

Beth yw'r heriau o ran adeiladu a chynnal cydberthnasau da?



Cynnal Cydberthnasau

Mae cydberthnasau yn ganolog i lesiant a datblygiad rhywun, gan gwmpasu cyd-destunau teuluol, cyfeillgarwch, cymheiriaid a'r ysgol. Mae cydberthnasau cadarnhaol yn darparu ymddiriedaeth, perthyn a chymorth emosiynol — ond maent hefyd yn gofyn am ymdrech gyson i'w cynnal.

Mae camddealltwriaethau, anghytundebau a newidiadau mewn amgylchiadau yn anochel, a gallant herio hyd yn oed gysylltiadau cryf.

Mae cwestiynau myfyriol yn cynnwys:

- *Sut mae dadleuon yn effeithio ar les emosiynol?*
- *Pa rinweddau sy'n gwneud rhai cyfeillachau'n fwy gwydn nag eraill?*
- *Pam mae cydberthnasau yn esblygu ar hyd cwrs bywyd?*

Mae mynd i'r afael â'r materion hyn yn helpu pobl ifanc i ddeall bod heriau'n rhan arferol o gynnal cysylltiadau cymdeithasol iach.



Ffiniau Iach: Pam maen nhw'n bwysig mewn cydberthnasau

Beth yw Ffiniau Iach?

Ffiniau yw'r terfynau personol sy'n amddiffyn lles, parch a diogelwch emosiynol. Maent yn diffinio beth sy'n dderbyniol ac yn helpu i atal anghysur neu niwed.

Pam maen nhw'n Bwysig:

- Annog diogelwch a pharch
- Hyrwyddo cyfathrebu clir
- Atal dibyniaeth neu deimladau o gael eich llethu

Enghreifftiau:

- Gwrthod cyswllt yn gwrtais y tu allan i'r amseroedd y cytunwyd arnynt i ddiogelu eich amser gorffwys a'ch trefn arferol
- Gwneud yn glir bod eitemau preifat, fel dyddlyfrau myfyriol neu ddyfeisiau, yn bersonol

Sut i Osod Ffiniau:

- Cyfathrebu'n glir ac yn hyderus (e.e., "Rwy'n teimlo'n anghyfforddus pan...")
- Aros yn gwrtais ond yn gyson

Sut i Barchu Ffiniau:

- Gwrando pan fydd pobl eraill yn mynegi terfynau
- Osgoi rhoi pwysau ar rywun i newid ei ffiniau
- Ymddiheuro'n ddiffuant os croesir ffiniau

Rhwystrau Cyfathrebu mewn Cydberthnasau

Mae rhwystrau cyfathrebu yn llesteirio dealltwriaeth ac yn aml yn arwain at ddryswch, gwrthdaro a rhwystredigaeth.

Rhwystyr	Esboniad	Enghraifft
Ddim yn Gwranddo'n lawn	Pethau eraill yn tynnu eich sylw a pheidio â thalu sylw llawn.	Meddwl am yr hyn y bydd rhywun yn ei ddweud nesaf yn lle gwranddo.
Camddeall Naws neu Ystyr	Camddechongli geiriau, yn enwedig mewn negeseuon neu negeseuon testun.	Darllen neges fel rhywbeth anghwrtais pan nad oedd i fod felly.
Ofn Codi Llais	Teimlo'n nerfus neu'n ofni rhannu teimladau.	Peidio â dweud wrth ffrind eu bod nhw'n flin er mwyn osgoi achosi drama.
Rhagdybiaethau	Neidio i gasgliadau heb ofyn am eglurhad.	Tybio bod rhywun yn ddig wrthyn nhw pan fydd yr unigolyn ond yn cael diwrnod gwael.
Arddulliau Cyfathrebu Gwahanol	Mae rhai pobl yn ddi-lol, tra bod pobl eraill yn llai plwmp ac yn blaen.	Mae'n well gan un ffrind siarad am bethau, tra bod hi'n well gan un arall gael rhywfaint o le.

Goresgyn Rhwystrau Cyfathrebu mewn Cydberthnasau

Gwranddo'n Weithredol

- Rhoi sylw llawn i'r siaradwr. Gall hyn gynnwys lleihau pethau a allai dynnu sylw'r synhwyrau neu beidio â gofyn am gyswllt llygaid
- Myfyrio'n ôl neu grynhoi'r hyn a glywyd i gadarnhau dealltwriaeth, yn enwedig pan fydd arddulliau cyfathrebu yn wahanol
- Caniatáu amser i brosesu a gofyn cwestiynau eglurhaol clir ac uniongyrchol yn hytrach na thybio bod pobl yn deall

Siarad yn Eglur a gyda Pharch

- Defnyddio datganiadau sy'n cynnwys "Rwyf" i fynegi eich teimladau heb feio (e.e. "Rwy'n teimlo'n ofidus pan...")
- Rhannu emosiynau'n bwyllog mewn ffordd sy'n teimlo'n rheoladwy yn lle gweiddi neu fynd i'ch cragen
- Oedwch cyn siarad i ddewis eich geiriau'n ofalus, oherwydd gall hyd yn oed sylwadau cryno gael effaith barhaol.

Deall Arddulliau Cyfathrebu Gwahanol

- Mae rhai yn rhannu emosiynau'n hawdd, efallai y bydd angen rhagor o amser, strwythur neu ysgogiadau ar eraill i fynegi eu teimladau.
- Mae'n well gan rai gael sgwrs wyneb yn wyneb, tra bod eraill yn cyfathrebu'n gliriach drwy neges destun, e-bost neu fyfyrddod ysgrifenedig.
- Gall ciwiau di-eiriau (mynegiannau wyneb, iaith y corff) fod yn ystyrlon i rai, ond yn llai amlwg neu'n anoddach i'w dehongli i eraill

Ceisio Eglurhad

- Gofynnwch am eglurhad yn uniongyrchol er mwyn lleihau camddealltwriaeth: "Oeddech chi'n golygu...?" neu "A allech chi esbonio hynny mewn ffordd arall?"
- Cadarnhewch ystyron, yn enwedig gyda negeseuon digidol pan fo'r tôn yn gallu bod yn aneglur
- Osgowch ragdybiaethau drwy wirio dealltwriaeth yn gyntaf, yn hytrach na neidio i gasgliadau

Ymdrin â Gwrthdaro: Strategaethau Effeithiol ar gyfer Datrys

Mae gwrthdaro yn naturiol pan fydd anghenion neu farn yn wahanol. Yr hyn sy'n bwysig yw sut mae'n cael ei reoli.

Achosion Cyffredin Gwrthdaro

Achos y Gwrthdaro	Esboniad	Enghraifft
Camddealltwriaethau	Ddim yn deall yn llawn beth mae rhywun yn ei olygu.	Meddwl bod ffrind wedi eu hanwybyddu pan nad oedd yn eu clywed.
Anghenion neu Ddymuniadau Gwahanol	Eisiau pethau gwahanol ar yr un pryd	Dau berson eisiau chwarae gemau gwahanol.
Cyfathrebu Aneglur	Siarad mewn ffordd sy'n drysu neu'n cynhyrfu rhywun.	Dweud “beth bynnag” mewn dadl, gan wneud i'r person arall deimlo ei fod wedi'i ddiystyru.
Rhagdybiaethau	Neidio i gasgliadau heb ofyn cwestiynau.	Tybio bod rhywun yn flin gyda nhw pan allai fod gan yr unigolyn hwnnw lawer ar ei feddwl mewn gwirionedd.
Teimlo eu bod wedi cael eu cau allan	Cael eich gwahardd o grŵp neu weithgaredd.	Grŵp o ffrindiau yn gwneud cynlluniau heb wahodd pawb.

Camau i Ddatrys Gwrthdaro

Cam 1: Peidio â chynhyrfu

- Oedi a chymryd anadl cyn ymateb
- Osgoi gweiddi, galw enwau neu ymateb yn ysgogol

Enghraifft: Yn lle gweiddi os yw cyd-ddisgybl yn cymryd pensil, gofyn yn bwylllog, "Hei, wnest ti fenthyg hwnna gen i?"

Cam 2: Gwrando'n weithredol

- Gadael i'r person arall egluro ei safbwynt
- Dangos dealltwriaeth trwy ail-adrodd yr hyn a wnaeth ei ddweud
- Gofyn cwestiynau eglurhaol os oes angen.

Enghraifft: "Felly roeddech chi'n meddwl nad oeddwn i eisiau chwarae gyda chi? Dydy hynny ddim yn wir - roedd angen i mi orffen fy ngwaith cartref, dyna i gyd."

Cam 3: Defnyddiwch Ddatganiadau "Fi"

- Mynegi teimladau heb feio

Enghreifftiau:

❌ "Dwyt ti byth yn gwrando arna i!" → ✅ "Rwy'n teimlo fy mod i'n cael fy anwybyddu pan nad ydw i'n cael cyfle i siarad."

❌ "Rwyt ti'n bod yn gas!" → ✅ "Rwy'n teimlo briw pan ddywedi di hynny."

Cam 4: Dod o Hyd i Ateb Gyda'ch Gilydd

- Chwilio am gyfaddawd neu dir canol
- Meddwl am ffyrdd o fodloni'r ddwy ochr
- Os oes angen, cytuno i oedi ac ailymweld yn nes ymlaen

Enghraifft: Os yw ffrindiau eisiau chwarae gemau gwahanol, gallen nhw gytuno i gymryd eu tro.

Cam 5: Symud Ymlaen

- Ar ôl datrys, gadael i'r ddadl fynd
- Ymarfer maddeuant yn lle dal dig
- Defnyddio'r gwersi a ddysgwyd os bydd gwrthdaro'n codi eto

Enghraifft: Ar ôl cymodi, dylai ffrindiau osgoi sôn am gamgymeriadau'r gorffennol.

Rheoli Disgwyliadau ac Osgoi Llosgi Allan mewn Cydberthynas

Mae angen cydbwysedd a disgwyliadau realistig ar gydberthnasau iach. Gall gor-fynnu sylw, cytundeb neu gydymffurfiaeth yn gyson erydu ymddiriedaeth yn gyflym a chreu tensiwn.

Pam Mae Disgwyliadau'n Bwysig?

Mae cydberthnasau iach yn ffynnu ar degwch a disgwyliadau realistig. Mae mynnu sylw neu gytundeb cyson yn aml yn arwain at rwystredigaeth.

Er mwyn Cyfathrebu'n Effeithiol, Dylai Pobl wneud y canlynol:

- ✓ Bod yn glir ynglŷn â'u teimladau
- ✓ Parchu gwahanol farnau
- ✓ Gosod ffiniau
- ✓ Bod yn agored i newid

Osgoi Llosgi Allan mewn Cydberthynas:

- Blaenoriaethu tegwch, gofod a chydbwysedd
- Cynnal ffiniau clir a deialog agored
- Cydnabod bod amser ar wahân a gweithgareddau unigol yn cryfhau cydberthnasau, yn hytrach na'u gwanhau

Mae cydberthnasau iach yn gynaliadwy pan gânt eu meithrin gyda chydbwysedd, parch a gofynion realistig.

Ymdrin â Chyberthnasau o Bell a Gwahanu

Mae gwahanu - boed oherwydd symud ysgolion, adleoli neu newidiadau bywyd - yn gofyn am addasrwydd a gwydnwch.

Dulliau Allweddol:

- **Cyfathrebu rheolaidd:** Trwy alwadau fideo, arferion a rennir neu negeseuon i gynnal agosatrwydd
- **Disgwyliadau realistig:** Osgoi gor-ymrwymiad neu dybiaethau am gyswllt cyson
- **Y gallu i addasu:** Derbyn y gall cydberthnasau newid dros amser a chaniatáu twf personol

Cynghorion Ymarferol:

- **Cadw mewn cysylltiad:** creu cyfarfodydd gwirio lles rheolaidd neu arferion a rennir.
- **Cydbwyso ymrwymïadau:** ar draws cyfrifoldebau yn yr ysgol, cyfrifoldebau cymdeithasol a rhai personol
- **Ymarfer strategaethau ymdopi emosiynol** fel cadw dyddlyfr myfyriol neu siarad â phobl rydych chi'n ymddiried ynddynt.

Trwy feithrin cyfathrebu agored, gosod disgwyliadau realistig a chefnogi twf ei gilydd, gall pobl gynnal cydberthnasau cryf ac ystyrlon, hyd yn oed yn ystod cyfnodau o fod ar wahân.

Effaith lles isel ar Iechyd Cydberthynas

Gall profi lles meddyliol isel a straen effeithio'n sylweddol ar ansawdd perthynas. Gall y cyflyrau hyn leihau gallu person i ymateb i eraill a'r byd o'i gwmpas. Gall perthnasoedd sy'n ddiogel, yn sefydlog ac yn feithringar gefnogi system ymateb i straen y corff a'n helpu i reoli teimladau o ofid.

Negeseuon Allweddol:

- **Mae cyfathrebu agored yn hanfodol:** Mae annog mannau diogel lle gall unigolion drafod eu lles a'u teimladau o ofid yn helpu i leihau camddealltwriaeth.
- **Empathi a chefnogaeth:** Mae arfer dealltwriaeth a chynnig cymorth emosiynol yn cryfhau cydberthnasau.
- **Hunan-dosturi:** Mae ymarfer hunan-dosturi a gosod ffiniau iach yn hanfodol ar gyfer cynnal cydbwysedd iach mewn cydberthnasau.

Awgrymiadau ar gyfer cydberthnasau iach:

- **Siarad yn agored** am iechyd meddwl a lles gyda'ch anwyliaid.
- **Arfer amynedd** a dealltwriaeth yn ystod cyfnodau anodd.
- **Ceisio cymorth** cyn gynted â phosibl gan weithwyr iechyd meddwl proffesiynol pan fo angen.

Crynhoi

Mae meithrin a chynnal cydberthnasau yn dod â gwobrau a heriau fel ei gilydd. Nid rhwystrau i'w hosgoi yw'r heriau hyn, ond cyfleoedd ar gyfer twf.

Trwy fynd i'r afael â rhwystrau cyfathrebu, rheoli disgwyliadau, llywio gwrthdaro a chefnogi ei gilydd trwy newid neu anhawster, mae pobl yn gallu:

- Datblygu gwydnwch □
- Dyfnhau dealltwriaeth gydfuddiannol
- Meithrin cysylltiadau cefnogol a pharhaol

Yn y pen draw, er y gall cydberthnasau fod yn gymhleth, mae'r ymdrech a fuddsoddir yn cyfoethogi lles, yn cryfhau cymunedau ac yn meithrin cysylltiadau ystyrlon.

Cyfeiriadau

Cymerodd yr wybodaeth a ddarparwyd yn y set sleidiau hon gyfeiriadau o'r canlynol:

- [Ffyrdd o wella lles - Hapus](#)
- [Arfer Adferol](#)
- [Top tips on building and maintaining healthy relationships | Mental Health Foundation](#)
- [Maintaining healthy relationships and mental wellbeing - NHS](#)
- [Relationships and community: statistics | Mental Health Foundation](#)
- <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/about-autism/autism-and-communication>

Awgrymiadau posibl ar gyfer dysgu a gweithgareddau

Trefnu Senarios Ffiniau

- **Amcan:** Nodi ffiniau iach yn erbyn ffiniau afiach.
- **Gweithgaredd:** Rhowch gardiau senarios i'r dysgwyr (e.e., "Mae ffrind yn darllen eich negeseuon heb ofyn," "Rydych chi'n dweud wrth rywun eich bod chi angen lle ar ôl dadl"). Mae dysgwyr yn eu didoli yn y categorïau canlynol:
- **Ffin Iach**
- **Ffin Afiach**
- **Angen Trafodaeth**
- **Ôl-drafodaeth:** Beth sy'n gwneud ffin yn iach? A all ffiniau newid dros amser?

Chwarae Rôl: Eiliadau o Gamgyfathrebu

- **Amcan:** Archwilio sut mae camddealltwriaethau'n digwydd.
- **Gweithgaredd 1:** Mae dysgwyr yn actio senarios byr lle mae cyfathrebu'n chwalu (e.e., tôn neges destun yn cael ei gamddeall, rhywun yn torri ar draws, rhagdybiaethau'n cael eu gwneud). Yna, maen nhw'n ail-wneud yr olygfa gan ddefnyddio strategaethau cyfathrebu gwell.
- **Gweithgaredd 2:** Dangoswch negeseuon testun byr i'r dysgwyr (e.e., "Iawn." "Beth bynnag." "Wrth gwrs!") a gofyn iddyn nhw ddehongli'r tôn. Yna, trafodwch sut y gellir camddeall tôn mewn cyfathrebu digidol.
- **Ôl-drafodaeth:** Beth newidiodd y canlyniad? Beth helpodd i wella dealltwriaeth?

Blwch Offer Datrys Gwrthdaro

- **Amcan:** Adeiladu pecyn cymorth o strategaethau.
- **Gweithgaredd:** Mae dysgwyr yn creu "blwch offer" o strategaethau datrys gwrthdaro gan ddefnyddio lluniadau neu nodiadau ysgrifenedig. Gallai offer gynnwys:
- **Gwranddo gweithredol**
- **Gofyn am eglurhad**
- **Cymryd seibiant**
- **Defnyddio datganiadau "Fi"**
- Addurno ac arddangos blychau offer yn yr ystafell ddosbarth.

Trafodaeth: Disgwyliad yn erbyn Realiti

Amcan: Archwilio disgwyliadau realistig mewn cydberthynas.

- **Gweithgaredd:** Mewn grwpiau bach, mae dysgwyr yn trafod:
- **"Pa mor aml y dylai ffrindiau gadw mewn cysylltiad?"**
- **"Ydy hi'n iawn os yw cyfeillgarwch yn newid dros amser?"**
- **"Beth sy'n helpu i osgoi siom?"**
- **Canlyniad:** Creu rhestr dosbarth o ddisgwyliadau iach ar gyfer cydberthnasau o bell.

Dyddlyfr Myfyrio ar Hunan-barch

Amcan: Annog mewnwelediad personol ac ymwybyddiaeth emosiynol.

- **Gweithgaredd:** Mae dysgwyr yn ysgrifennu cofnod dyddlyfr myfyriol gan ymateb i awgrymiadau fel:
- **"Beth sy'n gwneud i mi deimlo'n hyderus?"**
- **"Sut ydw i'n cefnogi fy ffrindiau?"**
- **"Beth yw un peth rydw i wedi'i ddysgu amdanaf fy hun eleni?"**
- Rhannu myfyrdodau mewn parau neu grwpiau bach (dewisol).