

Natur Drws Nesaf

Rheoli gwrthdaro mewn grŵp

Mae gwrthdaro yn normal, ac ni allwch ei osgoi.
Ond gallwch chi ei reoli!

Beth sy'n achosi gwrthdaro?

- Camddealltwriaeth
- Cyfathrebu gwael
- Cynllunio gwael
- Rhwystredigaeth a straen
- Teimladau o ddiffyg pŵer
- Barn amrywiol am y ffordd orau o wneud rhywbeth
- Newidiadau yn y ffordd mae pethau'n cael eu gwneud, sy'n golygu bod pobl yn teimlo'n anesmwyth

Sut ydych chi'n gwybod bod gwrthdaro ar y gorwel?

Nid yw bob amser yn hawdd ei ragweld cyn i'r cyfan ffrwydro!

Weithiau, mae pobl yn siarad am broblemau y tu allan i'r grŵp neu'r sefydliad. Efallai y byddai'n ddefnyddiol pennu amseroedd "cysylltu" rheolaidd lle mae pawb yn cael eu hannog i siarad yn rhydd am unrhyw beth sydd ar eu meddyliau.

Oes unrhyw un yn ymddangos yn anhapus neu wedi colli brwdfrydedd, egni neu ffocws? Siaradwch ag ef neu hi yn dawel ac yn breifat. Efallai bod rhywbeth ar ei feddwl. Gall hyn atal ei bryderon rhag ffrwydro yn ddadl fawr gyda rhywun arall.

Fedr pobl gyflwyno eu pryderon i chi yn breifat neu'n ddiennw? Oes bocs y gall pobl ollwng nodiadau ynddo, efallai?

Beth i'w wneud amdano

Peidiwch â'i anwybyddu! Ewch ati i roi sylw iddo cyn gynted ag y gallwch chi.

Gwrandewch.

Os yw pethau wedi ffrwydro, gofynnwch i rywun nad yw wedi cymryd rhan helpu – trydydd parti niwtral. Gall weithredu fel "hwylusydd".

Mae angen i'r hwylusydd wrando ar bob ochr i'r ddadl.



Natur Drws Nesaf

Gan ddefnyddio iaith anfeirniadol, mae'r hwylusydd yn ysgrifennu neu'n tynnu sylw at yr hyn sydd wedi arwain at y gwrthdaro.

Mae'r hwylusydd yn gwrandao ar, ac yn rhestru, anghenion a phryderon pob person dan sylw. Yn aml, mae'n well gwneud hyn mewn "rowndiau" lle mae pob person yn cael amser penodol i siarad, ac ni ellir tarfu arnyn nhw wrth iddyn nhw siarad.

Drwy siarad am y pryderon hyn, gellir rhoi sylw iddyn nhw. Bydd pobl yn gweld bod gan bawb anghenion ac yn aml maent yr un fath.

Yn aml, bydd pobl yn codi materion eraill nad ydynt yn gysylltiedig â'r prif wrthdaro. Ysgrifennwch y rhain, a'u hychwanegu at fwrdd ar wahân – y "bae parcio" – fel bod posib rhoi sylw iddyn nhw yn nes ymlaen. Gwnewch yn siŵr eich bod **yn** mynd yn ôl atyn nhw!

Mae'r hwylusydd yn gofyn i'r grŵp drafod syniadau ar gyfer atebion posibl. Ni fydd pob un o'r atebion yn gwneud pawb yn hapus. Gall hyn gymryd llawer o amser, felly byddwch yn amyneddgar. Cymerwch seibiant bob hyn a hyn a pheidiwch â disgwyl i bopeth gael ei ddatrys mewn un sesiwn. Weithiau mae angen peth amser ar bobl i ymdawelu.

Pan fydd ateb posibl wedi'i ganfod, gwnewch yn siŵr bod pawb yn hapus ag ef, wedyn cytunwch i roi cynnig arno. Gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud ei fod yn gyfnod prawf i weld a yw'n gweithio. Gwnewch yn siŵr eich bod yn barod i wrando ar bawb a chlywed eu profiadau. Dewiswch ddyddiad i adolygu'r broblem, a byddwch yn fodlon cyfaddef os nad yw pethau wedi gwella. Efallai y bydd angen i chi fynd drwy'r broses hon eto.

Nid yw datrys gwrthdaro yn ymwneud ag ennill y ddadl

Rhaid i chi ddatgan yn glir wrth bawb nad yw hyn yn ymwneud ag ennill neu goll.

Rhowch amser i bobl ymdawelu.

Sefydlwch rai rheolau sylfaenol cyn i chi ddechrau trafod y mater, ac os mai chi yw'r hwylusydd, gwnewch yn siŵr eich bod yn modelu iaith niwtral ac yn dangos i bobl sut i ymddwyn.

Peidiwch â herio pobl na gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus. Byddant yn ymateb yn annisgwyl.

Dewiswch ardal niwtral i drafod y mater os gallwch chi.

Peidiwch â wynebu pobl yn uniongyrchol, ac os ydych chi'n annog dau berson i drafod eu problemau, gofynnwch iddynt eistedd wrth ymyl ei gilydd neu ar ongl. Yn aml, bydd pobl yn ei chael yn haws trafod eu problemau pan fyddant yn cerdded gyda'i gilydd neu'n eistedd wrth ymyl ei gilydd mewn car.

Rhowch gyfle i bobl gadw eu hunan-barch. Peidiwch â mynnu ymddiheuriadau, na gofyn i bobl "gyfaddef".



Natur Drws Nesaf

Gofynnwch i bobl ddefnyddio "Fi" yn eu brawddegau ac esbonio sut maen nhw'n teimlo. Er enghraifft, "Rydw i'n teimlo 'mod i'n cael fy ngadael allan o'r sgwrs pan rydw i'n dod i mewn ac yn gweld bod Fred a Bill eisoes wedi penderfynu i ble mae'r bocsys adar yn mynd. Rydw i eisiau bod yn rhan o'r penderfyniad."

Un fframwaith da yw dweud, "Rydw i'n teimlo [nodwch eich teimlad] pan fyddwch chi [yn gwneud yr ymddygiad problemus] oherwydd [beth mae'n ei wneud i chi mewn gwirionedd]. Fe hoffwn i [cynnig ateb i'w ystyried]."

Defnyddiwch sgiliau gwrando gweithredol. Mae hyn yn golygu adlewyrchu'r hyn rydych chi wedi'i glywed yn ôl i'r person sy'n siarad. Er enghraifft:

"Rydw i'n casáu sut mae'r prosiect cyfan yma'n mynd. Pan ddechreuon ni, roedd gennym ni gynlluniau i drawsnewid canol y dref gyfan. Nawr y cyfan rydyn ni'n ei wneud ydi gwthio bylbiau tiwlip gwirion i mewn i bot y tu allan i Boots."

"Rydych chi'n swnio'n rhwystredig iawn gyda'r cyfan. Dydi e ddim wedi cwrdd â'ch disgwyliadau chi, ydi hynny'n iawn?"

Ceisiwch osgoi labelu barn neu sylwadau unrhyw un fel "anghywir" a pheidiwch ag annog unrhyw un sy'n gwneud hynny.

Rhagor o help

Canllaw defnyddiol a syml gyda [mwy o gynghorion ar gael yma](#).

Mae hwn yn [ganllaw rhagorol gyda chynghorion](#) ar beth i'w wneud os yw rhywun yn gas yn uniongyrchol tuag atoch chi.

