

Cefnogi lles staff mewn ysgolion



Anna Freud
National Centre for
Children and Families

Pwysigrwydd lles staff



“Dros y blynyddoedd diwethaf mae’r byd wedi deffro a sylwi ar rywbeth syml iawn: nid y peth pwysicaf i foddhad bywyd fel oedolyn yw incwm, ond iechyd corfforol a meddyliol. Mae’n debyg mai’r buddsoddiad cymdeithasol mwyaf effeithiol y gall unrhyw gymdeithas ei wneud yw ymyrraeth gynnar sy’n ffocysu ar les emosiynol plentyn, a hynny o safbwyntiau economaidd a moesol. Mae’r pwyslais newydd ar hyrwyddo iechyd meddwl plant mewn ysgolion

yn rhywbeth i’w groesawu, i’n helpu i wireddu’r amcan hwn, ac yn rhywbeth y mae’r proffesiwn dysgu wedi’i gefnogi’n gyson.

Mae hyn yn codi mater pwysig. Mae dysgu’n swydd galed. Gall fod yn swydd sy’n rhoi cymaint o foddhad, ond mae hefyd yn galed yn gorfforol ac yn emosiynol. Gall diogelu a phroblemau iechyd meddwl fod yn ddwys ac yn gymhleth. Mae problemau ymddygiad ac emosiynol plant yn cynyddu. Mae nifer o ysgolion yn cydnabod hynny ac yn darparu cymorth i’w staff. Er hynny, mae’r ffocws newydd hwn ar iechyd meddwl plant yn ein hatgoffa bod angen cefnogi staff ysgolion ar y cyd â’r amcanion hyn sydd gennym ar gyfer plant. Os na wnawn ni hynny, mi fyddwn ni’n methu staff ein hysgolion.

Os ydym am i’n staff ysgol wneud yr hyn sy’n ofynnol ganddynt, mae’n hanfodol ein bod yn sicrhau bod eu hiechyd a’u lles meddwl yn cael ei gefnogi’n effeithiol.”

Yr Athro Peter Fonagy,
Prif Swyddog Gweithredol Canolfan Genedlaethol Plant a
Theuluoedd Anna Freud

Cynnwys

Beth mae lles staff yn ei olygu?	4
Beth all effeithio ar les staff?	6
Arwain ysgol sy’n blaenoriaethu lles	8
Sut beth yw goruchwyliaeth mewn ysgolion?	10
Gofalu am eich lles eich hun	12
Lle alla i ddod o hyd i gyngor ac arweiniad?	14



Beth mae lles staff yn ei olygu?

Gellir defnyddio'r term "lles" i ddisgrifio ein hiechyd cyfannol, gan gynnwys ein hiechyd corfforol, meddyliol ac emosiynol. Pan fo gennym lefelau da o les, teimlwn fod bywyd yn gytbwys a'n bod yn gallu ymdopi'n dda yn gyffredinol. Rydym wedi'n hysgogi, yn ymwneud ag eraill, ac yn llwyddo i ddangos gwytnwch a goresgyn yn heriau sy'n ein wynebu mewn bywyd.

Mae staff ysgolion yn aml yn delio â thasgau a gofynion amrywiol ar unwaith, ac felly mae'r ffocws ar les staff wedi dod yn fwyfwy pwysig. Mae gofalu am ein staff yn emosiynol ac yn ymarferol yn eu helpu i berfformio'r gorau y gallant ac yn sicrhau eu bod yn gallu cefnogi eu disgyblion yn well. Gall llwyth gwaith, terfynau amser ac ymddygiadau heriol oll gael effaith negyddol ar les staff ysgol.

Gall lles meddyliol gwael effeithio ar eu gallu i ymdopi yn ystod cyfnodau allweddol o straen yn y dosbarth neu'r ysgol. Mae staff sydd â lles meddyliol da yn fwy tebygol o fod â'r adnoddau angenrheidiol i allu ymdopi neu gynllunio yn ystod neu wedi cyfnodau o straen, p'un ai yw hynny'n ymwneud â disgybl, dosbarth, cyd-weithiwr, arolygydd neu riant.

Gall lles staff da fod yn fuddiol i ysgolion mewn sawl ffordd:

- Effaith gadarnhaol ar ddisgyblion, gan gynnwys gwell canlyniadau addysgiadol, gan fod staff, plant a phobl ifanc yn ymgysylltu'n well
- Mwy o gynhyrchiant ymysg aelodau o staff
- Llai o absenoldebau o'r gwaith mewn perthynas â salwch (yn y tymor byr a'r tymor hir)
- Staff yn gallu rheoli straen yn well a datblygu strategaethau ymdopi iachach
- Mwy o foddhad swydd, sy'n cefnogi'r gallu i gadw gafael ar staff
- Staff yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, eu cefnogi, a'u buddsoddi ynddynt

Beth sy'n gallu cefnogi lles staff?

Mae'r diagram isod yn amlinellu gwasanaethau cymorth cyffredinol, penodol ac arbenigol y gellir eu defnyddio fel rhan o strategaeth lles staff ysgolion.

Cymorth Arbenigol

- Rhaglenni Cymorth Cyflogai
- Cymorth mewn Argyfwng
- Cyfeiriadau Iechyd Galwedigaethol
- Partneriaeth Cymorth Addysg

Cymorth wedi'i dargedu

- Goruchwyliaeth
- Hyfforddiant ynghylch iechyd meddwl
- Cyfarfodydd gorfodol rheolaidd i drafod lles ar gyfer pob aelod o staff gan ddefnyddio model cefnogaeth bersonol neu gefnogaeth gan gymheiriaid
- Digwyddiadau lles i staff

Cymorth Cyffredinol

- Polisi lles staff
- Ystafelloedd staff penodedig
- Sesiynau 'galw i mewn' i drafod unrhyw bryderon
- Tîm lles staff wedi'i sefydlu a'i gefnogi i gynnig digwyddiadau rheolaidd
- Addysgu staff ynghylch iechyd meddwl plant a theluoedd
- Diwylliant o ddim bai na stigma ar anghenion iechyd meddwl cymuned yr ysgol
- Blychau adborth lle y gall staff rannu syniadau (yn ddiennw) i wella ethos yr ysgol a modelu arferion gwaith da

Beth all effeithio ar les staff?

Bydd ethos ac amgylchedd yr ysgol yn cael effaith ar les staff. Mae'n bwysig i adeiladu diwylliant o hyder lle y mae staff ysgolion yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi ac yn gwybod sut i gael cymorth. Dyma rai pethau i'w hystyried wrth feddwl am amgylchedd yr ysgol a strategaeth lles eich staff:

1.

Yr amgylchedd ffisegol - a oes gan aelodau staff le penodedig i'r tîm lle y gallant fynd i ymlacio a chymryd rywffaint o amser iddyn nhw'u hunain? A yw'n gyfforddus ac yn apelgar?



2.

Polisiâu a gweithdrefnau - a oes polisiâu a gweithdrefnau clir ynghylch lles staff, ac a yw'r un prosesau a disgwyliadau yn berthnasol i bob aelod o staff? A yw polisiâu a phrosesau'n cael eu gweithredu'n eglur ac yn deg?

3.

A oes cyfathrebiad clir i staff ynghylch llwybrau mewnol ac allanol at gefnogaeth? A yw aelodau o staff yn gwybod sut i gael mynediad at gefnogaeth (yn bersonol ac yn broffesiynol) a lle y gallant ddod o hyd i fwy o wybodaeth?

4.

A yw diwylliant ac ethos yr ysgol yn annog cyfathrebu agored, yn enwedig wrth drafod pryderon? A yw pryderon pob aelod o staff yn cael triniaeth gyfartal?



Esiampl achos: Ysgol Gynradd Lessness Heath

Rydym wedi creu tîm newid o randdeiliaid drwy gydol y gymuned ysgol, a wnaeth yrru ein gweledigaeth a'n strategaeth o iechyd meddwl a lles cadarnhaol ar draws yr ysgol.

Mae ein staff a'n disgyblion yn derbyn sgrinio iechyd emosiynol blynyddol, sy'n rhan o adnabod anghenion yn rhagweithiol a chreu cynlluniau ar gyfer strategaethau'r dyfodol. Rydym yn dilyn y pum cam at les, sy'n cynnwys deiet o Ddysgu, Rhoi, Talu Sylw, Ymgysylltu a Bod yn Actif. Rydym hefyd wedi creu polisi lles ar gyfer staff a disgyblion.

Mae ein ffocws ar les ysgol-gyfan yn cynnwys:

- Datblygu tîm o lysgenhadon lles ar draws yr ysgol i ddysgu a chefnogi gweledigaeth yr ysgol o sefydliad cyfannol
- Dewislen lles ar gyfer staff gyda phresgripsiwn cymdeithasol
- Hyfforddiant a gweithdai ymwybyddiaeth gwrth-stigma i ddisgyblion, staff a rhieni
- Cinio a brecwast ar y cyd i adeiladu a datblygu perthnasau
- Gwobrau staff a dathliadau bob hanner tymor
- Ymwybyddiaeth ofalgar a ioga - sy'n dod yn rhan o'r cwricwlwm wythnosol
- Goruchwyliaeth reolaidd

Rydym yn hynod o falch i dderbyn cydnabyddiaeth am ein gwaith yn y maes hwn gan Fiwro Cenedlaethol y Plant, sydd wedi rhoi'r Wobr Lles i Ysgolion gyntaf i ni fel ysgol.

“ Rwyf wedi dysgu sawl dull yr ydym wedi eu rhoi i'r plant ac yn eu defnyddio yn fy mywyd fy hun. Yn benodol, ymwybyddiaeth ofalgar a bod yn ymwybodol o sut rwy'n teimlo a sut alla i newid hynny. Mae hyn yn cael effaith gadarnhaol ar fy ngallu i arwain ac wedi cyfoethogi fy mywyd personol.

”

Arwain ysgol sy'n blaenoriaethu lles

Er mwyn newid diwylliant ac ethos ysgol, mae'n hanfodol bod unrhyw strategaethau i gefnogi lles staff yn cael eu harwain gan yr uwch-dîm rheoli. Gweler isod bwyntiau i'w hystyried wrth arwain ysgol sy'n blaenoriaethu lles staff.



- 1.** Modelu arferion gwaith da a hunan-ofal i annog cydbwysedd gwaith/bywyd. Gall hyn gynnwys annog a chymryd toriad yn rheolaidd, gorffen gwaith ar amser, cyfarfodydd rheolaidd â rheolwyr llinell, peidio mynd a gwaith adref a gofyn am gymorth a chefnogaeth pan fo angen. Nid yw'n ddigon i'r uwch-dîm rheoli drafod y pethau hyn, mae angen iddyn nhw ddangos eu bod nhw'n eu gwneud hefyd.
- 2.** Cyfathrebu'n eglur â staff, yn enwedig ynghylch unrhyw newidiadau all fod yn digwydd yn yr ysgol. Os yw'n bosibl, dylid ymgynghori â staff ynghylch newidiadau a chynnig sicrwydd. Cofiwch roi adborth am y pethau cadarnhaol sy'n mynd yn dda hefyd!



- 3.** Hyrwyddo ymdeimlad o gymuned. Gallwch wneud hyn drwy alluogi cyfleoedd i'r holl staff ddod at ei gilydd (gan atgyfnerthu bod pob aelod o staff yn bwysig) a chynnal gweithgareddau a chlybiau i staff nad ydynt yn gysylltiedig â gwaith.
- 4.** Sicrhau bod lles a datblygiad staff ar yr agenda. Gallwch gynnig gweithdai yn seiliedig ar wydnwch i helpu normaleiddio'r broses o siarad am les. Gellir gwneud hyn drwy gynnal seminarau amser cinio neu dyddiau hyfforddiant mewn swydd a chynnwys pynciau megis rheoli straen. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol i ddarparu cyfleoedd i gyd-weithwyr drafod ac adrodd yn ôl gyda'i gilydd yn rheolaidd.
- 5.** Darparu cyfleoedd rheolaidd i staff roi adborth ynghylch unrhyw feddyliau neu bryderon ynghylch lles staff a sut i'w wella. Gall hyn helpu datblygu diwylliant mwy cynhwysol.

Sut beth yw goruchwyliaeth mewn ysgolion?

Mae goruchwyliaeth yn elfen graidd o arferion y gwasanaeth iechyd ond nid yw wedi'i ddatblygu mor eang mewn ysgolion. Mae'n bosibl bod timau gofal bugeiliol a staff arbenigol sy'n gweithio ag ymddygiad disgyblion wedi sefydlu dulliau o ddarparu goruchwyliaeth i staff, ond gall y cysyniad o oruchwyliaeth fod yn anghyfarwydd i rai athrawon a staff ysgolion.

- Mae nifer o ddulliau goruchwyllo. Mae'n bosibl bod y gair goruchwylwr yn rhoi'r argraff o gyfarwyddo gwaith aelod o staff, ond mae'r rhan fwyaf o fodolau goruchwyllo hefyd yn pwysleisio'r rôl gefnogol y gall goruchwyliaeth ei chwarae, yn ogystal â'r rôl gyfarwyddol.
- Yn gyffredinol, y bwriad yw bod goruchwyliaeth yn darparu cyfle i feddwl am anghenion disgyblion y mae staff yn pryderu amdanynt, neu i ystyried rhan o'r gwaith y mae athro neu aelod o staff yn ei chael yn benodol heriol neu'n anodd.
- Mae goruchwyliaeth yn gweithio orau fel rhan o gyfarfodydd sydd wedi'u trefnu â'r aelod o staff yn hytrach na fel rhywbeth sy'n digwydd mewn ymateb i sefyllfaoedd penodol sy'n codi. Gall amllder yr oruchwyliaeth fod yn llai pwysig na sicrhau ei bod yn digwydd mewn ffordd ragweladwy a dibynadwy.
- Mae goruchwyliaeth yn wahanol i gefnogaeth staff neu gwnsela staff, sy'n canolbwyntio ar brofiad yr aelod o staff o'i swydd. Yn ystod y broses hon, ffocws y drafodaeth yw'r aelod o staff ond y nod mewn goruchwyliaeth yw i gefnogi'r aelod o staff â thasgau a heriau gwaith. Fodd bynnag, gyda goruchwyliaeth, cydnabyddir bod straen yn gallu effeithio ar gapasiti aelod o staff i reoli eu gwaith yn dda.
- Un o fuddion/amcanion allweddol goruchwyliaeth yw ei fod yn lleihau'r ymdeimlad o fod ar ben eich hun wrth reoli problem. Gall teimlo'n ynysig achosi llawer o straen gwaith os yw rhywun yn teimlo eu bod yn ysgwyddo rhywbeth ar ei ben ei hun. Ar gyfer staff ysgolion sy'n ymdrin ag amgylchiadau sy'n peri straen o ran anghenion plant a phobl ifanc, gall teimlo'n ynysig ychwanegu at y teimlad hwn. Felly, gall goruchwyliaeth reolaidd, wedi'i drefnu, chwarae rôl wrth sicrhau bod gan staff gefnogaeth priodol.

Esiamp: Ysgol Gynradd Fair Furlong

“ Mae darllen fy nodiadau i a rhai eraill wedi fy niddanu a chodi gwen yn ddyddiol. Mae wedi gwneud i'r staff chwerthin. ”

Gwnaethom gynnig cyfle i staff i ymgysylltu â nifer o sesiynau Therapi Derbyn ac Ymrwymo (Acceptance, Commitment Therapy neu ACT) olynol, a fu'n archwilio ffyrdd i'n cefnogi i gydnabod teimladau negyddol, darparu modelau i'n cefnogi i sicrhau fod ein gwerthoedd allweddol yn cyd-fynd â'r ffordd yr oeddem yn byw ein bywydau, a ffyrdd i gefnogi wrth oresgyn sefyllfaoedd neu heriau dyrys y gallem fod yn eu wynebu.

Y llynedd, cafodd Pennaeth Lles ei apwyntio, ac ers hynny rydym wedi datblygu grŵp gweithredu o Athrawon a Chynorthwyrwyr Addysgu (a phlant) i gefnogi wrth gadw iechyd meddwl a lles wrth galon ein hysgol. O hynny, rydym wedi datblygu mentrau amrywiol sy'n cefnogi lles yn ddyddiol.

Er enghraifft, gwnaethom gyflwyno mentora oedolion. Ar ddechrau pob tymor, mae pob aelod o staff yn dewis enw aelod o staff arall, yn ddiennw. Nhw wedyn yw mentor cudd y person hwnnw am y tymor. Rydym wedi annog staff i ysgrifennu negeseuon positif i'w gilydd, a chaiff y rhain eu harddangos yn yr ardal gymunedol. Mae hyn wedi codi gwen i staff ar ddyddiau anodd, neu eu cefnogi i gadw golwg ar eu gwerthoedd. Wrth drafod â staff, roeddent yn teimlo bod hyn yn gadarnhaol:

“ Mae gallu darllen rhywbeth cadarnhaol amdanoch pan fyddwch yn cael diwrnod anodd yn grêt. Mae'n eich atgoffa pam rydych chi yma ac weithiau (nid bob tro) yn gwneud i chi ail-werthuso a dychwelyd at eich gwaith â meddylfryd cadarnhaol. ”



Gofalu am eich lles eich hun

Mae ymchwil yn dangos bod cymryd y camau canlynol yn gallu bod yn bwysig wrth hyrwyddo a chynnal lles meddyliol:

- 1.** Gwybod cyfyngiadau personol a gallu dweud 'na' pan fo angen. Mae hyn yn eich helpu i gael gwell cydbwysedd mewn bywyd ac yn eich galluogi i ofalu am eraill yn well.
- 2.** Adnabod y bobl gefnogol yn eich bywyd. Os hoffech gynyddu eich rhwydweithiau cefnogaeth, gallech ystyried ymgymryd â diddordebau neu weithgareddau newydd. Gallwch hefyd siarad â rhywun proffesiynol am fwy o gymorth.
- 3.** Siarad. Weithiau mae sefyllfaoedd heriol yn ein heffeithio'n emosiynol. Os ydych wedi cael diwrnod anodd yn yr ysgol, ceisiwch siarad â rhywun cyn i chi adael yr ysgol gan y gall hyn eich helpu i brosesu eich teimladau, i ofyn am gefnogaeth ac i wahanu eich bywyd gwaith ac adref.
- 4.** Bod yn hyblyg o ran newid. Hyd yn oed gyda'r cynlluniau gorau, weithiau mae digwyddiadau neu sefyllfaoedd annisgwyl yn codi. Mae ein gallu i dderbyn newid, cynllunio ac addasu'n gallu ein helpu i reoli teimladau posib o straen a gorbryder ac i ymdopi'n well ar y cyfan.

- 5.** Hunan-drugaredd. Os ydych chi'n cymryd amser i stopio ac adlewyrchu ar eich meddyliau, ydyn nhw'n fwy cadarnhaol neu feirniadol? Unwaith i chi adnabod unrhyw feddwl negyddol, gallwch ddechrau cyflwyno mwy o feddyliau cadarnhaol a thawelu'r lleisiau beirniadol.



EsiampI: Academi One Degree

Un ffordd rydym yn ceisio gofalu am ein staff yw drwy ein Wythnos Aur tymhorol. Yn ystod Wythnos Aur, does dim cyfarfodydd, naill ai cyn ysgol nac ar ôl ysgol; caiff staff eu hannog i adael yr ysgol yn gynnar. Mae pob aelod o staff yn derbyn partner lles.

Mae partneriaid yn gyfrifol am ofalu a chefnogi ei gilydd yn ystod yr wythnos (a thu hwnt i hynny). Yn aml, bydd partneriaid yn gwneud paneidiau amserol i'w gilydd, yn cyfnewid anrhegion bach, yn ysgrifennu nodiadau i ddiolch neu ganmol, cymryd dyletswyddau ei gilydd, ac yn gwneud gweithredoedd o garedigrwydd ar hap. Mae'r effaith ganlyniadol mae hyn yn ei gael yn arwyddocaol.

Yn ystod Wythnos Aur, caiff gweithgareddau eraill eu cynnal ar gyfer staff i ddiolch iddynt a chydabod natur llawn straen y gwaith rydym yn ei wneud. Er enghraifft, rydym yn archebu therapydd tylino (maseuse) sy'n darparu gwasanaethau tylino i athrawon drwy gydol y dydd tra bod aelodau o'r uwch-dîm rheoli'n cymryd eu dosbarthiadau.

Rydym hefyd yn cynnal digwyddiad cymdeithasol neu chwaraeon i staff yn ystod un noson o'r wythnos. Caiff goruchwyliaeth seicotherapiwtig ei gynnig i bob aelod o staff bob pythefnos ond mae hyn hefyd yn cyd-ddigwydd ag Wythnos Aur. Caiff adborth ei gasglu drwy'r arolwg staff tymhorol, sy'n cael ei ddefnyddio i asesu lles a moral staff ac i wneud gwelliannau angenrheidiol.



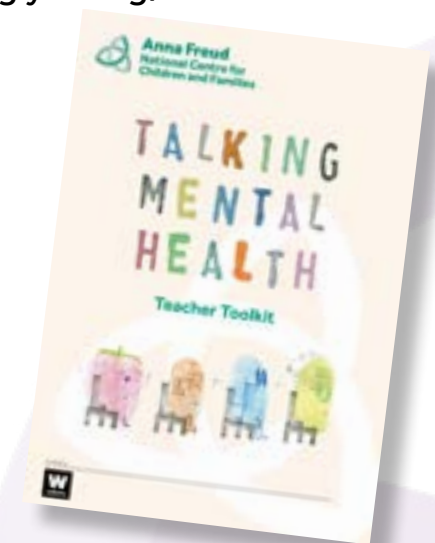
Lle alla i ddod o hyd i gyngor ac arweiniad?

- [Schools in Mind](#)
- www.mentallyhealthyschools.org.uk
- www.mindfulteachers.org
- www.educationsupportpartnership.org.uk
- [NHS – Five steps to mental wellbeing](#)
- meddwl.org (Cymraeg)
- [Eich undeb llafur](#)



Anna Freud
National Centre for
Children and Families

Cadwch lygad am ein hadnoddau Schools in Mind eraill
(Saesneg yn unig)



Gallwch eu lawrlwytho am ddim ar www.annafreud.org.

Ewch i Meddwl.org i gael golwg ar ein hadnoddau sydd ar gael yn y Gymraeg.

Schools in mind

Rhwydwaith am ddim ar gyfer staff ysgolion wedi'i letya gan Ganolfan Cenedlaethol Plant a Theuluoedd Anna Freud yw Schools in Mind.



Mae'r rhwydwaith yn rhannu arbenigedd academiaidd a chlinigol ynghylch materion iechyd meddwl a lles mewn ysgolion.

Drwy ymaelodi, gallwch weld amrywiaeth o ddigwyddiadau, hyfforddiant, ymgynghoriadau ac adnoddau i gefnogi iechyd meddwl a lles cymuned eich ysgol chi.

I gofrestru am ddim ewch i www.annafreud.org

Noder mai yn rhwydwaith Saesneg yn unig yw Schools in Mind.

Ein Noddwr: Ei Huchelder Brenhinol,
Duges Caergrawnt

Mae Canolfan Genedlaethol i Blant a Theuluoedd Anna Freud yn gwmni cyfyngedig trwy warant, rhif cwmni 03819888, ac yn elusen gofrestredig, rhif 1077106.

Anna Freud Centre
4-8 Rodney Street
Llundain
N1 9JH

Cefnogir gan

JO MALONE
LONDON

Addaswyd gan



UCAC
Undeb
Cenedlaeth
Athrawon
Cymru

meddwl.org