

Unigrwydd: canllaw ar gyfer athrawon a staff addysg

Mewn cydweithrediad â:



www.mentalhealth.org.uk



The charity for everyone working in education

educationsupport.org.uk



Cyflwyniad

Mae unigrwydd yn rhywbeth y gallwn i gyd ei brofi, ar unrhyw adeg o'n bywydau. Gallwn deimlo'n unig, p'un a ydym ar ein pen ein hunain neu wedi'n hamgylchynu gan bobl. Mae'n werth cofio hefyd nad yw treulio amser ar ein pen ein hunain yn golygu ein bod yn unig. Gall amser ar ein pen ein hunain fod yn hanfodol i'n llesiant.

Mae ymchwil wedi dangos y gall teimladau cronig neu hirdymor o unigrwydd arwain at broblemau iechyd corfforol a meddyliol.

Mae'n hanfodol bod y rhai sy'n gweithio ym myd addysg yn adnabod arwyddion unigrwydd ynddynt eu hunain ac eraill, fel eu bod yn adeiladu cysylltiadau neu'n cael cymorth os oes angen.

Yn y canllaw hwn ar gyfer athrawon a staff addysg, rydym yn dadansoddi'r cysyniad o unigrwydd; beth ydyw, y gwahanol fathau o unigrwydd, ac archwilio rhai ffyrdd o gefnogi ein hunain a chyfoedion.



Beth yw unigrwydd?

Mae unigrwydd yn emosiwn dynol cymhleth y mae pawb yn ei deimlo ar ryw adeg yn eu bywydau. Fodd bynnag, mae'n cael ei brofi'n unigryw gan bob unigolyn.

Yn wahanol i unigedd cymdeithasol — sef gwahanu'n gorfforol oddi wrth bobl eraill — gellir profi unigrwydd hyd yn oed pan fyddwn gyda phobl eraill. Mae unigrwydd yn gyflwr meddwl yn y pen draw, a gall teimladau o unigrwydd gael effaith enfawr ar ein hiechyd meddwl a chorfforol.

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae unigrwydd wedi cael ei gydnabod fel blaenoriaeth allweddol ym maes iechyd cyhoeddus ac addysg. Yn 2018, cyhoeddodd Llywodraeth y DU ei strategaeth genedlaethol gyntaf ar unigrwydd a phenododd y Gweinidog Unigrwydd cyntaf. Yn 2018, fe wnaeth ysgolion ledled y DU gynnwys unigrwydd

ar y maes llafur, gan addysgu myfyrwyr sut i amddiffyn eu hunain rhag y teimladau hyn pe baent yn dod i'r amlwg, a'u lleihau.

Amlygodd y pandemig yr anghydraddoldeb o ran risg ar draws y boblogaeth, gyda rhai grwpiau poblogaeth mewn mwy o berygl o brofi unigrwydd. Yn ystod y pandemig, profodd llawer ohonom deimladau o unigrwydd, yn enwedig yn ystod cyfnodau clo. Efallai fod rhai ohonom yn dal i brofi unigrwydd cronig, ac yn ei chael yn anodd ailsefydlu ein rhwydweithiau cymorth a'n patrymau gwaith. Fel staff addysg, gwnaethoch ddarparu cymorth yn barhaus i fyfyrwyr, cydweithwyr a rhieni/rhoddwyr gofal yn ystod y pandemig. Mae'n bwysig oedi ac ystyried eich profiadau o'r pandemig, a sut rydych chi'n teimlo.



Mathau o Unigrwydd

Nid yw unigrwydd yn effeithio ar bawb yr un fath. Byddwn i gyd yn profi unigrwydd yn wahanol, gyda'n hamgylchiadau ein hunain yn dylanwadu arnynt.

Mae unigrwydd yn rhywbeth y gallwn ei brofi mewn nifer o wahanol ffordd, megis:

Unigrwydd Dros Dro:

Mae unigrwydd dros dro yn disgrifio cyfnodau tymor byr o deimlo'n unig sy'n digwydd fel arfer pan fyddwn yn profi newid dros dro yn ein hamgylchiadau, ein hamgylchedd neu ein perthnasoedd. Weithiau, hyd yn oed pan allai'r newid hwn fod yn gadarnhaol, megis derbyn dyrchafiad swydd, efallai y byddwn yn dal i brofi teimladau o unigrwydd wrth i ni addasu i'r newid. Er bod unigrwydd dros dro yn gyffredinol yn lleddfu gydag amser ac wrth i ni addasu, pan fydd teimladau o unigrwydd yn parhau, gallwn ddechrau profi unigrwydd hirdymor, sy'n dod i'r amlwg drwy deimlo datgysylltiad â ni ein hunain ac eraill, a theimlo'n ynysig. Gweler yr adran ar gyfer unigrwydd cronig am fwy o fanylion.

Unigrwydd Sefyllfa:

Mae unigrwydd sefyllfa yn seiliedig ar ein hamgylchiadau'n newid neu ddim yn diwallu ein hanghenion mwyach. Efallai eich bod wedi symud i dref newydd neu wedi dechrau gweithio mewn ysgol newydd, a'ch bod yn ei chael yn anodd addasu a meithrin cyfeillgarwch newydd. Neu efallai eich bod wedi byw drwy bandemig byd-eang ac, fel llawer ohonom, wedi colli eich ffordd yn gymdeithasol!

Os ydych chi'n profi unigrwydd sefyllfa, byddwch yn garedig i chi'ch hun. Gall gymryd amser i addasu i amgylchiadau newydd — rydym i gyd wedi bod yn aelod newydd o staff!

Un ystrydeb gyffredin yw bod unigrwydd yn cael ei brofi'n bennaf gan bobl hŷn, ynysig.



Mae ymchwil yn dangos bod **40% o bobl ifanc 16 i 24 oed yn aml neu'n aml iawn yn teimlo'n unig**, o'i gymharu â 27% o bobl dros 75 oed. Roedd hyn yr un fath ar gyfer pobl ifanc ar draws diwylliannau, gwledydd a rhywiau. Felly, mae'n bwysig datblygu systemau cymorth ar gyfer yr holl staff, yn enwedig ar gyfer athrawon sy'n dechrau yn eu gyrfaedd.

Unigrwydd Cronig:

Er ei fod yn aml yn cael ei sbarduno gan byliau dros dro neu sefyllfa o unigrwydd, mae unigrwydd cronig yn diffinio profiadau o unigrwydd sy'n parhau dros gyfnod hir o amser, ac yn dod yn gyflwr diffiniol o fod.

Gall unigrwydd cronig gael ei waethygu gan broblemau ariannol, materion meddygol, problemau iechyd meddwl, a phrofiadau o gam-drin. Mae'n bwysig estyn allan am gymorth os ydych chi'n dechrau teimlo'n unig. Peidiwch â'i ddiystyru, rhowch flaenoriaeth iddo. Os oes rhywun rydych chi'n ei adnabod yn cael trafferth gyda theimladau o unigrwydd, anogwch nhw i wneud yr un peth.

Gellir mynegi unigrwydd hefyd fel tri phrif fath: cymdeithasol, emosiynol a dirfodol. Pan fyddwn yn profi unigrwydd, gallwn yn aml ddangos arwyddion o bob math.



Unigrwydd Cymdeithasol:

Mae unigrwydd cymdeithasol yn gysylltiedig â diffyg cysylltiad cymdeithasol. Gallai hyn gael ei waethygu gan deimladau o bryder cymdeithasol, swildod neu hunan-barch isel.

Er bod athrawon a staff addysg fel arfer yn rhan o dîm (h.y. adran, cyfnod allweddol neu grŵp blwyddyn) nid yw'n golygu bod pawb yn teimlo'n gysylltiedig yn syth. Gall fod yn anodd gweld athrawon eraill yn ffurfio perthynas agosach, hyd yn oed cyfeillgarwch, pan nad ydych yn teimlo bod hyn yn adlewyrchu eich profiad eich hun.

Mae Dr Spelman yn awgrymu bod angen ymdrin ag unigrwydd cymdeithasol — yn yr un modd ag unigrwydd dirfodol — o'r gwraidd. Mae hi'n ysgrifennu:

“Gall gwahanol ddulliau helpu. Er enghraifft, os mai gwraidd y broblem yw un o hunan-barch isel, dylai mynd i'r afael â hyn yn gyntaf wneud gwahaniaeth positif. Gall rhoi cynnig ar ddull strwythuredig tuag at gymdeithasu, megis ymuno â grŵp ar-lein neu rithiol sy'n dod ynghyd i drafod neu gysylltu dros hobi penodol, fod yn ffordd dda o ddechrau rhoi diwedd ar gylch dieflig.”

Unigrwydd Emosiynol:

Mae unigrwydd emosiynol yn cyfeirio at absenoldeb neu golled rhywun arwyddocaol, fel partner neu ffrind agos, y mae gennych berthynas ystyrion â nhw. Fel mae'r seicolegydd Dr Becky Spelman yn nodi, mae'r math hwn o unigrwydd “yn dod o'r tu mewn.” Does dim ots ble rydych chi na beth rydych chi'n ei wneud; mae'r datgysylltiad dwfn hwn a'r teimlo'n unig yno bob amser. Efallai mai profiad trawmatig yn ystod plentyndod neu wahaniad cynnar neu newid dramatig mewn bywyd sydd wrth wraidd y broblem. Beth bynnag yr achos, dydych chi ddim ar fai, ond efallai y byddwch chi'n elwa o gael rhywfaint o help ychwanegol i ddechrau deall pam rydych chi'n teimlo fel hyn.

Mae Dr Spelman yn argymhell cwnsela, therapi grŵp, neu therapi ymddygiad gwybyddol i fynd i'r afael â'r math hwn o unigrwydd, gan nodi ei bod yn hanfodol darganfod gwraidd yr achos. Mae hi'n rhannu:

“Gall y person dan sylw ddechrau deall pam y mae'n unig, sut y mae eu cefndir a'u profiadau wedi cyfrannu at ymddygiadau sy'n gwneud pethau'n waeth, a sut y gallant ddatblygu set newydd o ymddygiadau.”

Gallai unrhyw un yn eich ysgol fod yn profi unigrwydd ar unrhyw adeg. Gallai gweithredoedd bach o garedigrwydd a chwilfrydedd gwirioneddol fod y gwahaniaeth rhwng diwrnod da a diwrnod gwael.



**Ffoniwch linell gymorth Education
Suppoert ar gyfer cymorth emosiynol
24/7: 08000 562 561 Ar agor i bawb
sy'n gweithio ym myd addysg**

Unigrwydd Dirfodol:

Mae unigrwydd dirfodol yn synnwyr o deimlo eich bod wedi'ch datgysylltu oddi wrth eraill, ac fel pe bai bywyd yn wag ac yn ddiystyr. Pan fyddwn yn profi unigrwydd dirfodol, efallai y byddwn yn ei chael yn anodd cysylltu ag eraill a'r byd y tu allan a theimlo'n ynysig, yn wag, a bod ymdeimlad o gefnu. Weithiau gallwn deimlo hyn pan fyddwn mewn cyfnod o argyfwng neu'n profi digwyddiadau trawmatig. Gallwn hyd yn oed deimlo unigrwydd dirfodol yn ystod y broses o hunan-ddatblygiad.

Pan fyddwn yn profi unigrwydd dirfodol, mae fel arfer yn dangos nad yw rhywbeth yn gweithio'n iawn yn ein bywydau. Nid yw'n rhoi'r boddhad na'r cyflawnrwydd sydd ei angen arnoch. Drwy gynnwys pwyntiau ystyried yn ystod ein hwythnos, gallwn gymryd amser i archwilio'r teimladau hyn. Gall ymwybyddiaeth ofalgar fod yn arfer defnyddiol yn yr adegau hyn, i'n helpu i gysylltu â'n teimladau yn y foment.



Sut all unigrwydd effeithio ar ein iechyd meddwl a chorfforol?

Gall unigrwydd effeithio ar ein llesiant meddyliol a chorfforol. Yn wir, mae'r risg i iechyd y gall unigrwydd ei achosi yn fwy na'r rhai sy'n gysylltiedig â llawer o ffactorau sy'n cael sylw ac adnoddau iechyd cyhoeddus sylweddol ar hyn o bryd fel gordewdra, diffyg ymarfer corff a llygredd aer.

Mae rhai effeithiau iechyd meddwl a allai ddeillio o unigrwydd yn cynnwys:

- Gorbryder
- Iselder
- Ynysu cymdeithasol
- Cwsg gwael
- Mwy o straen
- Teimlad annymunol parhaus

Yn ôl y Gymdeithas Nyrsio Frenhinol, gall unigrwydd hefyd gael y goblygiadau iechyd corfforol difrifol hyn:

- Pwysedd gwaed uchel
- Colesterol uchel
- Maeth gwael
- Cynnydd mewn hormonau straen a llid yn y corff
- Problemau treulio
- Clefyd y galon
- Magu pwysau
- Diffygion mewn hunanofal a chymhelliant, ymarfer corff a hylendid personol

Athrawon, Iechyd Meddwl, ac Unigrwydd

Mae gofalu am iechyd meddwl athrawon a staff ysgol yn hanfodol os ydym eisiau i'n system addysg ffynnu. Mae llawer o athrawon a staff ysgol yn adrodd symptomau gorweithio, straen a blinder. Eto, rydym yn disgwyl iddynt reoli ystafelloedd dosbarth yn effeithlon a ffurfio meddyliau'r genhedlaeth nesaf. Fe wnaeth y pandemig ychwanegu at y pwysau presennol, a bu'n rhaid i athrawon a myfyrwyr ddysgu sut i reoli ystafelloedd dosbarth yn ddigidol heb unrhyw hyfforddiant nac unrhyw ragrybudd.

Dywedodd yr Athro Addysg Patricia Jennings:

“Mae'r galw ar athrawon wedi cynyddu'n sylweddol.... ac [mae ganddynt] lai o adnoddau a llai o ddewisiadau — pan fyddwch chi'n cyfuno'r ddau hyn, rydych chi i bob pwrpas yn rhoi athrawon mewn feis.”

At hynny, mae unigrwydd yn cael effaith benodol ar y rhai o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig. Yn ôl Education Week:

“Mae athrawon o liw mewn sefyllfa arbennig o anodd, gan eu bod yn profi unigedd o weithio ochr yn ochr â chydweithwyr gwyn yn bennaf a'r pwysau yn aml o deimlo rheidrydd i arwain sgyrsiau yn eu hysgolion am hiliaeth ac anghydraddoldeb, ar ben eu holl gyfrifoldebau eraill.”

Helpu ein gilydd a chael gwared ar stigma



Mae athrawon ledled y DU wedi bod yn ystyried cysyniad o unigrwydd a sut y gellid eu cefnogi gyda theimladau o unigrwydd yn eu gwaith nhw a chan eu cydweithwyr. Mewn arolwg diweddar, a gynhaliwyd gan y Sefydliad Iechyd Meddwl, gofynnwyd cwestiynau i 30 o athrawon am unigrwydd.

Dyma'r hyn a glywsom:

1 Pa gyngor fydddech chi'n ei roi i rywun sy'n delio ag unigrwydd?

- “Cymerwch amser i chi'ch hun, ymarfer corff, cwrdd â ffrindiau a theulu. Ewch allan i'r awyr agored.”
- “Gwnewch gysylltiadau ac ymuno â chlwb neu grŵp.”
- “Y tu allan i weithgareddau y maent yn eu mwynhau, ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar a cheisio cymorth.”
- “Treulio amser gyda phobl gadarnhaol.”

Er nad oes gan bawb rywun i'w ffonio, mae'r oes ddigidol wedi agor lluo o bosibiliadau o ran dod o hyd i gymunedau ar sianeli cyfryngau cymdeithasol fel Twitter a Facebook. Gallai hyn fod yn gam cadarnhaol i athrawon sy'n cael trafferth gyda theimladau parhaus o unigrwydd. Roedd gweithgarwch y tu allan hefyd yn dangos tyniant difrifol yn yr ymatebion, gyda llawer yn awgrymu sut y gallai taith gerdded syml neu sgwrs gyda chyfoedion wneud gwahaniaeth enfawr.

2 Beth allai cydweithiwr ei wneud os ydych chi'n teimlo'n unig? Sut gallan nhw gefnogi eich llesiant?

- “Gwrandewch ar fy mhryderon a pheidiwch â beirniadu.”
- “Peidiwch â cheisio ei drwsio na dangos lle rwy'n mynd o'i le. Gwahoddwch fi draw am banded o de neu awgrymwch daith gerdded.”
- “Ewch â fi am dro. Anfonwch neges ata i. Atgoffwch fi nad ydw i ar fy mhen fy hun ond bod angen i mi estyn allan weithiau at y rhai o'm cwmpas.”
- “Helpwch fi i gysylltu â'r byd eto drwy fy atgoffa fy mod yn werth chweil, a bod fy syniadau'n cael eu gwerthfawrogi.”

Mae cysylltiad dynol yn thema gyffredin yn yr ymatebion hyn, fel y mae'r syniad o gynnig clust i wrando heb farnu.

Sut ydyn ni'n cael gwared â'r stigma sy'n gysylltiedig ag unigrwydd, a sut gallwn ni rannu ein profiadau o unigrwydd heb deimlo cywilydd na'n bod yn cael ein barnu? Mae'n bwysig bod pob math o drafodaethau iechyd meddwl yn normal yn y gweithle. A allant ddod mor gyffredin â sgwrs am y tywydd? Gall y pŵer o adrodd ein straeon ein hunain, a bod yn onest, helpu i herio cywilydd o amgylch unigrwydd.



Ffoniwch linell gymorth Education Support ar gyfer cymorth emosiynol 24/7:
08000 562 561 Ar agor i bawb sy'n gweithio ym myd addysg

Dyma ein hawgrymiadau ar gyfer mynd i'r afael â stigma:



Cael y wybodaeth ddiweddaraf a chwalu mythau:

Gall helpu i gael gwybodaeth lawn am y ffeithiau. Y mwyaf gwybodus ydym ni, y gorau yw ein gallu i adnabod ac ymateb i stigma. Mae rhannu'r adnodd hwn neu gynnig hyfforddiant sy'n meithrin ymwybyddiaeth o unigrwydd ac sy'n mynd i'r afael â chamsyniadau yn ffordd wych o oresgyn stigma.



Gwirio a mesur cynnydd:

Gall gwirio llesiant cydweithwyr yn rheolaidd a mesur cynnydd os ydych yn arweinydd ysgol gyfrannu at adeiladu amgylchedd seicolegol ddiogel lle mae staff yn teimlo'n ddiogel i siarad am unigrwydd.



Peidiwch â bod ofn rhannu eich stori:

ni ellir tanbrizio pŵer pobl yn adrodd eu straeon eu hunain, a bod yn onest, wrth herio stigma ynghylch unigrwydd. A allech rannu eich stori eich hun yn ystod cyfarfod tîm, mewn blog neu ar fewnrwyd y staff? Os credwch y gallech ei chael hi'n anodd gwneud hyn, gallech ofyn i gyflwyno'n ddiennw.

Strategaethau ar gyfer lleihau teimladau o unigrwydd

Felly, beth allwch chi ei wneud, fel athrawon a staff addysg, i leihau teimladau o unigrwydd? Gofynnodd arolwg mwyaf y byd ar unigrwydd — [Arbrawf Unigrwydd y BBC](#) — i 55,000 o bobl am ffyrdd o fynd i'r afael ag unigrwydd. Dyma rai o'r awgrymiadau da:

Cymerwch amser i feddwl pam rydych chi'n teimlo'n unig: Y cam cyntaf yw ystyried pa fath o unigrwydd rydych chi'n ei deimlo. Ydych chi'n teimlo'n unig oherwydd y sefyllfa rydych chi ynnddi, neu wedi'ch datgysylltu oddi wrth bobl eraill

bwysig, neu a yw'n rhywbeth rydych chi wedi bod yn ei deimlo ers amser maith? Gall nodi pam eich bod yn unig eich helpu i benderfynu ar y ffordd orau o fynd i'r afael ag ef.

Dywedwch wrth rywun: Un o'r camau pwysicaf, ond anoddaf y gallwch chi ei gymryd wrth deimlo'n unig, yw siarad â rhywun am sut rydych chi'n teimlo. Rhowch gynnig ar aelod o'r teulu, ffrind neu gydweithiwr dibynadwy. Os ydych chi'n newydd i rôl, gall fod yn frawychus gofyn cwestiynau a cheisio cefnogaeth, ond ceisiwch estyn allan! Siaradwch ag aelodau mwy profiadol o'ch tîm am gyngor.

Cofiwch, gall athrawon a staff addysg ein ffonio i drafod pob math o bryderon, gan gynnwys unigrwydd. Pan fyddwch yn ffonio byddwch yn siarad â chwmselydd cymwys a fydd yn cynnig cymorth emosiynol cyfrinachol i chi ar unwaith: **08000 562 561**.

Ailgysylltu â chi'ch hun: Drwy gymryd yr amser i ailgysylltu â chi'ch hun, boed hynny drwy roi cynnig ar hobi neu weithgaredd newydd, ysgrifennu mewn cyfnodolyn, neu ddilyn fideo ymwybyddiaeth ofalgar, gallwch ddechrau deall a phrosesu'r hyn rydych chi'n ei deimlo.

Cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol yn y gwaith: Pan fyddwch chi'n teimlo'n unig, weithiau efallai y byddwch chi eisïau encilio ac osgoi pobl eraill. Fodd bynnag, gall cysylltiad helpu i leihau teimladau o unigrwydd, yn enwedig os yw'n unigrwydd sefyllfa. Gallai ymuno â gweithgareddau cymdeithasol yn y gwaith helpu neu gallech gymryd rhan mewn rolau pellach a gweithgareddau hyfforddi fel DPP, dyletswyddau egwyl neu glybiau ar ôl ysgol.

Ond gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n rhoi pwysau arnoch chi'ch hun. Dechreuwch yn fach, gwnewch beth sy'n gweithio a byddwch yn garedig i chi'ch hun. Gall cinio gyda chydweithiwr adrannol fod yn lle da i ddechrau.

Ymunwch â chlwb cymdeithasol y tu allan i'r ysgol: Efallai yr hoffech roi cynnig ar lwyfannau ar-lein fel MeetUp lle mae pobl yn adeiladu cymunedau ac yn ymuno â digwyddiadau grŵp amrywiol yn ôl eich diddordebau. Mae cymunedau ar-lein yn cynnig cefnogaeth wych i'r rhai sydd eisïau creu cysylltiadau. Gan fod llai o bwysau na chyfarfodydd y byd go iawn, gall fod yn gam cyntaf mawr. Mae gwirfoddoli mewn prosiectau cymunedol yn ffordd wych arall o ehangu gorwelion a theimlo'n gysylltiedig â'r byd o'ch cwmpas.



Cymryd risg: Gall fod yn anodd gwahodd pobl i wneud pethau heb ofni cael eich gwrthod. Allwch chi roi cynnig arni? Gallai'r budd fod yn enfawr! Beth am drefnu barbeciw, cwis neu bicnic ar ôl ysgol?

Strategaethau eraill ar gyfer athrawon:

Cysylltwch ag oedolion eraill yn ystod amser egwyl: Hyd yn oed os ydych chi mewn ystafell ddosbarth wedi'i llenwi â myfyrwyr, gall bod yr unig oedolyn fod yn brofiad unig. Yn enwedig pan fydd gennych gyfnod hir a physur heb adael eich ystafell ddosbarth drwy'r dydd. Mae'r un peth yn wir gyda'r cyfrifoldebau ychwanegol ar wahân i addysgu yn yr ystafell ddosbarth; gallwch dreulio oriau ar eich pen eich hun yn marcio, cynllunio gwersi, darllen, ymchwilio, y tu ôl i liniadur a pheidio â chyfathrebu ag unrhyw un.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwneud pethau yn ystod bylchau rhwng gwersi i dorri'r tasgau i fyny fel nad yw'r unigrwydd yn ymgripian ac yn cronni. Cysylltwch â rhywun yn yr egwyliâu hynny. Hyd yn oed os yw'n neges destun gyflym i ffrind, neu'n sgwrs gyda rhywun yn yr ystafell athrawon, neu'n mynd am dro o amgylch yr iard chwarae ac yn sgwrsio â rhywun ar ddyletswydd egwyl.

Rhowch gynnig ar fentora: Gall cysylltu â gwahanol lefelau o hierarchaeth yr ysgol fod yn heriol. Efallai mai chi yw'r unig athro dan hyfforddiant, ac mae gweddill y tîm yn ymarferwyr arweiniol? Ceisiwch ffurfio perthynas ag eraill mewn rôl debyg, cwrdd yn rheolaidd, a rhannu eich profiadau.

Os nad oes unrhyw hyfforddeion eraill, awgrymwch fentor gydag uwch aelod o staff. Gall hyn fod yn ffordd wych o ffurfio perthnasoedd wrth gael cyngor gan rywun sydd â chyfrifoldebau gwahanol. Gall cael mentor rydych chi'n gwybod y gallwch droi ato, yn yr ysgol, i gael cymorth ar unwaith wneud gwahaniaeth mawr.

Rhowch gynnig ar ffyrdd newydd o gydweithio i ysbrydoli a chysylltu â'ch gilydd. Mae addysgu tîm, arsylwadau neu farcio gyda'ch gilydd yn ffordd arall o gefnogi eich gilydd. Nid oes angen iddo hyd

yn oed gynnwys llawer o siarad, ond gall gwybod a gweld athro wrth eich ymyl yn gwneud yr un peth, a bod yn eich presenoldeb, fod yn ddigon o gysur. Neu gall gwneud rhywbeth sy'n gwneud i chi deimlo'n gysylltiedig fel arsylwi gweithgaredd (gwasanaeth, gwersi eraill) wneud gwahaniaeth mawr.

Ymunwch â grŵp cymorth cyfoedion: Rydym yn gwybod o'n ***Mynegai Llesiant Athrawon*** y gall hi fod yn unig ar y top - pan fydd angen cymorth ar arweinwyr ysgol, maent yn llawer mwy tebygol o'i geisio o'r tu allan i leoliad yr ysgol. Gall fod yn heriol bod yn fregus o flaen eich tîm.

Os yw hyn yn swnio'n gyfarwydd i chi fel arweinydd ysgol, gallai ein ***cymorth cymheiriaid wedi'i hwyluso ar-lein*** fod yn opsiwn da. Gall roi cyfle i chi drafod eich heriau gydag eraill mewn rolau arwain, sy'n debygol o fod yn profi pethau tebyg.

Cofiwch, ni fydd pob ateb yn gweithio i bawb. Os nad yw un peth yn gweithio, rhowch gynnig ar rywbeth gwahanol. Gall helpu i gadw dyddlyfr i ysgrifennu sut rydych chi'n teimlo ar ôl rhoi cynnig ar bob opsiwn uchod. Os ydych chi'n dal i gael trafferth gyda theimladau o unigrwydd, cofiwch y gallwch chi bob amser estyn allan atom am gymorth ychwanegol.



Mental Health
Foundation



Sefydliad Iechyd Meddwl

Crëwyd yr adnodd hwn ar y cyd â'r Sefydliad Iechyd Meddwl i gefnogi eu pecyn '***Unigrwydd - Canfod ein cysylltiadau er mwyn teimlo'n llai unig***'. Mae pecyn yr ysgol yn darparu'r deunyddiau a'r adnoddau sydd eu hangen i gefnogi disgyblion ac athrawon i ddeall beth yw unigrwydd, sut y gall wneud i ni deimlo, a ble i ddod o hyd i gefnogaeth. Mae'r pecyn wedi'i gynllunio i gael ei ddefnyddio mewn ysgolion uwchradd, ond mae'n cynnwys llawer o wybodaeth ddefnyddiol i ysgolion cynradd hefyd. Mae ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg.

I lawrlwytho copi llawn, am ddim o'r pecyn, dilynwch y ddolen uchod i'w gwefan.



Ffynonellau:

1. Who feels lonely? The results of the world's largest loneliness study
2. Professor Pamela Qualter (www.research.manchester.ac.uk)
3. The Campaign to End Loneliness (www.campaigntoendloneliness.org/threat-to-health)
4. www.verywellmind.com/loneliness-causes-effects-and-treatments-2795749
5. www.stylist.co.uk/long-reads/how-to-deal-with-loneliness-types-emotional-situational-social-chronic/222923
6. www.edweek.org/teaching-learning/no-one-else-is-going-to-step-up-in-a-time-of-racial-reckoning-teachers-of-color-feel-the-pressure/2020/07
7. www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/loneliness/tips-to-manage-loneliness/
8. www.weareteachers.com/loneliness-of-teaching/
9. www.rcn.org.uk/clinical-topics/public-health/inclusion-health-care/loneliness