

Alex Swift

Croeso, dyma bodlediad y Gyfnewidfa. Podlediad swyddogol Archwilio Cymru. Mae'r 18 mis diwethaf wedi ei gwneud yn ofynnol i ni newid ein hymddygiad mewn ffyrdd a oedd yn sydyn ac yn anrhagweladwy. Mae hyn wedi bod yn annifyr yn achlysurol, ond mae hefyd wedi arwain at ganlyniadau cadarnhaol, a heddiw rydym ni'n mynd i siarad am y ddau. Rwyf yma gyda Chris Bolton o Archwilio Cymru a Diana Reynolds o Lywodraeth Cymru. Bydd y podlediad heddiw yn trafod y wyddoniaeth y tu ôl i lawer o'r hyn yr ydym wedi bod yn ei weld ac yn ogystal â'r problemau, y dadleuon a'r wleidyddiaeth sy'n ymwneud â newid ymddygiad. A wnewch chi ddechrau drwy gyflwyno eich hunain ac yna esbonio pam mae'r mater newid ymddygiad yn berthnasol ac yn golygu llawer i chi?

Diana Reynolds

Diana Reynolds ydw i. Rwy'n was sifil i Lywodraeth Cymru. Rwy'n rhedeg eu rhaglen newid ymddygiad mewnol hirdymor. Felly, mae angen i mi fod â diddordeb mewn newid ymddygiad i wneud hynny. Dyma un o'r rhai cyntaf o'r hyn y byddem ni'n ei alw'n rhaglen 'ôl-wthiad', felly mae'n defnyddio'r wyddoniaeth i geisio helpu ychydig dros 5000 o bobl i newid eu hymddygiad eu hunain o beth bynnag y gallai fod i rywbeth a fydd yn ein helpu i gyd-fynd yn agosach â deddf llesiant cenedlaethau'r dyfodol.

Chris Bolton

Helo, Chris Bolton ydw i ac rwy'n gweithio i Archwilio Cymru. Mae gennyf ddiddordeb yn yr hyn sy'n digwydd o ran gwyddoniaeth newid ymddygiad gan fy mod yn dod o gefndir Archwilio. Mae llawer o'r sector cyhoeddus yn gwario arian ar geisio cael pobl i wneud gwahanol bethau, ac mae rhywfaint o hynny wedi'i greu yn glyfar iawn o amgylch beth yw'r syniadau gorau am wyddoniaeth newid ymddygiad. Nid yw rhywfaint ohono wedi'i greu mor glyfar a rhan o hynny yw deall beth sy'n gweithio a'r hyn nad yw'n gweithio. Beth yw'r meddylfryd diweddaraf yn y maes hwn a sut mae gwneud pethau'n iawn? Mae dyfyniad diddorol gan Americanwr enwog sy'n dweud 'nid yw hanner yr arian rwy'n ei wario ar hysbysebu yn gweithio, ond dydw i ddim yn gwybod pa hanner'. Rwy'n credu bod ychydig o hynny yn wir ym maes gwyddoniaeth newid ymddygiad. Os yw'n gweithio, gwych, ond a oedd yn gweithio am y rhesymau yr oeddem ni'n meddwl?

Alex Swift

A wnewch chi fanylu ymhellach am yr hyn a olygir yn benodol gan newid ymddygiad yn y cyd-destun hwn a'i gyd-destun yn y pandemig?

Diana Reynolds

Rwy'n credu ei fod yn gysyniad dadleuol. Fel arfer pan fyddwn ni'n sôn am newid ymddygiad, mae ymddygiad gennym nad ydym ni eisiau bod ag ef. Felly, efallai fy mod i'n ysmygwr a dydw i ddim eisiau bod yn ysmygwr mwyach. Ac yna mae ymddygiad yr ydym ni eisiau ei gyrraedd. Sef, yn fy achos i, fyddai nad ydw i eisiau ysmegu mwyach ac mae hynny wedi'i ddiffinio'n glir. Efallai mai'r broblem wirioneddol i'r rhan fwyaf o bobl yw nad ydym wedi arfer edrych arnom ni ein hunain. Rydym yn edrych ar rywun arall ac yn dweud wrthynt, "rydym eisiau i chi newid eich ymddygiad chi". Felly, ar gyfer fy rhaglen i, rydym ni'n dechrau y ffordd arall. Rydym yn dechrau gyda'r hyn y mae'r unigolyn eisiau ei newid yn ei sefyllfa ei hun. Mae hynny'n helpu oherwydd ein bod yn mynd i sefyll ar sail fwy moesegol. Rydyn ni'n mynd i sefyll yn seiliedig ar fod yn onest gyda phobl a pheidio â dweud celwydd na newid yr amgylchedd i weddu i rywun. Ond i ddweud, hoffem i chi sefyll dau fedr neu fwy o bellter oddi wrth ei gilydd. Sut y gallwn ni eich helpu i wneud hynny? Ac un o'r pethau sy'n helpu yw gallu sôn yn llawen nad oes lle i fuwch rhwng y ddau ohonoch chi ac mae hynny'n helpu pobl i gamu'n ôl mewn ffordd gwrtais. Felly, mae llawer o dechnegau y gellir eu defnyddio.

Cyn i'r pandemig daro, roedd yna gromlin neu gyfeiriad teithio gan Lywodraeth Cymru, o ddod yn fwy hygyrch, dod yn fwy cyfeillgar. Yna yn sydyn mae COVID yn taro ac mae'n rhoi hwb i chi. Y drafferth yw ei fod yn rhoi hwb i gyfeiriadau anghyfleus i chi. Un ohonynt yw'r cyfeiriad cywir ar gyfer teithio, felly rydym am amser hir wedi eisiau gweithio yn fwy rhithiol oherwydd y gwyddom ein bod yn achosi llygredd aer os ydym i gyd yn teithio gormod - gwych, rydym wedi canfod yn sydyn ein bod wedi dysgu sut i weithio yn rhithiol. Ac mae hynny'n ganlyniad gwych. Ar y llaw arall, fe wnaethoch chi ddefnyddio'r gair annifyr. Mae'n debyg y byddwn i'n defnyddio gair mwy nag annifyr. Rwy'n meddwl ei bod hi wedi bod yn eithaf trawmatig i fod mewn sefyllfa lle mae'n rhaid i mi benderfynu, 'ydw i'n rhoi cwtsh i mam-gu ai peidio?' Mae'n benderfyniad trawmatig i orfod ei wneud felly rwy'n credu bod yr holl bethau hynny'n digwydd ar yr un pryd a'r anhawster yw cydnabod hynny i gyd.

Chris Bolton

Ar ychydig o'r hyn a ddysgais pan oeddwn i i fyny ym Mhrifysgol Bangor gyda Chanolfan Newid Ymddygiad Cymru oedd rhywfaint o bethau ynghylch 'ydy hi'n well deall beth yw'r agwedd mewn cymuned neu grŵp o bobl beth bynnag?' A chyn i chi edrych ar unrhyw fath o newidiadau mewn ymddygiad, beth maen nhw'n debygol o symud iddo a ble maen nhw nawr? Yn y cefndir i raddau, rwy'n dod ohono, mae byw'n agos iawn a thraddodiad o deuluoedd yn dod at ei gilydd, ond roedd y syniad o gadw pellter cymdeithasol yn un anodd i'w wneud ac mae angen cymedrol i'r darn hwnnw o gyngor cyffredinol a'n gwthio i gyd i lawr un llwybr o ran "beth yw'r statws presennol yn y gymdeithas honno?" Dysgais i rai pethau ynghylch damcaniaeth ymarfer cymdeithasol - y syniad ein bod ni i gyd yn gwneud pethau y mae'r grŵp cymdeithasol o'n cwmpas yn eu gwneud, ac mae hynny'n dylanwadu ar lawer o ymddygiad. Ond ie, beth sy'n digwydd yno'n barod? Beth sy'n foesegol i symud pobl iddo? A rhoi hwb fach yn hytrach na gwthio.

Diana Reynolds

Rwy'n credu mai'r peth arall sy'n bwysig yw'r gwahaniaeth rhwng ymddygiadau unigol ac ymddygiadau ar y cyd. Un o'r peryglon yw ein bod yn gwthio pobl i lawr llinell unigol, felly rydym yn dweud mai eich cyfrifoldeb chi yw gwneud y penderfyniadau hyn ac rydych yn sefyll ar eich pen eich hun yn ceisio gwneud penderfyniad anodd mewn amgylchiadau anodd. Neu rydych yn mynd i lawr y llinell, sy'n fwy o'r ffordd y mae Cymru wedi cymryd, sef meddwl am ymddygiad cydweithredol, gofalgar, i feddwl am arferion sy'n gyfunol ac yn ofalgar. Felly, enghraifft wych fyddai rhai o'r bobl ifanc hyn sy'n mynd allan, maen nhw'n agos at ei gilydd ond maen nhw i gyd yn gwneud y profion llif unffordd drwy'r amser oherwydd peth diddorol am wyddoniaeth yw eich bod, wrth sefyll mewn ystafell 3 metr i ffwrdd oddi wrth rywun, yn cael teimlad mor dda bron o ran eich cemegau yn eich corff, yn enwedig os edrychwch chi ar y person. Os ydych chi'n edrych ar y person tra byddwch chi'n sefyll yno, rydych chi'n cael cymaint o deimlad da â phe byddech chi'n rhoi cwtsh i'r person. Mae yna bethau y gallwch chi eu gwneud sydd yr un mor fuddiol ac ar y cyd gallwch fod yn ofalus mewn ffordd sydd, yn unigol, mewn môr o'r holl normau cymdeithasol a'r math o reddf grŵp, nad dyna'r hyn yr ydych eisiau ei gael. Rydych eisiau gwneud penderfyniad ar y cyd, cydlynol a gofalgar.

Alex Swift

Mae gennyf ddiddordeb yn y pwynt hwn y gwnaethoch chi Diana am ddweud wrth bobl i wneud pethau o'i gymharu â phobl sydd eisiau wneud pethau. A fyddech chi'n dadlau mai rhan o'r ymateb i'r coronafeirws oedd cael pobl i weld "os byddwch chi'n gwneud hyn, byddwch chi'n cadw eich ffrindiau ac aelodau eich teulu'n ddiogel" ac "os byddwch chi'n gwneud hyn, byddwch chi'n gallu mynd yn ôl i gael eich rhyddid yn gynt yn hytrach nag yn hwyrach". Mewn ffordd, rhoi cymhelliad i bobl.

Diana Reynolds

Mae'n gwestiwn gwych i'r llywodraeth oherwydd mae cymaint o'r hyn y mae'r llywodraeth yn ei wneud yn ymwneud â dweud wrth bobl beth i'w wneud ac mae cytundeb gwirioneddol am lywodraeth yng Nghymru y bydd y ffordd y mae'n gweithredu yn bŵer heb bŵer drosto. Felly, mae gennym y syniad yma ein bod ni'n symud o fod yn awdurdodus iawn ac yn cyfrif pethau i fod y rhan sy'n helpu pob un ohonom ni i dynnu ynghyd a gweithio gyda phobl. Ac rydych chi'n gwybod bod hynny'n cymryd amser i ddysgu'r sgiliau i wneud y pethau hynny. Ar fy rhaglen i, nid wyf yn cael defnyddio gorchymyn a rheolaeth, felly mae'r rhaglen gyfan yn gweithio fel rhaglen ar alw. Mae pobl yn dod pan maen nhw'n barod i wneud y peth maen nhw eisiau ei wneud. Mae'r broblem yn digwydd pan fyddwch chi'n cael argyfwng. Mae dywediad enwog am Gyd-gynhyrchu yn ymwneud â phryd nad yw cyd-gynhyrchu yn briodol. Yr unig adeg nad yw'n briodol yw mewn tân neu argyfwng arall o'r math hwnnw lle mae'n rhaid i chi ddweud, "ewch allan o'r drws nawr". Felly, yn yr un modd, pan fydd y llywodraeth yn cyrraedd sefyllfa lle mae pobl yn marw ac mae dros 100 o bobl yn marw yn y DU bob dydd o hyd.

Yna mae'n mynd yn anoddach oherwydd eich bod eisiau dod â chymaint o bobl â phosibl gyda chi, ond mae llinell y mae'n rhaid i chi fod yn helpu pobl ar ei thraws, ac felly mae'n ymwneud â dim un neu'r llall o'r ddau beth hynny ond sut yr ydych chi'n ffitio'r ddau at ei gilydd? Ac os edrychwch chi yn ôl ar y ffordd y mae Llywodraeth Cymru wedi siarad am hyn, byddan nhw bob amser yn barchus iawn am bobl wedi marw, pobl yn mynd drwy anhawster, yr heriau dan sylw, y ffaith ei fod yn peri gofid i bobl, y ffaith ein bod i gyd yn gorfod gweithio allan ffyrdd o fod nad ydyn nhw yn union yr hyn yr ydym ni eisiau iddyn nhw fod. Maen nhw'n cydnabod hynny, ond maen nhw hefyd yn glir am yr angen i ofalu am ein gilydd ac i boeni am ein gilydd. Mae'r rheini'n negeseuon pwysig i helpu pobl i ddod ar y daith. Byddwn i'n dweud efallai ei fod yn ddeuliaeth ffug i ddweud ei fod yn un

peth neu'r llall. Mae'n ymwneud â sut ydych chi'n gwau'r ddau hynny gyda'i gilydd mewn ffordd sy'n ddemocratiaeth gydsynio, mewn ffordd yr ydym wedi cytuno arni. Rydym ni'n mynd i geisio cydweithio mewn ffordd ddemocrataidd. Mae'n mynd i gynnwys rhai pobl yn gorfod penderfynu ar adeg.

Chris Bolton

I ddilyn hynny, dau sylw o weld pethau ar lawr gwlad, ac mae'n ddiddorol bod hynny'n ymwneud ag aros i'r penderfyniad hwnnw gael ei wneud. Mae grŵp o bobl rwy'n eu hadnabod, ac efallai ei fod yn sampl bach, ond maen nhw wedi dod i dderbyn mai dyma'r ffordd gywir o wneud hynny. Mae fy sylw arall yn ymwneud â mynd i gêm rygbi gyda Gleision Caerdydd yn chwarae Caerfaddon. Felly, roedd y teithio yn orlawn draw o Gaerfaddon a gallech weld ymhlith y dorf y Cymry a'r Saeson, gan fod gan y Cymry fygydau ymlaen. Felly, wn i ddim beth mae hynny'n trosi iddo yn ymarferol mewn cymdeithas ac ymddygiad y dorf Gymreig. Roedd yn ddiddorol bod cyfrifoldeb cymdeithasol ar y cyd yn digwydd. Chi'n gwybod, oherwydd dydy torfeydd rygbi ddim y rhai sy'n ymddwyn orau. Chi'n gwybod, o ran cydymffurfio, a hynny. Ond yn sicr, yr oedd y darn amlwg iawn hwn mewn rhes ohonom ni i gyd yn eistedd yno gyda'n mygydau ymlaen, ac rwy'n credu ein bod yn gwenu oddi tanyn nhw ein bod ni'n dangos rhywbeth a oedd yn ymddygiad sy'n fwy cyfrifol yn gymdeithasol.

Diana Reynolds

Mae'n ddiddorol. Mae'n anhygoel o gynnil a'r reddf honno i fod yn rhan o'r grŵp... Mae'n mynd o un peth i'r llall, felly rydyn ni wedi gweld yng Nghymru, weithiau rydyn ni i gyd yn gwisgo mygydau ac rydyn ni'n wych ac rydyn ni'n derbyn hynny. Ac yna gall newid ychydig. Mae'r rhifau'n mynd y ffordd arall, ac yn sydyn rydyn ni i gyd wedi rhoi'r gorau iddi am funud, ac mae'n rhaid i ni fynd allan i atgoffa pawb a chael sgwrs arall a dechrau'r cyfan eto. Y peth am aros am y penderfyniad sy'n cael ei wneud - Yr hyn yr ydym ni yn ei ddefnyddio yw darn safonol o reoli newid sy'n bodloni momentwm. Felly, ac mae hyn yn hawdd os ydych chi'n gwneud unrhyw beth, os wyf i'n rheoli unrhyw beth o gwbl, hyd yn oed os nad yw'n newid, mae cwrdd â momentwm mor bwysig, felly gwyddom ni ein bod yn mynd i glywed gan ein Gweinidog bob tair wythnos. A hyd yn oed os nad wyf wedi sylweddoli ei fod bob tair wythnos, mae'r ffaith bod momentwm yno'n helpu'r cyfathrebu. Felly, mae hynny'n awgrym da i unrhyw un yw bod â'r momentwm hwnnw a chadw'r treigl hwnnw. Ac er y gallech feddwl, wel, nid wyf i'n gwybod os oes gennyf unrhyw beth i'w

ddweud yr wythnos hon, ond ewch i mewn i'r cyfarfod a dim ond gwirio. Efallai bod gan y bobl eraill rywbeth i'w ddweud felly mae'n werth creu'r momentwm hwnnw o gysondeb oherwydd mae'n helpu i gadw pethau i symud.

Alex Swift

Ar y nodyn hwnnw am fynd â phobl gyda chi, pa mor bwysig yw hi bod y cyhoedd yn gweld bod y llywodraeth a'r gwasanaeth sifil yn newid eu hymddygiad yn unol â chyfyngiadau COVID?

Diana Reynolds

Mae'n gwbl bwysig oherwydd mae'n ymwneud ag ymgorffori beth yw eich cyfarwyddiadau. Os byddaf yn rhoi cyfarwyddyd i chi neu'n awgrymu neu'n eich gwahodd i rywbeth ac nad wyf yn ymgorffori'r peth yr wyf yn ei wahodd neu'n eich cyfarwyddo ar unwaith, p'un a ydych yn ei adnabod yn ymwybodol ai peidio, mae eich isymwybod yn mynd 'ie, nid yw hynny'n real'. Ond, os ydw i'n ymgorffori'r cyngor ac rwy'n cymryd y cyngor hwnnw fy hun, yna mae'n fwy argyhoeddiadol, mae fy nghysondeb yn uchel, rwy'n fwy argyhoeddiadol. Rydych chi'n fwy tebygol o'i ystyried.

Chris Bolton

Rwy'n cytuno'n llwyr a'r unig beth y byddwn i'n ei ychwanegu at hynny yw mewn byd o wybodaeth anghywir ac mae pobl yn lledaenu gwrth-wybodaeth a sibrydion a chamddyfynnu pethau, nid yw unrhyw beth sy'n tanseilio yn helpu. Nid yw'n ymwneud â chael chwarae teg yn unig, mae grymoedd yn llusgo pethau i gyfeiriad arall beth bynnag, fel bod unrhyw beth sy'n osgoi cael ei lusgo i lawr y llethr yn bwysig.

Alex Swift

Rwy'n cytuno yn llwyr ei bod yn bwysig iawn gosod yr enghraifft honno a gosod yr enghraifft honno'n gynnar. Wrth symud ymlaen, rydym ni wedi sôn am y cyhoedd yn newid eu hymddygiad a swyddogion yn newid eu hymddygiad. Rwyf eisiau sôn am newid ymddygiad o ran y ddeddfwriaeth ei hun a gyflwynwyd oherwydd rwy'n credu bod hynny'n ochr ddiddorol iddi. Nid yw'n aml yn cael ei drafod fel enghraifft o newid ymddygiad ond wrth gwrs mae e oherwydd bod y pandemig wedi gorfodi llywodraethau i ymddwyn mewn ffyrdd na fydden nhw wedi eisiau gwneud fel arfer neu na fydden nhw'n cael caniatâd i

wneud hynny. O'ch safbwynt chi, beth yw'r ffactorau sylfaenol sy'n mynd i ddylanwadu ar benderfyniadau'r llywodraeth i gyflwyno neu lacio cyfyngiadau?

Diana Reynolds

Nid wyf yn ymwneud yn uniongyrchol â'r gadwyn o gasglu gwybodaeth i wneud hynny, ond mae'n gadwyn fawr ac mae'n llawer o wybodaeth ac mae'n dechrau yn y bôn gyda'r grŵp o'r enw Sage sy'n gynghorwyr gwyddonol ar gyfer y DU gyfan o ran yr hyn sy'n digwydd gyda COVID ac mae hynny'n cynnwys gwyddonwyr o bob math o wahanol ddiddordebau, felly mae cymysgedd mawr o bobl. Yn wir, roedd yn rhaid i ni gael pobl ychwanegol yn gyflym achos doedden ni ddim wedi cael y gymysgedd oedd ei hangen arnom pan ddechreuon ni yn gyntaf. Ond mae'r grŵp hwnnw'n dod â llawer o wybodaeth at ei gilydd. Mae swyddogion Cymru yn ei hystyried ac ystod enfawr o wybodaeth yn dod o Gymru. Felly, er enghraifft, pan fyddwn ni'n cynnal profion PCR yng Nghymru, rydym yn dilyniannu'r holl brofion PCR hynny fel ein bod yn gwybod yn union beth yr ydym yn ymdrin ag ef. Felly, rydym wedi gallu dweud yn gyflym iawn pan fyddwn wedi gweld yr ychydig enghreifftiau Omicron cyntaf hyn.

Maen nhw'n alwadau anodd ac yn benderfyniadau sy'n seiliedig ar risg. Dydyn ni ddim mewn sefyllfa nawr lle gallwn ni fynd "O, beth yw'r un peth da iawn y gallwn ni ei wneud yma?" Rydym mewn sefyllfa lle mae popeth yn niweidiol mewn rhyw ffordd. Rwy'n teimlo'n fwy cyfforddus nawr oherwydd ein bod bellach mewn sefyllfa lle'r ydym yn cydnabod hynny. Cyn i COVID daro, roeddem eisoes yn cael trafferth gyda sefyllfaoedd lle nad oedd ffordd ymlaen nad oedd yn niweidiol, ond nid oeddem yn ymwybodol o hynny, ac rwy'n credu ei fod yn beth ofnadwy, ond mae'n fendith ein bod bellach yn ymwybodol ein bod yn gorfod gwneud penderfyniad anodd. Pa un yw'r ffordd leiaf niweidiol y gallwn ni fwrw ymlaen â hyn wrth i ni wella? Mae ffyrdd y gallwn ni wella o'r pandemig, sy'n gadarnhaol ac nid yn niweidiol, ond yn dda i lawer o bethau. Felly, os byddwn ni'n gwella yn y ffordd y mae Sefydliad Iechyd y Byd ac eraill yn awgrymu ein bod yn gwneud hynny, sef drwy edrych ar newid hinsawdd, cyfuno adferiad o covid gydag adferiad ym myd natur a'r holl fathau hynny o elfennau, yna gallwn wneud pethau cadarnhaol yno sydd hefyd yn digwydd ochr yn ochr â'r penderfyniadau anodd iawn hyn sydd i gael gwared ar gymaint o niwed ag y gallwn o'r system.

Chris Bolton

Tybed, nid yn unig ar y ddeddfu, ond yn gyffredinol am sut y gwneir y penderfyniadau hynny, a ydym ni wedi dod yn fwy cydweithredol ac yn ymwneud â'r hyn a wnawn? Dydw i ddim yn gwybod yr ateb. Rwy'n gobeithio ein bod wedi, ac rwy'n credu y gallaf weld enghreiffiau. Rwy'n credu bod rhywfaint o'r cydweithio rhwng llywodraeth leol a'r trydydd sector yn un enghraifft benodol. Maen nhw'n glos iawn yn awr pan nad oedden nhw wedi bod o'r blaen ac erbyn hyn mae cysylltiad rhyngddyn nhw a dyma'r ffordd ymlaen, ac rwy'n credu bod hynny'n ganlyniad cadarnhaol anfwriadol i COVID. Nid wyf yn siŵr a oes llawer, ond o ran y maes hwnnw yng Nghymru, yr oedd yn ffordd wych o weithio.

Alex Swift

Yn hytrach na 'chanlyniadau', rwy'n credu ei bod yn well gennyf siarad am yr hyn a oedd yno eisoes, y mae'r pandemig wedi tynnu sylw atyn nhw, oherwydd roedd gennych chi bethau eisoes fel grwpiau cymorth cydfuddiannol, ond mae'r pandemig wedi tynnu sylw at yr angen amdanynt.

Diana Reynolds

Rwy'n meddwl bod 'na ddau beth. Mae pobl wedi gallu symud i ddefnydd gweithredol iawn o'r rhwydweithiau a'r cysylltiadau hynny. Ac mae'n berthynas gryfach, felly'r peth yr oedd Chris yn sôn amdano. Awdurdodau lleol a'r 3ydd sector, mae'r berthynas wedi cryfhau'n dda. Mae'n rhaid i mi ddweud bod agweddau negyddol hefyd wrth gwrs, felly mae llawer o bobl yn dal i deimlo eu bod wedi'u torri a'u datgysylltu ac nid yn rhan o'r ymgais fawr hon i geisio ein cael mewn cyflwr gwell. Rwy'n credu mai dyna le mae'r wybodaeth anghywir yn dod i mewn. Gan y bydd pobl sy'n teimlo'n ofidus ac nad ydynt yn cael eu clywed yn dal ymlaen i wybodaeth sy'n ymddangos yn gwbl resymol ac yn dechrau lledaenu hynny o bosibl, er nad dyna'r peth sy'n eu trafferthu wrth wraidd hynny. Chi'n gwybod, mae'n ddigon posibl y bydd yn bethau eraill mwy sylfaenol y mae angen i ni fod yn eu datrys a helpu pobl a chynorthwyo pobl, felly mae cyfrifoldeb mawr o hyd i geisio dod â phobl i gael y sgwrs ac i ddarganfod beth sydd ei angen arnynt. Beth yw eu stori? Beth sy'n peri iddyn nhw deimlo'n ddigyswllt ac yn ofidus?

Alex Swift

Rwy'n cytuno â hynny'n sicr. Os ydych chi'n teimlo'n agored i niwed yn ystod y pandemig hwnnw, rwy'n credu ei bod yn dod yn hawdd iawn pan fydd rhywbeth fel mwy o gyfyngiadau'n cael ei gyflwyno i gael ochr ohonoch chi sy'n meddwl, "o, er mwyn popeth". Oherwydd ni waeth faint y mae'r ochr resymegol, synhwyrol eisiau gefnogi eu cyfyngiadau, gall pethau fel eich iechyd meddwl a'r trallod emosiynol yr aethoch drwyddo oherwydd pethau fel cyfyngiadau bron eich arwain i lawr y tyllau cwningod hynny a ffordd sinigaidd o feddwl, sy'n gwbl ddealladwy.

Wrth symud ymlaen yn y podlediad hwn, rwyf eisiau siarad am enghraifft o arfer da yr ydych chi wedi gweithio ar Diana. Tua phum mlynedd yn ôl, cafodd y ddau ohonoch chi drafodaeth ar bodlediad gwahanol am newid ymddygiad o ran meithrin ymddygiad parchus a chydweithredol yn llywodraeth Cymru, gan ddefnyddio dulliau fel cyfarfodydd paned o de lle gall rhywun sydd â pha broblem bynnag, boed yn logistaidd neu'n emosiynol, ofyn am gyfarfod paned o de dim ond i siarad â rhywun a mynegi'r hyn y maen nhw'n ei chael ynn anodd. Ar adeg pan fo llawer o anghytundeb, yn enwedig o ran materion fel cyfyngiadau pellach yn y cyhoedd yn gyffredinol ac mewn swyddogion, beth yw perthnasedd hwnnw pum mlynedd yn ddiweddarach?

Diana Reynolds

Mae'n berthnasol iawn. Ac yn wir, i mi mae'n dyddio'n ôl ymhellach na COVID. Mae'n dyddio i'r bleidlais Brexit oherwydd cawsom y refferendwm ac am bythefnos yn dilyn y refferendwm, cynhaliais weithdai brys. Os gallwch chi ddychmygu, roedd rhai pobl yn llywodraeth Cymru y mae eu holl swydd yn cymryd arian Ewropeaidd ac yn ei alluogi i gael ei wario mewn ffyrdd adeiladol ledled Cymru a threuliwyd 100% o'u hamser gwaith yn gwneud hynny. Ac yn sydyn, roedden nhw'n deffro ar fore Gwener ac yn darganfod bod hynny'n mynd i orfod stopio, ac felly roedd gennym ni bobl ofidus iawn bryd hynny. Fel rhan o hynny, datblygwyd rhywbeth gennym am gymodi. Yn y bôn, y cwestiwn oedd "mae gennych chi bobl a bleidleisiodd o blaid, mae gennych chi bobl a bleidleisiodd yn erbyn. Sut ydych chi'n cael y bobl hynny i weithio gyda'i gilydd pan fyddant yn anghytuno am rywbeth mor sylfaenol?"

Ac felly, o ran sut yr ydych chi'n dod â phobl at ei gilydd i gael sgwrs pan nad ydych chi'n cytuno â'ch gilydd, mae sawl cyd-Aelod wedi defnyddio taith gerdded empathi sy'n ddull o

ddamcaniaeth lle rydych chi'n dod o hyd i rywun sy'n anghytuno'n wirioneddol â chi am bwnc - a gallai hyn fod yn ymwneud â Brexit neu i wneud gyda COVID neu i wneud gyda rhywbeth hollol wahanol - a mynd am dro neu gael paned o de gyda'r person hwnnw a dim ond clywed beth mae'r person yn ei ddweud heb sylwebaeth. Mae'n beth anodd iawn i'w wneud achos rydych chi'n mynd i eistedd ac rydych chi'n mynd i sylwi ar yr hyn mae'r person yn ei ddweud ac rydych chi'n mynd i sylwi ar sut yr ydych chi'n teimlo, ond dydych chi ddim yn mynd i wneud sylw yn ôl. Er bod gan y person y llwyfan, mae ganddo'r llwyfan ac yna mae gennych chi y llwyfan. Ac yna mae gennych ychydig o saib, ac yna gallwch chi ddechrau cael rhyw fath o ddeialog yn dilyn hynny. Ond mae'n bwerus iawn, iawn. Y syniad hwn o eistedd a gwrando'n unig, a'r hyn sy'n ddiddorol yw os gwrandewch yn ddigon hir ar unrhyw un, byddwch yn dod o hyd i bwyntiau cyswllt. Efallai y bydd angen i chi wrando am amser hir, ond bydd oherwydd bod y ddau ohonoch yn fodau dynol. Bydd rhywbeth lle'r rydych chi'n dweud "O ie, mae gen i ddiddordeb yn hynny hefyd"

Cwestiwn mawr mewn bywyd yw "pam rydyn ni'n treulio ein holl amser yn dadlau am y darn rydyn ni'n anghytuno amdano, yn hytrach na bwrw ati i ddatrys y darn rydyn ni'n cytuno amdano?" Ac wrth gwrs, dyma le mae cyd-gynhyrchu'n dod yn ôl i mewn oherwydd mewn cyd-gynhyrchu rydych chi'n gwneud hynny'n union. 'O, rydym yn cytuno am y darn hwn. Felly, beth allwn ni ei wneud i ddatrys y darn hwn?' Ac yna byddwn yn parhau i siarad am y pethau anodd. Ac wrth i chi weithio gyda'ch gilydd, mae hynny'n dylanwadu ar eich seicoleg a'ch agwedd at eich gilydd, ac felly mae eich sgwrs yn mynd yn haws. Ac weithiau gallwch ddatrys problemau anodd, ond dim ond os byddwch yn dechrau gyda phroblem fach yr ydych am ei datrys gyda'ch gilydd a bod y ddau ohonoch am eu datrys.

Chris Bolton

Mae Diana a minnau'n siarad am hyn llawer. Mae'r darn penodol hwnnw am gael y sgwrsiau paned o de neu fynd am dro, mae tipyn yn yr hyn a oedd yn ddefnyddiol iawn i mi. Mae'n ddigon posibl y byddwch yn dod allan o hyn wedi newid eich hun. Mae angen i chi fynd i'r sgwrsiau hyn gyda'r disgwyliad fy mod yn mynd i ddarganfod rhywbeth a allai fy newid ac mae hynny'n rhoi persbectif gwahanol, ac mae'n fersiwn arall o wrando heb farn.

Diana Reynolds

Mae'n bwynt pwysig iawn mewn gwirionedd, oherwydd mae gwahaniaeth mawr iawn rhyngof yn ceisio bod yn ddefnyddiol neu i wella rhywun neu roi rhywun arall yn iawn neu drwsio rhywun arall yr holl bethau hynny a'r syniad o gymryd rhan mewn sgwrs sy'n ymwneud â gwella ar y cyd. Ac yna'r iachâd cydfuddiannol sy'n ei ddatgloi. Rwy'n gwybod ei bod yn cymryd amser i'w ddysgu, ond yn y pen draw rydych yn dod i wybod fy mod yn mynd i newid. Y rheswm am hyn yw ei fod yn system ddeinamig. Mae popeth wedi'i gysylltu â phopeth arall yn y system ddeinamig hon. Ac felly, pan fydd ychydig yn symud, mae ychydig arall yn symud. Os ydych chi'n mynd i sefyll yn hollol llonydd a pheidio â newid, dydych chi ddim yn mynd i weld llawer o newid o'ch cwmpas.

Chris Bolton

Ie, yn hollol. Ac rwy'n credu bod hynny'n beth diddorol. Rwy'n gweld cymaint o bethau o gwmpas "Rwy'n glynu wrth fy egwyddorion". Wel, iawn, ond byddwch yn barod i newid rhai pethau, oherwydd mae'n rhaid i bopeth newid.

Diana Reynolds

Ie, rwy'n credu bod dawnsio ar eich egwyddorion yn llawer gwell. Mae'n mynd i fod yn fwy cywiri ddechrau oherwydd eich bod yn y system hon sy'n symud. Mae dawnsio gyda'ch egwyddorion yn berffaith, onid yw? Oherwydd eich bod mewn ymateb drwy'r amser, ond os ydych chi'n mynd i sefyll yn sefydlog arnyn nhw mae rhywbeth lletchwith yn mynd i ddigwydd. Rydych yn mynd i symud yn y pen draw ond gallai fod yn symudiad mwy poenus.

Chris Bolton

Chwalu yn hytrach na phlygu.

Alex Swift

Rwy'n credu bod hynny'n arbennig o berthnasol gyda'r holl bethau roedden ni'n eu trafod o amgylch sgeptigaeth y cyfnod clo neu hyd yn oed, i raddau, sgeptigaeth am y brechlyn. Gwnes i rywfaint o ymchwil ar sgeptigaeth am y brechlynnau. Mae'n ymddangos bod

llawer ohonyn nhw yn ofni nodwyddau sy'n rhywbeth y gallwn i yn sicr gydymdeimlo ag ef.

Diana Reynolds

Rwy'n meddwl bod yr holl wyddoniaeth ymddygiadol gyda chi yn y fan yno mai'r ffordd orau yw mynd i mewn drwy ymholi a gwahoddiad. Dyna'r ffordd orau o ennyn diddordeb pobl a chael syniad ac rydych yn cael y cyfle i ddysgu ganddynt. Felly, efallai y byddwch chi'n darganfod eu bod yn ofni'r nodwydd neu ryw agwedd arall arni. Wel, efallai y gallwn ni ddod o hyd i ffordd. Rwy'n credu bod y peth pwysig yma yn ymwneud â'r creadigrwydd wrth ddod o hyd i ateb. Felly, er enghraifft, roedd gennym lawer o bobl yn gweithio gartref ar eu pennau eu hunain. Roedd gennym lawer o bobl dan lawer o bwysau yn gweithio yn y tŷ, ac mae ganddynt blant ac anifeiliaid anwes, a pwy a wŷr beth arall sy'n digwydd o'u cwmpas. Cawsom rywbeth am ailddyfeisio cyfarfodydd anffurfiol felly nid dim ond cael y cyfarfodydd ffurfiol sydd gennym ond ailddyfeisio cyfarfodydd anffurfiol yn yr amgylchedd rhithwir. Felly, yn hytrach na gorfod mynd i mewn i'r swyddfa a gweld rhywun, a allai fod yn beth peryglus i'w wneud, yn gallu ail-greu'r math o beth y mae angen i ni ei wneud i wneud i ni deimlo'n gymdeithasol yn rhan o'r grŵp.

Ond gwnewch hynny yn rhithiol a defnyddiwch syniad o'r enw 'y proffesiynoldeb newydd' lle'r ydym yn llawer mwy derbyniol at y ffaith y bydd anifeiliaid anwes a phlant bach yn ymyrryd yn y cyfarfod, a phan fydd hynny'n digwydd dyna'r byd yn ein hatgoffa bod plentyn bach a chenedlaethau'r dyfodol yn bwysig, a beth bynnag yr ydym yn sôn amdano yn y cyfarfod, dylem fod yn meddwl amdano drwy lens cenedlaethau'r dyfodol. Felly, mae'n ein hatgoffa'n fawr. Gallwch elwa'n fawr ar rai o'r pethau hyn y gallem fod wedi meddwl eu bod yn beth annifyr o'r blaen. Mae'n dod yn rhywbeth sy'n ddefnyddiol, felly rwy'n credu bod creadigrwydd a dod o hyd i atebion yn bwysig hefyd.

Alex Swift

Mae'r pwynt hwnnw am broffesiynoldeb yn un da. Beth, yn eich barn chi, fydd y newidiadau hirdymor i ymddygiad pobl y tu mewn neu'r tu allan i Lywodraeth Cymru?

Diana Reynolds

Wel, os ydych chi'n edrych y tu mewn achos dyna yr wyf yn ei adnabod orau, rwy'n meddwl bod newid wedi bod yn ein perthynas gyda risg. Rwy'n teimlo bod ein gallu i reoli a deall risg wedi gwella rhywfaint, mae'n debyg, ac rwy'n credu ein bod bob amser wedi bod yn dda iawn yng Nghymru mewn ymateb cyflym fel nad yw hynny wedi bod yn gymaint o syndod, ond rwy'n credu bod y weithred o ymateb yn gyflym yn yr achlysuron hyn wedi rhoi ychydig o fewnwelediad i ni o ran pa mor doredig oedd rhai o'n systemau cyn i COVID daro. Rwy'n credu bod hyn yn beth eithaf pwysig i ni ei ddeall wrth symud ymlaen yw bod llawer o'r problemau yr ydych chi'n eu hwynebu yn awr ddim yn broblemau COVID yn unig, ond problemau cyn COVID nad oeddem ni wedi'u nodi. Roedd hi'n flwyddyn Tsieineaidd agor ein llygaid y llynedd. Felly, roedd yn beth diddorol i ddigwydd yn ystod y flwyddyn honno. Felly, mae ein dealltwriaeth o'r hyn y mae'n ei olygu i fod yn rheoli risg a'n dealltwriaeth o ble mae'r system wedi datgysylltu oddi wrth ei hun ac mae angen ailgysylltu yn llawer gwell. Felly, rwy'n rhagweld, rwy'n gobeithio y byddai hynny'n golygu y byddwn yn well o ran datblygu a chyflwyno polisi, oherwydd mae'r pethau hynny'n hanfodol i ddatblygu a chyflawni polisi.

Rwy'n credu fy mod yn meddwl ei fod yn llawer anoddach i bobl y tu allan oherwydd eich bod yn ei ganol. Rwy'n credu bod y perygl gwirioneddol hwn o bolareiddio. Mae'r busnes cymodi hwn yn hanfodol. Cymodi ar draws unrhyw raniad. Felly, rydym yn parhau i ddod â'r polareiddio hyn yn ôl at ei gilydd eto ac yn mynd "Ble mae gorgyffwrdd?" Oherwydd dyma'r hyn y byddwn i'n ei alw'n ddeuliaeth ffug. Rydym yn sefydlu ein hunain fel peidio â chytuno â rhywun, a'r hyn y mae hynny'n ei wneud yw nad yw'n gwneud cyfiawnder â'm barn i na'ch barn chi, mae'n fath o nodweddu'r mater mewn ffordd cartŵn iawn yn hytrach nag edrych ar ddyfnder y dealltwriaethau sylweddol hynny a dweud "Ble mae'r gorgyffwrdd?" Peidiwch byth â meddwl ble mae'r ymylon sy'n wahanol. Gadewch i ni edrych ar ble mae gorgyffwrdd. Oherwydd dyna lle y gallwn ni ddechrau gwneud rhywfaint o waith ac mae mwy o bobl yn gwirfoddoli yn fy nghalonogi. Rwy'n cael fy nghalonogi gan y gofalgargwch rwy'n ei weld o fy nghwmpas, ond rwy'n credu bod yn rhaid i ni adeiladu ar hynny i wneud yn siŵr ei fod yn cynnwys pawb. Gall pawb deimlo'n rhan o hynny. Y peth clasurol - allwn ni sefyll ysgwydd wrth ysgwydd yn erbyn pob gormes ar unwaith, nid rhai ohonynt yn unig? Pob un ohonynt ar unwaith? Beth mae hynny hyd yn oed yn ei olygu? Rydym yn dal i weithio hynny allan ond dyna y mae'n rhaid i ni ei wneud.

Chris Bolton

O ran rhai o'r newidiadau hirdymor, rwy'n credu bod y ddealltwriaeth honno o risg yr wyf yn cytuno â hi. Mae'r rhan arall yn ymwneud â pherthnasoedd, rwy'n credu bod rhai perthnasoedd a rhwydweithiau cryf iawn wedi'u hadeiladu, ac rwy'n credu bod hynny'n wych. Yr ochr arall i hynny yw, sut mae hynny'n cysylltu â rhwydweithiau eraill. Felly, beth bynnag a ddaw nesaf, a oes hen berthynas y mae angen ei hailsefydlu? Felly, mae hynny'n ymwneud ag ymddygiad. Oherwydd - os ydych yn gyfarwydd â'r egwyddor agosrwydd - byddwch yn y pen draw yn glynu wrth y pethau hynny rydych chi wedi'u sefydlu dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Y darn arall rwy'n meddwl amdano hefyd, rwy'n aelod o'r grŵp oedran hwnnw lle mae nifer o fy ffrindiau'n ymddeol o swyddi diddorol y maen nhw wedi'u cael a phethau, ac mae cof corfforaethol yn cael ei golli ac nid wyf yn siŵr sut y bydd hynny'n chwarae allan.

Efallai y byddai'n wych oherwydd eu bod wedi diflannu gyda'r holl hen syniadau ac yna mae pobl yn dod i mewn yn llawn o'r holl bethau newydd yr ydym ni eisiau eu cael o amgylch llesiant cenedlaethau'r dyfodol. Ond rwy'n credu bod risg bob amser o ran ymddeoliadau torfol a grwpiau o bobl eich bod yn colli pethau o'r system. Ac mae'r gwaith hwnnw yn fy niddori'n fawr o safbwynt gwasanaethau cyhoeddus. Y pwyntiau a wnewch o ran cymdeithas ehangach, ac o fewn gwaith hefyd, mae'r math hwn o ddeuliaeth ffug, a phegynnu ar draws cymdeithas. Rwy'n credu bod ymddygiad wedi dwysáu dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Wel, mae'n debyg y pedair blynedd diwethaf ers 2018. O safbwynt ymddygiadol, mae angen i ni fod yn meddwl am sut yr ydym yn mynd i mewn i'r gofod hwnnw a meddwl sut yr ydym yn symud i ffwrdd o'r gofod pegynol hwn oherwydd nid wyf yn credu bod polareiddio yn unrhyw un ar gyfer cymdeithas na ffurf y byd. Mae angen i ni fynd i'r gofod hwnnw lle'r ydym yn dod o hyd i'n gorgyffwrdd a'n tir cyffredin.