sach i lwch y tylwyth teg
* Trap ysbrydion Ghostbusters
* Twll du
* Peiriant golchi
* Bag Mary Poppins!

Fel maen nhw’n enwi’r peth newydd, cymhellwch nhw hefyd i arddangos yn gorfforol sut y mae’r het y peth newydd hwnnw.

\*\*\***Dolennau â’r Cwricwlwm:****Cyfathrebu ac Iaith**\*\*\*

*Mae hon yn gêm dan gamp i symbylu’r dychymyg a chreadigedd.*

Yr Ail Gêm ...

**Ôl Traed y Giaffar: TU HWNT**

Cyn i ni gyrraedd fersiwn TU HWNT y gêm yma, wnawn ni’r un sylfaenol.

Mae rhywun yn ‘Giaffar’, yn sefyll ym mhen pella’r stafell, â’i gefn at weddill y grw^p. Mae gweddill y grw^p yn sefyll mewn rhes ym mhen arall y stafell. Y syniad yw bod rhaid iddyn nhw sleifio at y Giaffar. Ond gall y Giaffar droi rownd ar unrhyw adeg. Pan fydd yn troi, rhaid i bawb rewi!

Mae unrhyw un y bydd y Giaffar yn ei weld yn symud yn cael ei anfon yn ôl i’r dechrau. Mae’r gêm yn dod i ben pan fydd rhywun yn cyrraedd y Giaffar heb gael ei weld, ac yn ei dapio ar ei ysgwydd. Wedyn mae’r enillydd yn mynd yn Giaffar.

Rydych chi’n gwneud y gêm y TU HWNT drwy ychwanegu pentyrrau neu resi o wisgoedd, neu bethau, ar lwybr y rheini sy’n sleifio at y Giaffar. Nawr rhaid i bawb roi dau neu dri o bethau o’r llawr amdanynt cyn cyrraedd y Giaffar. Os bydd y Giaffar yn eu gweld nhw’n symud ar unrhyw adeg, rhaid iddyn nhw dynnu’r pethau, eu rhoi yn eu holau ar lawr ac mae’r chwaraewyr yn mynd yn ôl i’r dechrau.

DS. Peidiwch â dweud y geiriau ‘gwisgo i fyny’ ar unrhyw adeg na chyn nac yn ystod y gêm.

**\*\*\* Dolennau â’r Cwricwlwm: Y Celfyddydau Mynegiannol \*\*\***

*Mae’r gêm yma tan gamp ar gyfer meddwl yn gyflwm a chanolbwyntio.*

*Mae’n cynnig ymdeimlad o bwrpas heb fyth fod ‘allan’.*

**Chwilio ar ôl y perfformiad**

Unwaith y byddwch wedi gweld y sioe, gallwch bellach wneud tipyn o chwilio ar ôl y sioe.

Gellir addasu’r ymarferion at wahanol grwpiau oedran. Mae ein hawgrymiadau ni’n tynnu ar y themâu a’r syniadau allweddol o *Muckers*. Gellir chwilio’r rhain yn sesiynau unigol neu eu dwyn at ei gilydd yn sesiwn fwy.

Mae *Muckers* yn chwilio sut rydym yn dysgu sefyll yn falch a bod yn driw i ni’n hunain. Ymhlith y themâu mae:

* Ffeministiaeth
* Cyfeillgarwch
* Cywilydd
* Meithrin Dewrder
* Ymrymuso

...i gyd drwy rym chwarae.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Thema: Chwarae**

Mae *Muckers* yn defnyddio celfyddyd chwarae i chwilio themâu.

Beth yw chwarae? *Chwarae* yw’r peth mae pobl yn ei wneud pan fyddan nhw’n dilyn eu syniadau a’u diddordebau eu hunain, yn eu ffordd eu hunain, ac am eu rhesymau eu hunain. *Chwarae* yw sut rydym yn cael pen llinyn ar y byd. *Chwarae* yw sut rydym yn gwthio terfynau. *Chwarae* yw sut rydym yn wynebu ein hofnau, ein pryderon, ein hansicrwydd, a *chwarae* yw sut rydym yn ymryddhau ohonyn nhw.

Os gofynnwn i’n gilydd ddiffinio chwarae , yn aml rydym yn ei ddiffinio’n rhywbeth mae plant neu bobl ifanc yn ei wneud. Ond fe ddylai fod yn rhywbeth rydyn ni *i gyd* yn ei wneud.

Mae clownio yn un ffurf ar *chwarae*.

**Clownio**

Defnyddir technegau clownio yn *Muckers* ar ei hyd. Y technegau hyn yw’r ffordd mae’r actorion yn meithrin eu cysylltiad â’r gynulleidfa ac mae’n gefn i daith y cymeriadau.

Mae clowniaid yn dysgu i ni sut i fod yn ddewr, methu dro ar ôl tro, gwrando ar ein cynulleidfa a defnyddio’n dychymyg.

Pan fyddwn yn sôn am glowniaid, bydd llawer o bobol yn gweld pethau rhyfedd yn y cof – wynebau wedi’u peintio, trowsus llac a sgidiau rhy fawr. Mae rhai’n dweud hyd yn oed fod clowniaid yn frawychus. Ond meddylwch beth yw clowniaid go iawn – pwy sy wedi cael ei alw’n glown? Neu wedi galw rhywun arall yn glown? Be oedden nhw’n ei wneud? Chwarae bili-ffw^l? Gwneud i ni chwerthin?

Mae clown yn chwarae.

Maen nhw’n chwarae i wneud i ni chwerthin.

Maen nhw’n chwarae gyda’n disgwyliadau ni.

Maen nhw’n chwarae gyda rheolau, rheolau mawr, rheolau bychain, mae rheolau i gyd yn herio clowniaid i’w plygu a’u torri. Efallai mai dyna pam mae rhai pobl yn eu cael nhw braidd yn frawychus. Wyddon ni ddim be wnân nhw nesaf, yn aml maen nhw’n dweud y gwir wrthym a ninnau heb fod yn barod i’w glywed, ac maen nhw bron yn ddi-ffael yn gwrthod bihafio’n ‘iawn’. Mae bod yng nghwmni clown yn gallu bod yn anesmwyth, mae’n debyg mai dyna pam mae tipyn yn frawychus pan fydd rhywun yn gofyn i ni *fod* yn glown.

Ond rhyddid yw hanfod bod yn glown. Gwybod y rheolau, ond heb orfod eu dilyn. Eich derbyn eich hun yn gyfangwbl, yn y fan a’r lle, heb run “wedyn” a heb run “nesaf”. Dewrder yw ei hanfod. Dewrder gwneud hynny i gyd a’n gwahodd ni i ymuno â chi. Ond yn anad dim, chwerthin, hwyl, chwarae.

**Ymarfer Clownio**

Symudwch o gwmpas y fan. Llenwch bob man. Trïwch beidio â dilyn plant eraill na gwneud cylchoedd.

Gan edrych ym myw llygaid eich gilydd, mae gennych:

* 60 eiliad i ysgwyd llaw â phawb yn y stafell a dweud ‘helô’
* 40 eiliad i gyffwrdd pengliniau (yn ysgafn) â phawb tra byddwch chi’n dweud eich enw chi
* 20 eiliad i bwnio pawb â’ch dwrn tra byddwch chi’n dweud eu henw nhw.

Un rheol ddefnyddiol a phwysig i Glowniaid yw *Clocio*.

Edrych yn syth ar y gynulleidfa yw *Clocio*, a rhoi lle iddyn nhw rannu ein byd, yn y fan a’r lle, y munud yma.

\*\*\***Dolennau â’r cwricwlwm: Iechyd a Lles, Cyfathrebu**\*\*\*

* Ymwybyddiaeth o bobl eraill
* Meithrin perthynas
* Cyfathrebu’n glir

*Cysylltiad â Muckers:*  Defnyddir technegau clownio yn *Muckers* ar ei hyd.

**Y Gêm Clapio**

Mae un person yn ei gynnig ei hun i adael y stafell. Mae’r lleill, y gynulleidfa, yn penderfynu pa dasg maen nhw am i’r person ei gwneud pan ddaw yn ei ôl. Cadwch hi’n syml *iawn* i ddechrau, fel sefyll ar gadair, rhoi bow, codi côt etc.

Amcan y gêm yw i’r person ar lwyfan wneud y peth mae’r grw^p wedi’i gynllunio. Fel maen nhw’n arbrofi ac yn trïo cael gwybod beth yw’r dasg sydd wedi’i phennu, mae’r gynulleidfa’n clapio pan fydd y person yn gwneud rhywbeth yn iawn. Os nad ydi’n rhan o’u cynllun, mae’r gynulleidfa’n stopio clapio.

Os mai sefyll ar gadair ydi’r cynllun, mae’r gynulleidfa’n clapio o’r fan pan fydd y person yn dod i’r stafell fel mae’n cerdded at y gadair ac yn sefyll arni. Os bydd y person yn troi o’r neilltu, mae’r gynulleidfa’n stopio clapio, ac mae’r person yn rhoi cynnig ar rywbeth arall.

Chewch chi ddim cyfathrebu mewn unrhyw ffordd arall. Os bydd hi’n mynd yn nos ar y person, fe all fod yn dda o beth eu gyrru nhw’n ôl i’r dechrau, iddyn nhw gael profi’r clapio eto a magu hyder.

Mae’r gêm i’r dim ar gyfer cysylltu â’r gynulleidfa gan ei bod yn amhosib ei chwarae heb wrando ar y gynulleidfa. Yn y bôn, y gêm blant cynhesach / oerach yw hon.

Does dim gofyn i chi fod yn ddigri, na chael syniadau gwych. Dim ond cyfathrebu â’r gynulleidfa sydd eisiau.

Nawr, soniwch am *fynd yn ffliwt* Mae clowniaid am gael hyd i’r digri. Ond weithiau rydym yn methu cael hyd iddo, neu ei gadw, a gallwn deimlo’r gynulleidfa’n colli diddordeb ynom. Mynd yn ffliwt yw enw’r teimlad yma. Does dim rhaid ei ofni! Mae pawb a phopeth yn mynd yn ffliwt rywbryd neu’i gilydd! A dweud y gwir, cyfle yw mynd yn ffliwt i stopio beth rydym yn ei wneud a thrïo neidio’n ôl i rywbeth wnaethon ni ynghynt oedd yn teimlo’n dda.

Yn aml rydym yn mynd yn ffliwt er bod y gynulleidfa’n cael be roeddem yn ei wneud yn ddigri. A wyddon ni ddim pam. Fel arfer fe allen ni ymateb ag “ond – “ neu “pam?”, piff chwithig, neu edrych ar ein traed yn nerfus. Yn achos clowniaid, *penbleth* (*bafflement)* rydyn ni’n galw hyn. Fe all fod yn ddig, yn drist, yn anghrediniol, beth bynnag y bo, fe fydd yn unigryw i chi.

Dyma’r her: y munud y sylweddolwch ei bod yn mynd yn ffliwt arnoch, rhannu’ch penbleth â ni. Byddwn yn gwirioni arnoch chi am wneud hynny. Mae pawb yn ‘methu’, ond dim ond os byddwch yn gadael iddo’ch stopio chi y bydd yn fethiant.

***\*\*Dolennau â’r cwricwlwm:* Y Celfyddydau Mynegiannol, Cyfathrebu\*\***

* Cyfathrebu a Gwaith Tîm
* Perthynas rhwng perfformiwr a chynulleidfa
* Sut mae gwahanol bobl yn dehongli pethau

*Cysylltiad â Muckers:*

Defnyddir technegau clownio yn *Muckers* ar ei hyd

a’r cysylltiad mae gan y perfformwyr â’r gynulleidfa.

**Thema: Ffeministiaeth**

Mae Cindy Sherman yn mynd dan yr enw The Original Selfie Queen, yn artist o Americanes, a’i gwaith yn gyfan gwbl yn hunanbortreadau ffotograffig, yn ei darlunio’i hun mewn llawer o wahanol gyd-destunau ac fel amryfal gymeriadau dychmygol. Yn aml ystyrir mai’r gwaith roes dro ar fyd iddi oedd "Complete Untitled Film Stills", cyfres o ddeg a thrigain o luniau du a gwyn ohoni’i hun mewn llawer o rolau merched yn y cyfryngau perfformio (yn enwedig ffilmiau celfydd a phictiwrs poblogaidd). Yn y 1980au, defnyddiai Sherman ffilm lliw a phrintiau mawr, a chanolbwyntio fwy ar wisg, goleuo a golwg yr wyneb.

Gan ddefnyddio enghreifftiau o waith Sherman, soniwch am y gwahanol rolau, hanesion a ‘stereoteipiau’ mae Sherman yn eu chwarae drwy ei gwaith.

**Hunlun, Hunlun, Hunlun: Cindy Sherman**

Mewn parrau neu grwpiau bychain, gan ddefnyddio gwisgoedd a chelfi i greu cymeriad, gofynnwch i’r grwpiau gael hyd i le addas i’w cymeriadau dynnu’u hunluniau’u hunain.

Rhannwch yr hunluniau yma naill ai drwy brint neu wedi’u taflunio ar y bwrdd. Ystyriwch, ac ymateb i’r lluniau.

* Pwy yw’r cymeriadau yn yr Hunluniau?
* Ymhle maen nhw?
* Beth yw eu hanesion nhw?

Soniwch am y gwahanol fersiynau o ni’n hunain.

Sut rydyn ni’n ein cyflwyno’n hunain drwy ‘hunluniau’, y cyfryngau cymdeithasol ac mewn bywyd?

**\*\**Dolennau â’r cwricwlwm:* Y Celfyddydau Mynegiannol, Iechyd a Lles\*\***

* Creu a chwilio gwaith unigol
* Ymateb i waith creadigol drwy gyfuno gwahanol ffurfiau ar gelfyddyd, gan gynnwys digidol
* Iechyd a lles, hyder, ymwybyddiaeth o’r corff a delwedd

*Cysylltiad â Muckers:*

Mae *Muckers* yn ystyried Ffeministiaeth a’r rheolau a ddysgir i ferched ifainc fel maen nhw’n dod i oed

**Thema: Cyfeillgarwch**

**Pwy ydyn ni?**

Ar eich pennau’ch hunain, rhestrwch ychydig o bethau dan y teitlau sy’n dilyn:

* Pethau rwy’n dwli arnyn nhw
* Pethau mae arna i’u hangen
* Pethau na does arna i mo’u heisiau
* Sut rwy am fyw fy mywyd - *gwerthoedd*

Nawr mewn grwpiau, edrychwch i weld pa bethau sydd gan bob un yn eu timau ar y cyd. Soniwch am pam rydych wedi sgrifennu pethau dan bob pennawd.

Ar gyfer pob peth sgrifennwyd gan fwy nag un person, nawr rhaid i’r grw^p greu delwedd lonydd (fel ffotograff). Amcanwch at ddim mwy na phum delwedd (felly hwyrach y bydd gofyn i grwpiau ddewis eu pump uchaf).

Os bydd grw^p yn ei chael hi’n anodd cael pethau cyffredin, gallwch gynnig awgrymiadau bras (ee. Teulu neu anifeiliaid anwes) yn fannau cychwyn sgwrsio i’w helpu i gael pen y ffordd.

Unwaith y bydd gennych eich delweddau, ymarferwch sut y gallwch symud o’r naill ddelwedd i’r nesaf, gan greu cylch.

Nawr bydd pob grw^p yn rhannu ei gylch o ddelweddau cyfeillgarwch â’u cynulleidfa (y grwpiau eraill). Caiff y grwpiau sy’n gynulleidfa hefyd ddyfalu beth yw’r delweddau.

Ar ôl i bob grw^p rannu, fe allai fod yn fuddiol cael trafodaeth fer ynghylch gwerthoedd a diddordebau ar y cyd. Pwysleisiwch fod y rhain yn aml yn sail meithrin cyfeillgarwch.

***\*\* Dolennau â’r Cwricwlwm:* Lles, Cyfathrebu *\*\****

* Cael hyd i bethau ar y cyd
* Chwilio gwerthoedd
* Meithrin lles a hyder

*Cysylltiad â Muckers:*

Yn *Muckers* mae cyfeillgarwch yn croesi iaith. Mae cyfeillgarwch yn goroesi antur sy’n ei roi ar brawf.

**Thema: Cywilydd**

*‘Rwyf wedi dysgu bod pobl yn anghofio beth ddwedoch chi, bod pobl yn anghofio beth wnaethoch chi, ond fydd pobl byth yn anghofio sut y gwnaethoch chi iddyn nhw deimlo.’*

Maya Angelou, bardd o Americanes

**I Gynhesu,** Codwch sgwrs fer am emosiynau.

Wedyn rhestrwch y gwahanol deimladau y gallwn eu profi: hapus, trist, a phryderus, ofn, cywilydd, annifyrrwch etc.

Sut olwg sydd ar bob emosiwn a sut mae’n teimlo? Fe allai fod yn fuddiol i bawb sefyll mewn cylch, yn wynebu tuag at allan. Cyfrwch i lawr ‘3, 2, 1’ ac fel y mae’r grw^p yn troi i wynebu canol y cylch, cynigiwch emosiwn o’u rhestr; ‘hapus’, ‘rhwystredigaeth’ etc. Ar eu pennau mae’r bobl yn y cylch yn dangos drwy eu hwyneb a’u corff yr emosiwn alwoch chi.

**Os ydych yn cytuno ...**

Gwnewch gylch o gadeiriau.  
Gofynnwch i un gwirfoddolwr sefyll yn y canol.   
Does ar y gwirfoddolwr ddim angen cadair.

Amcan y gêm yw dod o hyd i gysylltiadau â’r bobl eraill yn y grw^p gan ddefnyddio emosiynau. Mae’r un yn y canol yn datgelu gwirionedd ynghlwm ag emosiwn.   
  
Os ydych yn cytuno â’r datganiad yna rhaid i chi sefyll ar eich traed a symud i gadair wahanol. Os nad ydych yn cytuno â’r datganiad rydych yn aros ar eich eistedd.   
  
Bydd yr un yn y canol yn trïo mynd â chadair oddi ar rywun sydd wedi symud, a bydd rhywun gwahanol ar ei ôl yng nghanol y cylch. Yr un newydd sydd heb gadair fydd yn dechrau’r datganiad nesaf. Gweithiwch eich ffordd drwy’ch rhestr o emosiynau fel bod pawb yn cael tro.

Rwy’n hapus pan... fyddaf yn bwyta siocled.  
Rwy’n drist pan... fydd pobl yn gas wrthyf.  
Rwy’n ddig pan... wela’ i sbwriel ar lawr.  
Rwy’n teimlo cywilydd pan... fydda i’n dweud rhywbeth gwirion.

***\*\*Dolennau â’r cwricwlwm:***

**Y Celfyddydau Gweledol, Iechyd a Lles, Cyfathrebu\*\***

* Mynegi teimladau
* Perthynas a’i mentro hi
* Chwilio’ch gilydd ac ymateb i’ch gilydd

*Cysylltiad â Muckers:*

Mae *Muckers* yn codi cwestiynau’n addfwyn ynghylch delwedd y corff, pryder a chywilydd.

**Modelau Rôl**

Cychwynnwch drafodaeth grw^p. Pwy yw eich modelau rôl?   
Gwnewch eich gorau i beidio â barnu *pam* y dewisiadau yma.

Fe fyddan nhw’n pwyso a mesur hyn drostyn nhw’u hunain cyn bo hir.

DS: ar gyfer y darn nesaf, yn hytrach na gosod amserydd, dewiswch gerddoriaeth addas, a dweud wrth y grwpiau bod ganddyn nhw tan ddiwedd y darn o gerddoriaeth i gwblhau’r dasg. Nawr mewn grwpiau, gyda darnau hir o roliau o bapur, cewch gan bob grw^p dynnu amlinell un aelod o’r grw^p.

Wedyn gallwch naill ai:

Tynnu llinell yn syth i lawr canol yr amlinell. Labelu un hanner yn gorfforol a’r hanner arall yn bersonoliaeth (neu gyneddfau). Gan ddefnyddio eu modelau rôl, mae’r grwpiau’n llenwi’u hamlinellau â beth sy’n gwneud eu model rôl yn fodel rôl. Er enghraifft, ‘gwallt grêt’ yn yr hanner corfforol, a ‘herio llygredd’ yn hanner y bersonoliaeth.

Neu:

Addurno’r amlinell gan roi’r elfennau yn y man lle maen nhw yn y corff. Er enghraifft, ‘gwallt grêt’ yn dod allan o dop y pen, a gallai ‘herio llygredd’ gael ei luniadu neu ei sgrifennu dros fannau’r galon neu’r ymennydd, neu’r dwylo os buon nhw’n casglu sbwriel.

Nawr rhannwch rhwng y grwpiau.

* Beth yw eu casgliadau?
* Beth yw eu barn nhw ar be ddarganfuwyd?
* Sut mae hyn yn effeithio arnyn nhw?
* A yw’r delweddau hyn y modelau rôl oedd ganddyn nhw yn eu meddwl?

Gellid ailadrodd yr ymarfer yma i bob unigolyn, yn gyfle i ystyried.

***\*\*Dolennau â’r cwricwlwm:***

**Iechyd a Lles, Iaith a Llythrennedd\*\***

* Arbrofi â syniadau creadigol a dangos meddwl annibynnol
* Proses greadigol dylunio a meddwl
* Llythrennedd gweledol

*Cysylltiad â Muckers:*

Un o’r prif gwestiynau mae *Muckers* yn ei ofyn yw: Be sy’n ofynnol er mwyn sefyll yn falch a bod yn driw i ni’n hunain, a sut mae ymrymuso’r to sy’n codi i wneud run fath?

**Thema: Dewrder**

Mae dewrder yn dod gennym ni’n gilydd ac o’r tu mewn. Gan aros o fewn themâu hunaniaeth a darganfod ein hunain, mae’r ymarfer nesa’n gallu chwilio beth mae bod yn ddewr yn ei olygu.

**Arch-arwyr**

Crëwch gymeriadau arch-arwyr newydd. Lluniwch bersonoliaethau â’r cyneddfau sydd gan eu modelau rôl. Yn yr achos yma, mae’r corfforol *i bob golwg* yn dod yn ‘arch-bwerau’ – y rheini sydd ganddyn nhw.

I ddechrau, gellid lluniadau’r cymeriadau yma, enwi pob arch-arwr a rhestru ei holl ‘arch-gynneddfau’.

Wedyn, gan ddefnyddio eich stôr o ddilad, lluniwch wisgoedd i bob arwr. Fe allai’r arwyr yma ddatblygu gyda threigl amser, ac mae hynny’n iawn. Chwarae sydd yma. Mae yna elfen o ymateb i bobl eraill. Ac mae gan bob arch-arwr ei daith a’i stori ei hun.

Gallwch ddefnyddio’r Arch-arwyr o gwmpas y stafell ddosbarth i fynd o gwmpas tasgau, neu i weld mewn ffordd wahanol sut gellid mynd o’i chwmpas hi mewn rhyw sefyllfa neu’i gilydd.

***\*\*Dolennau â’r cwricwlwm:* Y Celfyddydau Mynegiannol a Lles \*\***

* Datblygu lles emosiynol drwy’r Celfyddydau Mynegiannol
* Dangos barn a hunan-ystyried wrth y gwaith o ddatblygu syniadau creadigol
* Cydweithredu i greu gwaith o bob cwr o ddisgyblaethau’r Celfyddydau Mynegiannol a rhannu perchnogaeth ar y broses greadigol.

*Cysylltiad â Muckers:*

Yn *Muckers* mae gofyn i’r cymeriadau fod yn ddewr. Fe’u gorfodir nhw i wynebu eu hofnau a theimlo’n gartrefol â phwy ydyn nhw.

**Thema: Ymrymuso**

Unwaith y bydd eich Arch-arwyr wedi’u sefydlu, mae hi’n bryd chwilio’r cysylltiad rhwng yr arch-arwr, a’r person sy’n bodoli heb na’r masg na’r clogyn. Mae’r ymarfer nesa’n bwrw golwg ar y person sy’n mynd drwy fywyd pob dydd.

**Arch-arwyr yn erbyn Pob Dydd**

* Ydyn nhw’n wahanol?
* Ym mha ffordd?
* Pam?
* Ddylen nhw fod yn wahanol?
* Be *go iawn* sy’n ein gwneud ni’n ‘arch-rywbeth’?
* Pa gyneddfau rydyn ni’n eu hoffi ym mhob un o’n harch-arwyr?
* Be sy’n digwydd pan fydd ein harch-arwyr yn cyfarfod?
* Pa straeon sydd gan ein harch-arwyr?

Yn olaf, sut rydyn ni’n cadw’r rhan ‘arch-‘ o’n cymeriadau pan fyddwn mewn dillad pob dydd?

Bydd sut yr ewch chi o’i chwmpas hi yn dibynnu ar eich amgylchfyd neilltuol, ac fe allai fod yn sgyrsiol, ond gobeithio y bydd yn cynnwys elfen o *chwarae*.

***\*\*Dolennau â’r cwricwlwm:* Y Celfyddydau Mynegiannol a Lles\*\***

* Tynnwch ar brofiadau a gwybodaeth i fwydo ac i ddatblygu strategaethau i oresgyn heriau creadigol.
* Magu hyder, meithrin gwytnwch ac iechyd meddwl.
* Mynegi syniadau a theimladau.

*Cysylltiad â Muckers:*

Neges hollgyffredinol *Muckers* yw sefyll yn falch a bod yn driw i chi’ch hun.

**Adborth Beirniadol a Gwerthuso**

Rydym yn cydnabod pobl ifanc yn unigolion ac yn ddysgwyr deallus. Mae gwerthuso’n rhan hanfodol o ddysgu. Cofiwch ddweud wrth y grw^p am fod yn dawel eu meddyliau – ei bod yn wych bod ganddyn nhw farn – a’u symbylu i chwilio’r rhesymau pam maen nhw’n teimlo neu’n meddwl hynny.

Gofynnwch i’r myfyrwyr:

* Be *gawsoch* chi flas arno yn *Muckers*?
* Be *na chawsoch* chi flas arno yn y sioe?
* Be fyddech *chi* wedi’i wneud *yn wahanol*?

Os ydych wedi chwarae gyda’r themâu uchod a chwiliodd Caroline drwy ‘Muckers’, hwyrach y gallwch wahodd y grw^p i:

Daro ar bapur gwestiynau y byddai’n dda gennych chi eu chwilio petaech chi’n creu eich sioe eich hun?

***\*\*Dolennau â’r cwricwlwm\*\****

**Y Celfyddydau Mynegiannol, Llythrennedd a Chyfathrebu**

* Ymateb ac ystyried, yn artistiaid ac aelodau o’r gynulleidfa, i weithio yng Nghymru a’r tu draw
* Meddwl Beirniadol
* Chwilio gweithiau creadigol pobl eraill i ddylanwadu ar syniadau gwreiddiol a’u siapio
* Lleisio barn

**Adborth a chwestiynau ac atebion cyffredin...**

Isod mae yna gwestiynau y gallech eu gofyn ar ôl gwylio *Muckers*. Atebir rhai o’r cwestiynau isod o sabwynt y creawdwyr. Ond tybed fydd eu hatebion nhw run fath â’ch disgyblion?

* Oes yna unrhyw rannau yn y sioe sy’n gwneud i chi feddwl am eich bywyd a’ch profiadau eich hunain?
* Sut beth yw Big Luce, Be mae’n ei gynrychioli?
* Be sy’n digwydd pan gaiff Paloma ei dal yn y golau?
* Beth yw’r gwahaniaeth rhwng be sy’n digwydd i Paloma ac i Pichónyn y golau?
* Pam, yn eich barn chi, mae gan Paloma gyfrinachau?

**Mae’r cwestiynau yma wedi’u seilio ar gwestiynau ofynnwyd i’r cast a’r tîm creadigol yn ystod rhannu’r ddrama. Wrth reswm pawb, ym myd lloerig y sioe, dyw pethau ddim bob amser yn glir – maen nhw’n amwys ac yn rhoi lle i’w dehongli.**

**Pwy yw Paloma a Pichón?**

*Hwyrach eu bod nhw’n ffrindiau, hwyrach eu bod yn ddwy ochr i’r un person. Mae Caroline (yr awdur) yn dweud bod ganddi fymryn o Pichón a mymryn o Paloma ynddi.*

**Sut daeth yr enwau adar i’r stori?**

*Hwyrach ei bod a’i gwnelo â’r ehedeg! Mae Caroline yn hoff o’r cyferbyniad rhwng turtur wen hardd, osgeiddig a cholomen fach fudr - roedd yn hoff o’r syniad bod modd iddyn nhw fod yn ffrindiau.*

**Ers pa hyd rydych chi’n actor?**

*Caroline: Tan oeddwn i’n ddwy ar bymtheg roedd arna i eisiau mynd yn filfeddyg, wedyn trois yn fy ngharn am fy mod yn wastad yn gwneud theatr ac yn sgrifennu’n ddi-baid yn fy amser rhydd. Gwnes bynciau safon Uwch ychwanegol fel y gallwn i astudio Saesneg yn y Brifysgol, a dewis prifysgol lle gallwn wneud llond gwlad o ddrama myfyrwyr. Wnes i lond gwlad o theatr yno, wedyn mynd i Ysgol Ddrama ym Mharis am ddwy flynedd a dechrau gwneud swyddi actio am gyflog mwnci! Ond rwyf wedi rhoi’r gorau i wneud cymaint o actio a bellach mwy o sgrifennu neu wneud piau hi. Yn 2010 wnes i sioe yng Nghaeredin, sef fy narn cyntaf o waith.*

**Beth yw’r peth gorau ynghylch actio?**

*Caroline: Mae yna lond gwlad o bethau tan gamp, fel byw mewn byd sydd heb fod yn real iawn am gryn dipyn o’r amser, sy’n hwyl! Cydweithio â gwahanol bobl ar wahanol brosiectau; cael lle i chwilio cyflwr dyn; pethau sy’n fy nghyfareddu, ac sydd wedyn yn dod yn waith i mi; cysylltu mewn ffordd wirioneddol ddwfn â chynulleidfaoedd os bydd y sioe’n gweithio – waeth be fo’r teimlad (chwerthin, wylo etc).*

**Faint gymerodd hi i chi wneud y ddrama yma? Am ba hyd y buoch chi’n ymarfer y ddrama yma?**

*Roedd hi’n dipyn o waith. Mae Caroline wedi sgrifennu llawer o ddrafftiau o’r ddrama ac fe fu yna sawl cyfnod ymarfer, yn ymestyn dros ddwy flynedd. Codwyd y syniad, gweithiwyd arno, wedyn fe’i rhoddwyd o’r neilltu am dipyn, wedyn fe’i codwyd drachefn etc. Ond pe taech chi’n cyfri’r holl amser ac yn ei roi at ei gilydd, mae’n debyg mai tua phum mis fyddai’r cyfanswm – drwy’r dydd, bob dydd – felly tipyn go lew o amser!*

**Beth yw’ch hoff ran yn y ddrama?**

*Caroline: Hmmm, ddim yn siwr, mae’n newid bob dydd. Mae’r gân pync yn hwyl!*

**Pam mae yna gymaint o sôn am pw a’r lle chwech yn y ddrama?**

*Mae’r ddrama’n chwilio pethau sy’n gwneud i ni deimlo’n annifyr ac yn ein cymell ni i ofyn pam maen nhw’n gwneud i ni deimlo’n annifyr, yn chwithig ac yn rhyfedd. Mae’n gas gan Paloma sôn am pw a’r lle chwech am ei bod yn meddwl bod hynny’n ddifaners. Mae Pichón yn dweud bod gwneud pw yn naturiol a bod pawb yn ei wneud – dim byd i fod â chywilydd ohono. Be ydi’ch barn chi?*

**Pam benderfynoch chi wneud sioe yn Sbaeneg ac yn Saesneg?**

*Mae yna sawl rheswm: Roedd chwilio dau ddiwylliant a dwy iaith yn golygu rhagor o wiriondeb – gallem gyferbynu pethau Sbaenaidd iawn, fel dawnsio flamenco angerddol, â phethau Seisnig iawn...fel bechdanau marmit.*

*Fwyfwy, rydym o’r farn ei bod yn bwysig i wahanol ddiwylliannau ac ieithoedd gydweithio â’i gilydd. Gallwn ddysgu cymaint gan ein gilydd. Mae’n hwyl arbrofi i weld all rhywbeth weithio mewn gwahanol ieithoedd. Ar hyn o bryd rydym yn byw mewn byd lle mae yna leilai o hynny, ac mae’n bwysig ein bod yn gwneud y cysylltiadau hynny yn lle codi waliau.*

**Pam mae Paloma yn rhoi’r gorau i chwarae gyda Pichón?**

*Pan fo Paloma a Pichón yn chwarae, yn sydyn mae Big Luz yn ymddangos a Paloma’n teimlo’i hun wedi’i hoelio gan y golau. Mae’n teimlo fel petai Big Luz yn ei gwylio – yn taflu sbotolau arni y mae’n methu dianc rhagddo. Mae’n teimlo’n gas ond yn meddwl, os gorfoda Pichón i adael, y gall reoli popeth a gwneud i bethau deimlo’n well.*

**Beth yw Big Luz? Beth yw nod Big Luce?**

*Meddai bachgen oedd yn gwylio’r sioe pan oeddem yn ei hymarfer ei fod yn meddwl mai da o beth oedd i Big Luz fod yn dipyn o ddirgelwch. Mae gan wahanol bobl wahanol farn ynghylch pwy neu beth yw Big Luz. Awgrymodd un ferch fod Big Luz yn amlygu’r bobl sydd heb fod yn bihafio na’n dilyn y rheolau. Roedd rhywun arall yn meddwl mai nod Big Luz oedd gwneud y byd yn wastad ac ymorol bod pawb yn ‘cymathu’. Meddai eraill fod Big Luz fel giaffar mawr a bwli. Mae’r sbotolau, meddai Caroline, yn gwneud i chi deimlo’ch bod wedi gwneud rhywbeth o’i le, hyd yn oed os nad ydych yn hollol siwr be rydych wedi’i wneud. Yn y ddrama, mae Paloma’n dysgu sut i herio Big Luz.*

**Pam anfonwyd Paloma i fyd arall?**

*Mewn ffordd, Paloma sy’n ei hanfon ei hun i fyd arall pan orfoda Pichón i adael llonydd iddi. Pan ymddangosa Big Luz, mae Paloma’n teimlo bod rhaid iddi ymddwyn yn wahanol. Mae hi’n meddwl, os caiff hi wared â Pichón, y bydd pethau’n gwella am na fydd y mwrddrwg (Pichón) ddim bellach ar hyd y lle. Ond dyw pethau ddim cyn hawsed â hynny...*

**Be oedd diben y byd?**

*Roedd Caroline am i’r ddrama gynnwys ymdeimlad o antur, ac roedd hi’n bwysig i Paloma fynd ar daith. Pan ymddangosa Big Luz, mae yna newid yn sut mae Paloma’n teimlo, a ddangosir yn rhannol drwyddi’n mynd i fyd arall. Mae gofyn iddi geisio cael pen y ffordd allan o’r byd yma er mwyn herio Big Luz o’r diwedd.*



Theatr Iolo Cyf, drwy law Chapter, Heol y Farchnad, Treganna, Caerdydd CF5 1QE

www.theatriolo.com I hello@theatriolo.com I 029 20613782 I @Theatriolo

1. [↑](#footnote-ref-1)