Gwybodaeth i fyfyrwyr ynghylch:

PENDANTRWYDD

Gwasanaeth Cwnsela Myfyrwyr

Beth yw Pendantrwydd?

ar gyfer cyfathrebu effeithiol. I fod yn wirioneddol bendant,
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.

odol mewn ffordd uniongyrchol, agored ac onest.

ac yn sicrhau nad ydych yn teimlo bod eraill yn cymryd mantais ohonoch.

gwarchod ein hunain rhag yr hyn nad ydym ei eisiau, gan barchu anghenion a dymuniadau eraill yr un pryd.

P
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.

am hawliau dilys pobl eraill yn ogystal.

Mae pobl bendant

Yn t

Yn gwybod beth yw eu hawliau.

hwn. Mae

Penderfynu ar ffiniau eglur, a chadw atynt bod yn barod i amddiffyn eu safbwynt, hyd yn

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:

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: osodol. Ymddygiad ymosodol

ysgogi ymateb amddiffynnol neu ymosodol gan eraill.

Ymddwyn yn oddefol ac yn ymosodol: Gall hyn ddigwydd weithiau, pan fyddwn yn potelu

bob amser, gall hyn wneud i ni deimlo ein bod yn cael ei defnyddio gan eraill yn aml. Os yw