

Cymorth ar gyfer TA's a LSA's — pecyn cymorth llesiant

Rydym yn deall eich bod fel Cynorthwywyr Addysgu a Chynorthwywyr Cymorth Dysgu yn wynebu heriau dyddiol wrth ymdrechu i greu amgylchedd dysgu meithringar.

Yn y pecyn cymorth hwn, rydym yn cynnig ystod eang o adnoddau i chi fynd i'r afael a phynciau hanfodol megis diffygio, cyfathrebu effeithiol a rheolwyr llinell a rheoli pryderon ariannol.

Arweinwyr a rheolwyr ysgolion yng Nghymru - rhannwch yr adnoddau hyn gyda'ch cynorthwywyr addysgu a'ch cynorthwywyr cymorth dysgu! I gefnogi ymhellach iechyd meddwl holl staff eich ysgol, cofrestrwch i'n Gwasanaeth Cyngori ar Lesiant a Gwasanaeth Goruchwyliaeth Broffesiynol, a ariennir gan Lywodraeth Cymru, heb unrhyw gost i chi na'ch ysgol. Dysgwch am y Gwasanaeth Llesiant Staff neu cysylltwch â ni: staffwellbeingservice@edsupport.org.uk

Adnoddau

Rheoli gorbryder a phryder

Os ydych chi'n teimlo wedi'ch llethu, yn orbryderus neu'n bryderus, gallai'r cyngorion yn y canllaw hwn eich helpu chi.

Gorflinder a sut i'w osgoi

Mae bod yn gynorthwydd addysgu yn werthchweil. Mae pob diwrnod yn wahanol! Ond mae hefyd yn flinedig, a hynny'n feddylol ac yn gorfforol. Dyma rai camau ymarferol y gallwch eu cymryd i osgoi gorflinder.

Iselder: adnabod symptomau a beth i'w wneud nesaf

Yma byddwn yn trafod rhai arwyddion iselder a chynghorion ar yr hyn i'w wneud os oes gennych iselder neu'n meddwl bod gennych iselder.

Cefnogaeth a Chyngor Ariannol

Weithiau gall hi fod yn anodd rheoli'ch cyllideb! Mae gennym rai cynghorion, offer a chyngor i gefnogi gyda rheoli'ch cyllideb ac i greu cynllunydd ariannol.

Siarad â'ch rheolwr llinell am straen

Ydych chi'n gallu siarad â'ch rheolwr llinell am eich lefelau straen? Os ydych chi'n pendroni lle i ddechrau, parhewch i ddarllen. Rydym yn edrych ar yr hyn y mae angen i chi eu hystyried cyn cael trafodaeth.

Adnoddau

Hunanofal - Y Menopos: eich straeon

Siaradom â staff addysgu am yr heriau o ddelio â symptomau'r menopos yn y gwaith. Dyma eu straeon a rhai ffyrdd o gael cefnogaeth.

Rheoli'ch Llesiant: Amser a'r holl bethau eraill!

Un o'r heriau mwyaf y mae cynorthwywyr addysgu yn eu hwynebu yw rheoli eu hamser. Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu chi i reoli'ch amser a gostwng effaith y llwyth gwaith ar eich llesiant.

Poster llinell gymorth

Mae ein cynghorwyr llinell gymorth yn cynnig cefnogaeth emosiynol a chyfrinachol i addysgwyr a staff addysg. Lawlwythwch ein poster llinell gymorth ar gyfer eich ystafell staff yn y Saesneg a'r Gymraeg.

Cefnogi arwyr tawel ysgolion: cynorthwywyr addysg a chynorthwywyr cymorth dysgu

Dylai'r holl gynorthwywyr addysg a chynorthwywyr cymorth dysgu wyllo'r gweminar hon, yn ogystal â chydweithwyr eraill sydd eisiau dysgu mwy am gefnogi llesiant Cynorthwywyr Addysgu a Chynorthwywyr Cymorth Dysgu yn eich ysgol.



Cofrestrwch i'n cylchlythyr

Cofrestrwch i gael yr
wybodaeth
ddiweddaraf am ein
Gwasanaeth Lies Staff
yng Nghymru ariennir
gennym