

# Rolau cefnogol â lefelau uchel o gynnwys emosiynol

**Derbynnir yn gyffredinol bod addysgu'n gofyn am lefel gymharol uchel o ymgysylltu emosiynol a gwaith emosiynol. Ar draws y gweithlu, mae tystiolaeth gynyddol o fwy o straen, gorbryder ac iselder<sup>1</sup>.**

O fewn ysgolion a cholegau, mae yna rolau penodol a all amsugno cyfran uwch fyth o gyfarfyddiadau neu ddigwyddiadau emosiynol heriol. **Mae'r rolau hyn yn cynnwys:**

## **Arweinwyr Diogelu Dynodedig (ADD)**

Yr arweinydd diogelu dynodedig yw'r person a benodwyd i gymryd cyfrifoldeb arweiniol am faterion amddiffyn plant yn yr ysgol. Mae'n rhaid i'r person sy'n cyflawni'r rôl hon fod yn uwch aelod o dîm arwain yr ysgol, a rhaid i rôl ADD gael ei nodi yn nisgrifiad swydd deiliad y swydd.

## **Rolau gofal bugeiliol ymroddedig**

Gofal bugeiliol yw'r ddarpariaeth y mae ysgol yn ei gwneud i sicrhau llesiant corfforol ac emosiynol disgyblion. Dyma'r sylfaen hanfodol ar gyfer dysgu. Gall fod ystod o rolau bugeiliol

mewn ysgolion. Mae'r rhain yn staff sydd mewn sefyllfa dda i ymdrin â materion sy'n wynebu disgyblion, fel anhwylderau bwyta, gorbryder, iselder, bwlio a straen.

P'un a oes ganddynt gyfrifoldeb penodol yn y maes hwn ai peidio, mae pob athro yn cydnabod y rôl fugeiliol bwysig sydd ganddynt i'w chwarae.

## **Arweinwyr Addysgol Arbennig**

SMae Arweinwyr Addysgol Arbennig yn gyfrifol am adnabod plant ag anghenion addysgol arbennig, cydlynu darpariaeth ar gyfer plant ag anghenion addysgol arbennig, cysylltu â rhieni plant ag anghenion addysgol arbennig a chysylltu â darparwyr eraill, asiantaethau allanol, seicolegwyr addysg ac asiantaethau allanol.

Mae'n bwysig bod arweinwyr ysgol yn cymryd amser i fyfrio ar ddisbarthiad y galw emosiynol ar draws y tîm staff a, lle bo'n briodol, i roi mecanweithiau cymorth ychwanegol ar waith ar gyfer yr aelodau hynny o staff.

1. Teacher Wellbeing Index (2020), Education Support.

Ar gael yn: <https://www.educationsupport.org.uk/resources/research-reports/teacher-wellbeing-index-2020>

# Dyma rai awgrymiadau i'ch rhoi ar ben ffordd



## Cyflwyno'r sgwrs i sesiynau sefydlu

Mae cydnabod bod y rolau hyn yn amsugno cyfran uwch fyth o gyfarfyddiadau neu ddigwyddiadau emosïynol heriol, a siarad am sut y bydd angen i'r staff cymorth brosesu hyn, fel rhan o'u proses sefydlu, yn bwysig. Sicrhewch fod staff yn deall y mathau o bethau y gallent fod yn delio â nhw, yr effaith bosibl y gallai hyn ei chael a'r llwybrau sydd ar gael ar gyfer chwilio am gefnogaeth pan fo angen.



## Annog y defnydd o Gynlluniau Gweithredu Llesiant

Mae *Cynlluniau Gweithredu Llesiant* (CGL) yn ffordd hawdd ac ymarferol i staff gefnogi eu hiechyd meddwl eu hunain yn eu gwaith ac, os ydych yn rheolwr, eich helpu i gefnogi iechyd meddwl aelodau eich tîm. Ar gyfer y rolau hyn yn benodol, gall CGL fod yn ddefnyddiol i nodi pryd y gallai iechyd meddwl aelod o staff gael ei effeithio gan yr hyn y maent yn delio ag ef. Rydym yn annog adolygiad rheolaidd o'r CGL rhwng staff a'u rheolwyr llinell.



## Cynigiwch le i ddadfrifio gyda rheolwyr llinell

Mae'n bosibl y bydd angen mwy o amser ar staff yn y rolau hyn i ddadfrifio gyda'u rheolwr llinell, i drafod rhai o'r materion sy'n dod i'r amlwg ac i drafod unrhyw heriau y maent yn eu hwynebu. Efallai y bydd y trafodaethau hyn yn canolbwyntio'n gyfan gwbl ar weithio drwy fater neu bryder penodol, yn hytrach na siarad am effaith y gwaith ar yr aelod o staff, ond y peth pwysig yma yw sicrhau bod amser ar gael ar gyfer sgwrs.



## Rheolwyr ar gyfer iechyd meddwl

Nid yw rheolwyr da yn ceisio gwneud gormod ac nid ydynt yn ceisio bod yn therapyddion. Maent yn ymwybodol o arwyddion iechyd meddwl gwael, yn glir ynghylch y cymorth sydd ar gael ac yn 'edrych i mewn' ar unigolion ar adegau priodol. Fel y nodwyd uchod, gyda'r rolau hyn efallai y bydd angen i'r 'edrych i mewn' hyn ddigwydd yn fwy rheolaidd. Maent yn annog datgeliad diogel a syniadau o dan arweiniad gweithwyr ar gyfer addasiadau. Sicrhewch fod eich rheolwyr yn cael yr hyfforddiant cywir i wneud eu gwaith yn iawn - cyflwynwch sesiynau i reolwyr llinell ar sut i gael sgwrs bwysig, gan ganolbwyntio'n benodol ar iechyd meddwl, a gwnewch yn siŵr bod y rolau hyn yn cael eu harchwilio'n iawn fel rhan o'r hyfforddiant.



## Cefnogaeth Cyfoedion

Daw cefnogaeth cyfoedion mewn sawl ffurf. Gall darparu amser a lle i staff yn y rolau hyn siarad â chymheiriaid eraill mewn rolau tebyg fod yn hynod ddefnyddiol. Efallai y bydd staff yn teimlo'n fwy cyfforddus yn siarad â chyfoedion y tu allan i'w hysgol, felly ystyriwch sut y gallech gysylltu staff â staff eraill ar draws ysgolion yn eich rhanbarth, yn ogystal â sefydlu mecanweithiau cymorth cyfoedion mewnol.



## Ymarfer myfyriol

Mae Ymarfer Myfyriol yn rhan hanfodol o ddatblygu sgiliau newydd, ond ar lefel ddyfnach mae'n cynyddu gallu'r unigolyn i ymateb i heriau, gwneud penderfyniadau amserol, rheoli emosiynau, cynnal perthnasoedd cynhyrchiol ac ymdopi â straen. Mae darparu cyfleoedd i staff yn y rolau hyn i brosesu, myfyrio ac adnabod eu ffactorau straen eu hunain (gan gynnwys adnabod patrymau ac ymyriadau posibl) yn gam pwysig wrth gefnogi eu hiechyd meddwl a'u llesiant.

Mae Education Support yn lansio modiwlau e-ddysgu ar ymarfer myfyriol ac yn sefydlu strwythurau cymorth. Gall hyn fod yn gam cyntaf i staff nad oes ganddynt unrhyw gymorth arall ar waith ar hyn o bryd. Os hoffech dderbyn hysbysiad pan fydd yr adnodd rhad ac am ddim hwn yn cael ei lansio, e-bostiwch [teachershub@edsupport.org.uk](mailto:teachershub@edsupport.org.uk).



## Goruchwyliaeth Broffesiynol

Nid yw goruchwyliaeth broffesiynol yn cael ei defnyddio'n helaeth mewn ysgolion. Cadarnhaodd Mynegai Llesiant Athrawon (Teacher Wellbeing Index) 2020 mai dim **ond 8% o weithwyr addysg broffesiynol a ddywedodd fod ganddynt fynediad at oruchwyliaeth.**

Mae goruchwyliaeth broffesiynol yn galluogi staff i ganolbwyntio ar effaith bersonol profiadau proffesiynol arnyn nhw. Mae gofod goruchwylio proffesiynol yn cynnig gofod adlewyrchol lle bydd yr unigolyn yn cael y cyfle i brosesu unrhyw lwyth emosiynol beichus a allai effeithio'n negyddol arnyn nhw eu hunain. Dylid cynnig goruchwyliaeth broffesiynol i staff mewn rolau emosiynol heriol, yn ogystal â goruchwyliaeth gan reolwyr llinell.



## Cyfeirio at gefnogaeth

Defnyddiwch ein *templad* cyfeirio at gefnogaeth i wneud yn siŵr bod staff yn y rolau hyn yn gwybod sut i ddarganfod mwy am iechyd meddwl a chael mynediad at gymorth iechyd meddwl, naill ai trwy wasanaethau a ddarperir gan eich ysgol, neu'n ehangach yn y gymuned leol / yn genedlaethol.



**Gallwch hefyd gyfeirio staff at linell gymorth gyfrinachol 24 awr, rhad ac am ddim Education Support ar 08000 562 561.**