Education Support

Offer hanfodol i gefnogi llesiant staff cyflenwi yng Nghymru

Cynlluniwyd yr adnodd hwn gan Education Support ar gyfer staff cyflenwi ysgol fel chi, sy'n chwarae rhan hanfodol yn system addysg Cymru. Fel aelod o staff cyflenwi, efallai y byddwch yn wynebu heriau unigryw yn eich gwaith bob dydd, yn amrywio o deimlo'n ynysig neu'n unig i ymgyfarwyddo â dulliau addysgu amrywiol a rheoli sefyllfaoedd llawn straen.

Education Support

Mae'r rhestr hon o offer a chanllawiau yn rhoi amrywiaeth o adnoddau a strategaethau am ddim i chi fynd i'r afael â'r materion hyn, gan eich grymuso i ffynnu yn eich rôl a chreu effaith gadarnhaol ym mywydau disgyblion, wrth gynnal eich llesiant eich hun.

1.

Canllaw unigrwydd: Rydym yn deall, fel staff cyflenwi, ei bod yn gyffredin weithiau i deimlo nad ydych yn rhan o dîm ac yn profi ymdeimlad o unigrwydd. Mae'r canllaw hwn yn cynnig awgrymiadau, technegau a thriciau ymarferol i staff addysg i'ch helpu i oresgyn y teimladau hyn a datblygu ymdeimlad o berthyn.

Offeryn Saesneg

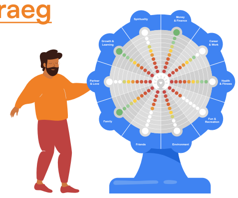
Offeryn Cymraeg

2.

Offeryn pryder, cylch o reolaeth a dylanwad: Mae cydnabod yr hyn y gallwch ei reoli a chydnabod nifer y pethau sydd y tu hwnt i'ch dylanwad fel staff cyflenwi yn hanfodol ar gyfer cynnal meddylfryd iach. Mae'r adnodd hwn yn eich helpu i nodi'r agweddau ar eich gwaith sy'n dod o fewn eich cylch rheolaeth ac yn eich arwain wrth dderbyn y rhai sy'n gorwedd y tu hwnt iddo.

Offeryn Saesneg

Offeryn Cymraeg



3.

Meithrin cydberthnasau cymdeithasol mewn ysgolion: Rydych yn debygol o ddod ar draws ystod amrywiol o arddulliau addysgu a rhyngweithio ag amrywiol staff o wythnos i wythnos. Mae'n naturiol profi anghytundebau neu wrthdaro mewn amgylcheddau dynamig o'r fath. Mae'r adnodd hwn yn eich arfogi â strategaethau ar gyfer llywio'r gwahaniaethau hyn a meithrin perthnasau cymdeithasol.

Offeryn Saesneg

Offeryn Cymraeg

4.

Creu olwyn bywyd: Mae cynnal cydbwysedd iach rhwng bywyd a gwaith yn hanfodol ar gyfer eich llesiant cyffredinol a'ch boddhad swydd. Gall yr offeryn hwn helpu staff yr ysgol i gael cipolwg ar ba mor fodlon ydynt yn eu bywydau. Yn y ddogfen hon rydym wedi darparu canllawiau ar sut i ddefnyddio'r offeryn ac wedi cynnwys olwyn ryngweithiol i staff ei chwblhau, o fewn y ddogfen.

Offeryn Saesneg

Offeryn Cymraeg

5.

Gosod ffiniau a lleihau straen: I fod y gorau i'ch myfyrwyr, mae angen i chi fod y gorau i chi. Ni fydd hynny'n digwydd heb osod ffiniau i'ch helpu i ddod o hyd i gydbwysedd iach sy'n cynnwys perfformiad proffesiynol y gallwch fod yn falch ohono, yn ogystal â hunanofal i osgoi straen a chael eich llethu.

Offeryn Saesneg

Offeryn Cymraeg

Cymorth cyfoedion a ariennir

Mae cymorth cyfoedion yn mynd â chi ar daith ac yn cynnig cymuned o staff cyflenwi eraill lle gallwch archwilio'r hyn sy'n bwysig i chi. Bydd eich sesiynau yn cael eu cynnal gan hwylusydd proffesiynol, sy'n hyfforddwr hyfforddedig gyda phrofiad o weithio o fewn y sector addysg. Ariennir cymorth cyfoedion gan Lywodraeth Cymru, heb unrhyw gost i chi.

Mae manteision cymryd rhan yn y sesiynau hyn a ariennir yn cynnwys cyfle i feithrin cysylltiadau â staff cyflenwi ysgolion eraill yng Nghymru, rhannu pryderon, myfyrio, a datrys problemau ar y cyd gyda'i gilydd i wella llesiant a phrosesu meddyliau ac emosiynau. Mae lleoedd yn gyfyngedig, felly cofrestrwch nawr trwy ein gwefan: **www.educationsupport.org.uk/peer-support**.

Am ddim, 24/7, llinell gymorth gyfrinachol

Gallwch siarad â chwnselydd cymwys yn Education Support, 24/7. Ffoniwch ni ar **08000 856 146** ddydd neu nos a byddwn yn gwrando.

Ynglŷn ag Education Support

Mae Education Support yn elusen sydd wedi bod yn cefnogi llesiant y gweithlu addysg ers dros 145 o flynyddoedd. Mae ganddynt gyfuniad unigryw o arbenigedd mewn addysg ac iechyd meddwl. Mae hyn yn rhoi persbectif ffres iddynt sy'n canolbwyntio'n llwyr ar eich anghenion, ac wedi'i hysbysu gan yr heriau go iawn mewn ysgolion yng Nghymru.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am unrhyw un o'n gwasanaethau i staff ysgol yng Nghymru, cysylltwch â ni: **staffwellbeingservice@edsupport.org.uk**.