



# Sut i siarad am arian



Gwasanaeth  
Cynghori Ariannol

Yn aml, ystyrir bod gwleidyddiaeth, rhyw ac arian yn bynciau i'w hosgoi. Tra'n bod wedi dod yn fwy bodlon i drafod ein credoau a bywyd cariadol, yn aml mae arian yn cael ei ystyried yn bwnc na ellir ei drafod.

Gall peidio â siarad am arian achosi problemau, gan fod pob rhan o'n bywydau yn cael eu heffeithio gan ein materion ariannol mewn rhyw ffordd neu'i gilydd. Os nad ydynt mewn lle da, gallai effeithio ar ein hiechyd meddwl a chorfforol. Os oes anonestrwydd, gall achosi loes yn ein perthnasau agos gyda theulu a ffrindiau.

Os ydych chi angen siarad gyda rhywun am arian ond ddim yn siŵr sut fydd pethau'n mynd, bydd y canllaw hwn yn eich helpu i gychwyn arni, yn cynnwys awgrymau ar sut i gael canlyniad da, rhannu nodau ariannol a beth i'w wneud os ydych chi'n amau y bydd y sgwrs yn un anodd neu os na fydd yn mynd fel y bwriadwyd.

# Cynnwys

Pam ddylen ni siarad am arian?	2
Pam nad ydyn ni'n hoff o siarad am arian?	3
Awgrymiadau ar sut i baratoi ar gyfer y sgwrs	5
Awgrymiadau ar sut i ddechrau sgwrs	6
Awgrymiadau da ar gyfer pan fyddwch chi'n cael y sgwrs	7
Sut i ddelio ag ymatebion negyddol	8
Sut i ddod â'r sgwrs i ben yn gadarnhaol	9
Rhannu nodau ac agweddau tuag at arian	10
Beth yw camdriniaeth ariannol?	11

# Pam ddylen ni siarad am arian?

Nid oes angen teimlo'n euog am fod eisiau sicrwydd ariannol – mae'n rhywbeth sylfaenol y mae pob un ohonom ei angen. Po fwyaf fyddwch chi'n bod yn agored am arian - hyd yn oed y sgysiau anodd iawn - y gorau fydd eich bywyd a pherthnasau.

Yn ogystal â gwylio rhywun sy'n annwyl i chi yn delio â phroblemau ariannol, os ydych chi'n gysylltiedig yn ariannol o gwbl, gallai ei broblemau ef neu hi ddechrau effeithio ar eich pcedd chi – a sut ydych chi'n byw eich bywyd.

Wrth beidio â siarad am arian, fe allech achosi loes i'r rhai sydd agosaf atoch. Er enghraifft, os oes gennych chi a'ch partner gyfrifon ar y cyd neu os yw enwau'r ddau ohonoch ar filiau'r cartref, gallai'ch camgymeriadau ariannol chi effeithio ar statws credyd a dyfodol ariannol eich partner, a hefyd petai eich partner yn

gwneud camgymeriadau. Mae'n hanfodol bod yn ymwybodol o'ch sefyllfa os ydych yn dymuno diogelu'ch materion ariannol yn ystod perthynas ac os bydd y berthynas honno'n chwalu.

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

Weithiau gall myfyrio dros bethau a'u rhoi mewn persbectif fod yn llawer iawn haws os oes rhywun ar gael i'ch helpu, un ai gydag arbenigwr neu'r bobl sydd agosaf atoch.



## Pam nad ydyn ni'n hoff o siarad am arian?

Mae yna filiwn o resymau pam nad ydyn ni'n hoff o siarad am arian. I lawer ohonom, mae'n bwnc i'w osgoi! Yn aml fe'i hystyrir yn anghwrtais i'w drafod fel pwnc.

Dyma rai o'r prif resymau mae pobl yn rhoi am beidio trafod arian. Os ydych chi'n adnabod eich hun yma, efallai bod angen edrych ar pam eich bod yn teimlo fel hyn:

- **“Rwy'n anobeithiol gydag arian ac mae pawb yn gwybod hynny”** - Er nad ydych wedi bod ymhlith y gorau yn ymdrin ag arian yn y gorffennol, does dim rheswm i amau na allech chi newid hynny i'r dyfodol. Wrth i chi aeddfedu fel unigolyn, mae blaenoriaethau yn newid a bydd y rhai sydd agosaf atoch yn deall hynny. Y cam cyntaf tuag at fod yn arbenigwr ariannol sy'n gwybod yn union beth mae'n wneud yw cael trefn ar eich cyllideb. Gallwch ddefnyddio ein [Cynllunydd cyllideb](#) i'ch helpu.  
Gallwch weld ein hofferyn **Cynllunydd cyllideb** ar: [moneyadvice.service.org.uk/budgetplanner](#)
- **“Mae bywyd yn rhy fyr, felly pam ddylwn i drafferthu? Bydd y cyfan yn dod i drefn yn y pen draw”** - Ydi, mae bywyd yn fyr ac mae'n bwysig ei fwynhau - ac mae hynny'n cynnwys wedi i chi ymddeol. Y gwirionedd yw na fydd popeth yn dod i drefn yn y pen draw - rhaid pwysleisio hynny. Ond [does dim rhaid i roi arian i'r naill ochr nawr fod yn rhy boenus](#). Yn wir, mae'n debygol na fyddwch chi'n sylwi arno - yn enwedig os yw'ch cyflogwr yn cyfrannu tuag at y swm hefyd. Gweler ein hadran ar [bensïynau ac ymddeoliad](#).

- **“Rwy'n gwybod y dylwn i siarad am fy materion ariannol, ond wn i ddim at bwy ddylwn i droi”** - Mae popeth yn ymddangos mor ddryslyd. Ai bwriad pobl yw eich twyllo, a ydynt yn ceisio bod yn gyfrwys? Gall gwybod ble i ddechrau deimlo'n llethol. Peidiwch â phoeni. Rydyn ni yma i'ch helpu. Siaradwch â ni. Rydyn ni am ddim ac yn ddiuedd ac os ydych chi angen mwy o help gallwn eich pasio ymlaen at sefydliadau eraill y gallwch ymddiried ynddynt.

Os ydych yn cael trafferth gyda dyled, gallwch gael cyngor am ddim ar ddyledion ar:

[moneyadvice.service.org.uk/debt](#)

- **“Bydd pobl yn meddwl fy mod i'n dwp”** - Efallai wir. Mae pob un ohonom yn profi hynny o bryd i'w gilydd. Gorau po gyntaf i chi gael trefn os yw pethau wedi mynd yn flêr arnoch. Mae colli'ch cartref neu boeni bob dydd am sut y llwyddwch i roi bwyd ar y bwrdd yn llawer mwy difrifol na theimlo'n dwp. Siaradwch â ni i chi fedru rhoi cychwyn arni. Os ydych chi'n poeni nad ydych yn deall pwnc, defnyddiwch un o'r cannoedd o ganllawiau defnyddiol ar y [wefan Gwasanaeth Cynghori Ariannol](#).
- **“Bydd pobl yn meddwl llai ohonof”** - Ychydig iawn ohonom sy'n hoffi'r syniad o rannu ein harferion gwario gydag eraill, ac weithiau mae pobl eraill yn feirniadol. Ond peidiwch â gadael iddynt eich atal rhag symud ymlaen â'ch sefyllfa ariannol. Efallai mai problem o ran cyfathrebu yw hyn gyda rhywun sy'n annwyl i chi.
- **“Yn ffodus, mae fy mhartner yn dda gydag arian, felly does dim rhaid i mi feddwl am y peth”** - Mae gan bawb ohonom wahanol gryfderau, ond mae bod yn dda gydag arian yn dod trwy ymarfer, felly mae gadael i rywun arall ofalu am bopeth a wnewch gydag arian yn golygu nad ydych yn mynd i fod mewn sefyllfa dda os byddwch ar eich pen eich hun a bod rhaid i chi ymdopi.



- **“Dydy fy mhartner ddim yn gadael i mi ddelio gydag arian”** - Mae'n un peth i benderfynu drosoch eich hun i adael i rywun arall ddelio â'ch arian am mai dyna sydd orau gennyich chi, ond os yw rhywun wedi cymryd eich annibyniaeth ariannol oddi wrthyich yn fwriadol yn erbyn eich dymuniadau, efallai'ch bod yn cael eich cam-drin yn ariannol. Mae'n bwysig gwybod fod yna bethau y gallwch wneud i atal hyn (gweler t11).
- **“Dydw i ddim eisiau poeni fy nheulu”** - Mae pobl ar gael y gallwch siarad â nhw yn gyntaf cyn trafod y cyfan â'ch teulu, a fydd yn medru rhoi cyngor i chi ar eich sefyllfa benodol. Mewn rhai achosion, gall cael eich teulu i helpu fod yn gam gwirioneddol bositif oherwydd gallwch gydweithio i ddatrys y broblem.
- **“Mae'n arwain at ffraeo bob tro, felly mae'n well osgoi hynny”** - Gallwn fynd yn emosiynol iawn wrth siarad am arian, felly cael cynllun pan ddaw hi'n adeg i gael sgwrs yw'r ffordd orau i gadw pethau'n gwbl ffeithiol, yn hytrach na gadael i'r emosiwn lifo a'r cyfan yn troi'n ffrae. Bydd y canllaw hwn yn eich helpu i baratoi ar gyfer sgysiau anodd am arian a dangos sut allwch chi ei gwneud yn haws i bawb.
- **“Mae'r sefyllfa yn un ddifrifol. Does dim ffordd i ddatrys hyn”** - Nid yw'n rhy ddrwg. Nid yw'n amhosib. Trystiwch ni. Mae'r holl gynghorwyr dyledion rydym yn eu hargymell wedi siarad gyda phobl sydd wedi bod mewn sefyllfaoedd heriol, ac mae rhai wedi teimlo'n well yn syth dim ond trwy siarad. Maen nhw wedi llwyddo i gael help. Siarad yw'r cam cyntaf wrth newid eich amgylchiadau ariannol.
- **“Doedd fy rhieni byth yn siarad am arian, felly pam ddylwn i?”** – Byddai siarad am arian wedi bod yn destun i'w osgoi yn fwy fyth adeg hynny. Yn y gorffennol, roedd yna fwy o gywilydd ynglŷn â thrafferthion ariannol a chadwyd yn ddistaw am y peth yn aml iawn. Mae pob un ohonom yn dysgu arferion gan ein rhieni. Efallai y gwelwch eich bod wedi efelychu'ch rhieni drwy fynd i ddyledion sylweddol. Neu, efallai bod eich partner yn eich cyhuddo o fod yn dynn â'ch arian gan eich bod yn ofni mynd i ddyled a sut yr effeithiodd hynny ar eich plentyndod. Waeth beth yw'ch sefyllfa, rhaid siarad am arian – hyd yn oed os oedd eich rhieni yn siarad am arian neu beidio.
- **“Dwi'n methu fforddio cyngor proffesiynol”** – Mae yna nifer o lefydd ble gallwch gael canllaw am ddim gan weithwyr proffesiynol. Os ydych chi'n gobeithio cael cyngor am ddim ar ddyledion, cymrwch olwg ar ein [lleolwr cyngor ar ddyledion](#). Eisiau arweiniad am ddim ar bensiynau? Darllenwch ein canllaw [Deall beth yw Pension Wise a sut i'w ddefnyddio](#).

Beth bynnag yw'r rheswm pam eich bod wedi bod yn gohirio trafod arian, y rhan anoddaf am daclo sgwrs anodd yn aml yw canfod ffordd i'w chychwyn. Ar ôl hynny mae'n hawdd.

## Awgrymiadau ar sut i baratoi ar gyfer y sgwrs

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

Ond wyddoch chi beth? Does dim rhaid i chi aros am sefyllfa ddifrifol sydd angen sylw ar frys i gael trafodaeth agored. Trwy gydol eich bywyd, byddwch yn cael llawer i sgwrs anodd gyda gwahanol bobl – a bydd rhai yn anodd. Felly bydd meddwl beth ydych chi eisiau ei ddweud yn effeithiol nawr yn gwneud eich bywyd yn llawer haws.

Efallai y bydd paratoi eich hun gydag ambell bwnc trafod yn eich helpu. A dweud hynny, dim arholiad ysgol yw hyn, felly does dim angen mynd dros ben llestri i baratoi – ond gall meddwl am y pethau hyn ymlaen llaw helpu cryn dipyn:

- **Pa bryd i siarad** - mae'n amhosib dewis yr adeg ddelfrydol. Soniwch eich bod yn dymuno trafod rhywbeth yn nes ymlaen, sy'n rhoi amser iddynt neilltuo amser yn eu diwrnod.
- **Ble i siarad** - gorau oll i chi ddod o hyd i rywle lle na fydd neb yn tarfu arnoch. Efallai y byddai'n ddefnyddiol i aros adref ble efallai y bydd gennych chi waith papur defnyddiol, ond a dweud hynny, bydd mynd am dro, i ffwrdd o'r cartref, yn haws i eraill. Dewiswch yr hyn sy'n gweithio orau i chi.

- **Pwy ddylai fod yno** - Mae hyn yn dibynnu'n helaeth ar y sefyllfa, ond dylid cynnwys pawb sy'n berthnasol i'r sgwrs.
- **Ymarferwch y sgwrs** - Dim perfformiad theatrig yw hyn, felly does dim angen i chi wybod eich llinellau i'r dim, ond meddyliwch am y pethau yr hoffech ddweud a rhoi cynnig ar eu hynganu. Ewch gam ymhellach a meddwl beth allai'r person arall ei ddweud, ac yna meddyliwch am eich ateb i hynny. Ceisiwch feddwl am wahanol fathau o sefyllfaoedd, nid dim ond yr hyn y dymunwch iddynt ei ddweud! Os oes gennych chi aelod o'r teulu neu ffrind nad yw'n rhan o'r sefyllfa, gallech roi cynnig ar actio ychydig o'r sgwrs.

Wedi i chi lwyddo i roi trefn ar y paratoadau, mi fyddwch mewn sefyllfa ddelfrydol i wybod sut i gychwyn y sgwrs.

## Awgrymiadau ar sut i ddechrau sgwrs

Weithiau gall fod o fudd i ddechrau'r sgwrs mewn dull llai uniongyrchol yn hytrach na gofyn iddynt eistedd i lawr a chodi'r pwnc yn syth.

Dyma rai awgrymiadau ar gychwyn y sgwrs:

- Os yw ffrind i chi yn profi problemau tebyg, beth am drafod yr hyn sy'n digwydd iddo ef neu hi wrth ddechrau'r sgwrs.
- Efallai bod eich sefyllfa chi neu rywbeth tebyg wedi codi mewn rhaglen deledu yr ydych yn ei gwyllo, mewn llyfr neu ar y newyddion. Soniwch pa mor debyg yw hyn i'r hyn yr ydych chi'n ei brofi.
- Defnyddiwch beth bynnag sydd o'ch cwmpas i ysgogi'r sgwrs – biliau, dodrefnyn newydd yr ydych yn dal i dalu amdano, neu rywbeth rydych yn ei wyllo ar y teledu.

Fodd bynnag, mae yna adegau pan fyddwch chi angen trafod y pwnc yn fwy uniongyrchol, yn arbennig os yw'n fater brys ac na allwch chi aros am y cyfle perffaith i gychwyn y sgwrs.

Weithiau, os gwyddoch beth fydd eich brawddeg gyntaf, yna gall hynny roi mwy o hyder i chi. Dyma rai brawddegau posib:

- 'Mae gen i rywbeth yr hoffwn ei drafod a fydd, dw i'n meddwl, yn ein helpu i gyrraedd ein nod yn well.'
- 'Hoffwn siarad am [rhywbeth], ond hoffwn gael dy farn di yn gyntaf.'
- 'Dwi angen dy help efo beth sydd newydd ddigwydd. Oes gen ti ychydig o funudau i'w sbario i siarad?'
- 'Dwi ddim yn meddwl ein bod ni'n cytuno'n union ar [rhywbeth]. Hoffwn gael dy farn ar hyn.'

Cofiwch fod dwy ochr i bob sgwrs, felly gwnewch yn siŵr fod yr unigolyn arall yn cael chwarae teg ac nid yn gwrando'n unig.





## Awgrymiadau da ar gyfer pan fyddwch chi'n cael y sgwrs

- **Byddwch yn ofalus gyda'ch emosiynau, yn ogystal ag emosiynau'r sawl sydd ar ochr arall y sgwrs.** Does dim byd o'i le â bod yn emosiynol ond gallai gwylltio neu fynd yn rhy ofidus amharu ar y canlyniad a fwriadwyd gennych. Dywedwch wrthy eich hun y gallwch fynegi'r sgwrs hon rhyw dro arall, ond mae'r sgwrs hon yn gofyn bod eich meddwl yn glir a rhesymegol. Os ydych chi'n teimlo'n arbennig o emosiynol, efallai yr hoffech roi amser a lle i chi'ch hun i drafod yr emosiynau hyn yn uniongyrchol. Wrth wneud hynny gallwch barhau i fedru canolbwyntio ar y sgwrs bwysig hon, gan wybod y rhoddir sylw i'ch teimladau yn ddiweddarach.
- **Ceisiwch beidio â thorri ar draws eich partner.** Os byddwch yn siarad ar draws eich gilydd, gall y cyfan droi'n ffrae. Gallai hyn fod yn anodd i chi gan fod gennych gymaint i'w ddweud, ond y ffordd orau i ddatrys hyn yw fel tîm. Os gwelwch fod un ohonoch yn torri ar draws y llall, efallai yr hoffech godi hyn yn bwylllog fel problem ac awgrymu amser neilltuol i'r ddau ohonoch gael siarad heb unrhyw dorri ar draws gan y naill a'r llall. Peidiwch â beio'r un ohonoch am dorri ar draws; nodwch fod hwn yn bwnc emosiynol ac felly byddai'n syniad da gosod rhai rheolau trafod i sicrhau bod y ddwy ochr yn cael siarad.
- **Y cwbl fydd bod yn feirniadol yn ei wneud fydd achosi i'r unigolyn arall i wrthod cydweithredu.** Ceisiwch osgoi cychwyn brawddegau gyda chyhuddiadau, fel 'ti' gan osgoi hefyd cyfeirio at eich hunan yn ddi-baid gyda 'Dwi'n meddwl' neu 'Dwi'n credu'. Mae eich ystumiau a'r geiriau a ddefnyddiwch (nid geiriau sarhaus!) yn gwneud gwahaniaeth hefyd.
- **Cadwch at y pwnc dan sylw.** Ni fydd codi problemau a chwynion eraill yn helpu i ddatrys y sefyllfa. Os teimlwch y gallai hyn fod yn broblem, gwnewch restr o bethau y ceuwch ac ni chewch eu trafod yn ystod y sgwrs. Er enghraifft, nid yn ystod y sgwrs hon y dylid dweud wrth eich partner y dylai dreulio mwy o amser efo chi yn hytrach nag eistedd o flaen y cyfrifiadur. Nod y sgwrs hon yw trafod eich sefyllfa ariannol. Drwy lynu at y pwnc hwn a'r pwnc hwn yn unig, bydd y sgwrs yn llawer iawn haws i chi.
- **Ceisiwch edrych ar eich gilydd fel nad oes un yn edrych i lawr ar y llall.** Mewn geiriau eraill, y ddau yn eistedd neu'r ddau yn sefyll. Ni ddylai un unigolyn fod wedi ei osod yn uwch na'r llall yn gorfforol.
- **Meddyliwch am bwy arall allai helpu hefyd.** Efallai y bydd elusennau neu sefydliadau yn ddefnyddiol, felly cadwch y rhifau neu wefannau wrth law i'w pasio ymlaen.

# Sut i ddelio ag ymatebion negyddol

Ni fydd popeth yn rhedeg yn esmwyth, felly os gwelwch eich bod yn cael ymateb negyddol, rhowch gynnig ar yr ymatebion canlynol:

Os...	Rhowch gynnig ar...
Nid yw'r unigolyn yn cytuno â'r ffeithiau a awgrymir gennych	Gofynnwch pam felly a gwrandio gyda meddwl agored. Os credwch fod ganddo ef neu hi safbwynt dilys, dywedwch hynny. Os byddwch yn anghytuno ag ef neu hi, awgrymwch sut allwch chi symud ymlaen.
Mae'r unigolyn yn eich beio chi	Gwrandewch gyda meddwl agored, heb fynd yn amddiffynol a thafu'r bai yn ôl canfyddwch beth sy'n achosi iddo ef neu hi fod mor rhwystredig. A oes sail i'w sylwadau? Os felly, sut fyddwch chi'n delio â'r sylwadau hynny? Ai taflu'r bai yn unig mae'r sylwadau hyn? Os felly, gofynnwch iddo ef neu hi beth all y DDAU ohonoch ei wneud i ddatrys y problemau.
Mae'r unigolyn yn ddiamynedd neu'n ceisio newid y pwnc	Pwysleiswch beth yw nod y sgwrs a gadewch iddo ef neu hi wybod pa ddewisiadau sydd ar gael. Gwrandewch a nodwch ei sylwadau er mwyn ymdrin â nhw yn ddiweddarach. Eglurwch eich bod yn deall bod hon yn sgwrs anodd, gan amlygu hefyd mai nawr yw'r adeg gorau i'w chynnal yn hytrach na rhyw dro eto.
Mae'r unigolyn yn siarad yn ddi-baid	Gwnewch yn siŵr eich bod yn caniatáu digon o amser ar gyfer y sgwrs, ond eto cadwch ef neu hi ar y trywydd pwnc cywir drwy gyfeirio at yr hyn a ddywedodd a gofyn cwestiynau perthnasol.
Mae'r unigolyn yn cytuno'n oddefol i bopeth a ddywedwch ac a benderfynwch	Caniatewch ddigon o amser i ddatblygu amgylchedd ymlaciol. Ymgeiswch yn galed i gael barn ef neu hi a phan ddaw'r farn honno, ailadroddwch hynny yn ôl. Peidiwch â bod ofn tawelwch a rhowch ddigon o amser iddo ef neu hi i feddl.

A oes unrhyw senarios eraill posibl yr ydych yn meddwl allai ddigwydd? Os felly, nodwch nhw yn y blwch uchod, ynghyd â'r ateb.

## Sut i ddod â'r sgwrs i ben yn gadarnhaol

Ar ôl sgwrs anodd, fel arfer y teimlad arferol yw, 'Ffiw! Dw i'n falch fod hynny drosodd. Dw i'n gobeithio na fydd raid i fi gael y sgwrs yna eto!' ond mewn gwirionedd mae'n bwysig cynnal rhyw fath o ddilyniant ar ôl sgwrs anodd.

Felly dyma rai awgrymiadau ar sut allwch chi wneud hynny:

- **Cydnabyddwch fod y sgwrs wedi digwydd.** Cydnabyddwch ei bod yn sgwrs anodd ac amlygwch y pethau cadarnhaol a ddaeth ohoni. Mae gwerth aruthrol mewn gwerthfawrogi bod y ddau ohonoch wedi dod ynghyd, trafod pwnc anodd a hyd yn oed cynnal sgwrs yn y lle cyntaf.
- **Canfyddwch ffyrdd i yrru'r sgwrs yn ei blaen.** Byddwch yn rhagweithiol wrth ddangos eich bod wedi nodi'r datrysiadau. Mae cyfathrebu clir o ran y camau nesaf yn helpu symud y sgwrs ymlaen.
- **Gall fod o fudd ysgrifennu hynny i lawr.** Efallai mewn e-bost neu ar bapur fel bod y ddau ohonoch yn gallu cyfeirio ato wedyn. Mae'n beth cyffredin i ddau unigolyn ddehongli gwybodaeth mewn ffyrdd hollol wahanol a gall hynny arwain at y naill a'r llall yn dod i gasgliad cwbl wahanol am y canlyniad. Gall ysgrifennu pethau i lawr fod o gymorth i chi egluro'r pwyntiau a drafodwyd.

# Rhannu nodau ac agweddau tuag at arian

Un o'r rhesymau mwyaf pam y gallech chi a rhywun arall ffraeo am arian yw os nad ydych yn gytûn am eich nodau.

Os bydd un ohonoch eisiau mynd ar wyliau mawr bob blwyddyn, tra bod y llall eisiau cynilo i brynu tŷ — mae hynny'n mynd i achosi problemau. Efallai bod un ohonoch yn eithriadol o falch ac yn gyndyn o siarad am broblemau, tra bod y llall yn teimlo'n wirioneddol bod angen trafod a datrys y broblem.

Profwyd bod rhannu'ch nodau a'ch gwerthoedd ynglŷn ag arian gyda'ch gilydd yn gwella boddhad ariannol. Felly, sut allwch chi ddeall eich nodau ac agweddau tuag at arian yn well? Dyna ni — siaradwch â'ch gilydd.

Isod ceir rhai nodau ac agweddau tuag at arian sydd yn werth eu trafod. Os ydych chi'n gwybod nad ydych chi neu'r person arall yn hyderus am reoli ei arian, er enghraifft, bydd yn eich helpu i ganolbwyntio ar sut i drafod y mater.

## Beth yw eich agwedd chi tuag at arian?

- A yw'n well gennych chi fyw am heddiw? A pham hynny?
- A ydych chi'n hyderus wrth reoli arian? A pham hynny?
- A ydych chi' n meddwl ei bod yn bwysig cadw trywydd o incwm a gwariant? Pam/pam ddim?
- A ydych chi'n mwynhau chwilio am y fargen orau fel bod eich arian yn para, neu a ydych chi'n prynu pethau'n reddfol?
- A ydych chi'n fodlon cael trafodaethau am arian?

- Ydych chi' n teimlo ei bod yn bwysig addasu pethau nad ydynt yn hanfodol pan fydd bywyd yn newid?
- Ble fyddwch chi'n troi am gymorth gyda'ch arian?
- Beth yw eich agwedd tuag at wario, cynilo a benthyca arian?
- Sut oedd arian yn cael ei reoli gan eich teulu chi pan oeddech chi'n tyfu i fyny?

## Beth yw eich nodau ariannol?

- Beth yw eich nodau a'ch dyheadau tymor byr a thymor hir?
- Beth sy'n eich atal rhag eu cyflawni?
- Oes yna unrhyw broblemau uniongyrchol y dylech fynd i'r afael â nhw? Fel dyledion neu ofn mynd i ddyled, gofidiau neu bryderon am eich swydd neu iechyd?
- Hyd yn oed os yw nodau tymor hir yn ymddangos yn amhosib i'w gwireddu, beth yw'r camau bychain cychwynnol y dylech eu cymryd i'w cyflawni? e.e. llunio [cyllideb](#), chwilio am ffyrdd i [dorri'n ôl neu arbed arian](#), neilltuo [ychydig mwy i mewn i'ch pensiwn](#).

Gall fod o fudd i chi gadw'r cwestiynau hyn tan eich sgwrs ddilynol er mwyn rhoi ychydig o ffocws i chi a'ch galluogi i symud ymlaen â'ch nodau ariannol. Maent yn ffordd wych i edrych ar beth sy'n debyg a gwahanol rhwng pobl, a ble gallai'r tebygrwydd a gwahaniaethau hynny weithio neu achosi problemau. Gallech hyd yn oed ychwanegu mwy o gwestiynau sy'n bwysig i chi.

## Beth yw camdriniaeth ariannol?

**Mae gan bawb hawl i gael annibyniaeth ariannol, felly os yw rhywun yn rheoli eich arian yn mynd i ddyledion yn eich enw, yn eich atal rhag bod yn ariannol annibynnol neu ennill eich arian eich hun, mae hyn yn gam-drin ariannol.**

Mae'n fwy cyffredin nag a feddylwch. Mae un o bob pump o oedolion yn y Deyrnas Unedig yn dioddef cam-drin ariannol mewn perthynas, ac mae bron bob tro yn gysylltiedig i gam-drin corfforol neu emosiynol, er ei bod yn bosibl ei brofi yn unigol. **Os ydych chi yn y sefyllfa hon, gallai siarad am arian achosi i'ch partner neu aelod o'r teulu wneud neu ddweud pethau sy'n creu risg o niwed meddyliol neu gorfforol i chi.**

Mae'n bwysig sylweddoli nad oes raid i chi ymdopi ar eich pen eich hun. I ddysgu mwy am beth sy'n cyfrif fel cam-drin ariannol, a beth i'w wneud am hyn, darllenwch ein canllaw [Amddiffyn rhag cam-drin ariannol](#).



**Am ragor o gymorth gweler ein canllawiau ar ein safle:**

Siarad â'ch plant am arian

Siarad â chi'ch hun am arian

Siarad â'ch partner am arian

Siarad â ffrindiau am arian

Siarad gyda phobl hŷn am arian

Llinell Cyngor Ariannol **0800 138 7777\***

Typetalk **1800 1 0800 915 4622**

**Y Gwasanaeth Cyngori Ariannol**

Holborn Centre

120 Holborn

Llundain EC1N 2TD

© Y Gwasanaeth Cyngori Ariannol

\*Mae galwadau am ddim. Er mwyn ein helpu i gynnal a gwella ein gwasanaeth, efallai y byddwn yn recordio neu fonitro galwadau.



**Gwasanaeth  
Cyngori Ariannol**