

Sut mae dechrau sgwrs anodd?

Os ydych chi'n poeni am rywun a dych chi ddim yn gwybod beth i'w wneud, dyma rai pethau y gallwch ei wneud i'w helpu.

Os ydych chi'n poeni am rywun ceisiwch eu cael nhw i siarad â chi.

- Yn aml mae pobl eisiau siarad, ond maen nhw'n aros i rywun ofyn sut y maen nhw. Ceisiwch ofyn cwestiynau agored, fel 'Beth ddigwyddodd am', 'Dywedwch wrtha i am', 'Sut ydych chi'n teimlo am.....'
- Ailadroddwch yr hyn maen nhw'n ei ddweud i ddangos eich bod yn deall, ac wedyn gofynnwch fwy o gwestiynau.
- Canolbwyntiwch ar deimladau eich ffrind yn hytrach na cheisio datrys y broblem. Gall hyn fod yn fwy o gymorth a bydd yn dangos bod ots gyda chi.
- Rhaid parchu'r hyn maen nhw'n ei ddweud wrthoch chi. Weithiau mae'n hawdd ceisio trwsio problemau pobl, neu roi cyngor iddynt. Gadewch iddynt wneud eu penderfyniadau eu hunain.

Sut mae modd i mi gychwyn sgwrs gyda rhywun rwy'n poeni amdanynt?

Efallai eich bod yn teimlo nad ydych yn gwybod sut i helpu rhywun, oherwydd nad ydych yn gwybod beth i ddweud wrthynt neu sut i ddatrys eu problemau. Nid oes angen i chi fod yn arbenigwr. Mewn gwirionedd, weithiau mae pobl sy'n credu bod ganddynt yr atebion i broblem yn llai defnyddiol. Peidiwch ag anghofio bod pob person yn wahanol, felly nid yw'r hyn sy'n gweithio i un person bob amser yn gweithio i berson arall.

Chwiliwch am amser da a lle da

Meddylwch am le a phryd i gael y sgwrs cyn i chi ddechrau. Dewiswch rywle lle mae'r person arall yn teimlo'n gyfforddus a bod amser ganddynt i siarad.

Gofynnwch gwestiynau caredig, a gwrandewch yn ofalus

Efallai eich bod yn teimlo nad ydych yn gwybod sut i helpu rhywun, oherwydd nad ydych yn gwybod beth i'w ddweud wrthynt. Ond ni ddylech ddweud unrhyw beth wrthynt. Nid yw dweud wrth bobl yn helpu. Y ffordd orau i helpu yw gofyn cwestiynau. Yn y ffordd honno dych chi'n gadael i'r person arall reoli. Wrth i chi ofyn cwestiynau, bydd y bobl yr ydych yn siarad â nhw yn darganfod eu hatebion eu hunain.

Mae cwestiynau agored yn well

Cwestiynau sy'n helpu rhywun i siarad am eu problemau sydd eisiau, yn hytrach na chwestiynau mae modd rhoi atebion 'ie' neu 'na' iddynt. Cwestiynau fel:

- Pryd – 'Pryd wnaethoch chi sylweddoli?'
- Ble – 'Ble wnaeth hynny ddigwydd?'
- Beth – 'Beth arall ddigwyddodd?'
- Sut – 'Sut roedd hynny'n teimlo?'
- Pam – byddwch yn ofalus gyda hon achos gall wneud rhywun yn amddiffynnol. Mae 'Beth wnaeth i chi ddewis hwnnw?' neu 'Am beth oeddech chi'n ei feddwl ar y pryd?' yn fwy effeithiol.

Mae eisiau darganfod sut maen nhw'n teimlo

Peidiwch ag anghofio gofyn sut mae'r person yn teimlo. Weithiau bydd pobl yn trafod y ffeithiau i gyd am beth ddigwyddodd, pam y digwyddodd a beth maen nhw'n meddwl gwneud, ond dydyn nhw byth yn dweud sut maen nhw'n teimlo mewn gwirionedd.

Gwnewch yn siŵr eu bod yn gwybod ble mae help ar gael

Os ydy rywun wedi teimlo'n isel eu hysbryd am beth amser, mae'n debyg ei bod yn syniad da iddynt gael cymorth, gan siarad â rhywun fel cwnselydd neu gael cymorth ymarferol.

Mae cwestiynau defnyddiol y gallech ofyn iddynt megis:

- 'Ydych chi wedi siarad â rhywun arall am hyn?'
- 'Hoffech chi gael help?'
- 'Fyddech chi'n hoffi imi i ddod gyda chi?'

Neu ar gyfer rhywun sydd yn amharod i gael help:

- 'Oes modd i chi fynd at rywun rydych chi'n ymddiried ynddynt?'
- 'Os bydd yn helpu, gallwch siarad â mi unrhyw bryd.'

Rhaid parchu beth maent yn ei ddweud wrthy, peidiwch â rhoi pwysau arnynt.

Os nad ydynt eisiau help, peidiwch â gwithio. Weithiau mae'n hawdd ceisio trwsio problemau pobl, neu roi cyngor iddynt. Fel arfer mae'n well i bobl wneud eu penderfyniadau eu hunain. Mae eisiau eu helpu nhw i feddwl am yr holl opsiynau, ond gadewch y dewis iddyn nhw. Mae modd bod yno

iddynt mewn ffyrdd eraill, yn gymdeithasol neu wrth gynnig helpu gyda phethau ymarferol, sydd hefyd yn gallu bod yn help mawr.

Os ydych yn dweud y peth anghywir, peidiwch â phoeni

Does dim ffordd berffaith i gael sgwrs anodd, felly peidiwch â bod yn rhy galed ar eich hun os nad oedd hi'n mynd cystal ag roeddech chi wedi gobeithio. Os ydych chi'n gallu, trïwch wneud pethau'n well: "yr wythnos diwethaf dywedais..... ac rwy'n sylweddoli nawr roedd hynny'n ansensitif felly mae'n ddrwg gen i. Beth roeddwn yn trio dweud oedd....."

Edrychwch ar ôl eich hun, a siaradwch â rhywun arall

Mae clywed am bryderon neu broblemau rhywun arall yn gallu effeithio arnoch hefyd. Cymerwch amser i chi'ch hun i wneud y pethau rydych chi'n mwynhau eu gwneud, ac os bydd angen i chi siarad, ffeindiwch rywun rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw. Bydd yn ofalus nad ydych yn gwneud addewidion i bobl efallai na fydd modd eu cadw. Gallai hyn ymwneud â rhywun yn dweud wrthyh eu bod yn dioddef cam-drin. Peidiwch â chymryd ymlaen problemau pobl eraill fel bod chi eich hun yn dechrau teimlo'n isel eich ysbryd.

[Cyfieithiad o wybodaeth ar wefan y [Samariaid](#)]