

Mae paratoi a chael 'Sgyrsiau a Phaned' – Trawsgrifio

00:00 - Mae paratoi a chael 'Sgyrsiau a Phaned' yn rhan bwysig o'n hymagwedd tuag at berthnasoddd gwaith iachach.

00:08 - Mae'n wirioneddol normal i ni gael tensiynau gyda phobl eraill. Mae gan bob un ohonom safbwyntiau a phrofiadau gwahanol a all ein harwain i weld y byd a materion yn wahanol. Nid oes yr un ohonom yr un peth ac yn yr unigrywiaeth honno daw posibiliadau gwyb, ond tensiynau hefyd.

00:24 - Mae anghytuno yn wirioneddol normal, ond mae gwneud hyn yn niweidio cleifion yn wael. Rhaid i ni gydnabod hefyd nad oes yr un ohonom ar ein gorau bob amser. Rydyn ni'n gwneud camgymeriadau. Rhaid inni ddelio ag anghytundebau a pheidio â dal dig. Os ydym yn dal dig, mae cleifion yn dioddef ac yn bwysig hefyd, rydym ni yn dioddef.

00:43 - Mae anghytuno yn normal, ond gallwn ni bob amser ddewis sut rydyn ni'n anghytuno.

00:49 - Sgwrs a phaned yw ein gwahoddiad prydlon i'n hannog, bob un ohonom gymryd perchnogaeth o'r perthnasoddd eraill sydd gennym gyda'n gilydd. Mae sgyrsiau a phaned mor bwerus. Pam paned? Wel, rwy'n eich herio i yfed diod boeth yn gyflym, felly trwy dreulio amser gyda'ch gilydd gyda diod boeth yn unig, mae'n eich gorfodi i roi sylw i'ch gilydd. Mae wedi bod yn rhan o hanes ers blynnyddoedd lawer.

01:15 - Felly, sut rydyn ni'n paratoi ein hunain ar gyfer sgwrs a allai fod yn anodd? Wel yn gyntaf, mae angen i ni feddwl am ymddygiad y person arall arnom ni ein hunain. Mae gwybod hyn yn ein helpu i fod yn wirioneddol glir ynglŷn â'r hyn yr ydym am ei newid a'r hyn yr ydym yn ei ddisgwyl gan berson arall.

Yn ail, mae mor bwysig dod i adnabod y person arall, beth ydyn ni'n ei wybod amdany'n nhw, beth allai fod yn digwydd iddyn nhw, beth allai'r sefyllfa fod sydd wedi achosi hyn? Os gallwn adeiladu rhywfaint o empathi, mae gennym gymaint gwell siawns o ddod o hyd i ryw fath o dir canol a datrys gyda'n gilydd.

Ac yn drydydd, atgoffwch ein hunain eto beth yw effaith yr ymddygiad arnom ni. Ni ellir gorbwysleisio hyn a pha mor bwysig ydyw.

02:00 - Felly mae sefydlu'r sgwrs a phaned a mynd at y sgwrs arall yn rhan bwysig iawn ac yn ôl pob tebyg y rhan anoddaf. Mae'n amlwg yn anodd iawn gofyn i rywun ddweud "hoffwn gael sgwrs gyda chi". Felly mae'n bwysig iawn dim ond atgoffa'ch hun beth rydych chi am ei drafod a pham. Mae hyn fel arfer yn eich helpu i fod yn wirioneddol glir a theimlo'n llai pryderus am y sgwrs gychwynnol iawn. Mae mynd at yr unigolyn â'r meddylfryd cywir yn hanfodol, felly mae'n bwysig iawn dod o hyd i amser lle mae'r ddau ohonoch chi'n teimlo'n gryf ac yn lleiaf tebygol o fod yn amddiffynnol tuag atoch chi, felly dewch â meddylfryd ymholi a 'sut y gallem wneud pethau'n well', a byddwch yn ofalus iawn o'n hiaith felly efallai nad ydyn nhw'n cael eu llwytho ac nid yw'n achosi problemau i'r person arall iddyn nhw fynd i'r modd amddiffynnol. Nid oes unrhyw ffordd berffaith, ond yn aml mae'n ddefnyddiol dechrau

gyda “Byddai'n ddefnyddiol iawn pe gallem drafod un neu ddau o bethau” neu “Byddwn yn ddiolchgar iawn pe gallem fyfyrion gyda'n gilydd ar rywbeth os gwelwch yn dda”.

Yna mae sefydlu a chytuno ar y lle a'r amser o ran ble rydych chi'n mynd i gael y sgwrs yn dod yn bwysig iawn. Felly yn gyffredinol, rydyn ni'n gwybod bod mynd i ffwrdd o'ch gweithle arferol ac i ffwrdd oddi wrth bobl eraill yn hanfodol os ydych chi'n mynd i gael cyfle da iawn i wrando ar eich gilydd, felly efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi sefydlu sgwrs neu sgwrsio i ffwrdd o'r gweithle mewn lle gwahanol, efallai mynd allan am dro gyda'ch gilydd. Mae taith gerdded yn ffordd wych o wneud hyn oherwydd nid yn unig ydych chi'ch dau yn teimlo'n llawer gwell, yn cael ychydig o awyr iach, ond hefyd mae'r mater allan o'ch blaen, yn hytrach na rhyngoch chi fel y gallwch chi gerdded ochr yn ochr â chi edrych ar y mater gyda'n gilydd.

Y rhan bwysig iawn arall yw'r ddiod boeth ac felly'r sgwrs a phaned, oherwydd mae'n eich gorfodi i dreulio amser gyda'ch gilydd. Os oes unrhyw un yn anghytuno, meddylwch, pa mor gyflym allwch chi yfed diod boeth iawn? Felly mae'r amser hwnnw'n rhoi cyfle i chi oedi a myfyrion gyda'ch gilydd. Ac yna gallwch chi efallai gytuno gyda'ch gilydd pa amser neu ba sefyllfa sy'n fwyaf tebygol o gael y sefyllfa i fynd ar ei gorau. Yn aml mae'n beth defnyddiol meddwl am amser pan fyddwch chi a'r person arall yn mynd i fod mor gadarnhaol â chystal ag y gallwch chi fod. O leiaf nid yw'n werth dechrau codi rhywbeth gyda rhywun pan nad yw'r naill neu'r llall ohonoch yn teimlo, nid yw'n mynd i weithio, felly mae'n amlwg bod ceisio darganfod amser sy'n gyfleus i bawb yn bwysig iawn.

04:22 - Yna rydyn ni'n mentro. Rydyn ni'n mynd ati o ddifrif.

04:25 - Yn ystod y sgwrs, i ddechrau, ceisio dim ond cysylltu. Dim ond pobl ydyn ni. Dewch o hyd i rywbeth am eich gilydd. Siaradwch am y pethau rydych chi'n eu gwybod am eich gilydd a chysylltwch fel bodau dynol yn unig. Sylwch ar ymatebion y person arall, mae hynny mor bwysig a chadwch lygad ar sut mae'r person arall. Dyma le gall llwyddiant a methiant sgwrs anodd digwydd.

Yna, pan fyddwn yn barod, rydym yn dechrau trwy rannu beth sydd yn bod a'r gwahoddiad llwyr yw “pan wnaethoch chi hynny, fe wnaeth i mi deimlo fel hyn”. Nid beirniadaeth o'r person mohono, nid beirniadaeth o'u hymddygiad mohono, ond mae'n caniatáu ichi fod â gofal am sut rydych chi'n teimlo am rywbeth.

Yna mae angen i chi roi lle i bobl. Gadewch i'r person arall fyfyrion, ystyried. Gobeithio na fydd hyn yn cymryd gormod o amser ond weithiau gall gymryd rhai munudau, rhai oriau neu hyd yn oed rai dyddiau. Rhoi rhywfaint o le i'r unigolyn hwnnw weithio allan yr hyn y mae am ei ddweud yn ôl ac eisiau ei wneud o ganlyniad. Ac os ydych yn wirioneddol sownd, y cwestiwn a awgrymir yw “beth fyddai'n gwneud pethau'n well rhyngom?”.

Ar ôl yr her, gobeithio y bydd cyfle i gytuno, 'wel nawr beth?' ac os yw eraill wedi bod yn gysylltiedig mewn rhyw fodd, efallai bod y naill barti neu'r llall wedi ddweud wrth bobl eraill, yna gadewch iddynt wybod beth sydd wedi digwydd hefyd fel y gallant eich cefnogi chi a herio yn ôl yr angen.

05:54 - Ac ar ôl y sgwrs, byddwn yn awgrymu bod hon yn rhan bwysig iawn, gan adlewyrchu 'sut aeth hi?'. Beth oedd yn dda? Beth fydddech chi wedi'i wneud yn wahanol? Ac efallai, beth allech chi ei wneud y tro nesaf? A sut bynnag mae'r sgwrs wedi mynd, rydym yn eich annog i roi deg allan o ddeg i chi'ch hun am geisio. Pum uchel iawn, slap ar y cefn a da iawn am geisio. Mae'n anodd ceisio mentro.

06:21 - Trwy gael perthnasoedd iachach â'n gilydd bydd gennym Gymru iachach.