

# Cofiwch, Cofiwch...

## Mae Cyfathrebu Da'n allweddol

1. Ffeindiwch le da i gyfathrebu – rhywle tawel heb unrhyw beth i dorri ar eich traws. Os ydych yn siarad â grŵp mawr byddwch yn ymwybodol y gall rhai pobl gael y sefyllfa hon yn anodd.
2. Gofynnwch gwestiynau agored – cwestiynau sy'n galw am fwy nag ateb syml ie neu na.
3. Gwiriwch gyda'r person eich bod yn deall yr hyn maent yn ei ddweud – "Dydy'r teledu ddim gweithio? Ydy hynny'n gywir?"
4. Os ydy'r person eisiau mynd â chi i ddangos rhywbeth i chi, ewch gyda nhw.
5. Gwyliwch y person – efallai bydd yn dweud pethau gyda'i gorff a'r olwg ar ei wyneb.
6. Dysgwch o brofiad – bydd angen i chi fod yn sylwgar a pheidio â theimlo'n lletchwith wrth ofyn i rieni/gofalwyr/eraill am eu cymorth.
7. Ceisiwch ddarlunio – hyd yn oed os nad ydych yn dda yn darlunio, gall lluniau helpu.
8. Cymerwch eich amser a pheidiwch â brysio wrth gyfathrebu.
9. Defnyddiwch symudiadau a'ch wyneb. Os ydych yn gofyn i rywun a yw'n anhapus, gwnewch wyneb anhapus.
10. Byddwch yn ymwybodol bod rhai pobl yn ei chael yn haws cyfathrebu â gwrthrychau real, ond gall ffotograffau a lluniau helpu hefyd.
11. Byddwch amyneddgar a gwrandewch ar yr hyn sy'n cael ei ddweud wrthyh ac os nad ydych yn deall, gofynnwch i'r person ailadrodd ei hun.
12. Siaradwch yn araf ac yn glir a defnyddiwch iaith blaen a syml bob tro.
13. Cysurwch y person bob tro os yw'n poeni neu'n ofnus.
14. Cofiwch drin pobl fel unigolion a pheidiwch â bod yn ofnus.
15. Gall pawb gyfathrebu, gan fod pob ymddygiad yn ffordd o gyfathrebu.



Gall rhywun sydd ag Anabledd Dysgu neu Gyflwr Meddwl ag anghenion cyfathrebu gyflwyno Cerdyn Cadw'n Ddiogel i chi unrhyw bryd.

Bydd y cerdyn yn cynnwys gwybodaeth am sut y gallwch gefnogi'r person hwnnw os ydynt yn dioddef o ganlyniad i drosedd, wedi cynhyrfu, yn teimlo'n anniogel mewn man cyhoeddus neu wedi'u tywys i'r ddalfa.

Byddwch yn cael arweiniad ar sut i gyfathrebu â deiliad y cerdyn, gwybodaeth feddygol bwysig a manylion cyswllt unigolion maent yn ymddiried ynddynt ac a allai roi cymorth ychwanegol.

Bydd deiliad y cerdyn wedi cofrestru gyda Llinell Anabledd Heddlu De Cymru felly gallai System Wybodaeth yr Heddlu gynnwys rhagor o wybodaeth.

Os oes arnoch angen ragor o wybodaeth am y Cynllun Cerdyn Cadw'n Ddiogel neu'n gwybod am rywun a allai elwa ar fynediad i'r gwasanaeth hwn, cysylltwch â:

**Cadw'n Ddiogel Cymru**  
**Canolfan Gwasanaethau Cyhoeddus yr Heddlu**  
**Pencadlys Heddlu De Cymru**  
**Pen-y-bont ar Ogwr**  
**CF31 3SU**

