

Canllaw i ddatrys gwrthdaro mewn grwpiau o oedolion drwy gyfathrebu da



1

Mynd i'r afael â materion ar unwaith ac yn agored

Dylai aelodau'r grŵp wyntyllu unrhyw bryderon neu faterion yn syth gydag arweinydd y grŵp.

Pan fydd gwrthdaro'n codi yn eich grŵp, dylid gweithredu'n gyflym i'w ddatrys mewn ffordd gadarnhaol. Gall methu â mynd i'r afael â gwrthdaro'n gyflym achosi dicter i dyfu, felly mae'n bwysig mynd i'r afael â'r mater ar unwaith.

Ceisiwch fod yn agored ac yn dryloyw o'r dechrau drwy ddarganfod beth yn union a ddigwyddodd neu beth yw'r broblem. Dylid annog deialog agored yn ystod y trafodaethau hyn. Bydd cyrraedd ffynhonnell problem yn golygu sgysiau gonest ac ychydig o waith ditectif.

Cofiwch ganiatáu amser prosesu ychwanegol wrth ofyn cwestiynau i unigolion awtistig. Efallai y bydd angen ailadrodd pob cwestiwn gan ddefnyddio'r un geiriau i'w helpu i brosesu'r cwestiynau. Ceisiwch beidio â gofyn gormod o gwestiynau, ac osgoi gofyn cwestiynau penagored drwy wneud eich cwestiynau'n fwy penodol.

2

Pennu disgwyliadau clir

Dangos cyd-barch a chydweithrediad rhwng aelodau'r grŵp a chyd-wirfoddolwyr. Gall gwybod pa ymddygiad a ddisgwylir ac sy'n dderbyniol helpu pobl i deimlo'n fwy cyfforddus.

Os oes gwrthdaro nad oes modd ei ddatrys ar unwaith, rhowch amserlen i'r unigolion dan sylw ar gyfer pryd y byddwch yn dychwelyd atynt i helpu i leihau pryder diangen.

Rheoli eich disgwyliadau, o ran yr hyn rydych chi'n ei ddisgwyl gan bobl eraill a'r hyn maen nhw'n ei ddisgwyl gennych chi. Bydd hyn yn helpu i hwyluso gwell cyfathrebu ac atal gwrthdaro rhag digwydd.

3

Meithrin sgiliau gwrando'n astud

Mae gwrando'n astud yn ffordd o wrando ac ymateb i berson arall, sy'n gwella cyd-ddealltwriaeth. Mae gwrando'n astud yn golygu nid yn unig clywed geiriau person, ond deall y neges y mae'n ceisio'i chyfleu.

Efallai eich bod yn clywed yr hyn sydd gan aelodau eraill i'w ddweud, ond a ydych mewn gwirionedd yn gwrando arnynt? Gallwch wella eich sgiliau gwrando'n astud drwy roi sylw i'r siaradwr pan fydd yn siarad, rhoi adborth i ddangos eich bod wedi deall drwy ailadrodd datganiad neu ofyn am eglurhad, drwy ohirio'r dyfarniad nes ei fod wedi gorffen siarad ac ymateb yn briodol.

Mae gwrando'n astud yn sgil nad yw'n cael ei gwerthfawrogi ddigon, a gall gael effaith wirioneddol o ran datrys gwrthdaro a'u hatal rhag digwydd.

Dylid ystyried yr anawsterau cyfathrebu cymdeithasol y gallai unigolion awtistig eu hwynebu bob amser wrth wrando'n astud. Er enghraifft, efallai y byddant yn teimlo bod cyswllt llygad yn anghyfforddus, bod ganddynt wahaniaethau mewn mynegiant wyneb, bod angen mwy neu lai o ofod personol arnynt, bod angen ystyriaethau synhwyrdd arnynt, eu bod yn cael trafferth cael gwared ar sŵn cefndir, eu bod yn deall iaith yn llythrennol, eu bod yn cael trafferth dehongli'r dôn, neu fod yn onest neu'n uniongyrchol iawn, a allai ymddangos yn anghwrtais neu'n swta.

4

Defnyddio termau niwtral ac iaith corff agored

Wrth reoli'r gwrthdaro, siaradwch mewn ffordd dawel a chytunol. Os oes angen, rhowch amser i chi'ch hun (neu'r rheini sydd yn y gwrthdaro) dawelu cyn gofyn cwestiynau.

Defnyddiwch iaith niwtral a gwahanu'r person arall oddi wrth y broblem. Mae'n well siarad yn nhermau "fi", yn hytrach na thermau "ti", er mwyn osgoi i'r person arall deimlo yr ymosodir arnynt. Er enghraifft, mae dweud "Rwy'n teimlo nad wyf yn cael fy ngwerthfawrogi yn fy swydd" yn mynd i fod yn fwy effeithiol na dweud "Dydych chi ddim yn gwerthfawrogi fy ngwaith." Ni fydd defnyddio termau "ti" ond yn achosi i'r person arall fod yn amddiffynnol, a all atal gwrthdaro rhag cael ei ddatrys.

4

Defnyddio termau niwtral ac iaith corff agored parhau...

Yn ogystal â dewis eich geiriau'n ofalus, ceisiwch ddefnyddio iaith corff agored i ddangos eich bod yn fodlon datrys y gwrthdaro a dod i gytundeb, e.e. eisteddwch gyda'ch coesau heb eu croesi a cheisiwch beidio â phlygu eich breichiau. Mae pobl yn aml yn dynwared iaith gorfforol y bobl o'u cwmpas, felly gall defnyddio iaith corff agored helpu i greu agwedd dawel ymysg eraill yn y gwrthdaro. Fodd bynnag, cofiwch fod llawer o unigolion awtistig yn cael anawsterau wrth ddehongli iaith y corff, ac efallai y byddant yn ei chael yn anodd prosesu newidiadau yn iaith y corff.

5

Cydnabod a pharchu gwahaniaethau personol

Rydym i gyd yn gweld ac yn profi'r byd yn wahanol ar sail ein profiadau, ein gwerthoedd, ein hamrywiaeth a'n diwylliant ein hunain. Rydyn ni i gyd yn dehongli'r hyn rydyn ni wedi'i glywed neu ei weld ac yn dod i gasgliadau ar sail ein profiadau. Bydd cydnabod a gwerthfawrogi ein gwahaniaethau yn ei gwneud yn haws dechrau trafodaethau sy'n helpu i ddatrys gwrthdaro.