

Dod â llesiant i fywyd bob dydd

pum awgrym da

wyn normaleiddio'r sgwrs am iechyd meddwl a llesiant staff, a symud i ffwrdd o gael ei gweld fel 'ychwanegiad' neu 'flwch ticio' mewn ysgolion, mae yna bethau y gall uwch arweinwyr eu hannog i helpu i ddod â llesiant yn rhan o'r diwrnod ysgol bob dydd.

Isod rydym wedi rhannu pum awgrym da ar gyfer arweinwyr ysgol. Gellir defnyddio'r awgrymiadau hyn ar y cyd â'r awgrymiadau sydd wedi'u cynnwys yn y canllawiau '*Lleihau stigma iechyd meddwl mewn ysgolion*' ac '*ymwybyddiaeth iechyd meddwl mewn ysgolion*', sydd hefyd i'w cael yn yr hwb hwn



1 Llesiant o'r cychwyn cyntaf – siaradwch amdano wrth recriwtio

Mae cynnwys datganiad am iechyd meddwl a llesiant staff mewn hysbysebion recriwtio yn ffordd wych o ddangos i ddarpar recriwtiaid bod yr ysgol yn gwerthfawrogi, ac yn cefnogi, ei staff. Mae hefyd yn nodi'r bwriad y byddwch yn blaenoriaethu llesiant staff ac yn gallu ychwanegu mantais gystadleuol wrth recriwtio athrawon rhagorol, a staff eraill yr ysgol. Wrth gwrs, gosod allan y bwriad yw'r cam cyntaf... dilyn drwodd y bwriad hwn yw'r cam pwysicaf.

2

Dechreuwch siarad mewn sesiynau sefydlu

Mae cynnwys sgysiau am iechyd meddwl a llesiant fel rhan o sesiynau sefydlu staff yn creu lle i staff fod yn agored, o'r cychwyn cyntaf. Fel rhan o'r cyfnod sefydlu dylech ystyried:

- Gosod ymrwymiad yr ysgol i gefnogi iechyd meddwl a llesiant staff
- Siarad trwy gynllun a pholisïau iechyd meddwl a llesiant staff eich ysgol
- Rhannu unrhyw wybodaeth cyfeirio a gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael i staff
- Annog aelodau staff i gwblhau Cynllun Gweithredu Llesiant

3

Annog y defnydd o Gynlluniau Gweithredu Llesiant

Mae *Cynlluniau Gweithredu Llesiant* (WAPs) yn ffordd hawdd ac ymarferol i staff gefnogi eu hiechyd meddwl eu hunain yn y gwaith ac i reolwyr, gan helpu i gefnogi iechyd meddwl aelodau tîm. Dylai Cynlluniau Gweithredu Llesiant fod yn wirfoddol i'w cwblhau ac nid oes unrhyw ffyrdd cywir neu anghywir o'u cwblhau, fodd bynnag mae eu cynnig i aelodau staff yn gam pwysig i'w hannog i fod yn agored am unrhyw beth y gallent fod angen cymorth ag ef. Dylid adolygu Cynlluniau Gweithredu Llesiant yn rheolaidd rhwng staff a'u rheolwyr llinell.



4

Canolbwyntiwch ar lesiant mewn cyfarfodydd 1:1

Yn aml iawn, pan ddaw i gyfarfodydd 1:1, gall rheolwyr ganolbwyntio ar fod eisiau siarad am y 'gwaith' yn unig, ond mae'n bwysig cydnabod mai sgysiau gyda staff yw'r gwaith. Mae hyn yn arbennig o bwysig o ran cefnogi eu hiechyd meddwl a'u llesiant. Gall dechrau cyfarfodydd 1:1 gyda staff gyda 'sut ydych chi' neu 'a oes unrhyw beth sy'n eich poeni' helpu i agor sgwrs am nad yw'n canolbwyntio ar y 'gwaith' yn unig.

5

Ychwanegu llesiant at agendâu

Dylai iechyd meddwl a llesiant staff fod yn rhan safonol o gyfarfodydd rheolaidd fel cyfarfodydd adran, cyfarfodydd uwch arweinwyr a byrddau ysgol. Gallwch ddefnyddio technegau syml fel y raddfa 1-10, lle gall staff sgorio eu hunain a rhoi rheswm dros eu sgôr. Mae'n bwysig cydnabod efallai na fydd yr holl staff yn gyfforddus yn gwneud hyn o fewn sefyllfa tîm, felly mae gosod ffiniau a chaniatáu i bobl 'eithrio' o roi sgôr yn bwysig.

O ran cyfarfodydd uwch arweinwyr a bwrdd ysgol, dylai adolygiad o gynllun iechyd meddwl a llesiant staff fod yn eitem dreigl ar yr agenda.