

Beth yw Cydberthynas Iach a Chefnogol?



Pwysigrwydd Cydberthnasau ar gyfer Lles Meddyliol

Mae lles meddyliol yn un o'r penderfynyddion craidd ar iechyd cyffredinol. Mae'n llywio sut mae unigolion yn meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn - gan ddylanwadu ar ganlyniadau personol a gwytnwch cymunedol fel ei gilydd.

Mae meithrin cydberthnasau cryf a chefnogol yn elfen ganolog o lesiant.

Mae iechyd meddwl cadarnhaol, a ddisgrifir yn aml fel "teimlo'n dda a gweithredu'n dda", yn galluogi pobl i gymryd rhan ystyrlon mewn bywyd, cysylltu ag eraill a ffynnu o fewn amgylcheddau cynhwysol.

Rhagor o wybodaeth:

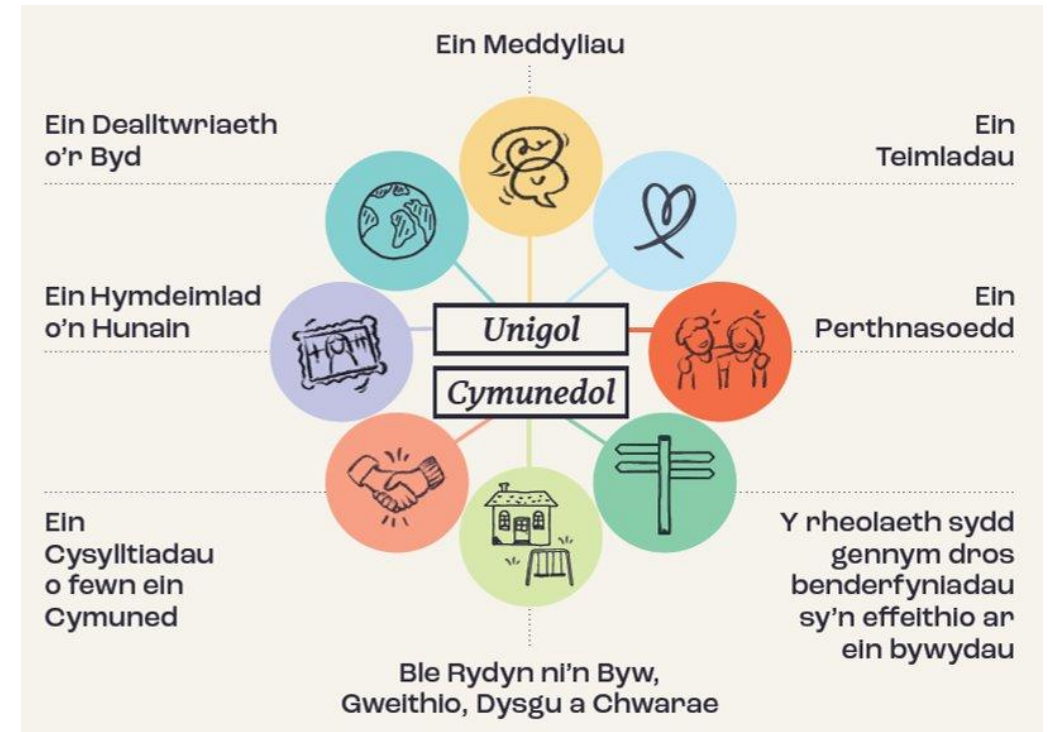
[Hyrwyddo lles unigol a chymunedol - Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

Fframwaith ar gyfer Lles Meddwl

Mae'r fframwaith hwn wedi'i ddatblygu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, ac mae'n tynnu sylw at:

- Y cysylltiad rhwng lles unigol a chymunedol
- Y ffactorau seicolegol a chymdeithasol sy'n dylanwadu ar iechyd meddwl

Mae ein cydberthnasau yn elfen bwysig o'n lles unigol a chymunedol.



Beth yw Elfennau Allweddol Cydberthynas Iach?

Diffinnir cydberthnasau iach gan ymddiriedaeth, parch a diogelwch emosiynol. Maent yn galluogi dilysrwydd, twf, gwydnwch ac ymdeimlad o berthyn.

Nodweddion Craidd:

- **Parch:** cydnabod ffiniau, safbwyntiau ac asiantaeth pob unigolyn a galluogi gwneud penderfyniadau ar y cyd.
- **Ymddiriedaeth:** Ymdeimlad o ddibynadwyedd a diogelwch emosiynol.
- **Dilysrwydd:** cyfathrebu tryloyw a gonest, deialog agored a gwrando gweithredol.
- **Cefnogol:** diogel, sefydlog, meithrinol, ac yn galluogi cysylltiad â'ch hun a chydag eraill.

Mae cydberthnasau o'r fath yn galluogi unigolion i deimlo'n werthfawr, yn gysylltiedig ac yn ddiogel yn seicolegol - sy'n hanfodol ar gyfer lles mewn cyddestunau personol a phroffesiynol.



Gwahanol fathau o Gydberthnasau

Mae unigolion yn ymgysylltu mewn cydberthnasau amrywiol — teuluol, cymdeithasol, proffesiynol, a chydberthnasau agos — y mae pob un yn cyfrannu at ddatblygiad emosiynol, gwydnwch a ffurfio hunaniaeth.

Dylanwadau Allweddol:

- **Teulu:** Y cyd-destun sylfaenol ar gyfer ymlyniad, ymddiriedaeth a ffurfio gwerthoedd.
- **Rhwydweithiau Cymdeithasol:** Cyfeillachau a chysylltiadau â chyfoedion yn llunio perthyn a hunan-gysyniad.
- **cydberthnasau Addysgol a Phroffesiynol:** Cyfleoedd ar gyfer cydweithio, mentora a datblygu sgiliau.
- **Cymunedau Digidol:** Ehangu mynediad at gysylltiad wrth fynnu ymgysylltiad ymwybodol.

Mae cydberthnasau a rhwydweithiau cefnogol yn gwella lles trwy ddiben cyffredin, empathi ac atgyfnerthu cydfuddiannol.



Rôl y Teulu

Mae sut rydym yn ymateb i gydberthnasau drwy gydol ein bywydau yn cael ei siapio gan brofiadau yn ystod plentyndod cynnar iawn. Mae ein prif ffigwr ymlyniad yn ein dysgu sut i ymateb i'n hemosiynau a gwneud synnwyr ohonynt, ynghyd â sut i ddatblygu ymddiriedaeth ynom ni ein hunain ac eraill. Gall y teulu fod y lle cyntaf lle rydyn ni'n profi cariad a chysylltiad cymdeithasol. Gall cydberthnasau teuluol cefnogol helpu i feithrin hunan-dosturi, hyder, sgiliau cyfathrebu a chefnogi lles meddyliol da. Fodd bynnag, nid yw bob plentyn yn cael yr un profiad o gydberthnasau sefydlog, meithringar a diogel yn y cartref. Gall ysgolion chwarae rhan allweddol wrth liniaru effaith profiadau niweidiol, trwy ddarparu gofal, cysondeb ac ymdeimlad o berthyn i bob plentyn.

Gall cydberthnasau cefnogol hyrwyddo:

- **Sefydlogrwydd emosiynol:** Gofal, anogaeth a chadarnhad.
- **Sgiliau Cyfathrebu:** Mynegiant diogel a datrys gwrthdaro.
- **Gwerthoedd a Ffiniau:** Parch, empathi ac atebolrwydd.
- **Ffactorau Amddiffynnol:** Diogelwch a gwydnwch mewn adfyd.

Mae ymddiriedaeth, cariad a pharch at ein gilydd yn ffurfio sylfaen datblygiad iach a lles.



Rôl Rhwydweithiau Cymdeithasol

Wrth i unigolion dyfu, mae eu cydberthnasau yn ehangu y tu hwnt i deulu, gan gwmpasu:

- **Ffrindiau** – Yn cynnig ymddiriedaeth, cwmni a phrofiadau a rennir.
- **Athrawon a Mentoriaid** – Yn darparu arweiniad, gwybodaeth a chymorth emosiynol.
- **Aelodau'r Gymuned** – Yn cyfrannu at berthyn a hunaniaeth gyfunol.
- **Rhwydweithiau Ar-lein a Digidol** – Yn llunio rhyngweithio a chysylltedd pan gânt eu defnyddio'n gadarnhaol.

Gall rhwydweithiau cefnogol wneud y canlynol:

- ✓ Darparu safbwyntiau amrywiol.
- ✓ Cynnig cymorth emosiynol mewn cyfnodau o angen.
- ✓ Creu cyfleoedd ar gyfer twf, annibyniaeth a gwydnwch.



Boed gartref, yn yr ysgol neu yn y gymuned ehangach, mae cydberthnasau cryf a chefnogol yn cyfrannu at hapusrwydd a thwf personol.

Drwy amgylchynu eu hunain gyda phobl sy'n codi'r galon, yn annog ac yn parchu, gall plant a phobl ifanc greu amgylcheddau cadarnhaol a diogel ar gyfer datblygu cydberthnasau.

Rôl Cyfathrebu

Mewn cydberthnasau iach, mae cyfathrebu yn cefnogi pawb i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u deall.

Dimensiynau Allweddol:

- **Ar lafar:** Siarad yn agored, yn barchus, a chydag eglurder ac empathi.
- **Di-eiriau:** Iaith y corff, ystumiau, cyswllt llygad, tôn a mynegiant wyneb yn gyson â'i gilydd.
- **Gwrando Gweithredol:** Dangos sylw, diddordeb a dealltwriaeth drwy bresenoldeb a myfyrio.
- **Cyfathrebu Digidol:** Cynnal cysylltiad yn gyfrifol mewn cyd-destunau rhithwir.

Mae cyfathrebu da yn meithrin ymddiriedaeth ac yn cryfhau cysylltiadau.

Mae cyfathrebu gwael yn tanseilio cysylltiad ac yn creu tensiwn.



Ymddiriedaeth a Pharch



Mae ymddiriedaeth a pharch yn bwysig ar gyfer cydberthnasau iach. Mae eu presenoldeb yn meithrin sefydlogrwydd, diogelwch emosiynol a thwf cydfuddiannol, tra gall eu habsenoldeb arwain at wrthdaro a chwalfa mewn cyfathrebu.

Ymddiriedaeth

- Yn creu diogelwch emosiynol.
- Yn lleihau gwrthdaro ac amddiffynoldeb.
- Yn meithrin cydweithio a chydweithredu.

Parch

- Yn hybu cydraddoldeb a thegwch.
- Yn gwella cyfathrebu.
- Yn annog twf personol.
- Yn cefnogi datrys gwrthdaro mewn modd aeddfed.

Yn Cryfhau'r Rhinweddau hyn:

- Dangos dibynadwyedd a thryloywder.
- Gwerthfawrogi gwahanol safbwyntiau.
- Cynnig a derbyn ymddiheuriadau pan fo'n briodol.

Cydnabod Cydberthnasau Afiach

Nid yw pob cydberthynas yn iach. Mae'n bwysig nodi arwyddion rhybudd deinameg afiach, a all gynnwys:

- Rheolaeth orfodol, bygythiadau neu gamddylanwadu.
- Cenfigen neu ddiffyg ymddiriedaeth di-baid.
- Analluogrwydd neu esgeulustod emosiynol.
- Pwysau, allgáu neu ddiffyg ymreolaeth

Gall cydberthnasau afiach effeithio'n negyddol ar lesiant, gan arwain at straen, hunan-barch isel ac mewn rhai achosion, symptomau corfforol fel cur pen neu gwsg anesmwyth. Dros amser, gallant feithrin ynysigrwydd a thanseilio hunanhyder.

Gall deinameg o'r fath ddigwydd mewn cyfeillachau, cysylltiadau teuluol, lleoliadau proffesiynol neu gydberthnasau rhamantus. Mae adnabod yr arwyddion yn gynnar yn helpu unigolion i amddiffyn eu hiechyd meddwl a gwneud dewisiadau gwybodus.

Arwyddion o berthynas afiach:

- ✗ Profi bygythiadau neu gamddylanwadu
- ✗ Cenfigen neu ddiffyg ymddiriedaeth parhaus
- ✗ Teimlo'n ddibwys neu'n cael eich diystyru
- ✗ Pwysau a gorfodaeth

Canllawiau i blant a phobl ifanc:

Diffinnir cydberthynas iach gan deimladau o ddiogelwch, hapusrwydd a pharch at ei gilydd. Os ydyn nhw byth yn ansicr, dylen nhw siarad ag oedolyn neu ffrind y maen nhw'n ymddiried ynddo.



Cyfeiriadau

Mae'r wybodaeth a ddarperir yn y set sleidiau hon wedi cymryd cyfeiriadau o'r canlynol:

- [Hyrwyddo lles unigol a chymunedol - Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)
- [Maintaining healthy relationships and mental wellbeing - NHS](#)
- [Top tips on building and maintaining healthy relationships | Mental Health Foundation](#)
- [12 elements of healthy relationships – Johns Hopkins University Student Well-Being](#)
- <https://meic.cymru/?s=relationship>
- <https://www.barnardos.org.uk/get-support/support-for-young-people/mental-health/relationships/unhealthy-relationships>
- <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/looking-after-your-mental-health-online/online-relationships/>
- [Relationships and communication | Better Health Channel](#)
- [The Foundation of Healthy Relationships | Psychology Today United Kingdom](#)
- [NHS England » Relationships](#)

Awgrymiadau posibl ar gyfer dysgu a gweithgareddau

Chwarae Rôl Cyfathrebu Da o gymharu â Chyfathrebu Gwael

Amcan: Deall effaith arddulliau cyfathrebu.

- **Gweithgaredd:** Mewn parau neu grwpiau bach, mae dysgwyr yn actio dau fersiwn o senario (e.e., datrys anghydfod gyda ffrind):
- **Fersiwn 1:** Cyfathrebu gwael (torri ar draws, beio, anwybyddu)
- **Fersiwn 2:** Cyfathrebu da (gwrando gweithredol, tôn llawn parch, empathi)
- **Ôl-drafodaeth:** Sut roedd pob fersiwn yn teimlo? Beth newidiodd y canlyniad?

Mapio Rhwydweithiau Cymdeithasol

- **Amcan:** Delweddu gwahanol fathau o gydberthnasau.
- **Gweithgaredd:** Mae dysgwyr yn llunio map gyda nhw eu hunain yn y canol. Mae canghennau'n ymestyn i *Deulu*, *Gofalwyr*, *Ffrindiau*, *Ysgol*, *Cymuned* ac *Ar-lein*. Maen nhw'n ychwanegu enwau neu rolau ac yn disgrifio sut mae pob cysylltiad yn eu cefnogi.
- **Trafodaeth:** Pa gydberthnasau sy'n cynnig cymorth emosiynol, arweiniad, neu ddiddordebau cyffredin?

Trefnu Senario Ymddiriedaeth a Pharch

- **Amcan:** Nodi ymddygiadau sy'n meithrin neu'n torri ymddiriedaeth a pharch.
- **Gweithgaredd:** Rhowch gardiau senario i'r dysgwyr (e.e., "Mae ffrind yn rhannu eich cyfrinach," "Rydych chi'n ymddiheuro ar ôl dadl," "Mae rhywun yn taenu si"). Mae dysgwyr yn eu didoli yn y categorïau canlynol:
- Yn Meithrin Ymddiriedaeth
- Yn Meithrin Parch
- Yn Difrodi Ymddiriedaeth
- Yn Difrodi Parch
- **Trafodaeth:** Pa batrymau maen nhw'n sylwi arnynt? A all un weithred effeithio ar ymddiriedaeth a pharch?

Gêm Didoli Cydberthnasau

- **Amcan:** Nodi nodweddion cydberthynas iach yn erbyn cydberthynas afiach.
- **Gweithgaredd:** Rhowch gardiau sy'n rhestru gwahanol ymddygiadau (e.e., "yn gwrando'n weithredol," "yn anwybyddu testunau," "yn rhannu cyfrinachau," "yn rheoli penderfyniadau") i'r dysgwyr. Mewn parau neu grwpiau bach, maen nhw'n eu didoli yn *Iach*, *Afiach*, neu *Angen Trafodaeth*.
- **Gwaith dilynol:** Trafodwch pam mae rhai ymddygiadau'n amwys ac yn ddibynnol ar gyd-destun.

Coleg Cysylltiad Cymunedol

- **Amcan:** Archwilio rôl y gymuned.
- **Gweithgaredd:** Mae dysgwyr yn creu collage (yn ddigidol neu ar bapur) sy'n dangos lleoedd a phobl yn eu cymuned sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n ddiogel, eu bod wedi'u cynnwys neu wedi'u hysbrydoli.
- **Myfyrio:** Sut mae cymuned yn llunio pwy ydym ni?