

Beth yw cyfryngu?

Cyfryngu yw pan fydd trydydd parti amhleidiol, y cyfryngwr, yn helpu dau o bobl neu fwy sydd wedi dadlau neu wrthdaro i geisio dod i gytundeb. Daw unrhyw gytundeb gan y rheiny sy'n dadlau, nid gan y cyfryngwr. Nid yw'r cyfryngwr yno i farnu, i ddweud bod un person yn iawn a'r llall yn anghywir, nac i ddweud wrth y rheiny sy'n rhan o'r cyfryngu beth y dylent ei wneud. Y cyfryngwr sy'n rheoli'r broses o geisio datrys y broblem ond nid y canlyniad. Mae'n cynnig man saff a chyfrinachol i bartïon ddod o hyd i'w hatebion eu hunain ac mae'r rheiny sy'n cymryd rhan mewn cyfryngu yn gwneud hynny yn bartneriaid cyfartal.

Pryd mae cyfryngu'n ddefnyddiol?

Gellir defnyddio cyfryngu i ymdrin ag ystod o faterion gan gynnwys chwalu perthynas, gwrthdrawiadau o ran personoliaeth a phroblemau cyfathrebu. Gellir ei ddefnyddio ar unrhyw gyfnod o wrthdrawiad neu ddadl ar yr amod nad oes gweithdrefnau ffurfiol yn mynd rhagddynt. Gall cyfryngu fod yn arbennig o ddefnyddiol wrth ddod â phobl at ei gilydd i siarad ac ailadeiladu eu perthynas, gan osgoi'r angen am weithdrefnau ffurfiol.

Pryd nad yw cyfryngu'n briodol?

Mae yna sefyllfaoedd lle nad yw efallai'n briodol defnyddio cyfryngu, er enghraifft:

- os yw'n cael ei ddefnyddio cyn rhoi cynnig ar unrhyw beth arall – oherwydd dylid annog pobl i siarad gyda'i gilydd cyn iddynt geisio ateb drwy gyfryngu
- os yw un ochr yn gwbl anfonlon ystyried safbwynt y partiön eraill, gan y bydd hyn yn ennyn disgwyliadau afrealistig y bydd y canlyniad yn un positif
- os bydd y naill barti neu'r llall yn teimlo nad oes ganddynt y grym i setlo'r mater.

Pwy fydd y cyfryngwr?

Mae'r Brifysgol wedi hyfforddi grŵp o staff Y Drindod Dewi Sant ac Undeb y Myfyrwyr i weithredu'n gyfryngwyr mewnol yn ogystal â'u swyddi arferol. Fel arfer, bydd cyfryngwr mewnol yn cael ei glustnodi i chi a bydd hwn yn berson nad oes ganddynt berthynas gyda'r naill barti na'r llall i sicrhau amhleidioldeb. Yn amodol ar natur y gwrthdaro neu ddadl, efallai y bydd, o bryd i'w gilydd, yn briodol defnyddio cyfryngwr allanol.

Beth i'w ddisgwyl?

Mae cyfnodau clir yn y broses gyfryngu:

- **Cyfarfod ar wahân** – bydd y cyfryngwr yn cwrdd â'r ddau barti ar wahân. Nod y cyfarfod cyntaf hwn yw caniatáu i bob unigolyn adrodd eu hanes a darganfod beth y mae arnynt eisiau ei gyflawni drwy'r broses.
- **Cyfarfod ar y cyd** – yn gyffredinol, mae'r cyfryngwr yn dod â'r partiön at ei gilydd ac yn eu gwahodd i adrodd eu hochr nhw o'r stori yn ystod cyfnod o amser di-dor. Bryd yma bydd y cyfryngwr yn dechrau crynhoi'r prif feysydd y mae'r partiön yn cytuno ac yn anghytuno arnynt.
- **Ymchwilio'r materion** – wedi adnabod y materion i'w harchwilio, cam nesa'r cyfryngu yw annog cyfathrebu rhwng y partiön, gan hyrwyddo dealltwriaeth ac



empathi. Nod rhan hon y cyfarfod yw dechrau symud y ffocws o'r gorffennol i'r dyfodol a dechrau chwilio am ddatrysiadau adeiladol.

- **Dod i gytundeb** – wrth i'r broses ddatblygu, bydd y cyfryngwr yn annog a chefnogi'r partïon wrth iddynt ddatrys problemau ar y cyd, ac fe fydd yn helpu i sicrhau bod y datrysiad a'r cytundebau'n ymarferol.
- **Cau'r cyfryngu** – ar ôl i'r partïon ddod i gytundeb, bydd y cyfryngwr yn dod â'r cyfarfod i ben. Mewn rhai achosion ni ddeuir i gytundeb ac efallai y bydd rhaid defnyddio gweithdrefnau eraill i ddatrys y gwrthdaro. Fodd bynnag, ni ellir defnyddio dim a ddywedwyd yn ystod y cyfryngu yng ngweithrediadau'r dyfodol heb ganiatâd y ddau barti.

Cyfrinachedd

Mae unrhyw beth a ddywedir yn ystod y cyfryngu yn gyfrinachol i'r partïon. Gallant ddewis datgelu peth o'r hyn sydd wedi digwydd yn ystod y cyfryngu i eraill neu beidio, ond dim ond os yw pob parti'n cytuno. Fel arfer, byddai'r cydsyniad hwn i rannu yn cynnwys sefyllfaoedd lle mae angen i eraill gael eu cynnwys yn rhan o'r cytundeb, er enghraifft os oes angen i'r naill barti neu'r llall gytuno ar hyfforddiant gyda'u rheolwr. Yr unig eithriad yw lle, er enghraifft, mae gweithred anghyfreithlon posibl wedi'i gyflawni neu bod risg difrifol i iechyd a diogelwch.

I grynhoi, mae cyfryngu yn:

- hyblyg ac anffurfiol
- gwirfoddol
- rhwymo'n foesegol ond nid oes ganddo statws cyfreithiol
- cyfrinachol
- cael ei feddu gan y partïon sy'n rhan o'r cyfryngu nid gan y cyfryngwr.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon am y broses gyfryngu, peidiwch ag oedi cyn cysylltu â Chydlynnydd y Cynllun (Sara Mills) sara.mills@uwtsd.ac.uk