

#FRIENDSCANTELL



Rydw i'n poeni am ffrind, sut alla i siarad â nhw?

Efallai fod eich ffrind yn teimlo llawer o emosiynau gwahanol: efallai ei fod yn teimlo'n unig; yn methu dianc; neu efallai nad yw wedi sylwi ei fod mewn perthynas niweidiol. Dyma rai pethau y gallwch eu gwneud i helpu i wneud y sgwrs yn haws:

- Ewch i rywle cyfforddus a gofyn i'ch ffrind sut maen nhw. Defnyddiwch gwestiynau penagored a rhowch amser iddyn nhw siarad.
- Rhowch wybod i'ch ffrind eich bod yn poeni ac eisiau gwybod os oes unrhyw beth o'i le.
- Peidiwch â'u gorfodi i siarad â chi, ond eu hannog a'u cefnogi.
- Dylech eu hatgoffa nhw nad ydyn nhw ar eu pen eu hunain a'ch bod chi yno i'w helpu a'u cefnogi i gael yr help sydd ei angen arnyn nhw.
- Gofalwch amdanoch eich hun hefyd! Gall fod yn anodd os oes angen mwy o amser ac egni ar eich ffrind nag sydd gennych chi.
- Cofiwch fod yr hyn y byddech yn ei wneud yn eu sefyllfa nhw'n wahanol i'r hyn a allai eu helpu nhw orau.
- Gweithiwch gyda'ch gilydd i weithio allan y camau nesaf.

Mae cael ffrind da yn gallu gwneud byd o wahaniaeth pan fyddwch chi mewn perthynas sydd ddim yn iach. Ffrind da yw rhywun sydd yno i chi. Rhywun sy'n sylwi pan fyddwch chi'n dechrau ymddwyn yn wahanol ac sy'n eich cefnogi chi os ydych chi'n mynd drwy gyfnod anodd.

FRIENDS CAN TELL. FRIENDS CAN LISTEN. FRIENDS CAN HELP.

Ewch i'n gwefan i ddarganfod
rhagor o wybodaeth ar sut i
gefnogi eich ffrindiau.
brook.org.uk/friends-can-tell

