

Ymdrin ag Ymddygiad Anodd

Pethau i'w gwneud a phethau i beidio a'u gwneud o ddydd i ddydd

Tawelu: dyma derm am ffyrdd llafar a dilafar o leihau tensiwn. Mae'r awgrymiadau hyn yn gweithio – cawsant eu datblygu o ymarfer a phrofiad. Bydd eich gallu i weithredu ar y camau hyn yn gwella gyda phob ymgais.

- Newidiwch 'ymateb yn fyrbwyll' i 'drafod yn bwylllog': ceisiwch drafod pethau'n drylwyr, yn hytrach na gweithredu'n fyrbwyll.
- Peidiwch â throedio mewn i ofod amddiffynnol: mae pobl yn hoffi eu lle eu hunain, er enghraifft, eu cadair eu hunain.
- Cadwch led braich i ffwrdd.
- Osgowch fod mewn cornel, neu osgowch gornelu person arall.
- Cnociwch ar eu drws bob amser.
- Ymglyfarwyddwch eich hun ag arwyddion fod tensiwn ar y gorwel: siglo, atal dweud, lliw'r wyneb, brasgamu, gwasgu'r dwylo.
- Cadwch eich dwylo yn y golwg – mae dangos cledrau'r dwylo yn arwydd o fwriad heddychlon.
- PEIDIWCH â chau'r dyrnau, rhoi'ch dwylo ar eich cluniau, pwyntio bys, plygu dros bobl.
- Gwnewch gyswllt llygad – ond peidiwch â syllu!
- Mae 90% o gyfathrebu yn ddilafar, felly gwenwch!
- Os ydych yn tawelu'r sefyllfa, yna rydych wedi llwyddo. Os yw'r person wedi cadw wyneb, wedi cadw eu balchder – yna maent wedi llwyddo.
- Hunan ymwybyddiaeth: nid yw hyn yn rhywbeth amwys. Os ydych mewn tymer ddrwg, peidiwch â chymryd arnoch eich bod yn teimlo'n grêt, neu nad ydyw hynny'n bwysig. Gall bod yn ymwybodol o'ch tymer eich cynorthwyo i addasu i ymdrin ag unrhyw sefyllfa sy'n eich wynebu.
- Sefydlwch awyrgylch gynnes.
- Trowch y gwres i fyny (mae teimlo'n rhyllid yn un o sgil effeithiau rhai meddyginiaethau).
- Eisteddwch mewn lle cynnes i gael sgwrs.
- Byddwch yn sensitif ynghylch cynllun lliwiau – lliw paent, dillad ac ati.
- Cadwch fan tawel er mwyn siarad yno neu er mwyn cael rhywle i ddianc.
- 'Cerddwch, nid rhedeg' – gwnewch hyn mewn gwahanol ffyrdd: tawelwch y llais, cerddwch yn araf.

Ymdrin ag ymddygiad anodd

- Cyfrwch i ddeg – mae hyn yn gweithio go iawn. Pan ddowch wyneb yn wyneb â sefyllfa, dechreuwch gyfrif. Wrth i chi wneud hynny: ystyriwch eich tymer, aseswch y sefyllfa, penderfynwch ar y camau cyntaf i'w cymryd, cadarnhewch hynny i chi eich hun, yna gwnewch hynny. Byddwch yn fwy tebygol o ennill rheolaeth gan fod pobl wael, yn aml, yn bobl ofnus iawn ac nid ydynt yn gwybod beth fydd yn digwydd nesaf. Os fyddwch yn canfod atebion diogel, bydd y person gwael yn cael hyder ynoch chi.
- Defnyddiwch hiwmor. Gall un llinell ddoniol dda fod yn well na'r holl awgrymiadau eraill gyda'i gilydd. Osgowch hiwmor negyddol megis bod yn goeglyd, rhoi pobl i lawr neu wneud casgliadau byrbwyll – gall hyn ddod yn ôl i'ch brathu!
- Defnyddio empathi – golyga hyn 'Dw i'n meddwl fy mod yn gwybod sut wyt ti'n teimlo.' Dydi hyn ddim yn bosib bob tro, ond os ydych yn credu eich bod yn deall, yna dywedwch hynny.
- Cydymdeimlo – golyga hyn 'Dw i'n cytuno gyda thi.' Efallai fod gan rywun hawl i ddangos eu bod yn flin neu mewn trallod – datblygwch hyn trwy siarad am ffyrdd o wneud rhywbeth ynghylch hynny.
- Gofynnwch gwestiynau penagored megis 'Sut oedd hynny'n gwneud i ti deimlo?' yn hytrach na chwestiynau caeedig megis 'Ai ti wnaeth hyn?'
- Gwnewch ddatganiadau cyffredinol: 'Mae llawer o bobl yn teimlo fel yna pan maen nhw'n sâl', 'nid ti yw'r unig un sy'n meddwl fel yna', 'y salwch yw hyn, nid ti'.
- Gwahanwch y rhai gelyniaethus: ewch ag un i ffwrdd am sgwrs neu ceisiwch gael y ddau berson i siarad gyda chi yn hytrach na siarad at ei gilydd.
- Peidiwch â bod yn rhan o unrhyw fygythiad: defnyddiwch *stand-off* – peidiwch ag ymuno ag unrhyw ffrwgd. Bydd hyn yn cael ei werthfawrogi oherwydd y byddwch yn ddiogel. Wrth osod cyfyngiad, rydych yn rhoi sicrwydd. Cymerwch unrhyw fygythiad o drais tuag at unigolyn o ddifrif. Gofynnwch i arfau gael eu rhoi i lawr, nid eu rhoi i chi.
- Mae gan unigolion wahanol gryfderau wrth dawelu sefyllfaoedd; mae yna wahaniaethau naturiol rhwng y ddau ryw. Felly, os yw eich partner yn ymdrin â'r sefyllfa'n llwyddiannus, nid oes angen i chi wneud dim heblaw am fod yn y golwg; byddwch o gwmpas fel y gellir galw arnoch os oes angen.
- Cyswllt corfforol: peidiwch â deffro rhywun yn fyrbwyll neu'n ymosodol; mae hyn yn cario'r risg y bydd y person yn ymateb tuag atoch chi yn yr un ffordd. Peidiwch â cyffwrdd cefn y gwddf yn ystod tensiwn. Peidiwch â chydio yn eu braich.
- Peidiwch â derbyn yr annerbyniol – rhaid gweithredu rheol dim goddefgarwch o ymddygiad treisgar neu ymosodol. Trafodwch hyn mewn lleoliad tawel, nid pan fo

Ymdrin ag ymddygiad anodd

sefyllfa wedi cyrraedd sefyllfa argyfyngus. Sefydlwch gyfyngiadau a glynwch at reolau sylfaenol y cytunwyd arnynt.

- Byddwch yn ymwybodol o bwy y dylech eu ffonio a sut i alw am help mewn argyfwng. Cadwch rifau ffôn pwysig (e.e. tîm argyfwng) ger y ffôn neu storiwch y rhif yng nghof y ffôn.
- Peidiwch â chymryd rhan mewn dadl; ceisiwch droi'r sgwrs at bwnc sydd ddim yn ddadleuol.
- Datblygwch ffyrdd o dawelu sefyllfaoedd sy'n briodol i'ch teulu, eich personoliaeth neu i'r person sy'n wael. Defnyddiwch y dull sy'n briodol i'r sefyllfa dan sylw.
- Trafod yn dilyn sefyllfa llawn tensiwn – arhoswch nes bod cyfnod cnoi cil wedi pasio. Yna, cynhaliwch gynhadledd teulu er mwyn llunio cynllun. Ceisiwch gael cynllun ar gyfer achos brys neu argyfwng yn ei le bob amser ac sydd wedi'i gytuno gan bawb. Os ydych yn ystyried pethau cyn i broblem godi, byddwch yn gallu ymdopi'n well a pharhau i ymdopi.
- Derbyniwch fod eich bywyd wedi newid – o leiaf am y cyfnod pan fo'ch anwyliaid yn wael. Efallai y bydd adegau pan fo'n rhaid i chi stopio popeth er mwyn cadw eich hun neu'ch anwyliaid yn ddiogel. Wnaiff hi ddim drwg anwybyddu terfyn amser neu fod yn hwyr i rywbeth.
- Cymrwch seibiant eich hun – hyd yn oed os nad yw hynny'n gyfleus i eraill – nid oes unrhyw un yn anhepgor! Os gewch chi eich taro'n wael, ni allwch barhau i ofalu. Mae eich iechyd chi'n bwysig hefyd!