



Cwm Taf Morgannwg
Partneriaeth | Regional
Rhanbarthol | Partnership



Cynghorion Gorau Ymgysylltu

⋮ Sut i Gefnogi Pobl i
⋮ Ymgysylltu'n Ystyrlon

Beth ydyn ni'n ei olygu wrth ddweud Ymgysylltu?

Mae ymgysylltu'n broses rymus a all arwain at well gwasanaethau a chanlyniadau i bobl, gan sicrhau fod y bobl y mae'u bywydau'n cael eu heffeithio gan y gwaith a wnawn yn teimlo fod rhywun yn gwrando'n ystyrllon arnyn nhw a'u bod nhw'n rhan o rywbeth, ac mae grym a chyfrifoldeb yn cael ei rannu rhwng y bobl sy'n defnyddio ac yn darparu gwasanaethau.

Diffinnir ymgysylltu fel 'proses weithredol a chyfranogol y gall pobl ddylanwadu ar bolisi a gwasanaethau, a'u llunio, sy'n cynnwys ystod eang o ddulliau a thechnegau gwahanol (gan gynnwys ymgynghori, cyfranogi a chyd-gynhyrchu a chymryd rhan):'

Mae llawer o ffyrdd o ymgysylltu'n effeithiol rhwng pobl a chymunedau, ac yn sail i hynny mae set o werthoedd ac egwyddorion sy'n sicrhau fod ymgysylltiad yn ystyrllon, yn bwrpasol ac yn parchu amser a chyfraniad pobl.

Bydd y cynghorion isod yn eich helpu i gynllunio a darparu eich gwaith ymgysylltu'n llwyddiannus, er mwyn sicrhau'r canlyniadau gorau i'r bobl a wasanaethir gennych, a'ch sefydliad chi.

* (Egwyddorion cenedlaethol ar gyfer ymgysylltu cyhoeddus yng Nghymru, 2022).

01 Byddwch yn glir o ran 'pam'

Cyn i chi ddechrau unrhyw waith ymgysylltu, mae'n bwysig deall pam rydych chi eisiau ymgysylltu a chael pwrpas a rhesymeg glir dros eich ymdrechion.

Pan fyddwn ni'n ansicr ynghylch pam rydyn ni am ymgysylltu â pobl sy'n defnyddio gwasanaeth, aelodau'r cyhoedd neu bobl â phrofiadau byw, bydd ymgysylltu'n troi'n ymarfer 'ticio blychau' sy'n gadael pobl yn teimlo'n ddrwgdybus ac wedi'u dadrithio.

Er mwyn i bobl allu rhannu'u barn, eu syniadau, eu straeon a'u profiadau'n ystyrllon, mae angen iddyn nhw deimlo eu bod yn cael eu cymryd o ddifrif, ac y bydd yr wybodaeth a ddarperir ganddynt yn cael ei defnyddio'n briodol.

02 Dewch o hyd i ffyrdd o ymgysylltu'n greadigol â phobl

Does neb yn hoffi llenwi arolygon a ffurflenni maith, ac yn aml dyw hyn ddim yn dod at wraidd beth mae pobl yn ei feddwl neu'n ei deimlo mewn gwirionedd.

Ystyriwch ffyrdd o fod yn greadigol gyda'ch gweithgareddau ymgysylltu. Gallai hyn fod mor syml â chael byrddau mawr i bobl ysgrifennu eu meddyliau arnynt, defnyddio sesiynau celf, barddoniaeth, cerddoriaeth neu ddrama i ganiatáu i bobl rannu eu teimladau mewn ffordd artistig. Ystyriwch ffyrdd y gall pobl rannu'u barn yn ddiennw hefyd.

03 Ystyriwch sut y byddwch chi'n cyrraedd at bobl – peidiwch â disgwyl iddyn nhw ddod atoch chi

Mae hi'n bwysig ystyried â phwy rydych chi eisiau ymgysylltu, a deall cyd-destun eu bywyd i wybod sut i gyrraedd atynt.

Efallai y byddai rhoi arolwg ar y cyfryngau cymdeithasol, neu leoli eich hunan mewn canolfan gymunedol leol yn sbarduno rhai canlyniadau, ond fel arfer, y bobl sy'n cael eu clywed neu'u cynnwys leiaf fydd y rhai nad ydyn nhw'n ymgysylltu.

Treiddiwch o dan wyneb eich 'pwyl' ac ystyriwch ble y gellid dod o hyd iddyn nhw. Er enghraifft, yn hytrach na dim ond ymgysylltu â phobl mewn un ardal gymunedol, efallai y byddwch chi'n sylweddoli eich bod eisiau clywed oddi wrth dadau ifanc 18-35 oed nad ydyn nhw'n ymgysylltu â gwasanaethau traddodiadol. Efallai y byddech yn debygol o ddod o hyd iddyn nhw yn y cae pêl droed lleol, y clwb rygbi neu'r sinema.

04 Mynnwch sgysiau ystyrion

Mae creu cyswllt yn gynneddf greiddiol mewn bodau dynol, ac mae pawb ohonom eisiau cael ein clywed, ein deall a'n gwerthfawrogi.

Mae ymgysylltu ystyrion, yn ei hanfod, yn golygu cael sgysiau ystyrion – mynd y tu hwnt i'r cwestiynau 'ie neu na' a chael at wraidd y mater drwy wrando, bod yn dosturiol, adlewyrchu'n ôl neu ddeall, a gadael i bobl gael lle i rannu.

Mae cael sgysiau ystyrion yn sgil y gellir ei datblygu dros gyfnod, a rhaid iddo gael ei adeiladu ar ymdeimlad o ymddiriedaeth a pharch.

05 Gwrando er mwyn deall

Yn ein byd prysur heddiw, daeth gwrando gweithredol yn rhywbeth prin.

Fynychaf, rydyn ni'n gwrando er mwyn ateb, yn hytrach na gwrando er mwyn deall, gan olygu ein bod ni'n aros am fwlch yn y sgwrs er mwyn gwneud ein pwnt, yn hytrach na gwir wrando ar beth mae'r person yn dweud.

Mae gwrando gweithredol yn golygu gwrando gyda phob un o'n synhwyr, cael ymdeimlad am yr hyn mae'r person yn teimlo, sy'n aml yn arwain at ymdeimlad o dosturi a chydymdeimlad.

06 Rheoli disgwyliadau

Pan fyddwn ni'n ymgysylltu â phobl a byddan nhw'n dweud rhywbeth wrthym y maen nhw'n teimlo eu bod eisiau neu angen, ein hymateb naturiol yw addo i gyflawni hynny.

Mae pobl yn greaduriaid cymdeithasol, ac rydyn ni eisiau plesio, felly mae'n naturiol i or-addo pan fyddwn ni mewn sgwrs gyda rhywun.

Serch hynny, mae methu â chyflawni'r addewidion hynny'n gallu niweidio'r berthynas a'r ymdeimlad o ymddiriedaeth rhwng pobl neu gymunedau a'r gwasanaethau neu sefydliadau.

Mae hi'n llawer gwell gosod disgwyliadau realistig ac addo i adrodd yn ôl am ganlyniad, yn hytrach nag addo'r canlyniad ei hunan.

07 Peidiwch â defnyddio jargon – cadwch bethau'n syml

Bydd sefydliadau a chymdeithasau'n defnyddio llawer o jargon a brieiriau ffasiynol nad ydyn nhw'n golygu fawr ddim i bobl y tu fas i'n bydoedd proffesiynol.

Pan nad yw rhywun yn deall beth sy'n cael ei ddweud, buan y gall y golau ynddyn nhw ddiffodd, wrth iddyn nhw deimlo cywilydd nad ydyn nhw'n gallu deall y sgwrs, a all arwain at rwystredigaeth ac, yn y pen draw, ddad-gysylltu'n llwyr. Dylech osgoi tybio fod pobl yn gwybod ystyr y termau hyn, ac yn hytrach ddefnyddio geiriau syml yn lle.

08 Byddwch yn berson, nid yn deitl swydd

Mae gan lawer o bobl berthynas gymhleth â gweithwyr proffesiynol a gwasanaethau, a gall profiadau'r gorffennol (gan gynnwys profiadau hanesyddol a drosglwyddwyd dros genedlaethau a thrwy gymunedau) gael effaith barhaol, gan greu ymdeimlad o wahanu, ofn a diffyg ymddiriedaeth.

Mae pawb ohonom yn ddynol, ac mae'r rhan fwyaf ohonom yn dymuno cael yr un pethau mewn bywyd – bod yn hapus, yn iach, yn ffyniannus, a gallu gofalu am ein teuluoedd a'n hanwyliaid. Pan fyddwn ni'n dod at ein gwaith ymgysylltu o'r meddylfryd hwn, cawn ganlyniad gwahanol na phe byddem wedi cymryd safiad grymus, yn seiliedig ar ein swydd neu safle proffesiynol. Mae hi'n dal yn bwysig cynnal ffiniau addas a dilyn gweithdrefnau a pholisïau ein sefydliad wrth gynnal gwaith ymgysylltu, ond gall newidiadau bychain, fel tynnu ein laniard, gwisgo'n fwy cyffyrddus, a chyflwyno eich hunan â'ch enw yn hytrach na theitl eich swydd, wneud gwahaniaeth enfawr.

09 Rhoi Adborth a Chau'r Ddolen

Waeth beth fydd yn digwydd o ganlyniad i'ch gwaith ymgysylltu, mae'n bwysig rhoi adborth i'r bobl rydych chi wedi bod yn ymgysylltu â nhw.

Mae'r weithred hon o 'gau'r ddolen' yn golygu ein bod ni'n parchu amser a chyfraniadau pobl, ac yn dangos y gellir ymddiried ynom i ymgysylltu eto yn y dyfodol. Weithiau, does dim byd yn digwydd o ganlyniad i'n hymgysylltiad – collir y cyllid, mae newid rheolwyr neu ffocws yn digwydd yn y sefydliad, mae staff yn sâl, neu lu o resymau gwahanol eraill. Mae hi'n dal yn bwysig rhoi'r wybodaeth yn ôl a bod yn onest am y sefyllfa. Bydd pobl yn parchu'r rhesymau hyn lawer yn fwy na phe baen nhw'n cael eu gadael yn y tywyllwch heb wybod beth sy'n digwydd.

Rhaid a Phaid Ymgysylltu



Dylech chi:

- Diffinio **rhesymeg a phwrpas clir** ar gyfer eich gwaith ymgysylltu.
- **Gwrando'n weithredol** a thosturiol.
- **Parchu** amser pobl.
- Ystyried sut y gallwch ad-dalu neu **gydnabod amser** ac ymrwymiad pobl os yw'n addas
- **Bwydo'n ôl i bobl** ar ôl y gweithgaredd ymgysylltu, er mwyn iddyn nhw wybod beth fydd yn digwydd i'r wybodaeth a ddarparwyd ganddynt.
- **Cynllunio eich ymgysylltiad yn effeithiol** er mwyn cael y gorau o amser ac ymwneud pobl.
- Sicrhau fod **cyfnewid gwerth** yn digwydd – bod pobl yn teimlo eu bod nhw'n gallu elwa o'r profiad hefyd.



Ni ddylech chi:

- **Amlygu'r hyn rydych chi eisiau'i wybod cyn dechrau** – gofynnwch gwestiynau penagored a byddwch yn barod i glywed beth sydd gan bobl i'w ddweud, hyd yn oed os yw'n annisgwyl.
- **Disgwyl i bobl ddod gyda chi** – ystyriwch sut y gallwch gyrraedd at bobl y clywir eu lleisiau'n lleiaf aml, ac ewch i'r manau ble byddan nhw'n teimlo'n fwyaf cyffyrddus i siarad â chi.
- **Gor-addo** – gosodwch ddisgwyliadau realistig neu byddwch yn onest a dweud "Dwi ddim yn gwybod a yw hynny'n bosib" os ydych chi'n ansicr, yn hytrach na gwneud addewidion gwag.
- **Cymryd gormod** o amser pobl.
- **Mynd yn ôl at yr un bobl** drosodd a throsodd. Mae lleisiau amrywiol yn arwain at fewnwelediadau amrywiol.
- **Rhuthro'r broses** – efallai y bydd angen i chi ymgysylltu â phobl dros gyfnod maith o amser er mwyn adeiladu ymdeimlad o ymddiriedaeth, cyn iddyn nhw fod yn barod i ateb eich cwestiynau.

Arhoswch
mewn cysylltiad

• ctmregionalpartnershipboard.co.uk

• hello@ctmregionalpartnershipboard.co.uk