Yr Eglwys **Fethodistaidd**

Canllaw i Iaith Gynhwysol yr Eglwys Fethodistaidd

Oblegid yr ydych bawb, trwy ffydd, yn blant Duw yng Nghrist Iesu.
Galatiaid 3:26 (BCN2004)

Rhagarweiniad

Pam rydym ni'n cyflwyno'r canllaw hwn?

Yn Gristnogion, mae angen i ni fod â'r dewrder i gynnal sgyrsiau a all fod yn anodd weithiau, i gydnabod ein bod ni'n allgáu pobl weithiau, a gwrando gyda gwyleidd-dra, edifarhau am unrhyw iaith greulon a chymryd gofal o ran ein ffordd ni o wrando a'r hyn a ddywedwn neu ysgrifennwn ni, yn Ysbryd Crist. Mae sgyrsiau iach, agored, adeiladol, ar sail gwrando yn ofalus, yn ganolog i bob perthynas gadarnhaol, yn cynnwys rhai o fewn yr Eglwys. Mae defnyddiol iaith yn ofalus a chadarnhaol yn allweddol i weinidogaeth a chenhadaeth effeithiol.

Beth yw ystyr iaith gynhwysol?

Ystyr siarad, addoli ac ysgrifennu mewn ffordd gynhwysol yw creu ymgysylltiad cadarnhaol gyda chymaint o bobl a phosibl. Ar rai adegau fe allwn ni ganfod bod pobl yn teimlo eu bod nhw wedi eu hallgáu neu wedi eu niweidio gan rywbeth yr ydym ni'n ei ddweud, nid am ein bod ni â bwriadau drwg o unrhyw fath, ond am ein bod ni wedi defnyddio ymadrodd heb feddwl, neu'n anymwybodol. Pan fyddwn ni'n gwneud ymdrech i ddefnyddio iaith gynhwysol, yr hyn a wnawn ni yw ceisio bod yn fwy ymwybodol.

Mae Duw wedi creu pob bod dynol yn unigryw ac mae pobl yn amrywio llawer rhwng y naill a'r llall. Rydym ni'n gallu disgwyl i'n cynulleidfaoedd a'n cymunedau ni gynnwys llawer, llawer math o wahanol fynegiadau o hunaniaeth yn hytrach na rhagdybio, neu ddisgwyl y bydd unrhyw 'yn union fel ninnau'. Mae'r canllaw hwn yn rhoi gwybodaeth am sefydliadau sydd â gwybodaeth benodol o ran cynnwys grwpiau arbennig o bobl sydd wedi bod, neu sy'n dal i fod â phrofiad o fod ar yr ymylon neu wedi eu hanghofio gan iaith brif ffrwd. Er bydd cyngor cyffredinol yn cael ei roi yma, mae hi'n syniad da i ymgynghori gyda phobl sydd wedi bod ar yr ymylon neu wedi eu hallgáu am ba reswm bynnag, i glywed yr hyn sydd ganddyn nhw i'w ddweud ynglŷn â'r dull o gyfeirio atyn nhw a'u cynnwys nhw'n ieithyddol (gweler 'Sefydliadau a allai fod o gymorth pellach').

Diweddarwyd Chwefror 2022. Ebost publishing@methodistchurch.org.uk gyda sylwadau neu'r wybodaeth ddiweddaraf.

Sut allech chi ddefnyddio'r canllaw hwn?

Fe allai helpu gyda sgyrsiau a dysgu a deall oddi wrth gymunedau gwahanol i'r un yr ydych chi'n perthyn iddi. Fe allech chi fod yn rhywun sydd eisoes yn gweld gwerth cynnal sgyrsiau o'r fath. Fe allech chi fod yn rhywus sydd wedi teimlo iaith rhywun arall yn niweidiol ac fe allai'r canllaw hwn fod o gymorth i chi wrth godi'r materion hyn. Fe allech chi fod yn bregethwr neu'n weinidog sy'n dymuno sicrhau bod eich gweinidogaeth chi'n hygyrch ac yn agored i bawb. Efallai fod rhywun wedi dweud wrthych chi fod rhywbeth a wnaethoch chi ei ddweud wedi peri loes neu allgáu ac fe all hyn helpu i egluro pam.

Efallai eich bod chi'n paratoi dogfen i'w dosbarthu i gynulleidfa eglwysig ac yn awyddus I gynrychioli'r Eglwys yn y ffordd orau bosibl.

Wrth i'n dealltwriaeth ni o'r naill a'r llall ddatblygu, fe ddylai'r iaith a ddefnyddiwn ni i gyfathrebu ddatblygu hefyd. Mae hi'n siŵr iawn y byddwn ni i gyd yn gwneud camgymeriadau ryw bryd os byddwn ni'n ddigon dewr i gynnal sgyrsiau didwyll. Fe allai'r canllaw hwn fod o gymorth fel offeryn i gyfeirio ato, neu fan cychwyn ar gyfer sgyrsiau o fewn yr Eglwys ynglŷn â sut y gall iaith fod yn rhan o'n Galwad ni'n Fethodistiaid.

Dysgu Gyda'n Gilydd

Pe byddech chi'n clywed rhywbeth o fewn yr Eglwys Fethodistaidd yr ydych chi'n ei ystyried yn anodd neu'n sarhaus, os gwelwch chi'n dda, derbyniwch fod yna 'fwriadau da' nes y byddwch chi'n sicr. Fe allai hynny fod oherwydd gwahaniaethau rhwng y cenedlaethau, neu anwybodaeth o ran eich profiad bywyd chi, neu'n drist iawn, fe allai fod oherwydd rhagfarn.

Os ydych chi'n teimlo yn ddigon diogel a hyderus, meddyliwch am egluro i rywun pam mae'r iaith honno'n eich allgáu neu'n eich amharchu chi. Weithiau, mae cwestiwn yn gallu bod yn effeithiol, fel "Beth sy'n gwneud i chi ddefnyddio'r gair arbennig hwnnw?" neu "A ydych chi'n sylweddoli bod yr ymadrodd hwnnw'n fy ngadael i allan?" Pe byddech chi'n dymuno cefnogaeth o ran herio iaith sy'n allgáu mynnwch air â'ch gweinidog neu eich gweithiwr bugeiliol chi, neu gysylltu â equality&diversity@methodistchurch.org.uk. Os oes gennych chi awgrymiadau neu sylwadau ynglŷn â'r canllaw hwn, anfonwch ebost at publishing@methodistchurch.org.uk.

Pam mae hyn yn bwysig?

Rhan o waith Eglwys sy'n ceisio cyfiawnder hyw sylweddoli a chydnabod y drwg a wnaethpwyd i grwpiau ar yr ymylon yn y gorffennol, nid yn unig gan y gymdeithas

yn fwy eang ond gan yr Eglwys ei hun o bryd i'w gilydd, a chyfrifoldeb yr Eglwys yw gwneud yn iawn am hyn.

Mae'n hi'n hanfodol i'n cyfathrebiadau ni fod yn sensitif a chynhwysol oherwydd am amser mor faith, cafodd rhai grwpiau eu gyrru i'r cyrion a/neu eu hathrodi gan ddiwylliant y mwyafrif. Gall yr Eglwys arwain y ffordd wrth gydnabod y drwg a wnaethpwyd i gymunedau'r ymylon drwy fyw'r 'newyddion da' fod Duw yn ein cynnwys ni i gyd, pwy bynnag y bôm.

Rhai egwyddorion cyffredinol

Pobl, nid problemau

Rydym ni'n dymuno osgoi labelu pobl neu grwpiau o bobl, neu eu lleihau nhw i ddim ond un o'u profiadau nhw; fe all 'caeth i gyffuriau' neu'r 'tlodion' fod yn esiamplau. Rhowch ddynoliaeth pobl yn gyntaf bob amser: mae 'pobl sy'n cael trafferthion â chyffuriau' neu 'bobl ar incwm isel' yn well.

Ceisiwch osgoi iaith negyddol

Hyd yn oed pan nad oes unrhyw fwriad o gwbl, fe all iaith negyddol fel 'gan ddiystyru rhyw, ethnigrwydd…' neu 'er gwaethaf…' fod yn ddibrisiol. Mae'r derminoleg hon yn pwysleisio 'gwahaniaeth' y bobl y cyfeirir atyn nhw.

Byddwch yn agored i gael eich cywiro

Efallai eich bod chi'n defnyddio geiriau yr ydych chi'n eu hystyried yn gynhwysol, ond bydd rhywun yn eich cywiro chi. Byddwch yn agored i wrando ar y rhesymau a roddir i chi am beidio â defnyddio gair neu ymadrodd fel gwnaethoch chi gan gydnabod dilysrwydd amgyffrediad pobl eraill ohonyn nhw. Rydym ni i gyd yn gwneud camgymeriadau ond mae hi'n llawer pwysicach ein bod ni'n cymryd teimladau pobl eraill i ystyriaeth ac yn derbyn y perygl y cawn ni ein cywiro yn hytrach na pheidio â gwneud ymdrech o gwbl.

Mae'r berthynas rhwng pobl yn cael ei mynegi mewn llu o wahanol ffyrdd

Mae creadigaeth Duw yn cael ei mynegi ym mywyd y ddynoliaeth mewn amrywiaeth ddibendraw. Mae hi'n werth dwyn hynny i gof wrth siarad ac ysgrifennu. Mae terminoleg fel 'gŵr' a 'gwraig' yn gallu swnio yn ddiniwed ond maen nhw'n rhagdybio rhai pethau am deulu neu fywyd personol nad yw'n berthnasol ym mywydau llawer o bobl.

Lle da i gychwyn yw'r geiriau 'rhiant', 'partner' a 'phlentyn'. Mae 'gofalwr' hefyd yn ffordd niwtral ond ddealladwy o gyfeirio at brif ofalwr plentyn, a allai fod yn rhiant neu beidio.

Arweiniad ar iaith gynhwysol ar gyfer grwpiau penodol

Canllaw yn nhrefn y wyddor yw'r adran hon o ran y prif faterion a allai godi wrth geisio defnyddio iaith mewn ffordd fwy ymwybodol yn ein cyfathrebiadau llafar neu ysgrifenedig.

Caethwasiaeth

Ni ddaeth caethwasiaeth i ben gyda diddymiad y fasnach mewn caethweision dros yr Iwerydd. Mae caethwasiaeth cyfoes yn aml o ganlyniad i fanteisio ar bobl sydd mewn enbydrwydd ac yn agored i niwed. Mae hon yn drosedd gymhleth iawn sydd â llawer iawn o wahanol agweddau arni yn fyd-eang. Mae masnachu pobl yn rhan o'r broblem hon ond ni ddylid cyfuno hynny gyda chaethwasiaeth cyfoes. Ceir diffiniad cyfreithiol i hynny.

Iaith yr awgrymir ei defnyddio:
Pobl a gaethiwir, neu bobl a ddaliwyd yn gaeth, **nid** caethweision
Mae defnyddio 'a gaethiwyd' (ymadrodd berfol) yn hytrach na 'chaethwas' (yr enw) yn gwahaniaethu rhwng y cyflwr o fod yn gaeth a'r statws o 'fod' yn gaethwas. Nid holl hanfod unigolyn yw iddo fod yn gaethwas; pobl eraill a'i caethiwodd.

Hunaniaeth gwiar

Mae'r gair 'cwiar' a'i ystyr wedi datblygu dros y blynyddoedd. Mae'n fwyaf cyfarwydd, hyd yn oed yn y gorffennol diweddar, fel gair sarhaus am cyfunrhywiol. Mewn blynyddoedd diweddar cafodd ei ailfeddiannu gan rai pobl LHDTC+ i fynegi eu rhywioldeb mewn ffordd gadarnhaol. Ni ddylid ei ddefnyddio am rywun heb eu caniatâd nhw, ond mae'n dderbyniol os mai fel hynny y maen nhw'n cyfeirio atyn nhw eu hunain.

Iaith wrth-hiliol

Mae hi'n werth ystyried yr angen i'r Eglwys fod ag ymagwedd adferol o ran unrhyw gyfathrebu ynglŷn â phynciau hiliaeth, caethwasiaeth, gwrthsemitiaeth ac islamoffobia a gwneud ymdrech i siarad neu ysgrifennu mewn ffordd sydd nid yn unig yn 'ymwrthod â hiliaeth' ond yn weithredol o ran 'gwrth-hiliaeth'.

Diweddarwyd Chwefror 2022. Ebost publishing@methodistchurch.org.uk gyda sylwadau neu'r wybodaeth ddiweddaraf.

Mae iaith yn rymus iawn yn hyn o beth. Mae'r geiriau a ddefnyddir i ddisgrifio grym, braint, hiliaeth a gwahaniaethu yn golygu gwahanol bethau i wahanol bobl. Gall iaith atgyfnerthu systemau o oruchafiaeth pobl wyn neu annog eu datgymalu neu eu herio.

Yn yr Eglwys Fethodistaidd, rydym ni'n annog defnyddio 'ethnigrwydd' yn hytrach na 'hil' am ein bod ni'n credu mai dim ond un ddynoliaeth sydd. Er hynny, mae angen i ni gofio hefyd fod gan bawb ethnigrwydd ac fe all bod yn ymwybodol o'n hethnigrwydd ein hunain a'n gwahaniaethau arbennig ni fod o gymorth wrth i ni siarad â'n gilydd o fewn yr Eglwys.

Mae hi'n bwysig peidio â disgrifio pobl yn ôl yr hyn nad ydyn nhw… oherwydd mae hynny'n awgrymu 'norm' nad yw'n ddefnyddiol. Defnyddiwyd BAME (Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol) yn aml mewn cyd-destunau cyhoeddus ond mae hi'n well gan rai unigolion beidio â chael eu disgrifio fel hyn. Term i ddal popeth yw hwn sy'n pwysleisio profiad pobl leiafrifol o fewn y DU ond sy'n methu o ran gwneud y gwahaniaeth rhwng gwahanol genedligrwydd.

Mae hi'n bwysig gwrando ar ffyrdd pobl o siarad amdanyn nhw eu hunain a defnyddio'r iaith honno. Cymerwch eich arwain gan yr unigolyn.

Er enghraifft:
Mae rhai pobl yn cyfeirio atyn nhw eu hunain yn Brydeinig Ddu, Prydeinig Affricanaidd neu Brydeinig o'r Caribïaidd i gydnabod eu tras Affricanaidd a man eu geni ym Mhrydain.

Statws mewnfudo a'r rhai sydd wedi ymfudo i wlad arall

Mae ein cynulleidfaoedd ni'n mynd yn gynyddol amrywiol yn ddiwylliannol ac mae statws amrywiol gan Fethodistiaid o ran mewnfudo (yn cynnwys myfyrwyr, gweithwyr â sgiliau a'r rhai sy'n ddibynnol arnyn nhw). Mae defnyddio iaith gynhwysol o ran statws mewnfudo yn helpu i gadarnhau a chydnabod dilysrwydd pawb yn fodau dynol. Nid oes angen cyfeirio at statws mewnfudo rhywun fel arfer, ond mae angen osgoi unrhyw iaith ddifenwol o ran y profiadau hyn ym mywyd rhywun. Mae gan rai sy'n siarad ieithoedd eraill dalentau ychwanegol nad oes gan lawer ohonom ni. Mae cydnabod hyn yn adeiladol.

Er enghraifft:
"Mae hi'n siarad Cymraeg yn ogystal ag ieithoedd eraill." ***NEU*** *"Mae hi'n siarad Hindi ac yn dysgu Cymraeg"* ***YN HYTRACH NA*** *"Nid yw hi'n siarad Cymraeg yn iaith gyntaf."*

Gwrthsemitiaeth

Unrhyw gred, bolisi neu weithred sy'n gwahaniaethu yn erbyn neu'n ennyn atgasedd at bobl Iddewig, naill ai trwy hil neu grefydd, neu sy'n eu dychanu nhw yw gwrthsemitiaeth. Gall hyn gynnwys gwadu hawl Israel i fodoli, neu ei barnu yn ôl safonau gwahanol i wledydd eraill. Gwrthsemitiaeth (nid gwrth-semitiaeth na gwrth-Semitiaeth) yw'r sillafiad cywir. Mae hepgor y cysylltnod yn bwysig, yn groes i'r awgrym cyfrifiadurol efallai.

Islamoffobia

Mae islamoffobia yn cyfeirio at unrhyw gred, bolisi neu weithred sy'n gwahaniaethu yn erbyn neu'n ennyn atgasedd tuag at Fwslimiaid neu sy'n dychanu pobl a diwylliant Mwslimaidd. Mae rhai siaradwyr Saesneg yn tueddu i gamynganu 'Islam' gyda 'z' yn hytrach nag 's'. Ac mae 'Izlam' yn air mewn Arabeg sy'n cyfeirio at 'dywyllu' tra bod 'Islam' yn golygu ymostyngiad, hynny yw ymostwng gerbron Allah/Duw. Yn yr un modd, dylid ynganu'r gair 'Mwslim' (un sydd yn ymostwng gerbron Allah/Duw) gyda sain 's' yn hytrach na sain 'z' yn Saesneg. Mwslim yw'r sillafiad cywir (NID Moslem, a fyddai'n cael ei ddefnyddio yn eang ond nid yw'r rhan fwyaf o grwpiau Mwslimaidd yn ei hoffi). Mae'r term 'Mohammedaniaid' yn cael ei ystyried yn sarhaus gan Fwslimiaid am nad ydynt yn 'addoli' Mohammed ond yn dilyn ei ddysgeidiaeth sy'n eu hannog nhw i addoli neb ond Allah/Duw. Qur'an yw'r sillafiad dewisol ar gyfer yr ysgrythur ymysg sefydliadau Islamaidd.

Pobl anabl a Niwroamrywiol

Gall iaith atgyfnerthu stereoteipio dinistriol neu hen ffasiwn, neu fe all herio hynny. Fel yn yr egwyddorion cyffredinol a amlinellwyd uchod, mae'n rhaid i ddynoliaeth pobl ddod yn gyntaf, uwchlaw pob cyfeiriad at eu gallu corfforol neu feddyliol. Felly defnyddiwch 'pobl anabl' yn hytrach na dweud 'yr anabl'; 'defnyddiwr cadair olwyn' yn hytrach na 'chaeth i gadair olwyn'.

Er bod llawer iawn o bobl yn 'niwronodweddiadol', defnyddir 'niwroamrywiol' i gyfeirio at bobl gydag Awtistiaeth, syndrom Asperger, Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD), Dyslecsia, Dyspracsia and Dyscalcwlia.

Ceisiwch osgoi disgrifio rhywun yn 'dioddef' oherwydd eu cyflwr neilltuol. Mewn gwasanaethau neu ddigwyddiadau mewn capel, gall newidiadau bychain i'r iaith wneud pobl deimlo llawer mwy o gynhwysiant os yw hynny'n cydnabod nad yw pob un ohonom ni'n gallu gwneud pob dim yn yr un ffordd yn union yn gorfforol wrth

addoli.

Er enghraifft:
“Rwy’n eich gwahodd chi i godi i ganu’r emyn nesaf, os ydych chi’n gallu gwneud felly.”

Rhagfarn ar sail oedran

Ceisiwch beidio â chymryd eich bod chi’n gwybod beth fydd diddordebau, barn, neu brofiadau bywyd pobl ar sail eu hoedran neu ddemograffeg. Nid oes angen cyfeirio at oedran neb oni bai fod hynny’n berthnasol i’r hyn yr ydych chi’n ei ddweud neu ysgrifennu. Os ydych chi’n ysgrifennu am bobl yn gyffredinol, mae ‘pobl hŷn’ yn well na ‘hen bobl’. Mae termau cyffredinol fel ‘pobl wedi ymddeol’ neu ‘ymddeoledigion’ yn dderbyniol os yw hynny’n berthnasol i’r cyd-destun. Ceisiwch i gadw cyfeiriadau at oedran yn ffeithiol: ‘pobl o oedran gwaith/ysgol’. Unwaith eto, dynoliaeth pobl sy’n dod gyntaf.

Rhywedd

Iaith niwtral o ran rhywedd

Rydym ni’n gallu defnyddio ymadroddion yn ddiarwybod y gellid eu camddehongli nhw fel ein bod ni’n ffafrio un rhyw yn arbennig fel ‘bois’ neu ‘fechgyn’. Rhowch gynnig ar ddefnyddio iaith sy’n fwy niwtral fel ‘pobl’, ‘cyfeillion’, ‘ffrindiau’! Mewn ffordd debyg fe all yr enw lluosog ‘gweithwyr’ awgrymu gwrywod yn unig a gwneud i rai deimlo eich bod yn eu hallgáu nhw – lle bo’n briodol, defnyddiwch ‘staff’.

Gall cyfeirio at wraig sy’n oedolyn fel ‘merch’ gael ei ystyried yn ddilornus, yn arbennig felly os nad ydym ni’n arfer cyfeirio at ddynion fel ‘bechgyn’.

Hunaniaeth rhywedd, mynegiant rhywedd a rhyweddhylifol

Mae hunaniaeth rhywedd a mynegiant rhywedd yn ddau wahanol beth. Mynegiant rhywedd yw sut mae rhywun yn cyflwyno ei hunan i’r byd yn allanol. Fe allai ei hunaniaeth rhywedd gyd-fynd â hynny neu beidio. Mae rhannu eich rhagenwau personol chi’n helpu i lunio lle diogel i bobl fod yn gysurus ynddo. Mewn cyfarfod ar-lein, bydd rhai pobl yn rhannu eu rhagenwau nhw yn dilyn eu henwau:

Er enghraifft:
Gemma Hyde. Y hi/ei + treiglad llaes ***NEU***

Jay Walker. Y nhw/eu

Fe allech chi rannu eich rhagenwau personol mewn sgwrs. Fodd bynnag, ni ddylai unrhyw un deimlo dan bwysau i wneud hynny.

Er enghraifft:
"Helo, fy enw i yw Robyn a'r rhagenw yw hi. Mae hi'n braf eich cyfarfod chi."

Ar hyn o bryd mae teitlau yn cynnwys elfen gref o ddynodi rhyw ac ati ac fe ddylid cydnabod nad yw rhai pobl yn gysurus gyda'r ffordd honno o'u cyfarch. Dylai pobl fod â'r gallu i ddewis sut mae pobl eraill yn eu cyfarch nhw, a pheidio â theimlo dan bwysau i ddefnyddio teitl sy'n datgelu eu statws priodasol nhw neu eu rhywedd os nad ydyn nhw'n dymuno gwneud felly.

Er enghraifft:
Gall pobl o wahanol ryweddau ddewis defnyddio teitl niwtral o ran rhywedd fel Mx, neu fe allai menywod cis women ffafrio Ms yn hytrach na Mrs neu Miss.

Pobl anneuaidd

Mae gan lawer o ddiwylliannau olwg draddodiadol ar rywedd sy'n ddeuaidd: gwryw neu fenyw, ef neu hi. I unigolion sydd â hunaniaeth anneuaidd, fe all eu hunaniaeth rhywedd fod yn fwy hylifol am nad ydyn nhw'n uniaethu â bod yn wryw nac yn fenyw.

Felly, mae defnyddio'r rhagenw y mae unigolyn yn ei ddewis o gymorth am fod hynny'n anrhydeddu ei hunaniaeth a'i ddynoliaeth. Mae rhai pobl sy'n anneuaidd yn dewis defnyddio 'nhw' neu rywbeth arall fel, yn Saesneg, ze/hir neu co/cos, tra bod unigolion eraill yn agored i unrhyw ragenw. Eto, mae hi'n bwysig cadarnhau ym mha ddull yr hoffai unigolyn gael ei gyfarch.

Wrth gyfarch cynulleidfa fwy cyffredinol, fe allai hi fod o gymorth i gadw mewn cof y gallai rhai o'r bobl yr ydych chi'n siarad â nhw fod â hunaniaeth anneuaidd. Nid yw iaith fel 'brodyr a chwiorydd', er o fwriad cynhwysol a chyfeillgar, yn cymryd ein cyfeillion anneuaidd ni i ystyriaeth. Fe allech chi ystyried 'siblingiaid', 'cyfeillion' neu 'blant Duw' yn lle hynny. Yn yr un modd, gallai defnyddio 'ef neu hi' achosi allgáu; mae 'nhw' yn dderbyniol ac yn gywir hefyd.

Os ydych chi'n cyfeirio at unigolyn anneuaidd neilltuol, cofiwch fod 'nhw' yn dderbyniol fel rhagenw unigol. Os oes angen egluro hynny'r tro cyntaf yr ydych yn cyfeirio atyn nhw mewn ysgrifen, er eglurder, mae hynny'n berffaith iawn – gwnewch felly ac yna defnyddiwch y rhagenw dewisol gyda chysondeb.

Diweddarwyd Chwefror 2022. Ebost publishing@methodistchurch.org.uk gyda sylwadau neu'r wybodaeth ddiweddaraf.

Er enghraifft:
Mae Tyler, sydd â hunaniaeth anneuaidd, ac yn defnyddio'r rhagenw 'nhw', wedi byw ym Manceinion am bum mlynedd.

***Yn nes ymlaen:** "Ers iddyn nhw fod yn blant bach, roedd Tyler a'u brawd yn canu offerynnau ac yn canu ym mand eu heglwys nhw."*

Mae hi'n debygol y byddwn ni'n gwneud camgymeriadau wrth geisio ymdopi ag iaith sy'n newydd i ni, ond er i hynny deimlo yn anghysurus, fe gaiff hynny ei werthfawrogi gan y sawl yr ydym ni'n siarad ag ef/hi/nhw neu amdano/amdani/amdanynt. Ceisiwch fod yn serchus os cewch eich cywiro a dilyn cyfarwyddyd yr unigolyn o ran eu hoff ddull o'u cyfarch neu gyfeirio atyn nhw.

Hunaniaeth drawsryweddol

Ystyr trawsryweddol, neu draws yn fyr, yw rhywun sy'n byw gyda hunaniaeth a/neu fynegiant rhywedd heb ei eni iddo, ac fe allai newid y rhagenwau yr hoffai eu defnyddio. Dylid parch hynny.

Yr ansoddair yw trawsryweddol ac felly: "Trawsryweddol yw Lee" NID "Trawsryweddolyn yw Lee".

Salwch meddwl

Mae hi'n bwysig bod yn ymwybod nad yw 'iechyd meddwl' yn gyfystyr â 'salwch meddwl'. Mae gennym ni i gyd iechyd meddwl yn yr un ffordd ag y mae gennym ni i gyd iechyd corfforol ac, yn union fel llesiant corfforol, fe all ein llesiant meddyliol ni symud o gwmpas sbectrwm o'r cadarnhaol a'r negyddol.
Gall iaith fod â rhan enfawr yn y staen a ychwanegir at rai cyflyrau o ran salwch meddwl ac felly fe ddylem ni ystyried yn ofalus y geiriau a ddefnyddiwn ni wrth drafod iechyd meddwl.

Fel gyda materion eraill, yr unigolyn ddylai ddod gyntaf bob amser ac mae angen peidio â'i ddiffinio gydag unrhyw ddiagnosis neu gyflwr. Felly mae 'pobl â diagnosis o…' neu 'pobl yn byw gyda…' yn well na dweud 'sgitsoffreniaid' neu 'bruddglwyfedigion'. Fel gydag anabledd, anogir defnyddio iaith gadarnhaol lle bo hynny'n bosibl ac felly ceisiwch ddweud 'yn profi materion o ran iechyd meddwl', yn hytrach na 'dioddef o'.

Mae'r ffordd y caiff iaith ei defnyddio a'i hamgyffred yn dibynnu ar yr unigolyn, y cyd-destun a'r bwriad wrth ei defnyddio hi. Er hynny, yn gyffredinol, mae iaith sy'n

ddinistriol, yn gwneud sioe neu sy'n dirmygu materion o ran iechyd meddwl neu sy'n rhoi pobl yn safle dioddefwyr yn debygol o ychwanegu at y staen y mae unigolyn yn credu sydd arno. Mae cyflyrau neu salwch fel Anhwylder Deubegynol, Anhwylder Straen Wedi Trawma, OCD ac Anhwylder Diffyg Canolbwyntio yn gyflyrau gwirioneddol o ran salwch meddwl sy'n aml ag effaith aruthrol, wanychol yn aml, ar y bobl sy'n byw gyda nhw, felly mae angen i ni osgoi defnyddio'r termau hyn yn ddifeddwl mewn ffordd ysgafn.

Rhywioldeb: Unigolion LHDTC+

Mae hi'n bwysig bod yr Eglwys yn defnyddio iaith sy'n cynnwys pobl LDDTC+[1]. Cymerwch eich arwain gan unigolion o ran sut y maen nhw'n dymuno cael eu cyfarch.

Er enghraifft:
Os yw Gary yn galw Mike yn 'ŵr' iddo, gwnewch yr un fath mewn sgyrsiau ac – os yn berthnasol – wrth ysgrifennu ato neu amdano.

Os yw hi'n well gan Gary a Mike gael eu cyfeirio atyn nhw fel 'partneriaid' gwewch hynny.

Mae defnyddio'r iaith y mae unigolion yn ei defnyddio ar eu cyfer eu hunain yn dangos ein bod ni'n Eglwys sy'n gofalu amdanyn nhw ac yn cadarnhau eu bod yn blant i Dduw.

Fe allai hi fod o gymorth i ddwyn i gof y gallai pobl fod yn y capel nad ydyn nhw wedi 'dod allan' yn gyhoeddus ac na fydden nhw felly yn gwneud sylwadau ar iaith nad yw hi'n gynhwysol oherwydd eu dewis personol i beidio â sôn yn agored am eu rhywioldeb, ond sy'n teimlo er hynny eu bod yn cael eu hallgáu gan iaith nad yw hi'n eu cynnwys nhw.

[1] Yn y ddogfen hon rydym ni'n defnyddio LHDTC+ gan gydnabod y cyfeiria'r arwydd + at lawer o brofiadau bywyd amrywiol, gormod i'w trafod yn unigol. Mae hyn yn ein hatgoffa ein bod ni i gyd yn unigryw.

Trawma a Chamdriniaeth

Unwaith eto, er ei bod hi'n amhosibl llunio rhestr o eiriau y dylid ac na ddylid eu defnyddio nhw, mae hi'n hanfodol ystyried cefndiroedd a phrofiadau posibl eich cynulleidfa neu eich darllenwyr chi.

Cadwch mewn cof y gallai pobl sydd wedi profi trawma a chamdriniaeth fod mewn perygl o gael eu heffeithio yn fawr gan lawer o bethau amrywiol, yn cynnwys iaith. Os ydych chi'n gwybod eich bod chi'n cynhyrchu testunau i'w printio neu ddigidol ar gyfer cynulleidfa a allai gynnwys rhai sydd wedi goroesi trawma, fe allai hi fod yn berthnasol i ystyried iaith o ran profiad o drawma. Mae hyn yn golygu ei bod hi'n werth ceisio osgoi adweithio ar y rhai sydd mewn adferiad trwy ddefnyddio iaith yn ystyriol.

Er hynny, i lawer ohonom ni, mae iaith sy'n disgrifio pethau megis ein 'hamgylchynu' neu 'gofleidio' (er henghraifft, 'ein cofleidio gan gariad Duw') yn ddarlun prydferth a chysurlon, ond fe allai rhai o'r geiriau hyn effeithio yn fawr ar bobl sydd wedi dioddef camdriniaeth bersonol. Fe allech chi ystyried geiriau eraill mwy niwtral fel 'amgylchu'. Yng nghyd-destun yr Eglwys fe allai hyn olygu rhoi ystyriaeth i sut mae pobl yn teimlo am yr ennyd dawel.

Mae'r rhai sydd â phrofiad o gamdriniaeth â gwahanol farn o ran sut yr hoffent gael eu cyfeirio atynt. Roedd dweud 'dioddefwyr' camdriniaeth yn arfer bod yn gyffredin. Mae hi'n fwy derbyniol nawr i ddweud 'goroeswr'. Mae rhai pobl yn hoffi'r term 'goroeswr', nid yw eraill yn ei hoffi. Y cyngor gorau yw ymgynghori â'r rhai sy'n adnabod eich cynulleidfa a/neu bod yn agored ac yn sensitif i'r angen i newid y derminoleg hon ar sail eu hadborth.

Fodd bynnag…

Mae hi'n werth ystyried hefyd a oes yna angen cyfeirio at unrhyw agwedd ar hunaniaeth unigolyn nad yw'n berthnasol yn uniongyrchol i'r sgwrs neu'r cyfathrebiad yr ydych â rhan ynddo. Y ffordd fwyaf gynwysol ambell waith o siarad neu ysgrifennu am bobl yw drwy beidio â phwysleisio agwedd ar eu hunaniaeth nhw.

Hyd yn oed heddiw peth arferol yw i bapurau newydd tabloid, er enghraifft, gyflwyno pawb yn ôl eu statws priodasol/o ran bod yn rhiant ac oedran… "Dywedodd Naomi sy'n briod â thri o blant, 38, o Huddersfield…" neu i gyfeirio at ethnigrwydd neu grefydd troseddwr neu un a amheuir er nad yw hynny'n berthnasol i'r stori ac yn wir y gallai hynny hyd yn oed ddylanwadu ar farn y darllenwr.

Pan nad yw hynny'n berthnasol, nid oes angen i chi gyfeirio at unrhyw fath o 'statws' nac unrhyw drafferthion sydd gan bobl ar hyn o bryd neu a fu yn eu gorffennol nhw. Mae hynny'n cadw'r pwyslais ar ein dynoliaeth gyffredin ni a'n hunaniaeth gyffredin yn blant i Dduw.

Ac yn olaf…

Nid oes unrhyw ganllaw terfynol i 'iaith gynhwysol'. Mae iaith, yn ei hanfod, yn esblygu trwy'r amser. Man cychwynnol yw'r canllaw hwn yn unig, er mwyn i ni ddechrau siarad, meddwl, a rhannu. Os ydych chi'n darllen hwn ac o'r farn fod rhywun neu ryw grŵp wedi cael ei adael allan, cysylltwch â ni i roi gwybod ac fe wnawn ni olygu'r canllaw hwn i'w cynnwys nhw. Byddwn yn ei ddiweddaru bob chwe mis.

Yn yr un modd, pe byddech chi'n dymuno herio unrhyw ddarn o gynnwys y canllaw hwn rhowch wybod i ni oherwydd fe fydd ein hiaith ni a'n dealltwriaeth ni'n datblygu wrth i ni barhau â'r sgwrs hon gyda'n gilydd. Gallwch anfon ebost i equality&diversity@methodistchurch.org.uk

Sefydliadau a allai fod o gymorth pellach

ADHD Aware http://adhdaware.org.uk
All about Trans https://allabouttrans.org.uk
Arise www.arisefdn.org
Christian Muslim Forum www.christianmuslimforum.org **Council of Christians and Jews** https://ccj.org.uk/about-us **Dyslexia Association, The** www.dyslexia.uk.net
GLAAD www.glaad.org
International Holocaust Remembrance Alliance (IHRA) https://holocaustremembrance.com
Stonewall www.stonewall.org.uk
Racial Equity Tools www.racialequitytools.org/glossary
Rise: Freedom from Abuse and Violence www.riseuk.org.uk
International Holocaust Remembrance Alliance www.holocaustremembrance.com

Cyfeiriadau

Diweddarwyd Chwefror 2022. Ebost publishing@methodistchurch.org.uk gyda sylwadau neu'r wybodaeth ddiweddaraf.

Conscious kid, The www.theconsciouskid.org

GLAAD Media Reference Guide, 10th argraffiad, ar gael o www.glaad.org/sites/default/files/GLAAD-Media-Reference-Guide-Tenth-Edition.pdf [cafwyd mynediad iddo ar 01/10/21]
Marsh, Jeffrey
www.jeffreymarsh.com
Prospect 'Why is language so important in disability and neurodiversity?' ar gael o https://prospect.org.uk/article/why-is-language-important-in-disability-and-neurodiversity/ [cafwyd mynediad iddo ar 01/10/21]
Wamsley, Laurel 'A Guide to Gender Identity Terms' NPR.org, ar gael o www.npr.org/2021/06/02/996319297/gender-identity-pronouns-expression-guide- lgbtq?t=1633111086351 [cafwyd mynediad iddo ar

01/10/21]