

Gwybodaeth i fyfyrwyr ynghylch:

# PENDANTRWYDD

## Gwasanaeth Cwnsela Myfyrwyr

### Beth yw Pendantsrwydd?

Agwedd a ffordd o ymwneud â'r byd tu allan yw pendantsrwydd, wedi'i atgyfnerthu gan set o sgiliau ar gyfer cyfathrebu effeithiol. I fod yn wirioneddol bendant, mae'n rhaid i chi weld eich hun fel rhywun gwerthfawr a bod gennych hawl i fwynhau bywyd. Ar yr un pryd, rydych yn rhoi'r un gwerth ar bobl eraill, gan barchu eu barn a'u hawl i fwynhau eu hunain.

Mae cyfathrebu pendant yn eich galluogi i gyfathrebu'n briodol mewn ffordd uniongyrchol, agored ac onest.

Pan fyddwch yn cyfathrebu'n bendant, rydych yn dod dros yr ofn o leisio eich barn neu geisio dylanwadu ar eraill. Mae cyfathrebu o'r fath yn parchu ffiniau personol, rhai chi eich hun ac eraill, ac yn sicrhau nad ydych yn teimlo bod eraill yn cymryd mantais ohonoch.

Mae bod yn bendant yn golygu defnyddio'r sgil o fynegi ein dymuniadau a'n hanghenion ni a gwarchod ein hunain rhag yr hyn nad ydym ei eisiau, gan barchu anghenion a dymuniadau eraill yr un pryd.

Pan fyddwn yn caniatáu i anghenion, safbwyntiau neu farn eraill ddod yn bwysicach na'n rhai ni ein hunain, gall hyn brifo'n teimladau, gallwn deimlo'n bryderus a hyd yn oed yn ddig. Gall hyn arwain at ymddygiad anuniongyrchol, anonest yn emosiynol a hunanymwadol.

Mae llawer o bobl yn teimlo eu bod yn hunanol os ydynt yn rhoi sylw i'w hanghenion dilys a mynnu eu hawliau. Ond ystyr hunanoldeb yw rhoi sylw i'n hawliau ein hunain yn unig, gan ddiystyru eraill. Ymhlyg yn ein hawliau mae'r ffaith ein bod yn meddwl am hawliau dilys pobl eraill yn ogystal.

### Mae pobl bendant

- Yn teimlo'n rhydd i fynegi eu teimladau, eu meddyliau a'u dymuniadau.
- Yn gwybod beth yw eu hawliau.
- Mae ganddynt reolaeth dros eu tymer. Nid yw hynny'n golygu eu bod yn mygu'r teimlad hwn. Mae'n golygu eu bod yn ei reoli ac y gallant siarad amdano mewn ffordd resymol.
- Dweud "ia" pan maen nhw eisiau gwneud hynny, a dweud "na" pan maen nhw'n golygu "na" (yn hytrach na chytuno i wneud rhywbeth dim ond er mwyn plesio rhywun arall).
- Penderfynu ar ffiniau eglur, a chadw atynt – bod yn barod i amddiffyn eu safbwynt, hyd yn oed os yw'n achosi gwrthdaro.
- Hyderus ynghylch delio â gwrthdaro os bydd hynny'n digwydd
- Deall sut i drafod os bydd dau o bobl eisiau canlyniadau gwahanol
- Gallu siarad yn agored amdany'n nhw eu hunain a gallu gwrandao ar eraill
- Gallu rhoi a derbyn sylwadau cadarnhaol a negyddol
- Ffordd gadarnhaol, optimistaidd o edrych ar bethau

## Beth ydi'r gwahaniaeth rhwng pendantrwydd a bod yn ymosodol?

Gellir ystyried pendantrwydd fel y man canol rhwng bod yn oddefol a bod yn ymosodol.

**Bod yn oddefol:** Bod yn oddefol yw ymateb i deimlad bod rhaid i ni fod yn bobl 'neis'. Rydym yn ildio'n hawdd, gan gredu y bydd rhai mathau o ymddygiad yn achosi i ni gael ein beirniadu a'n gwrthod, neu rydym ofn gwrthdaro ac yn awyddus i osgoi hynny. Gall ymddygiad goddefol gael ei ystyried fel ymddygiad ystrywgar a gall beri i eraill ymateb trwy gymryd gofal dros rywun neu beidio â herio.

**Bod yn ymosodol:** Ymateb i deimlo'n ddiymadferth yw bod yn ymosodol. Ymddygiad ymosodol yw unrhyw ymddygiad sy'n rhoi grym i ni dros eraill. Gall fod ar ffurf bygwth, bwlio, gwawdio, ymladd etc. Mae'n debygol o ysgogi ymateb amddiffynnol neu ymosodol gan eraill.

**Ymddwyn yn oddefol ac yn ymosodol:** Gall hyn ddigwydd weithiau, pan fyddwn yn potelu teimladau ynom ein hunain a hynny'n gwneud i ni deimlo'n ddig drwy'r amser. Os ydym yn 'neis' bob amser, gall hyn wneud i ni deimlo ein bod yn cael ei defnyddio gan eraill yn aml. Os yw hynny'n crynhoi'n ormodol, gallwn ddod i sefyllfa lle byddwn yn ffrwydro'n amhriodol neu at y targed anghywir.

### Sut i ddysgu bod yn bendant.

- Ymarfer peidio â dweud 'ie' pan ydym yn golygu 'na' mewn gwirionedd.
- Mae'n bwysig ein bod yn cysylltu â'n teimladau a'u defnyddio i'n helpu i adnabod beth rydym eisiau ei newid. Bydd o gymorth os gallwn fynegi ein teimladau i rywun addas mewn ffordd nad yw'n gweld bai Mae siarad am ein teimladau'n rhoi gwell siawns i eraill ein deall neu wella ein perthynas ag eraill.
- Mae pendroni'n rhy hir dros ddigwyddiad ond yn debygol o wneud pethau'n waeth. Mae pobl amhendant yn aml yn tybio y dylai eraill fedru gweld eu bod wedi eu brifo neu'n flin, hyd yn oed os nad ydynt yn dweud sut maen nhw'n teimlo.
- Gallwn bennu ffiniau clir trwy ddysgu dweud na heb ymddiheuro'n ddiangen. Yn aml nid oes angen rhoi esgusodion, ymddiheuro neu esbonio pam. Er ein bod yn gwybod bod ein hagenda ein hunain yn bwysig, mae'n ddefnyddiol rhoi amser i wrando ar safbwynt rhywun arall ac i gofio nad yw'n bosibl cael beth rydym ei eisiau bob amser.
- Nid yw newid yn digwydd dros nos, a gall eraill ymateb yn wahanol i ni wrth i ni newid. Mae dysgu bod yn bendant yn golygu arbrofi gyda ffyrdd newydd o gyfathrebu.

### Mae fy hawliau i fod yn bendant yn cynnwys:

- Mae gennyf hawl i ddweud beth yw fy anghenion ac i nodi fy mlaenoriaethau fel unigolyn, yn annibynnol ar unrhyw swyddogaethau y gallaf eu cyflawni mewn bywyd.
- Mae gennyf yr hawl i gael fy nhrin gyda pharch fel bod dynol deallus, medrus a chyfartal.
- Mae gennyf yr hawl i fynegi fy nheimladau.
- Mae gennyf yr hawl i fynegi fy marn a'm gwerthoedd.
- Mae gennyf yr hawl i ddweud 'ia' neu 'na' dros fy hun.
- Mae gennyf yr hawl i wneud camgymeriadau.
- Mae gennyf yr hawl i newid fy meddwl.
- Mae gennyf yr hawl i ddweud nad wyf yn deall.

- Mae gennyf yr hawl i ofyn am yr hyn rydw i ei eisiau.
- Mae gennyf yr hawl i wrthod cyfrifoldeb dros broblemau pobl eraill.
- Mae gennyf yr hawl i ddelio ag eraill heb orfod dibynnu arnynt am gymeradwyaeth.
- Mae gan bobl eraill yr hawl i'r holl bethau uchod.

### **Tri cham at ymddygiad pendant**

1. Dywedwch beth yw'r ymddygiad sy'n eich poeni: e.e., "pan fyddi di'n beirniadu'r ffordd dw i'n edrych..."
2. Dywedwch sut rydych yn teimlo ynghylch yr ymddygiad: e.e., E.e. "Dwi'n teimlo'n flin ac yn ddi-ffrwt ..."
3. Dywedwch beth rydych chi am iddo ddigwydd: e.e. "ac mi hoffwn i ti ystyried fy nheimpladau a pheidio â gwneud hynna eto."

### **Adnoddau hunan-gymorth:**

#### **Assertiveness Step by Step**

Windy Dryden and Daniel Constantinou, Sheldon Press

#### **Your Perfect Right**

Alberti, R.E. and Emmons, M.L Impact

#### **A Woman in Your Own Right**

Dickson, Anne - Quartet Books, London

#### **Feel the Fear and Do it Anyway**

effers, S. - "" Century

#### **Assertion Training: How to be Who You Really Are**

Rees, S. and Graham, R.S. Routledge

#### **Asserting Yourself: How to Feel Confident about Getting More from Life**

Cathy Birch, How to Books,

Mae rhagor o fanylion am ein hadnoddau ar gael ar:

[www.bangor.ac.uk/studentservices/counselling/](http://www.bangor.ac.uk/studentservices/counselling/) neu cysylltwch â ni ar 01248 388520 / [counselling@bangor.ac.uk](mailto:counselling@bangor.ac.uk) i gael apwyntiad.