



Ewch i Ysgolion Iach  
yn Feddyliol i gael  
mwy o adnoddau

# LLES Y STAFF - pecyn cynllunio

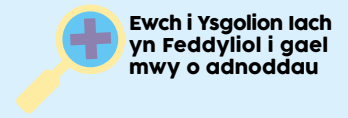
Athrawon yw ein harwyr. Yn ystod y cyfnod clo, maen nhw wedi ymaddasu i addysgu plant o bell, wedi gweithio'n ddiflino i gynorthwyo'r plant maen nhw'n eu haddysgu, ac wedi paratoi i fynd yn ôl i'r ysgol mewn ffordd sensitif er mwyn lleihau straen a phryder i'r plant.

Mae'n bwysig cofio y bydd Covid-19 a'r cyfnod clo hefyd wedi cael effaith ar iechyd meddwl a lles meddyliol holl aelodau staff yr ysgol. Dylid rhoi mesurau tebyg ar waith i'w cynorthwyo nhw yn ogystal â'r plant.

Er mwyn helpu a chynorthwyo eraill, mae angen inni ddechrau gyda ni ein hunain. Mae'r ddogfen hon yn cynnwys syniadau, dolenni i adnoddau a gweithgareddau i gynnal lles y staff.

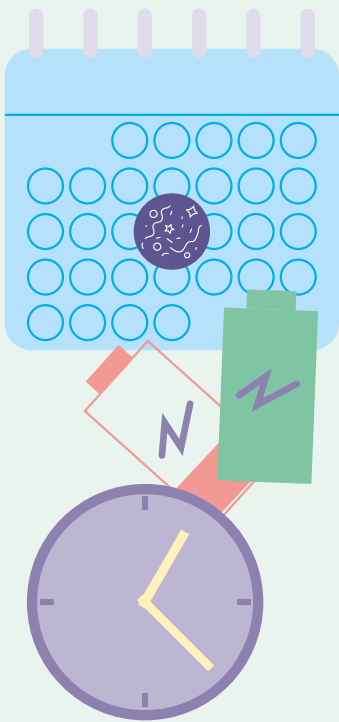


# 1. Cynllun lles ysgol gyfan



Dylai fod gan bob ysgol gynllun iechyd meddwl a lles meddyliol sy'n cynnwys lles y staff. Heb staff sy'n iach yn feddyliol, ni fydd gennych ddisgyblion sy'n iach yn feddyliol. Mae angen i holl gymuned yr ysgol, gan gynnwys staff a rhieni a gofalwyr, gyfrannu at eich cynllun. Gallai'r syniadau canlynol i gyd gyfrannu at rannau o'r cynllun ysgol gyfan. I gael mwy o gymorth trowch at y [Fframwaith 5 Cam](#) i ysgolion.

## 2. Cynllunio amser ar gyfer lles y staff



Yn ein harolwg diweddar o athrawon, neilltuo amser ar gyfer lles y staff yn yr amserlen oedd yr ateb a ffafriwyd o bell ffordd o ran cymorth. Dyma rai syniadau ar gyfer cynnwys lles y staff yn yr amserlen:

- Diwrnodau HMS – Neilltuwch amser ar gyfer diwrnod cyfan yn canolbwyntio ar les, ac wedyn gwnewch hon yn eitem sefydlog ar agenda pob diwrnod HMS yn y dyfodol er mwyn adolygu cynnydd a gwneud gwelliannau
- Cyfarfodydd staff – defnyddiwch y rhain fel cyfleoedd i gael syniad o egni'r staff. Neilltuwch o leiaf un cyfarfod staff pob tymor ar gyfer gweithgaredd lles e.e. ymarfer hunanofal, ymwybyddiaeth ofalgar
- Dathlwch ddiwrnodau ymwybyddiaeth o iechyd meddwl fel diwrnodau cyfan i ffwrdd o'r amserlen reolaidd – defnyddiwch y diwrnodau dathlu i atgyfnerthu ymagwedd ysgol gyfan at iechyd meddwl a lles meddyliol
- Caniatewch i'r staff fynd oddi ar y safle ar gyfer CPA a gwersi rhydd – mae hyn yn lleihau'r tarfu gan fyfyrwyr yn ystod amser a ddylai fod yn ddigyswllt
- Caniatewch fwy o ryddid yn yr amserlen – mae llawer o athrawon yn teimlo bod amserlen gaeth yn cyfyngu arnyn nhw ac ni allant ymateb i'r ffordd maen nhw neu'r plant yn teimlo. Caniatewch rywfaint o ryddid fel y gellir cynnwys gweithgareddau lles, ymwybyddiaeth ofalgar ac eraill mewn slotiau 5-10 munud er mwyn ymateb i deimladau'r staff a'r plant

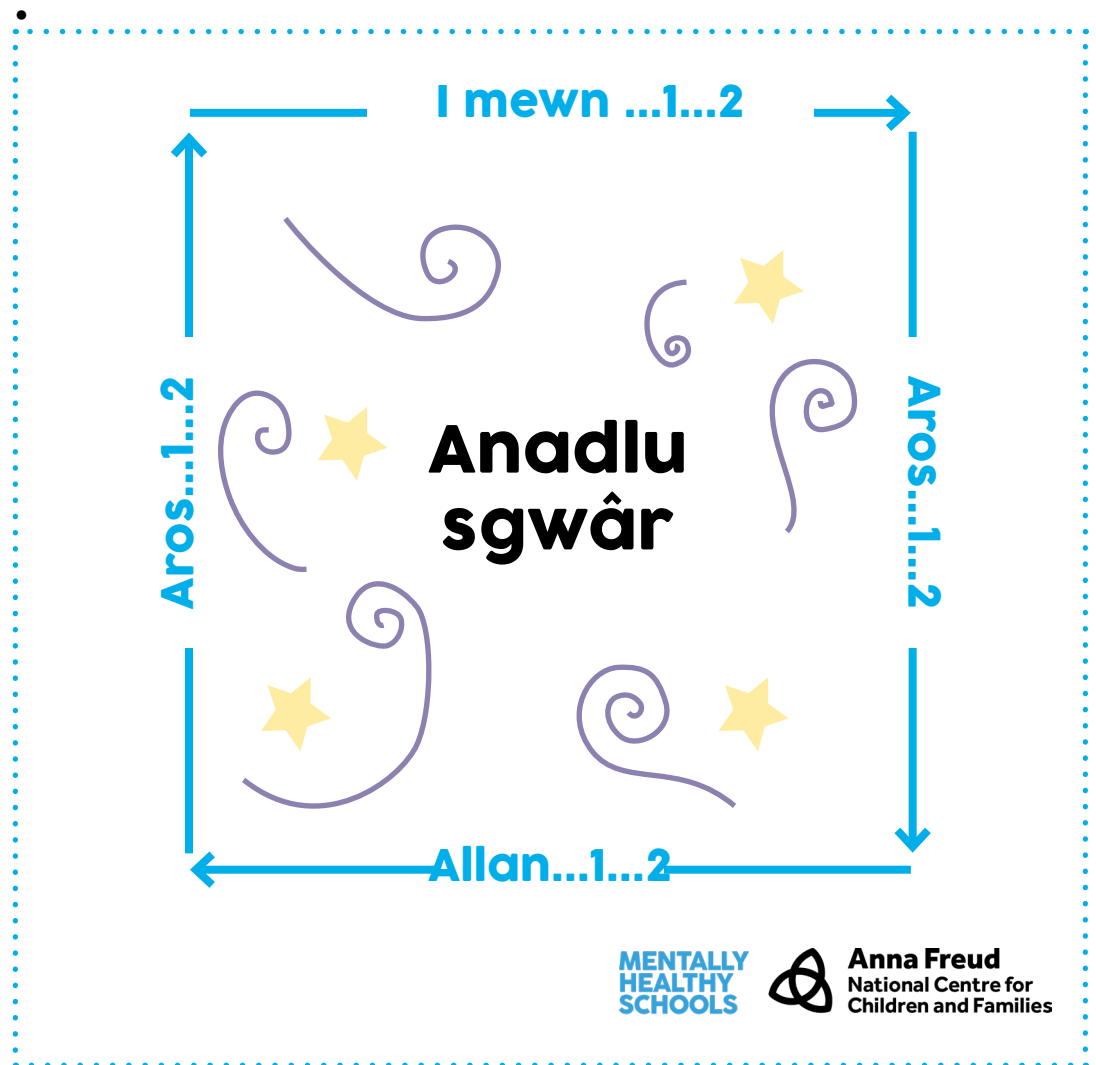
- Trefnwch sesiynau lles amser cinio – yn aml mae'r staff yn brysur hyd yn oed yn ystod amser cinio ac efallai y bydd tarfu arnyn nhw yn ystafell y staff. Crëwch ofod digyswllt ar gyfer gweithgareddau lles rheolaidd. Efallai y byddwch eisiau defnyddio gweithgaredd ymlacio dan gyfarwyddyd fel yr un isod.

## Anadlu sgwâr

Eisteddwch neu sefwch mewn osgo cyfforddus

Mae pedwar cam i'r dechneg anadlu hon – anadlu i mewn am ddau eiliad, aros am ddau eiliad, anadlu allan am ddau eiliad ac aros am ddau eiliad. Gallech dynnu llun sgwâr naill ai ar ddarn o bapur neu gyda'ch bysedd yn yr aer, i'ch helpu gyda chydymud wrth anadlu i mewn ac allan.

Cyflawnwch y gweithgaredd hwn dro ar ôl tro am ychydig o funudau.



## 3. Adborth ar les y staff

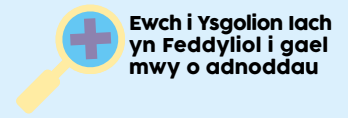
Mae cael gwybod sut mae'r staff yn teimlo yn hanfodol i lunio cynllun wedi'i deilwra i'ch ysgol chi. Gallech greu'ch arolwg eich hun, neu mae nifer o sefydliadau'n cynnig cymorth gyda hyn, fel y Fframwaith Lles neu'r Arolwg Gweithle Cadarnhaol.

Gallai ffyrdd eraill o gasglu adborth gan y staff gynnwys:

- Holi am hwyliau – naill ai mewn sesiynau goruchwyllo rheolaidd neu gydag arweinydd dynodedig lles y staff
- Blwch adborth dienw – rhwch hwn mewn man preifat i'r staff rannu syniadau i wella lles



## 4. Cymorth gan gydweithwyr



Gall cael ei bartneru gyda chydweithiwr cefnogol helpu aelod o'r staff i estyn allan am gymorth pan fo ei angen. Gwahoddwch yr holl staff i gymryd rhan a dynodwch "gyfall" iddyn nhw. Lluniwch gylich gorchwyl i'r cynllun, gyda chanllawiau a chyfeirio at gymorth ychwanegol.

Byddai'r arweinydd iechyd meddwl i'r ysgol yn berson da i gyfeirio ato. Neu, efallai y byddwch eisiau dynodi 'hyrwyddwyr lles' yn yr ysgol – dylai'r rhain fod yn aelodau o'r staff sydd â diddordeb mewn iechyd meddwl a lles meddyliol a all gynorthwyo cydweithwyr.



## 5. Grŵp trafod gwaith

Mae grŵp trafod gwaith yn fan lle gall staff yr ysgol ddod ynghyd i gael goruchwyliaeth ac i feddwl yn fanylach am rai o'r plant maen nhw'n gweithio gyda nhw a'r effaith mae eu gwaith yn ei chael arny'n nhw'n bersonol. Mae grwpiau trafod gwaith yn tueddu i gael eu hwyluso gan therapydd, felly gallech edrych ar ddod â rhywun allanol i mewn i redeg hyn. Gallai rhai ysgolion ystyried gofyn i gwnselydd yr ysgol neu uwch arweinydd redeg y grŵp.

## 6. Lles yn yr amgylchedd

Hybwch les yn amgylchedd yr ysgol. Gallech fod ag arddangosiad a phosteri yn cyfeirio at y cymorth sydd ar gael i'r staff.

Yn ogystal â hyn, dylech hefyd hybu dathlu'r staff yng nghymuned yr ysgol er mwyn iddyn nhw deimlo y cânt eu gwerthfawrogi. Gallech ddefnyddio'r gweithgaredd 'darn o'r jig-so' i greu arddangosiad ysgol gyfan.

Efallai y byddwch hefyd eisiau dathlu cyflawniadau'r staff ar eich gwefan, yn eich cylchlythyrau ac mewn gwasanaethau er mwyn i'w cyfraniad gael ei gydnabod yn gyhoeddus. Yn aml mae ystafell y staff yn lle prysur gyda phlant yn mynd a dod, felly lle bo'n bosibl crëwch fan digyswllt i aelodau o'r staff mae arnynt angen ailffocysu ac ymlacio yn ystod y diwrnod ysgol.

