



Creu'r Amodau

Modiwl 7:

Sgyrsiau Pendant.

Thema: Cydbwyso hunanfyneiant clir â deall safbwyntiau pobl eraill i feithrin cyfathrebu parchus ac effeithiol.

01

(1 mun)

Cyflwyniad ac Amcanion Dysgu

Mae cyfathrebu pendant yn golygu mynegi eich meddyliau, eich teimladau a'ch anghenion yn agored ac yn onest wrth barchu eraill. Mae empathi yn ein galluogi i ddeall a chydabod teimladau a safbwyntiau pobl eraill. Mae cyfuno phendrantrwydd ag empathi yn arwain at barchu ein gilydd, llai o wrthdaro a pherthnasoedd cryfach. Wrth weithio gyda phobl ifanc, mae modelu cyfathrebu pendant ac empathig yn eu dysgu sut i fynegi eu hunain yn hyderus ac yn dosturiol. Mae hyn yn ddysgu allweddol a fydd yn gwella ein bywydau personol a phroffesiynol.

Erbyn diwedd y modiwl hwn, byddwch chi'n:

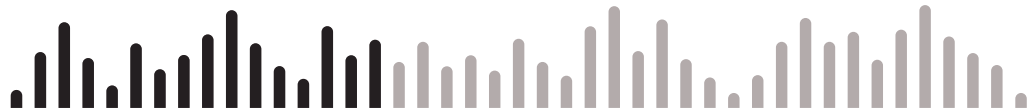
- 1. Deall** y gwahaniaethau rhwng dulliau cyfathrebu goddefol, ymosodol, goddefol-ymosodol a phendant.
- 2. Dysgu** sut i fynegi eich anghenion a'ch teimladau'n glir heb amharu ar hawliau pobl eraill.
- 3. Datblygu** sgiliau i wrando'n astud ac ymateb yn empathig yn ystod sgyrsiau.
- 4. Ymarfer** technegau i lywio trafodaethau anodd gyda phendrantrwydd tawel.

02

(5 mun)

Delweddu dan Arweiniad

Bydd yr ymarfer delweddu hwn yn eich helpu i ddychmygu'r cydbwysedd rhwng mynegi eich anghenion eich hun a deall anghenion pobl eraill. Wrth i chi wneud yr ymarfer hwn, ystyriwch sut y gall cyflawni'r cydbwysedd hwn wella eich rhyngweithio.



03

(20 mun)

Nodiadau Myfyriol a Hunan Ymchwilio

Gan symud ymlaen o'r delweddu, cymerwch 20 munud i gofnodi eich meddyliau. Nid oes atebion cywir nac anghywir, dyma eich man myfyrio personol i ymgysylltu â'r cwestiynau mor ddwfn ag y dymunwch.

Ystyriaethau ar gyfer eich nodiadau:

Myfyriwch ar sgwrs ddiweddar lle roeddech chi'n teimlo nad oeddech chi'n cael eich clywed neu lle nad oedd eich anghenion yn cael eu diwallu

- Sut gwnaethoch chi fynegi eich hun?
- Beth oedd y canlyniad?

Nodwch unrhyw ofnau neu gredoau sy'n eich rhwystro rhag siarad yn bendant.

- Ydych chi'n poeni am wrthdaro neu gael eich gwrthod?
- Sut mae'r ofnau hyn yn effeithio ar eich cyfathrebu?

Dychmygwch senario lle rydych chi'n llwyddo i gydbwysu pendantrwydd ac empathi.

- Beth allai hyn ei olygu i chi?
- Sut ydych chi'n meddwl bod eraill yn ymateb i hyn?

Neges Atgoffa: Ystyriol o Drawma

Mae cydbwysu pendantrwydd ochr yn ochr ag empathi yn sgil sy'n datblygu dros amser. Byddwch yn amyneddgar gyda chi eich hun wrth i chi ymarfer ffyrdd newydd o gyfathrebu.

04

(20 mun)

Gweithgaredd Rhyngweithiol: Chwarae Rôl — Sgyrsiau Pendant ac Empathig

Mae'r gweithgaredd hwn yn gyfle i ymarfer cyfuno pendantrwydd ag empathi mewn amgylchedd diogel ar eich pen eich hun.

Cyfarwyddiadau:

- Defnyddiwch ddrych neu recordiwch eich hun. Neu, os oes gennych gydweithiwr yr hoffech ymarfer â nhw, gallai hyn weithio hefyd.
- Dewiswch un senario heriol sy'n berthnasol i'ch gwaith neu'ch bywyd personol ar hyn o bryd, er enghraifft: mynd i'r afael â chydweithiwr sy'n torri ar eich traws yn rheolaidd.
- Ewch ati i chwarae rôl gan ganolbwyntio ar y canlynol:
 - a. Datgan eich safbwynt yn glir gan ddefnyddio datganiadau "Rydw / Rwyf i". e.e. "Rydw i wedi sylwi pan fydda i'n siarad mewn cyfarfodydd, mae rhywun yn torri ar fy nhraws weithiau cyn i mi allu gorffen fy mhwynt. Rydw i'n teimlo'n rhwystredig pan fydd hyn yn digwydd oherwydd fy mod i eisiau cyfrannu'n llawn at y drafodaeth."
 - b. Cydnabod teimladau a safbwynt y person arall. e.e. "Rwy'n deall eich bod yn frwd dros rannu syniadau, ac yn gwerthfawrogi eich cyfraniad yn fawr. Rwyf hefyd yn gwybod, mewn sgyrsiau cyflym, y gall fod yn hawdd torri ar draws heb sylweddoli hynny."
 - c. Cynnal tŷn dawel a phendant. Ar ôl recordio'r sgwrs, gwrandewch arni gyda'ch llygaid ar gau. Myfyriwch: Sut fyddech chi'n teimlo pe bai rhywun yn siarad â chi yn yr union dŷn hon? Oes yna unrhyw beth rydych chi am ei newid?
 - d. Chwilio am ateb sydd o fudd i'r ddwy ochr. e.e. "Fyddech chi'n agored i'r ddau ohonon ni wneud ymdrech ymwybodol i adael i'n gilydd orffen siarad cyn ymateb? Drwy wneud hynny, gallwn sicrhau bod syniadau pawb yn cael eu clywed yn llawn."

Mae'r dull hwn yn mynegi eich anghenion yn glir, yn dilysu safbwynt y person arall, ac yn awgrymu ateb a allai fod o fudd i'r ddwy ochr. Pan fyddwn ni'n gallu cyfathrebu'n bendant, does dim angen i ni fod yn flin nac yn ddig. Rydyn ni'n gallu mynegi ein hanghenion yn glir mewn ffordd sy'n annog deialog gadarnhaol. Mae deall gwahanol arddulliau cyfathrebu yn ein helpu i lywio sgyrsiau'n effeithiol a meithrin perthnasoedd iachach.

Dyma ddadansoddiad cryno o'r **pedwar prif ddull**:

Cyfathrebu Goddefol:

Osgoi gwrthdaro drwy beidio â mynegi anghenion, barn neu deimladau'n uniongyrchol. **Prif Nodweddion:** Llais meddal, osgoi dal llygad, anhawster dweud "na," sy'n caniatáu i eraill fanteisio arnoch. Enghraifft: "Mae'n iawn, peidiwch â phoeni," (hyd yn oed pan fyddwch yn ypset). **Effaith:** Mae'n creu dicter, yn arwain at deimlo nad ydych yn cael eich clywed neu nad ydych yn bwysig.

Cyfathrebu Ymosodol:

Mynegi anghenion neu farn mewn ffordd benderfynol, awdurdodol sy'n diystyru eraill. **Prif Nodweddion:** Llais uchel, torri ar draws, rhoi bai, gofyn llawer, defnyddio bygythiadau. Enghraifft: "Dydych chi byth yn gwrando arna i! "Rwyt ti mor ddifeddwl!" **Effaith:** Mae'n difrodi perthnasoedd, yn achosi ofn neu wrthwynebiad mewn pobl eraill.

Cyfathrebu Goddefol-Ymosodol:

Mynegi rhwystredigaeth yn anuniongyrchol drwy ddefnyddio coegni, gwrthod siarad â chi neu wneud sylwadau slei. **Prif Nodweddion:** Osgoi gwrthdaro uniongyrchol, gwneud sylwadau sarcastig, rhoi arwyddion cymysg. Enghraifft: "Gwnaf siŵr iawn, fe wnai'r gwaith i gyd —fel bob amser." **Effaith:** Mae'n creu dryswch, dicter a thensiwn heb ei ddatrys.

Cyfathrebu Pendant:

Mynegi meddyliau, anghenion a theimladau yn glir, yn barchus ac yn hyderus wrth ystyried pobl eraill. **Prif Nodweddion:** Tôn dawel, datganiadau "Rwyf/Rydw i", gwrando'n astud, gosod ffiniau. Enghraifft: "Rydw i'n teimlo'n rhwystredig pan fydd rhywun yn torri ar fy nhraws oherwydd rydw i eisiau rhannu fy syniadau. Allwn ni gymryd ein tro i siarad?" **Effaith:** Mae'n meithrin ymddiriedaeth, yn cryfhau perthnasoedd, ac yn annog deialog agored.

Myfyriwch ar y prif bethau i'w cofio:

- Cyfathrebu pendant yw'r dull iachaf, mae'n cydbwysu hunanfynegiant â pharch at eraill.
- Yn wahanol i gyfathrebu ymosodol, nid yw'n wrthdrawiadol.
- Yn wahanol i gyfathrebu goddefol, mae'n sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed.
- Yn wahanol i gyfathrebu goddefol-ymosodol, mae'n uniongyrchol ac yn onest.

Cwestiynau Myfyrio Ar ôl y Gweithgaredd:

- Sut deimlad oedd mynegi eich hun yn bendant?
- Beth yw fy arddull cyfathrebu bresennol?
- Sut ydych chi'n meddwl mae cydnabod safbwynt y person arall yn dylanwadu ar y sgwrs?

05

(10 mun)

Myfyrio Personol

Cymerwch amser i fyfyrio (neu ysgrifennu os yw'n well gennych) ar y canlynol:

- Ym mha ffyrdd y gall cyfathrebu pendant wella ein heffeithiolrwydd wrth weithio gyda phobl ifanc?
- Pa gredoau mewnol sy'n gwneud cyfathrebu pendant yn heriol i mi?
- Pa un cam y gallaf ei gymryd yr wythnos hon i ymarfer cyfathrebu pendant?

06

(5 mun)

Cloi: Yr Hyn a Ddysgwyd a Chantau Gweithredu

Cipolwg Allweddol:

Mae cyfuno pendantsrwydd ag empathi yn meithrin cysylltiadau dilys ac yn paratoi'r ffordd ar gyfer deialogau parchus a chynhyrchiol."

Camau gweithredu ar gyfer yr wythnos i ddod:

Nodwch un sgwrs sydd ar y gweill lle gallwch ymarfer cyfathrebu pendant. Cynlluniwch eich dull, gan ystyried sut i fynegi eich anghenion yn glir ac yn bwyllog gan barhau'n agored i safbwynt y person arall ar yr un pryd. Myfyriwch ar y canlyniad wedyn i adnabod cryfderau a meysydd ar gyfer twf.



Diolch

Diolch i chi am roi o'ch amser i archwilio sut rydyn ni'n cyfathrebu a sut rydyn ni'n ymarfer ar gyfer sgysiau anodd. Nid yw bob amser yn hawdd mynegi ein gwirionedd gyda chryfder a charedigrwydd, ond mae'n un o'r adnoddau mwyaf pwerus sydd gennym wrth greu newid. Bydd y ffordd rydych chi'n cyfathrebu yn siapio'r ffordd mae pobl ifanc yn dysgu mynegi eu hunain. Pan fyddwch yn ymdrin â sgysiau gydag eglurder, hyder a thosturi, rydych yn modelu'r hyn y mae'n ei olygu i lywio gwrthdaro gydag uniondeb.

Drwy ymarfer cyfathrebu pendant, rydych yn helpu i greu diwylliant lle gall gonestrwydd a pharch gydfodoli. Diolch am gymryd rhan yn y sgysiau hyn, am wneud y gwaith, ac am greu mannau lle mae pob llais yn cael ei glywed.