



Meithrin Gwytnwch ac Osgoi Dyfodol Cam-drin a Thrawma

Rhan allweddol o'ch taith yw datblygu gwytnwch a gallu osgoi sefyllfaoedd sarhaus yn y dyfodol. I'r rhai sydd wedi profi cymunedau neu berthnasau sarhaus gall fod yn rhy hawdd i gerdded i mewn i gymunedau a pherthnasau cyfarwydd sy'n troi allan i fod yr un mor sarhaus. Mae'n ddefnyddiol meddwl sut mae diwylliannau a pherthnasau iach yn edrych.

Diwylliannau iach

Mae'n bwysig eich bod chi'n deall pa mor iach yw diwylliant y sefydliad ffydd y gallech fod yn ymuno â nhw. Fodd bynnag, mae'n werth cofio hefyd efallai na fydd diwylliannau afiach yn amlwg i ddechrau a gall hefyd ddatblygu dros amser. Mae angen realaeth hefyd nad oes sefydliad ffydd yn mynd i fod yn berffaith ond mae ambell i bwyntir defnyddiol y bydd ganddo ddiwylliant iach.

Arweinyddiaeth iach.

Mae gallu arweinwyr i allu hunan fyfyrion a hunanreoleiddio yn ofyniad allweddol i ddeall sut y defnyddir pŵer ac awdurdod yn y rhyngweithio o ddydd i ddydd gyda'r rhai o'u cwrpas, fel nad ydynt yn achosi niwed. Mae tystiolaeth yn dangos nad yw cryn dipyn o ymddygiad camdriniol yn ysbrydol yn fwriadol, ond daw o ganlyniad i fethiant i hunanreolaeth emosiynau, agweddau a chredoau a'u heffaith ar eraill mewn rhyngweithio a pherthnasau o ddydd i ddydd.

Diwylliant iach

Credwn fod diwylliannau iach yn dangos y nodweddion canlynol:

- Parchu, gwerthoedd a meithrin pob person
- Caniatáu cwestiynau ac anghytuno tawel
- Canllawiau a grymuso drwy addysgu Beiblaidd (neu addysgu ffydd arall)
- Ymddygiad tywyswyr ond yn parchu dewisiadau
- Meithrin a meithrin arweinyddiaeth
- Gwerthoedd gwasanaeth 'gydol oes'
- Atebolrwydd iach
- Cynnwys modelau¹

Byddem yn cyngori eich bod yn cynnal perthnasoedd annibynnol y tu allan i unrhyw sefydliad sy'n seiliedig ar ffydd fel eich bod yn gallu trafod unrhyw bryderon gyda rhywun annibynnol.

¹ Dr Lisa Oakley, Justin Humphreys 2019 Escaping the Maze of Spiritual Abuse: Creating Healthy Christian Cultures SPCK Publishing.

Perthynas iach

Mae parch tuag at y ddau hun ac eraill yn nodwedd allweddol o berthynas iach. Mewn cyferbyniad, mewn perthynas afiach, mae un partner yn ceisio rhoi rheolaeth a phŵer dros y llall yn gorfforol, yn rhywiol, ac/neu'n emosiynol.

Mae perthnasau iach yn rhannu nodweddion penodol y dylai pawb gael eu dysgu i'w disgwyl. Maen nhw'n cynnwys:

- *Parch.* Mae parch yn golygu bod pob person yn gwerthfawrogi pwy yw'r llall ac yn deall ffiniau'r person arall.
- *Ymddiried.* Dylai partneriaid roi ymddiriedaeth yn ei gilydd a rhoi budd yr amheuaeth i'w gilydd.
- *Gonestrwydd.* Mae gonestrwydd yn adeiladu ymddiriedaeth ac yn cryfhau'r berthynas.
- *Cyfaddawd.* Mewn perthynas ddyddio, nid yw pob partner bob amser yn cael ei ffordd. Dylai pob un cydnabod safbwyntiau gwahanol a bod yn barod i roi a chymryd.
- *Unigoliaeth.* Ni ddylai'r naill bartner na'r llall orfod cyfaddawdu pwy yw ef/hi, ac ni ddylai ei hunaniaeth fod yn seiliedig ar bartner. Dylai pob un barhau i weld ei ffrindiau a gwneud y pethau mae'n eu caru. Dylai pob un bod yn gefnogol i'w bartner sydd eisiau dilyn hobiau newydd neu wneud ffrindiau newydd.
- *Cyfathrebu da.* Dylai pob partner siarad yn onest ac agored er mwyn osgoi cam-gyfathrebu. Os oes angen i un person ddatrys ei deimladau yn gyntaf, dylai'r partner arall barchu'r dymuniadau hynny ac aros nes ei fod yn barod i siarad. Rheoli dicter. Rydyn ni i gyd yn gwylltio, ond mae sut rydyn ni'n ei fynegi yn gallu effeithio ar ein perthynas ag eraill. Gellir ymdrin â dicter mewn ffyrdd iach fel cymryd anadl ddofn, cyfrif i ddeg, neu ei siarad allan.
- *Ffair ymladd.* Mae pawb yn dadlau rhywbryd, ond mae'r rhai sy'n deg, yn cadw at y pwnc, ac yn osgoi sarhad yn fwy tebygol o gynnig ateb posib. Dylai partneriaid gymryd seibiant byr oddi wrth ei gilydd os yw'r drafodaeth yn mynd yn rhy wresog.
- *Datrys problemau.* Gall partneriaid dyddio ddysgu datrys problemau a nodi atebion newydd drwy dorri problem i rannau bach neu drwy siarad trwy'r sefyllfa.
- *Dealltwriaeth.* Dylai pob partner gymryd amser i ddeall beth allai'r llall fod yn ei deimlo.
- *Hunanhyder.* Pan fydd gan bartneriaid dyddio hyder ynddyn nhw eu hunain, gall helpu eu perthynas ag eraill. Mae'n dangos eu bod yn ddigon tawel a chyfforddus i ganiatáu i eraill fynegi eu barn heb orfodi eu barn eu hunain arnynt.
- *Bod yn fodel rôl.* Drwy ymgorffori beth yw ystyr parch, gall partneriaid ysbrydoli ei gilydd, ffrindiau, a theulu i ymddwyn mewn ffordd barchus hefyd.
- *Perthynas rywiol iach.* Mae partneriaid dyddio yn cymryd rhan mewn perthynas rywiol y mae'r ddau yn gyfforddus ag ef, ac nid yw'r un partner yn teimlo dan

bwysau neu'n cael eu gorfodi i gymryd rhan mewn gweithgaredd rhywiol sydd y tu allan i'w barth cysur neu heb ganiatâd.

Nodir perthynas afiach gan nodweddion fel amarch a rheolaeth. Mae'n bwysig i bawb allu adnabod arwyddion o berthynas afiach cyn iddyn nhw waethygu. Dyma rai nodweddion perthynas afiach:

- *Rheoli.* Mae un partner dyddio yn gwneud yr holl benderfyniadau ac yn dweud wrth y llall beth i'w wneud, beth i'w wisgo, neu gyda phwy i dreulio amser. Mae ef neu hi yn afresymol o eiddigeddus, a/neu'n ceisio ynysu'r partner arall oddi wrth ei ffrindiau a'i theulu.
- *Gelyniaeth.* Mae un partner dyddio yn dewis ymladd gyda neu'n gwrthweithio'r partner dyddio arall. Gall hyn arwain at un partner dyddio yn newid ei ymddygiad er mwyn osgoi cynhyrfu'r llall.
- *Anonestrwydd.* Mae un partner dyddio yn gorwedd i neu'n cadw gwybodaeth oddi wrth y llall. Mae un partner dyddio yn dwyn oddi ar y llall.
- *Amarch.* Mae un partner dyddio yn gwneud hwyl am ben barn a diddordebau'r partner arall neu'n dinistrio rhywbeth sy'n perthyn i'r partner.
- *Dibyniaeth.* Mae un partner dyddio yn teimlo nad yw'n "gallu byw heb" y llall. Efallai y bydd ef neu hi yn bygwth gwneud rhywbeth drastig os daw'r berthynas i ben.
- *Bygythiadau.* Mae un partner dyddio yn ceisio rheoli agweddau ar fywyd y llall drwy wneud y partner arall yn dawelwch a chyfforddus. Gall un partner dyddio geisio cadw ei bartner oddi wrth ffrindiau a theulu neu fygwth trais neu chwalu.
- *Trais corfforol.* Mae un partner yn defnyddio grym i gael ei ffordd (megis taro, slapio, gafael, neu saethu).
- *Trais rhywiol.* Mae un yn dyddio pwysau partner neu'n gorfodi'r llall i weithgaredd rhywiol yn erbyn ei ewyllys neu heb ganiatâd.²

² <https://youth.gov/youth-topics/teen-dating-violence/characteristics> accessed 4th February 2020