# AWGRYMIADAU AR GYFER CYFWELIADAU DROS GYFRYNGAU O BELL

Mae coronafeirws, am y tro o leiaf, wedi gwneud cyfweliadau wyneb yn wyneb yn rhywbeth sy'n perthyn i'r gorffennol. Dyma rai awgrymiadau defnyddiol i'ch helpu i baratoi ar gyfer cyfweliad o'ch ystafell fyw neu eich ystafell wely sbâr.

## YMYRIADAU

Dewiswch ystafell lle na fydd pobl eraill yn eich cartref yn torri ar eich traws.

Rhowch wybod i bawb yn y tŷ beth fyddwch yn ei wneud fel eu bod yn gwybod i beidio â tharfu arnoch.

Yr enghraifft enwocaf o hyn yw pan wnaeth teulu ifanc yr Athro Robert Kelly dorri ar ei draws yn ystod cyfweliad gyda'r BBC.

## TREFNU

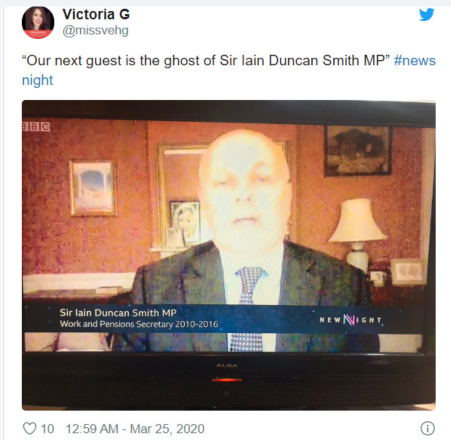
Faint o gyfweliadau ydych chi wedi eu gweld yn ddiweddar lle rydych fel pe baech yn edrych ar ên rhywun, blew eu trwyn, y goleuadau neu'r nenfwd?

Rhaid gosod gliniaduron fel eu bod ar yr un lefel â'ch wyneb - gan ddefnyddio llyfrau neu focsys os oes angen (gan wneud yn siŵr eu bod yn saff).

Gall goleuo gwael fod yn broblem hefyd.

Efallai mai'r enghraifft waethaf o hyn oedd Newsnight yn cyfweld â'r hyn a edrychai fel ysbryd y gwleidydd Ceidwadol Iain Duncan Smith.

Peidiwch ag eistedd yn rhy agos at ffenestr oherwydd efallai y byddwch yn  edrych yn rhy welw - os nad oes gennych ddewis, ceisiwch droi eich hun i'r ochr, fel bod golau ysgafn yn disgyn ar ochr eich wyneb neu symudwch y llenni i weld beth sy'n gweithio orau.




## CEFNDIR

Gall cefndir fel cwpwrdd llyfrau, gwaith celf neu hyd yn oed llenni patrymog dynnu sylw, dewiswch gefndir plaen a chlir a gwirio i weld sut mae'n edrych ar gamera cyn i chi fynd yn fyw.

Gwnaeth llenni Michael Grove dynnu llawer o sylw yn ddiweddar, gyda rhai pobl ar y cyfryngau cymdeithasol yn awgrymu bod y rhai yr eisteddodd o'u blaen yn ddiweddar yn edrych fel pe baent wedi cael eu gwneud o gaws Stilton.

## GWISGO'N ADDAS AR GYFER YR ACHLYSUR

Peidiwch â gwisgo rhywbeth a all dynnu sylw'r gwylwyr oddi wrth yr hyn rydych eisiau ei ddweud - gwisgwch yn briodol i'r cyfweliad.

Efallai mai darllediad Facebook Live ydoedd yn hytrach na chyfweliad, ond pan ddewisodd Nigel Farage wisgo siorts byr, tynnwyd yr holl sylw at ei ddewis o ddillad, yn hytrach nag at unrhyw beth a ddywedodd

## PARATOWCH YN IAWN

Peidiwch ag ymlacio a theimlo'n rhy sicr ohonoch eich hun oherwydd amgylchedd mwy hamddenol eich cartref.

Mae dal angen i chi baratoi'n iawn. Mae hynny'n golygu gwybod pa neges rydych eisiau ei chyfleu yn y cyfweliad a bod yn barod am y cwestiynau y gellid eu gofyn.

Efallai y cewch eich temtio i gael ychydig o nodiadau neu restr o eirfa wrth law.

Ceisiwch osgoi hyn, oherwydd yn gyntaf gallech edrych arnynt drwy'r amser, sy'n golygu y byddwch yn colli cyswllt llygaid. Ac yn ail, gallech swnio fel pe baech yn darllen o sgript neu eich bod wedi gorymarfer.

## WEDI CYSYLLTU

Unwaith y byddwch wedi cysylltu, cymerwch yn ganiataol eich bod ar yr awyr neu'n cael eich recordio.

Nid ydych eisiau cael eich dal ar gamera yn gwneud rhywbeth sy'n codi cywilydd a all dynnu sylw'n llwyr oddi wrth yr hyn sydd gennych i'w ddweud - cofiwch beth ddigwyddodd i Brif Swyddog Gweithredol Sainsbury, Mike Coupe, pan gafodd ei ffilmio yn canu 'We're in the money' cyn cyfweliad ar-lein.

Cofiwch nad yw'r cyfweliad wedi gorffen hyd nes y byddwch yn clywed rhywun yn dweud eich bod yn 'glir' neu mae'r cysylltiad wedi dod i ben.

Felly, arhoswch yn eich sedd ac edrych ar y camera hyd yn oed os ydych yn meddwl bod y cyfweliad wedi gorffen.

## CYSWLLT LLYGAID

Y demtasiwn gyda chyfweliad a gynhelir ar dechnoleg fideo ar-lein yw edrych ar y person ar eich sgrin.

Ond mae hynny'n edrych fel pe baech yn osgoi cyswllt llygaid ar y teledu.

Gwnewch gyswllt llygaid â'ch gwe-gamera gan edrych ar y lens i greu'r argraff o gyswllt llygaid.

Gall hynny deimlo'n annaturiol, felly mae'n bwysig ymarfer - gall torri'r cyswllt llygaid hwnnw'n rheolaidd ac edrych i ffwrdd wneud i chi ymddangos yn llechwraidd neu'n anghyfforddus.

## OEDI

Mae'n debygol iawn y gall y dechnoleg achosi ychydig o oedi mewn cyfweliadau ar-lein.

Gall hyn arwain at ambell i sgwrs lletchwith lle mae'r newyddiadurwr a'r sawl sy'n cael ei gyfweld yn siarad ar draws ei gilydd drwy'r amser.

Er mwyn osgoi'r senario hwn yn eich cyfweliadau ar-lein, cofiwch oedi am ychydig cyn dechrau ymateb.

Mantais ychwanegol hyn yw ei fod yn rhoi eiliad i chi gynllunio eich ymateb a gall edrych fel pe baech yn ystyried eich ateb yn ofalus.

## IAITH Y CORFF

Mae gwe-gamerâu yn cyfyngu'r hyn y gallwch ei wneud gyda mynegiant eich wyneb ac iaith y corff.

Ond, wedi dweud hynny, mae iaith y corff yn dal yn bwysig. Gwnewch yn siŵr eich bod yn dal eich corff yn dda a pheidio ag eistedd yn llipa.

Bydd ystum da yn helpu i roi'r argraff eich bod yn hapus i gael eich cyfweld a bod gennych rywbeth i'w ddweud.

Hefyd, ceisiwch osgoi dangos eich bod yn nerfus, trwy chwarae gyda'ch gwallt neu sbectol.

## YMARFER

Ceisiwch ymarfer eich cyfweliadau cyn i chi fynd ar yr awyr.

Os oes gennych ychydig ddyddiau cyn y bwriedir cynnal eich cyfweliad, gofynnwch i gydweithiwr gynnal ffug gyfweliad gyda chwestiynau realistig, gan ddefnyddio'r dechnoleg fideo y byddwch yn ei defnyddio ar gyfer y cyfweliad.

## TÔN

Yn y cyfnod hwn o argyfwng, mae gwylwyr yn chwilio am lefarwyr sy'n dangos empathi ac yn ymddangos yn ofalgar. Maent hefyd eisiau iddynt fod yn agored, yn onest ac yn greddfol.

Gall fod yn anodd i lefarwyr ddangos yr holl nodweddion hyn. Efallai y bydd rhai arbenigwyr, er enghraifft, yn ei chael hi'n anodd dangos empathi.

Ond ceisiwch gyfleu cymaint o'r ffactorau hyn ag y bo modd - bydd yn helpu i sicrhau bod y gynulleidfa'n talu sylw i'r hyn sydd gennych i'w ddweud.

## DYFALU

Ni fu erioed yn bwysicach cadw at yr hyn rydych chi'n ei wybod mewn cyfweliad.

Peidiwch â chael eich tynnu i ddyfalu a rhagweld neu wneud sylwadau am feysydd y tu hwnt i'ch arbenigedd.

Nid oes raid i chi ateb pob cwestiwn. Cadwch at yr hyn rydych yn ei wybod a beth mae'r brifysgol yn ei wneud.

Cofiwch, mae'n iawn dweud nad ydych yn gwybod yr ateb i gwestiwn penodol, ond ewch ymlaen i ddweud wrth y gynulleidfa beth rydych yn ei wybod.

Yn ogystal â'r cynghorion yma, edrychwch ar Cyngor ar siarad gyda'r Cyfryngau hefyd.

PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

**Cynhyrchwyd gan Swyddfa'r Wasg - am fwy o gynghorion yn ymwneud â'r cyfryngau, anfonwch e-bost at press@bangor.ac.uk**