Stopio'r straen a lleihau'r llethu: pecyn cymorth i staff ysgol yng Nghymru

Mae ein Mynegai Llesiant Athrawon diweddaraf yn adlewyrchu'r realiti y bydd llawer o athrawon a staff addysg yng Nghymru yn ei adnabod. Canfu adroddiad eleni bod:

75%	o athrawon a staff addysg yng Nghymru yn adrodd eu bod yn teimlo dan straen
45%	yn dweud bod diwylliant eu sefydliad yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl
35%	wedi mynd ati i geisio newid neu adael eu swydd bresennol ac wedi ystyried gadael y sector addysg oherwydd pwysau ar eu hiechyd a'u llesiant

Mae cadw staff iach yn hanfodol er mwyn i ddisgyblion ffynnu. Ar gyfer Mis Ymwybyddiaeth Straen, rydym wedi creu'r pecyn cymorth hwn i'w rannu ag ysgolion ledled Cymru.

Mae'n dwyn ynghyd adnoddau ymarferol am ddim i helpu i leihau straen, atal gorlethu, a chefnogi llesiant yr holl athrawon, arweinwyr ysgol, a staff addysg.

I weld adnodd yn Gymraeg, cliciwch arno, yna dewiswch 'CY' ar frig y dudalen we

Ar gyfer arweinwyr ysgol, rheolwyr ac arweinwyr llesiant:

Asesiad risg straen: dull i ysgolion

Yn y canllaw hwn, rydym yn esbonio sut y gallwch chi helpu i leihau'r risg o straen i staff a chreu amgylchedd ysgol iach.

Dysgu mwy

Cymorth wedi'i deilwra am ddim i'ch ysgol

Wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru, mae'r **Gwasanaeth Cynghori ar Lesiant** yn cynnig cefnogaeth wedi'i theilwra am ddim gan Gynghorydd Llesiant Staff, i'ch helpu i adeiladu diwylliannau sy'n blaenoriaethu llesiant staff.

Dysgwch fwy a chofrestru

Datblygiad proffesiynol am ddim

Darperir Goruchwyliaeth Broffesiynol heb unrhyw gost i chi na'ch ysgol ac mae'n cynnig lle pwrpasol i fyfyrio, gweithio trwy heriau, a derbyn cefnogaeth broffesiynol a fydd o fudd i'ch cymuned ysgol gyfan.

Dysgwch fwy a chofrestru

Poster llinell gymorth ar gyfer eich ysgol

Mae ein cwnselwyr llinell gymorth yn cynnig cymorth emosiynol, cyfrinachol am ddim i athrawon a staff addysg. Lawrlwythwch ac argraffwch ein poster ar gyfer eich ardaloedd staff.

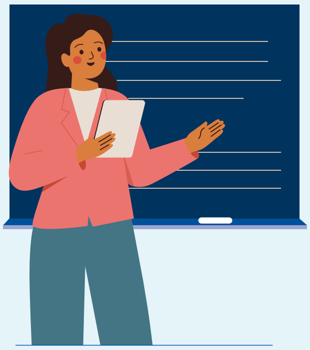
Lawrlwythwch y poster (Cymraeg a Saesneg)

Ar gyfer athrawon a staff addysg:

Tair strategaeth i reoli straen

Arweinydd CA2 Cymru Bethan Ware sy'n rhannu'r hyn y mae hi'n ei wneud i helpu i reoli ei lefelau straen.

Dysgwch fwy



Cwblhewch eich cylch straen: 7 ffordd i deimlo'n dda yn ystod y flwyddyn ysgol hon

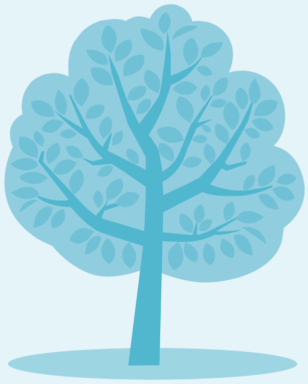
Osgowch orlethu gyda'r saith strategaeth hyn sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac sydd ar gael yn rhwydd i athrawon a staff addysg.

Dysgwch fwy

Y goeden bryder

Offeryn i athrawon a staff addysg i helpu i fyfyrio ar bryderon a chael persbectif.

Lawrlwytho offeryn



Sut i fagu nerth o'r newydd mewn tair munud neu lai

Gellir defnyddio'r ymarfer myfyriol hwn trwy gydol y dydd i helpu i greu eiliadau o saib.

Lawrlwytho offeryn

Cofrestrwch i'n cylchlythyr dwyieithog

Am fwy o adnoddau a chymorth am ddim cofrestrwch i gylchlythyr y Gwasanaeth Llesiant Staff.