Cyfathrebu effeithiol

Mae'r egwyddorion canlynol yn tanategu cyfathrebu effeithiol:

- rhaid sefydlu a chynnal perthynas dda gyda'r dysgwr
- dylai'r pwyslais gael ei roi ar alluogi'r dysgwr i siarad ac yna gwrando'n ofalus ar safbwynt y dysgwyr
- mae'n rhaid i arddull y cyfathrebu fod yn addas i oedran, gallu ac iaith y dysgwr

Mae sefydlu perthynas, yn enwedig mewn cyfweliad byr, yn gofyn bod y sawl sy'n cyfweld yn dangos parch ac empathi tuag at y sawl sy'n cael ei gyfweld. Mae hefyd yn cynnwys cydnabod a goresgyn rhwystrau rhag cyfathrebu.

Dangosir **parch** drwy ymddygiad sy'n gwneud i bobl eraill deimlo'u bod yn bwysig, o werth ac yn arbennig mewn rhyw ffordd.

Dangosir **diffuantrwydd** drwy ymddygiad sy'n cyfleu'r neges eich bod yn ddynol, bod modd ymddiried ynoch ac nad oes gennych unrhyw beth i'w guddio.

Mae **empathi** yn rhan annatod o ymddygiad sy'n dangos eich bod yn ceisio deall byd yr unigolyn arall fel y mae ef yn ei weld. Hynny yw, rydych yn gwneud ymdrech 'i weld pethau o'u safbwynt nhw'.

Mae ymddygiad o'r fath yn cynnwys:

- cyflwyno'ch hun a chofio enw'r unigolyn arall
- esbonio diben y cyfarfod
- gofyn cwestiynau gyda thact ac yn glir
- dangos eich bod yn gwrando ac yn gofyn cwestiynau i gadarnhau a gwirio dealltwriaeth
- peidio â thorri ar draws yr unigolyn na siarad drosto
- bod yn ymwybodol o'ch iaith eich corff eich hun a phobl eraill a'r emosiynau y mae'n eu cyfleu
- dangos natur gyfeillgar trwy wenu a bod yn groesawgar, gan ddangos gwerthfawrogiad i'r dysgwyr am roi o'u hamser
- ymateb yn naturiol ac mor onest ag y gallwch
- osgoi bod yn amddiffynnol

Fodd bynnag, mae angen i ni ddiogelu yn erbyn bod yn or-gyfarwydd wrth geisio gwneud i ddisgyblion deimlo'n gysurus, ac aros yn broffesiynol bob amser, er enghraifft trwy osgoi sylwadau ffwrdd-â-hi.