

Derbyn gwahanol ddulliau o gyfathrebu mewn grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid



Hwylusydd grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid:

Croeso bawb, fy enw i yw Jazz.

Aelodau o'r grŵp:

Dydw i ddim yn hoffi rhoi cyswllt llygad. Mae'n well gen i edrych i ffwrdd neu ddwdlan pan fydda i'n siarad.



Hwylusydd grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid:

Y grŵp hwn yw eich grŵp chi ac mae'n lle diogel, cefnogol a chyfrinachol i chi fynegi emosiynau, cwestiynu meddyliau a chredoau, a chanolbwyntio ar gamau defnyddiol y gallai eraill yn y grŵp eu hawgrymu.



Aelodau o'r grŵp:

Mae'n well gen i wrando nes fy mod yn teimlo'n fwy hyderus i siarad. Efallai y byddaf yn tecstio neu'n ysgrifennu fy meddyliau.



Hwylusydd grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid:

Beth am ddechrau drwy gymryd eich tro i weld sut mae pethau arnoch yr wythnos hon?



Aelodau o'r grŵp:

Helo Jazz, rydw i wedi cael wythnos wych, diolch.



Hwylusydd grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid:

Byddai'n wych clywed gennych chi i gyd, ond does dim rhaid i chi gyfrannu os nad ydych chi'n dymuno gwneud hynny, a gallwch wneud hynny gan ddefnyddio'r dull cyfathrebu sydd orau gennych chi.



Aelodau o'r grŵp:

Mae'n well gennyf i chi ofyn cwestiynau penagored neu gynnig opsiynau neu ddewisiadau.

