




# → Sut i siarad am arian

**Helpwr**  
→ **Arian**



Llywodraeth EM

# Cynnwys



Mae crefydd, gwleidyddiaeth, rhyw ac arian yn aml yn cael eu hystyried yn bynciau tabŵ. Ond er ein bod ni wedi dod yn fwy cyfforddus yn siarad am ein credoau a'n bywydau cariad, mae arian yn dal i gael ei ystyried yn bwnc i'w osgoi.

Gall peidio â siarad am arian achosi problemau, gan fod ein cyllid mewn rhyw ffordd neu'i gilydd yn effeithio ar bob agwedd ar ein bywydau. Os nad yw mewn sefyllfa dda, fe allai effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n hiechyd corfforol. Os oes anonestrwydd, gall brifo'r ymddiriedaeth yn ein perthnasoedd agos â theulu a ffrindiau.

Os oes angen i chi siarad â rhywun am arian ond nad ydych yn siŵr sut y bydd yn mynd, bydd y canllaw hwn yn eich helpu i ddechrau, gan gynnwys awgrymiadau ar sut i gael canlyniad da, rhannu nodau ariannol a beth i'w wneud os ydych chi'n credu y gallai'r sgwrs fod yn anodd neu os na fydd yn mynd yn ôl y bwriad.

## Helpwr ↳ Arian

Mae HelpwrArian yma i wneud eich arian a'ch dewisiadau pensiwn yn gliriach. Yma i dorri trwy'r cymhlethdod, egluro beth sydd angen i chi ei wneud a sut y gallwch chi ei wneud. Yma i'ch rhoi mewn rheolaeth gyda chanllawiau diduedd sydd wedi'u cefnogi gan y llywodraeth ac i argymhell cymorth bellach y gellir ymddiried ynddo os bydd ei angen arnoch. I gael help ariannol clir sydd ar eich ochr chi ac yn rhad ac am ddim i'w ddefnyddio, chwiliwch am MoneyHelper.

[www.helpwrarian.org.uk](http://www.helpwrarian.org.uk)

Pam ddylen ni siarad am arian?	2
Pam nad ydyn ni'n hoffi siarad am arian?	3
Awgrymiadau ar sut i baratoi ar gyfer y sgwrs	5
Awgrymiadau ar sut i ddechrau sgwrs	6
Awgrymiadau ar gyfer pryd rydych chi'n cael y sgwrs	7
Suti ddelioag ymatebion negyddol	8
Suti ddod â'r sgwrs i ben yn dda	9
Rhannu nodau ac agweddau at arian	10
Beth yw cam-drin ariannol?	11



# Pam ddylen ni siarad am arian?

Nid oes angen teimlo'n euog am fod eisiau diogelwch ariannol - mae'n angen dynol sylfaenol. Po fwyaf y byddwch chi'n agored ac yn siarad am arian - hyd yn oed y sgysiau anoddiawn - y gorau fydd deich bywyd a'r perthnasoedd.

Yn ogystal â gwylio rhywun rydych chi'n poeni amdano yn delio â materion ariannol, os ydych chi wedi'ch cydblethu â nhw'n ariannol o gwbl, fe allai eu problemau ddechrau effeithio ar eich waled - a'r ffordd rydych chi'n byw eich bywyd.

Gall peidio â chyfathrebu am arian wrifo'r rhai o'ch cwmpas. Er enghraifft, os oes gennych chi a'ch partner gyfrifon ar y cyd neu os yw'r ddau erw ar filiau cartref, gallai eich camgymeriadau ariannol effeithio ar eu statws credyd a'u dyfodol ariannol ac i'r gwrthwyneb. Mae'n hanfodol gwybod ble rydych chi'n sefyll os ydych chi am amodif yn eich cyflid yn ystod perthynas ac wrth ddech allan o un.

Gall peidio â siarad am arian gydag aelodau eraill o'r teulu hefyd achosi problemau. Gyda phobl hŷn, os nad ydym wedi siarad am eu dyfodol ariannol, gall materion brys godi'n hawdd ac efallai na fyddwch yn gwybod beth yw eu dymuniadau na sut yr hoffent ichti ddelio â'r sefyllfa.

Weithiau gall fod yn haws o lawer drefnu pethau a'u cael mewn persbectif os oes gennych ychydig o help, p'un ai gydag arbenigwr, neu'r bobl sy'n agosaf atoch chi.

# Pamnadydynni'n hoffi siarad am arian?

Mae miliwn o resymau pam nad ydym yn hoffi siarad am arian. I lawer ohonom, mae'n bwnc tabŵ! Yn aml mae'n cael eiystyried yn bwnc anghwtais i'w godi.

Dyma rai o'r prif resymau y mae pobl yn eu rhoi dros beidio â siarad am arian. Os ydych chi'n adnabod eich hun yma, efallai ei bod hi'n lwyd edrych o'r newydd ar pam rydych chi'n teimlo'r ffordd rydych chi'n gwneud:

- **“Rwy'n anobeithiol gydag arian, ac mae pawb yn gwybod hynny”** - Nid yw'r ffaith eich bod chi wedi cael un ymagwedd tuag at arian yn y gorffennol yn golygu mai dyna sut y byddwch chi yn y dyfodol. Wrth ichti dyfu fel person, mae blaenoriaethau'n newid a bydd y rhai o'ch cwmpas yn deall hynny. Y cam cyntaf tuag at ddech yn graf ag arian, ac yn rhywun sy'n gwybod yn union am beth maen nhw'n siarad, yw rhoi trefn ar eich cyflid. Gallwch ddefnyddio ein [Cynlluniwr Cylid](#) i'ch helpu chi.
- **“Mae bywyd yn rhy fyr, felly pam delio ag ef? Bydd yn gofaki amdano'i hun”** - Ie, mae bywyd yn fyr ac mae'n bwysig ei fwynhau - gan gynnwys pan fyddwch chi wedi ymdeol. Y gwir yw, nid yw'n mynd i ofalu amdano'i hun - mae hynny'n wir. Ond nid oes angen i roi ychydig i ffwrdd nawr fod yn loenus. Mewn gwirionedd, does dim rhaid i chi sylwi am hyl yn oed - yn arbennig os yw'ch cyflogwyr yn rhoi arian tuag at hefyd. Gweler ein hadran ar [bensïynau ac ymdeol](#).
- **“Rwy'n gwybod y dylwn siarad am fy sefyllfa ariannol, ond does gen i ddim syniad at bwy i droi”** - Gall deimlo fel maes ffwydron, yn sicr. A yw pobl allani'ch twyllo, neu a oes ganddynt gymhellion amheus? Gall gwybod ble i ddechrau ymddangos yn llethol. Dim problem. Rydym yma i chi. Siaradwch â ni. Rydym yn rhad ac am ddim ac yn ddiduedd ac os oes angen mwy o help amoch gallwn eich trosglwyddo i sefylliadau eraill y gallwch ymddiried ynddynt.

Os ydych chi'n cael trafferth gyda dyled, defnyddiwch ein [tecln lleoli cyngor ar ddyledion](#) i ddod o hyd i gyngor dyled cyfrinachol am ddim.

- **“Byddaf yn edrychi yn dwp”** - Iawn, fe allech chi. Rydym ni i gyd yn ei wneud ar lorydiau. Fodd bynnag, os ydych chi wedi gwneud llanast, gorau po gyntaf y byddwch chi'n delio ag ef. Nid yw teimlo'n dwp yn waeth na cholli eich cartref neu loeni'n gyson am sut i roi lwyd ar y lawrdd. Siaradwch â ni a rhoi cychwyn arni. Os ydych chi'n poeni nad ydych chi'n gwybod am bwnc, defnyddiwch un o'r cannoedd o ganllawiau defnyddiol yn [mynwelaer.org.uk/cy](#).
- **“Bydd pobl yn meddwl yn wael amdana'i”** - Y chydig iawn ohonom sy'n caru'r syniaid o rannu eu harferion gwario gydag eraill, ac weithiau mae pobl eraill yn feirniadol. Ond peidiwch â gadael iddyn nhw eich atal chi rhag symud ymlaen gyda'ch cyflid. Gallai hon fod yn broblem gyfathrebu gyda rhywun rydych chi'n ei garu.
- **“Yn ffodus, mae fy mhartner yn dda ag arian, felly does dim rhaid i mi ddelio ag ef”** - Mae gan bob un ohonom gryfderau gwahanol, ond mae bod yn dda ag arian yn dda gydag ymarfer, felly mae caniatâu i rywun arall ofalu am bopeth sy'n ymwneud ag arian yn golygu na fyddwch chi yn y sefyllfa orau os byddwch chi'n cael eich hun ar eich pen eich hun a bod rhaid i chi wneud hynny.
- **“Nid yw fy mhartner yn caniatâu imi ddelio ag arian”** - Un peth yw caniatâu i rywun ofalu am y cyflid yn ymwybodol oherwydd mae'n well gennych chi'r ffordd honno ond os yw rhywun wedi dileu eich annibyniaeth ariannol yn erbyn eich dymuniadau, fe allai olygu'ch bod yn cael eich cam-drin yn ariannol. Mae'n bwysig gwybod bod pethau y gallwch eu gwneud i atal hyn (gweler 11).







# Awgrymiadau ar sut i baratoi ar gyfer y sgwrs

Efallai y byddwch chi'n teimlo dan straen am y syniad o gael sgwrs anodd am arian. Yn aml, mae'r sgysiau hyn yn llawn emosiwn, ac efallai y byddwch chi'n anghofio'r pethau pwysig yr oeddech chi am eu codi.

- **“Nidwyfam boeni fy nheulu”** - Mae pobl y gallwch siarad â nhw yn gyntaf cyn trafod y mater â'ch teulu, a fydd yn gallu eich cyngori areich sefyllfa benodol. Mewn rhai achosion, gall cael eich teulu i helpu fod yn gam positif iawn oherwydd gallwch chi weithio gyda'ch gilydd i ddatrys y broblem.
- **“Mae bob amser yn arwain at ddadl, felly mae'n well peidio â mynd yno”** - Fe allwn ni fynd yn emosiynol iawn wrth siarad am arian, felly cael cynllun gêm gyda'n gilydd pan fydd angen i chi sgwrsio yw'r ffordd hawsaf i'w gadw'n ffeithiol, yn hytrach na gadael iddo fynd mor emosiynol mae'n troi'n ddadl. Bydd y canllaw hwn yn eich helpu i baratoi ar gyfer sgysiau anodd am arian ac yn dangos sut y gallwch ei gwneud yn haws i bawb sy'n cymryd rhan.
- **“Mae'r sefyllfa'n rhy ddrwg. Nid oes modd troi hyn o gwmpas”** - Nid yw'n rhy ddrwg. Nid yw'n amhosibl. Ymddiriedwch ynom. Mae'r holl gynghorwyr dyled yr ydym yn eu hargymell wedi siarad â phobl sydd wedi bod mewn sefyllfaoedd heriol, ac mae rhai wedi teimlo'n well ar unwaith dim ond trwy siarad. Yna maen nhw wedi gallu cael help. Siarad yw'r cam cyntaf tuag at newid eich amgylchiadau ariannol.
- **“Ni thrafododd fy rhieni arian erioed, felly pam ddylwn i?”** - Byddai siarad am arian wedi bod hyd yn oed yn fwy o ardal waharddedig nag y mae heddiw. Yn y gorffennol, roedd llawer o gywilydd am anawsterau ariannol ac roeddent yn aml yn cael eu cadw'n dawel iawn. Rydyn ni i gyd yn codi arferion gan ein rhieni. Efallai y gwelwch eich bod wedi dilyn ôl troed eich rhieni trwy Gronni llawer o ddyled. Neu, efallai bod eich partner yn eich galw chi'n Scrooge oherwydd bod cymaint o ofn amoch chi o ddyled a sut yr effeithiodd ar eich plentyndod. Beth bynnag fydd yn wir, mae angen siarad am gyllid - ni waeth a wnaeth eich rhieni ai peidio.
- **“Ni allaf fforddio cyngor proffesiynol”** - Mae llawer o leoedd y gallwch chi gael arweiniad am ddim gan weithwyr proffesiynol. Os ydych chi am gael cyngor ar ddyledion am ddim, edrychwch ar ein [lleolwr cyngor ar ddyledion](#). Chwilio am ganllawiau pensiwn am ddim? P'un a ydych chi newydd ddechrau meddwl am ymddeol, ar fin ymddeol, neu wedi ymddeol ers cryn amser, fe welwch wybodaeth a chanllawiau arein [gwefan](#).

Beth bynnag yw'r rheswm rydych chi wedi bod yn oedi cyn siarad am arian, y rhan anoddaf am fynd i'r afael â sgwrs anodd yn aml yw dod o hyd i ffordd i'w chychwyn. Mae'n dod yn haws oddiyno.

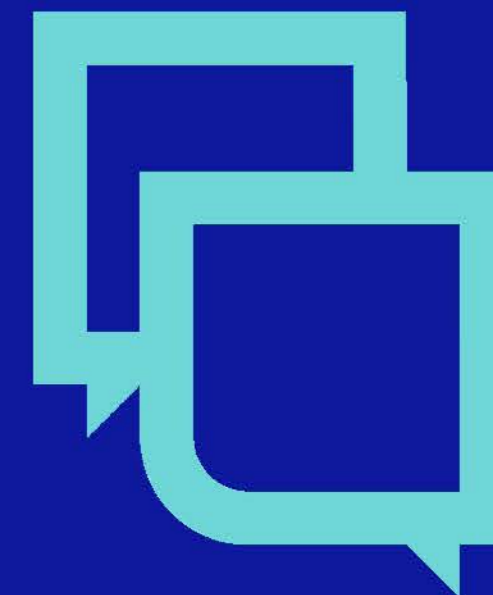
Ond wyddoch chi beth? Nid oes angen i chi aros am sefyllfa ddifrifol sydd angen gweithredu ar frys i gychwyn arni. Trwy gydol eich bywyd fe gewch chi lawer o sgysiau ariannol gyda gwahanol bobl - a bydd rhai'n anodd. Felly bydd penderfynu beth rydych chi am ei ddweud yn effeithiol nawr yn gwneud eich bywyd yn llawer haws.

Gallai paratoi eich hun ag ychydig o bwytiau siarad eich helpu chi. Wedi dweud hynny, nid arholiad yn yr ysgol mo hwn, felly nid oes angen mynd dros ben llestri gyda pharatoi - ond bydd meddwl am y pethau hyn ymlaen llaw yn helpu llawer:

- **Pryd i siarad** - Ni fydd byth amser perffaith. Dywedwch yr hoffech chi sgwrsio am rywbeth yn nes ymlaen, sy'n caniatáu iddyn nhw wneud lle yn eu dydd.
- **Ble i siarad** - Y peth gorau yw dod o hyd i ardal lle na fyddwch yn cael eich aflonyddu. Efallai y byddai'n ddefnyddiol aros gartref lle gallai fod gennych waith papur defnyddiol, ond eto, gallai mynd am dro, i ffwrdd o'r cartref fod yn haws i eraill. Dewiswch beth sy'n gweithio orau i chi.
- **Pwy ddylai fod yno** - Mae'n dibynnu i raddau helaeth ar y sefyllfa, ond pawb sydd â rhan yn y drafodaeth.

- **Ymarferwch y sgwrs** - Nid perfformiad theatr mo hwn, felly does dim angen i chi wybod eich llinellau ar cof ond meddyliwch am y pethau rydych chi am eu dweud a rhoi cynnig arnyn nhw yn uchel. Ewch â hi gam ymhellach a meddyliwch am yr hyn y gallai'r person arall ei ddweud, yna lluniwch atebion i hynny. Ceisiwch feddwl am wahanol fathau o senarios, nid dim ond yr hyn rydych chi am iddyn nhw ei ddweud! Os oes gennych aelod o'r teulu neu ffrind nad yw'n cymryd rhan, efallai yr hoffech roi cynnig ar ychydig o chwarae rôl gyda'r sgwrs.

Ar ôl i chi lwyddo i sicrhau bod y paratooi i gyd wedi'i wneud a'i drefnu, rydych chi mewn sefyllfa wych i benderfynu sut i ddechrau'r sgwrs.





# Awgrymiadau ar sut i ddechrau sgwrs

Weithiau mae'n helpu i ddechrau'r sgwrs mewn ffordd llai uniongyrchol yn hytrach na gofynid dyntestedd a chodi'r pwnc.

Dyma rai awgrymiadau i gychwyn sgwrs:

- Os yw ffrind i chi yn profi rhywbeth tebyg, efallai trafodwch beth sy'n digwydd iddyn nhw iroi cychwyn arni.
- Efallai bod eich sefyllfa neu rywbeth tebyg wedi ymddangos mewn rhaglen rydych chi'n ei gwyllo, llyfr rydych chi'n ei darllen neu yn y newyddion. Soniwch am sut mae hyn yn debyg i'r rhyn rydych chi'n ei brofi.
- Defnyddiwch beth bynnag sydd o'ch cwmpas i ysgogi'r sgwrs - biliau, eitem newydd o ddodrefn rydych chi'n dal i dalu amdani, neu rywbeth rydych chi'n ei wyllo ar y teledu.

Fodd bynnag, mae adegau y bydd angen i chi drafod y pwnc yn fwy uniongyrchol, yn arbennig os yw'n fater brys ac na allwch aros am y cyfle perffaith i godi'r sgwrs.

Weithiau, gall gwybod beth fydd eich brawddeg gyntaf wneud ichi deimlo'n fwy hyderus. Gallai agorwyrposib fod:

- 'Mae gen i rywbeth yr hoffwn siarad â chi amdano y credaf y byddai'n ein helpu i gyrraedd ein nodau yn fwy effeithiol'
- 'Hoffwn siarad â chi am [wag], ond yn gyntaf hoffwn gael eich safbwynt chi.'
- 'Mae angen eich help amaf gyda'r hyn sy'n newydd ddigwydd. Oes gennych chi ychydig funudau i siarad?'
- 'Rwy'n credu bod gennym ni syniadau gwahanol am [wag], hoffwn glywed eich meddwl ar hyn.'

Cofiwch, mae sgwrs yn ddwy-ffordd, felly gwnewch yn siŵr bod y person arall yn cymryd rhan ac nad yw'n wrandawr yn unig.

# Mynd i'r afael â'ch teimladau yn nesymlaen

- Byddwch yn ymwybodol o'ch emosiynau chi yn ogystal ag emosiynau'r person rydych yn siarad ag ef. 'Mae bod yn

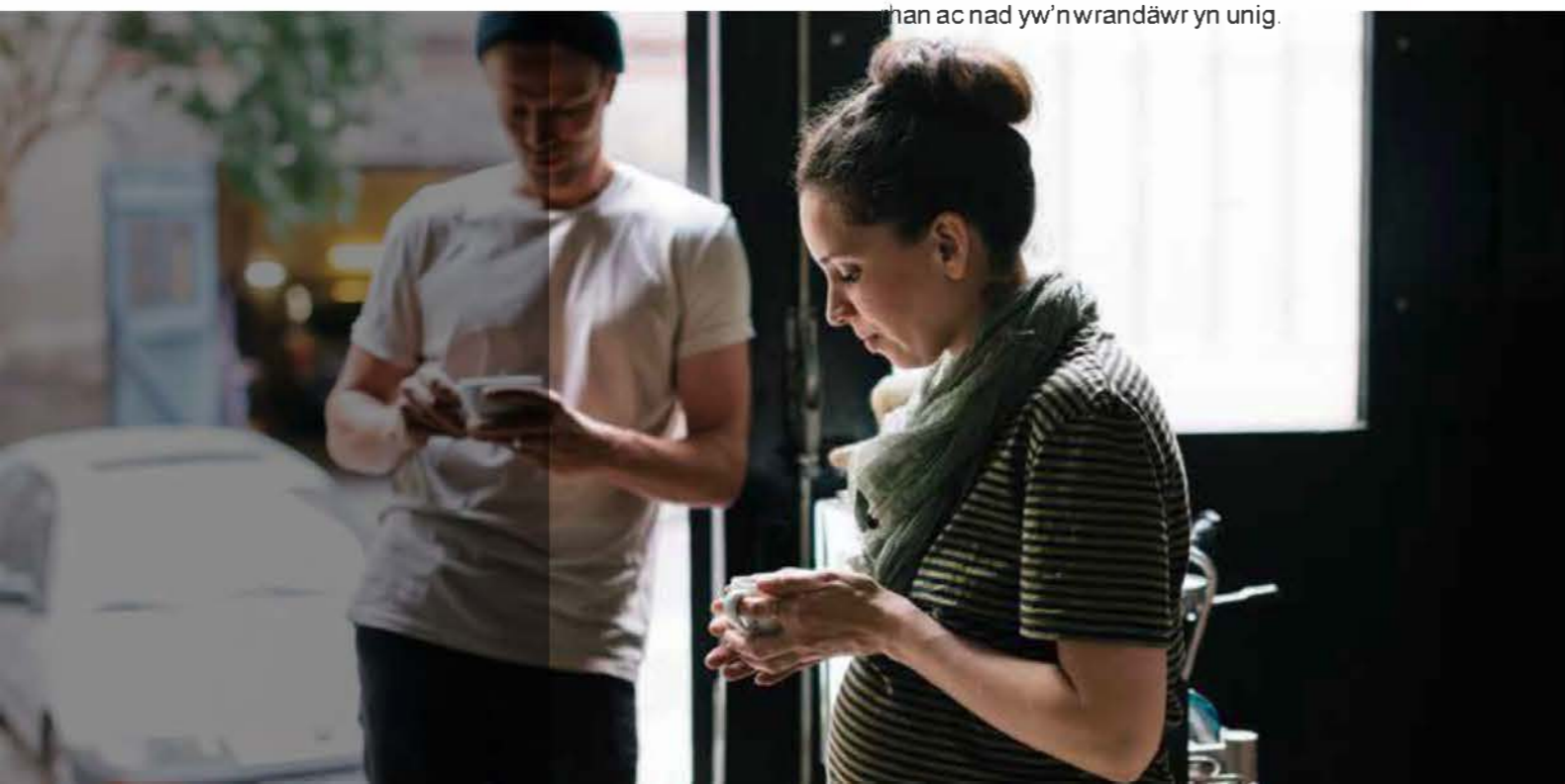
emosiynol yn hollol ddilys ond gall mynd yn ddig iawn neu gynhyrfu.

- Dywedwch wrth eich hun y gallwch chi fynegi'r emosiynau hyn ar adeg arall, ond mae'r sgwrs hon yn gofyn i'ch meddwl fod yn glir ac yn rhesymegol. Os ydych chi'n teimlo'n arbennig o emosiynol, efallai yr hoffech chi roi amser a lle i chi'ch hun fynd i'r afael â'r emosiynau hyn yn uniongyrchol. Trwy hynny, gallwch barhau i ganolbwyntio ar y sgwrs bwysig hon, gan wybod yr eir i'r afael â'ch teimladau yn nes ymlaen.
- **Ceisiwch beidio ag ymyrryd â'ch partner.** Os byddwch chi'n dechrau siarad dros eich gilydd, fe allai droi yn ddadl. Efallai y cewch hyn yn anodd gan fod gennych gymaint i'w ddweud mae'n debygol, ond y ffordd orau i weithio trwy hyn fydd fel tîm. Os gwelwch fod un ohonoch yn torri ar draws y llall, efallai yr hoffech godi hyn yn ysgafn fel mater ac awgrymu rhywfaint o amser a neilltuir i'r ddau ohonoch siarad yn hollol ddi-dor. Peidiwch â beio unrhyw un am ymyrryd; dim ond cydnabod bod hwn yn bwnc emosiynol ac felly gallai fod yn syniad da dyfeisio rhai rheolau sgwrsio er mwyn sicrhau bod pawb yn cael siarad.

- Dim ond gwneud i'r person arall gau i lawr y bydd siarad yn feiriadol. Ceisiwch osgoi cychwyn brawddegau gyda chyhuddiadau,

fel 'chi' a chadwch y cyfan amdanoch chi, fel 'rwy'n meddwl' neu 'rwy'n teimlo'

- **Mae'r wynebau rydych chi'n eu tynnu a'r geiriau rydych chi'n eu defnyddio (dim sarhad!) hefyd o bwys.**
- Cadwch at y pwnc wrth law. Nid yw codi materion a chwynion eraill yn mynd i helpu'r sefyllfa hon i symud ymlaen. Os ydych chi'n teimlo y gallai hyn fod yn broblem, ysgrifennwch restr o bethau y gallwch chi ac na allwch chi siarad amdany'n nhw yn ystod y sgwrs hon. Er enghraifft, nid y sgwrs hon yw'r amser i ddweud wrth eich partner bod angen iddynt dreulio mwy o amser gyda chi a llai o amser ar y cyfrifiadur. Mae'r sgwrs hon yn canolbwyntio ar eich cyllid. Trwy gadw at y pwnc hwn a dim ond y pwnc hwn, bydd y sgwrs yn haws i chi.
- **Ceisiwch aros tua'r un lefel llygaid.** Hynny yw, mae'n well os yw pawb sy'n cymryd rhan yn eistedd neu'n sefyll. Nid ydych chi am i un person fod yn gorfforol uwch neu'n is na'r llall.
- **Meddyliwch pwy all helpu hefyd.** Efallai y bydd elusennau neu sefydliadau yn ddefnyddiol felly sicrhewch fod y rhifau neu'r gwefannau yn barod i'w trosglwyddo







# Sut i ddelio ag ymatebion negyddol

Nid yw popeth yn mynd yn ôl y cynllun, felly os byddwch chi'n cael ymateb negyddol yn ôl, rhowch gynnig a r yr ymatebion hyn:

Os...	Rhowch gynnig ar...
Nid yw'r person yn cytuno â'r ffeithiau rydych chi'n eu hawgrymu	Gofynnwch beth yw eu rhesymau a gwrandewch gyda meddwl agored. Os ydych chi'n teimlo bod ganddyn nhw bwynt, dywedwch hynny. Os ydych chi'n anghytunoâ nhw, awgrymwch sut y gallwch chi symud ymlaen.
Mae'r person yn eich beio	Gwrandewch gyda meddwl agored, penderfynwch beth sy'n eu gwneud yn rhwystredig heb fynd yn amddiffynnol a'u beio yn ôl. A oes modd cyfiawnhau eu sylwadau? Os felly, sut y byddwch chi'n mynd i'r afael â'r sylwadau hyn? A yw eu sylwadau ond yn newid bai? Os felly, gofynnwch iddyn nhw beth maen nhw'n teimlo y gallwch chi ei wneud i ddatrys y problemau.
Mae'r person yn ddiamynedd neu'n ceisionewidy pwnc	Eglurwch nod y sgwrs a gadewch iddyn nhw wybod pa ddewisiadau sydd ganddyn nhw. Gwrandewch a nodwch yr hyn maen nhw'n ei ddweud i fynd i'r afael ag ef yn nes ymlaen. Mynegwch eich dealltwriaeth ei bod yn sgwrs anodd, tra hefyd yn amlygu y bydd yn haws ei chael nawr nagymhellach ymlaen.
Mae'r person yn siarad llawer	Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gadael digon o amser ar gyfer y sgwrs, ond cadwch nhw ar y pwnc trwy gyfeirio at yr hyn maen nhw wedi'i ddweud a gofyn cwestiynau perthnasol.
Mae'r person yn cytuno'n oddefol i bopeth rydych chi'n ei ddweud neu'n ei benderfynu	Gadewch ychydig o amser i ddatblygu awyrgylch hamddenol. Ceisiwch yn galed ofyn eu barn a phan fyddwch chi'n ei chael, dywedwch hi yn ôl wrthyn nhw. Peidiwch â bod ofn distawrwydd a rhowch ddigon o amser iddyn nhw feddwl.

A oes unrhyw senarios posibl eraill a allai ddigwydd yn eich barn chi? Os felly, ysgrifennwch nhw yn y blwch uchod, ynghyd â datrysiad.

# Sut i ddod â'rsgwrs i ben yn dda

Ar ôl sgwrs anodd, yn gyffredinol rydyn ni'n teimlo fel, 'Whiw! Falch bod hynny drosodd. Gobeithio na fydd rhaid i mi gael y sgwrs honno byth eto! Ond mewn gwirionedd, mae'n bwysig iawndilyn i fyny ar ôl sgwrs galed.

Felly dyma rai awgrymiadau ar sut y gallwch chi wneud hynny:

- **Cydnabod bod y sgwrs wedi digwydd.** Cydnabod ei bod yn sgwrs anodd ac amlygu'r pethau cadarnhaol sydd wedi

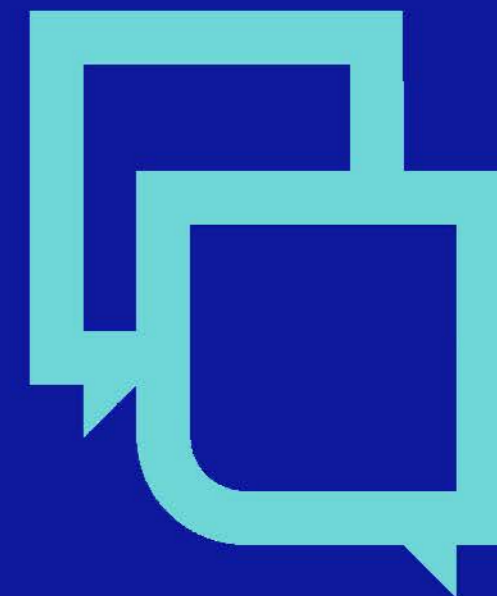
deillio ohoni. Mae gwerth enfawr mewn gwerthfawrogi eich bod wedi gallu dod at eich gilydd, trafod pwnc anodd a hyd yn oed gael y sgwrs yn y lle cyntaf.

- **Dewch o hyd i ffyrdd o symud y sgwrs ymlaen.** Byddwch yn rhagweithiol wrth

ddangos eich bod wedi ystyried yr atebion. Bydd cyfathrebu clir o amgylch y camau nesaf yn helpu i symud y sgwrs yn ei blaen.

- **Gall fod yn ddefnyddiol ei ysgrifennu.** Efallai mewn e-bost neu ar bapur y gall y ddau ohonoch gyfeirio ato yn nes ymlaen. Mae'n gyffredin i ddau berson gymryd gwybodaeth mewn ffyrdd hollol wahanol, a gall hyn arwain

at un ohonoch chi'n meddwl bod y canlyniad yn un peth, tra bod y llall yn meddwl rhywbeth hollol wahanol. Gall ei ysgrifennu eich helpu i egluro'r pwyntiau a drafodwyd.







# Rhannu nodau ac agweddautuag at arian

Un o'r rhesymau mwyaf y gallech chi a rhywun arall ffræo am arian, yw os nad ydych chi ar yr un dudalen â'ch nodau.

Os yw un ohonoch chi am fynd ar wyliau mawr bob blwyddyn, tra bod y llall am gynilo am dŷ - mae hynny'n mynd i achosi problemau. Efallai bod un ohonoch yn hynod falch ac nad oes ganddo ddiddordeb mewn siarad am broblemau, tra bod y llall wir yn teimlo'r angen i siarad a datrys y problem.

Profwyd bod rhannu'ch nodau a'ch gwerthoedd am arian â'ch gilydd yn gwella boddhad ariannol. Felly, sut allwch chi ddeall eich nodau a'ch agwedd at arian yn well? Dyna fe - siaradwch â'ch gilydd.

Isod mae rhai nodau ac agweddau am arian sy'n werth eu trafod. Os ydych chi'n gwybod nad ydych chi, na'r person arall yn hyderus am reoli eu harian, er enghraifft, bydd yn helpu i gyfrannu at sut rydych chi'n codi'r sgwrs..

## Beth yw eich agwedd at arian?

- A yw'n well gennych fyw am heddiw? A phamyw hyn?
- Ydych chi'n hyderus yn rheoli arian? A pham yw hyn?
- Ydych chi'n credu ei bod yn bwysig cadw golwg ar incwm a gwariant? Pam/pam lai?
- Ydych chi'n hoffi edrych o gwmpas i wneud i arian fynd ymhellach neu a ydych chi'n prynu arfymppy?
- Ydych chi'n agored i drafodaethau am arian?
- Ydych chi'n teimlo ei bod yn bwysig addasu pethau nad ydynt yn hanfodol pan fydd bywyd yn newid?
- Ydych chi'n gofyn am help gyda'ch arian?
- Beth yw eich agweddau at wario, cynilo a benthyca arian?
- Sut cafodd arian ei reoli gan eich teulu wrth dyfui fyny?

## Beth yw eich nodau arian?

- Beth yw eich nodau a'ch dyheadau tymor hir neu dymor byr?
- Beth sy'n eich atal rhag eu cyflawni?

A oes unrhyw broblemau uniongyrchol y dylech wir fynd i'r afael â nhw? Megis dyledion neu ofn mynd i ddyled, pryderon neu orbryderon am eich swydd neu iechyd?

Hyd yn oed os yw nodau tymor hwy yn ymddangos yn amhosibl eu cyflawni, beth yw'r camau bach cyntaf i chi allai gymryd tuag at eu cyflawni? e.e. gwneud cyllideb, edrych ar ffyrdd o dorri'n ôl neu cynilo arian, gan roi ychydig o arian ychwanegol tuag at eich pensiwn.

Efallai y byddai'n werth cadw'r cwestiynau hyn ar gyfer eich trafodaeth ddilynol er mwyn rhoi rhywfaint o ffocws i chi a'ch helpu i symud ymlaen gyda'ch nodau ariannol. Maent yn ffordd wych o ganfod tebygrwyddau a gwahaniaethau rhwng pobl, a lle mae'r tebygrwyddau a'r gwahaniaethau hynny'n gweithio neu'n achosi problemau. Fe allech chi hyd yn oed ychwanegu ychydig mwy o gwestiynau sy'n bwysig i chi.

# Beth yw cam-drin ariannol?

Mae gan bawb yr hawl i annibyniaeth ariannol, felly os yw rhywun yn rheoli'ch arian, cynyddwch ddyledion yn eich enw chi, eich atal rhag bod yn annibynnol yn ariannol neu ennill eich arian eich hun, **mae'n gam-drin ariannol**.

Mae'n fwy cyffredin nag yr ydych chi'n meddwl. Mae un o bob pump o oedolion y DU yn dioddef cam-drin ariannol mewn perthynas ac mae bron bob amser yn gorgyffwrdd â'r cam-drin corfforol neu emosïynol hwn, er ei bod hi'n bosibl ei brofi ar ei ben ei hun. **Os ydych chi yn y sefyllfa hon, gallai siarad am arian beri i'ch partner neu aelod o'r teulu wneud neu ddweud pethau sy'n eich rhoi mewn perygl o niwed meddyliol neu gorfforol. Mae'n bwysig gwybod nad oes angen i chi brofi trafferthion are ich hunan.**

I ddysgu rhagor am beth sy'n cyfrif fel cam-drin ariannol, a'r hyn y gallwch chi ei wneud amdano, darllenwch ein canllaw amddiffyn yn erbyn cam-drin ariannol.



# Helpwr Arian

## Arian bob dydd

Mae HelpwrArian yma i wneud eich arian a'ch dewisiadau pensiwn yn gliriach. Yma i'ch rhoi mewn rheolaeth gyda chymorth diduedd sydd ar eich ochr chi, gyda chymorth y llywodraeth ac am ddim i'w ddefnyddio.



Ffôn **0800 138 0555\***



Typetalk **18001 0800 915 4622\***

Llun i Wener, 8am i 6pm

### Am ragor o help gweler ein canllawiau ar ein gwefan:

Siarad â chi'ch hun am arian  
Siarad â'ch partner am arian  
Siarad â ffrindiau am arian  
Siarad â phobl hŷn am arian

Darparwyd gar



**Gwasanaeth  
Arian a  
Phensiynau**

\* Mae galwadau am ddim. Rydym wedi ymrwmo i ddarparu gwasanaeth o safon i chi, felly gellir recordio neu fonitro galwadau at ddibenion hyfforddi ac i'n helpu i ddatblygu ein gwasanaethau.

Ref: MH\_RS0001W