

Deall Ymennydd Pobl Ifanc Cyfathrebu



Gallwch wyllo'r fideo yma

<https://www.youtube.com/watch?v=oa7O7KpljJQ>

Mae'r ffilm hwn yn ymwneud â chyfathrebu rhwng pobl ifanc yn eu harddegau a rhieni a gofalwyr.

Dyma'r prif bynciau yr ymdrinnir â hwy:

Pam fod cyfathrebu yn bwysig

- Pam fod cyfathrebu da yn gwneud gwahaniaeth
- Beth mae pobl ifanc yn eu harddegau yn ei ddweud am gyfathrebu
- Beth mae rhieni a gofalwyr yn ei ddweud am gyfathrebu

Pam y gall pethau fynd o chwith

- Problem distawrwydd a grwntach
- Sut mae methiant yn arwain at wrthdaro a dicter
- Beth mae pobl ifanc yn eu harddegau ei eisiau mewn gwirionedd?

Rhai elfennau allweddol yn ymwneud â chyfathrebu

- Hidlwyr
- Grym cydbwysedd
- Rheoli gwybodaeth
- Mae cyfathrebu yn sgil - mae'n bosibl fod oedolion yn well am wneud hyn

Sut i gyrraedd man sy'n well

- Cyfathrebu dwy ffordd
- Adfer pan fo pethau wedi mynd o chwith
- Dysgu am gyfathrebu da



Pam fod cyfathrebu yn bwysig



Mae cyfathrebu yn greiddiol i berthnasoedd da. Fodd bynnag, mae'n ffaith drist fod cyfathrebu, yn aml iawn, yn methu rhwng oedolion a phobl ifanc. Mae pob ochr eisiau pethau gwahanol. Mae oedolion eisiau cael cymaint o wybodaeth â phosibl am yr hyn mae'r unigolyn yn ei arddegau yn ei wneud. Ar y llaw arall, mae'r unigolyn ifanc eisiau preifatrwydd a'r opsiwn i siarad pan fo hynny'n teimlo'n ddiogel a chyfleus. Mae pobl ifanc yn eu harddegau yn dweud fod rhieni un ai yn swian neu'n holi. Mae rhieni'n dweud fod pobl ifanc yn eu harddegau yn ddiymateb ac yn cadw gwybodaeth yn ôl.



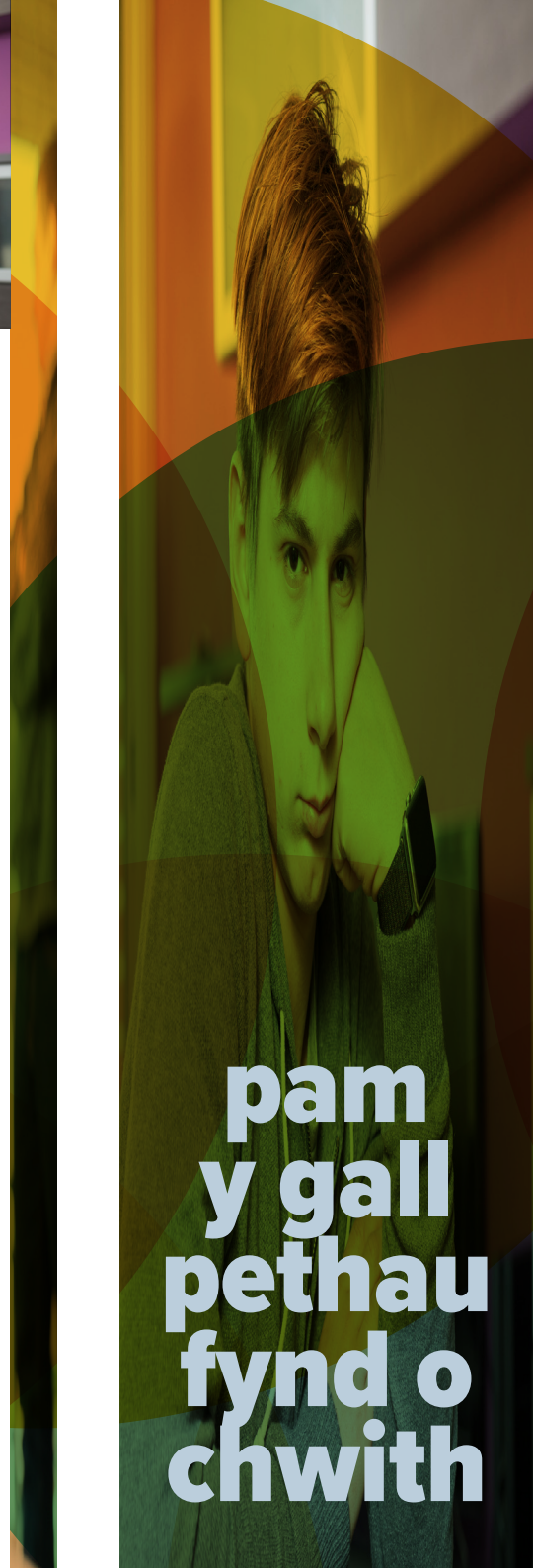
pam fod
cyfathrebu
yn bwysig



Pam y gall pethau fynd o chwith



Mae pob ochr yn gweld y darlun o ongl wahanol. Y peth allweddol yw bod pobl ifanc yn mynd trwy gyfnod newydd mewn bywyd, pan fo llawer yn newid iddynt. O ganlyniad i'r newidiadau sy'n gysylltiedig ag oed aeddfedrwydd, a'r newidiadau o ganlyniad i'w hunain yn gorfforol, mae nifer o bobl ifanc yn profi ansicrwydd a dryswch ynglŷn â'u hunaniaeth. Mae hyn yn arwain at betruster dealladwy ynglŷn â siarad a rhannu'r teimladau cymhleth hyn. Ar y llaw arall, mae'r cyfnod hwn yn achosi llawer o bryder i oedolion. Gan fod pethau'n newid, mae rhieni'n poeni am beth sy'n digwydd i'w merched a'u meibion. Beth maent yn ei wneud gyda'u ffrindiau neu beth sy'n digwydd pan maent ar-lein? Mae'r pryder hwn yn gwbl ddealladwy, ond gall arwain at rieni yn ymddangos fel pe baent yn fusneslyd a chwilfrydig ynglŷn â'r hyn a ddylai, ym marn yr unigolyn yn ei ardegau, fod yn breifat.



**pam
y gall
pethau
fynd o
chwith**



Rhai elfennau allweddol yn ymwneud â chyfathrebu



Po fwyaf rydym yn ei ddeall am gyfathrebu, yna'r gorau oll. Y prif beth yma yw nad yw'r unigolyn arall bob amser yn clywed y geiriau a ddaw o'ch ceg mewn gwirionedd. Mae cyfathrebu yn ymwneud â phroses o hidlyddion. Gyda phobl ifanc yn eu harddegau mae'r hidlyddion hynny yn ymwneud â thybiaethau ynglŷn â'r hyn y mae'r rhiant yn ceisio ei wneud. A yw'r cyfathrebu mewn gwirionedd yn mynegi'r berthynas o rym? A yw'r hyn a gaiff ei ddweud yn adlewyrchu fod y rhiant yn credu mai ef/hi sy'n gwybod orau? Ac i'r rhiant, ai dim ond adlewyrchu ystyfnigrwydd neu dymer ddrwg mae amharodrwydd yr unigolyn yn ei arddedau i rannu pethau?

O waith ymchwil rydym wedi dysgu am yr hyn a elwir yn reoli gwybodaeth. Dyma rywbeth yr ydym i gyd yn ei wneud. Mae'n ymwneud â phenderfynu beth i'w ddweud, a beth i'w gadw yn ôl. Pan fo'r unigolyn ifanc yn dal yn ôl y dybiaeth o bosibl yw mai dim ond dyfais fwriadol yw hyn i gael at y rhiant. Fodd bynnag, mae'n bosibl nad yw hynny'n wir. Mae gwaith ymchwil yn dangos i ni fod pobl ifanc yn eu harddegau yn cadw gwybodaeth yn ôl am nifer o resymau. Fe all y rhesymau hyn gynnwys y ffaith nad ydynt eisiau achosi pryder neu ofid i'r rhiant. Mae rheoli gwybodaeth yn ein helpu ni i weld fod nifer o ffactorau yn dylanwadu ar y ffordd y mae cyfathrebu yn digwydd rhwng oedolyn ac unigolyn ifanc.

Y peth olaf i'w nodi yma yw bod cyfathrebu yn sgil. Fe all pobl ifanc yn eu harddegau ymddangos fel pe baent yn gyfathrebwyr da gyda'u ffrindiau, ond gydag oedolion fe allant deimlo'n israddol yn eu sgiliau i fynegi eu hunain. Fe all pobl ifanc ymddangos fel pe baent yn dal yn ôl, nid am nad ydynt eisiau siarad, ond gan eu bod yn credu nad ydynt cystal ag oedolion am ddod o hyd i'r geiriau cywir. Mae'n bwysig i oedolion gydnabod hyn a dod o hyd i ffyrdd i helpu pobl ifanc i deimlo'n hyderus ynglŷn â'r hyn maent yn ei gyfathrebu a sut maent yn gwneud hynny.

**rhai
elfennau
allweddol
yn
ymwneud â
chyfathrebu**



Sut i gyrraedd man sy'n well



Y peth cyntaf i'w gydnabod yw bod pobl ifanc yn eu harddegau eisiau siarad, ond maent eisiau siarad ar adegau sy'n teimlo'n iawn iddynt hwy, ac mewn lleoedd lle maent yn teimlo'n ddiogel i fynegi eu hunain. Fe ddylai oedolion, os yn bosibl, gymryd hyn i ystyriaeth, hyd yn oed os yw hyn yn golygu gwranddo ar adegau sy'n anghyfleus. Efallai mai'r ffordd bwysicaf o wella pethau yw i gydnabod fod cyfathrebu da yn broses ddwy ffordd. Dylai fod yna gymaint o wrando ag o siarad.

Pan ofynnir i bobl ifanc am gyfathrebu fe fyddant fel arfer yn dweud fod oedolion yn siarad tuag atynt. Cyfathrebu un ffordd yw hyn. Os ydym eisiau gwella cyfathrebu, mae'n rhaid i ni fod yn barod i wrando - gan wir wrando ar yr hyn sydd gan bobl ifanc yn eu harddegau i'w ddweud. Mae hyn yn gyfathrebu dwy ffordd. Fe all fod yn ddefnyddiol i feddwl am y cwestiwn - agenda pwy yw hyn?

I sicrhau cyfathrebu da, mae'n rhaid i'r ddwy ochr gredu yr ymdrinnir â'u pryderon. I bobl ifanc yn eu harddegau mae hyn yn hynod o bwysig, gan eu bod yn aml yn teimlo eu bod yn cael eu hanwybyddu neu nad ydynt yn cael eu cymryd o ddifrif.

I gloi, mae yna ffyrdd o wella neu adfer cyfathrebu rhwng oedolion a phobl ifanc yn eu harddegau. Os ydym am gyfrannu at berthnasoedd gwell rhwng y cenedlaethau, mae angen i ni gydnabod fod cyfathrebu dwy ffordd yn nodwedd angenrheidiol o'r broses hon. Hefyd mae angen i ni ystyried anghenion penodol y cyfnod hwn, wrth i bobl ifanc symud drwy'r newid hwn ac addasu i'r newidiadau sy'n digwydd yn eu cyrff a'u hunaniaeth.

**Sut i
gyrraedd
man sy'n
well**

AWGRYMIADAU GWYCH

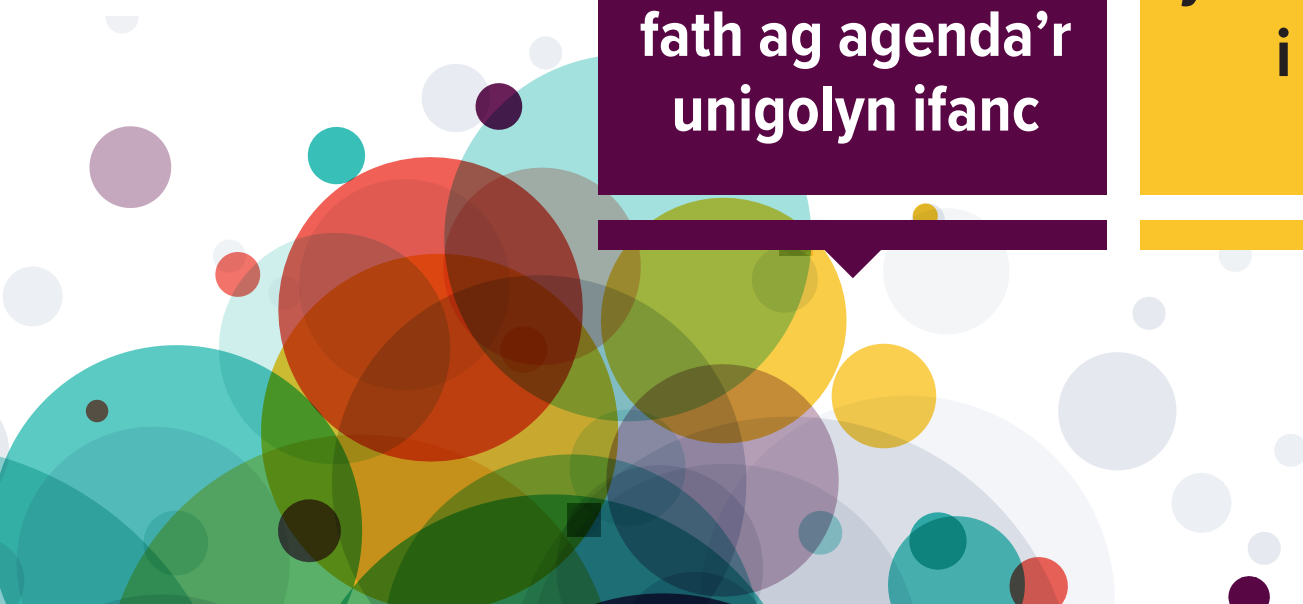
**Peidiwch â
gorfodi'r sgwrsio**

**Dewiswch amser
sy'n dda i'r
unigolyn ifanc**

**Parchwch angen
yr unigolyn yn
ei ardegau am
breifatrwydd**

**Cofiwch - mae'n
bosibl nad yw eich
agenda chi yr un
fath ag agenda'r
unigolyn ifanc**

**Yn bwysicaf oll -
byddwch yn barod
i wrando**





Lle i ddod o hyd i ragor o wybodaeth

Gwefannau

Family Links (www.familylinks.org.uk)

Sefydliad hyfforddi gyda rhaglenni ar gyfer
rhieni pobl ifanc yn eu harddegau

Family Lives (www.familylives.org.uk)

Sefydliad gyda llinell gymorth a gwefan gyda
llawer o wybodaeth i deuluoedd

Darllen pellach

“Why won’t my teenager talk to me?”

John Coleman. Routledge.

“What’s my teenager thinking?”

Tanith Carey. Penguin Random House.

*“How to talk so kids will listen and listen so
kids will talk”* Adele Faber ac Elaine Mazlish.

Templar Publishing.