Offeryn Ymarferol 1:

Canllaw 'Sut i' – ymddygiad sy'n adeiladu diogelwch seicolegol mewn ysgolion:

Dangoswch i'ch staff eich bod yn ymgysylltu a bod gennych ddiddordeb.

Os nad yw eich staff/aelodau tîm yn teimlo eich bod yn cymryd sylw pan fyddant yn siarad, neu nad ydych yn gwerthfawrogi eu syniadau a'u barn, byddant yn cau i lawr. Gwyddom fod amser yn brin – ond cymerwch sylw a gwrandewch yn astud. Gofynnwch gwestiynau i wneud yn siŵr eich bod chi'n deall y syniadau neu'r safbwyntiau rydych chi'n eu clywed. Trwy wneud hyn rydych chi'n creu amgylchedd lle mae pobl yn teimlo bod siarad i fyny yn cael ei annog.

Trin pob sgwrs fel pwynt dysgu.

Rydych chi'n dysgu mwy trwy fod yn anghywir. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cydbwyso chwilfrydedd yn erbyn holi: mae chwilfrydedd yn adeiladu gwybodaeth ond mae holi yn adeiladu rhwystrau.

Gadewch i'ch tîm weld eich bod yn deall.

Pan fydd eich pobl yn gwybod eich bod chi'n poeni digon i ddeall ac ystyried eu safbwynt maen nhw'n profi diogelwch seicolegol. Gallwch hefyd ddangos dealltwriaeth gydag iaith y corff. Nodiwch eich pen a phwyswch ymlaen i ddangos ymgysylltiad. Byddwch yn ymwybodol o fynegiant eich wyneb – os ydych chi'n edrych yn flinedig, wedi diflasu neu'n anhapus, mae gweithwyr yn sylwi.

Adeiladu ymddiriedaeth trwy osgoi beio a chodi cywilydd.

Er mwyn adeiladu a chynnal diogelwch seicolegol mewn ysgolion, canolbwyntiwch ar atebion. Yn hytrach na "Beth ddigwyddodd a pham?" gofynnwch "Sut gallwn ni wneud yn siŵr fod hyn yn mynd yn well y tro nesaf? Sylwch ar y ffocws ar yr iaith gydweithredol: Sut gallwn ni wneud yn siŵr bod hyn yn mynd yn esmwyth y tro nesaf? Mae datganiadau 'Ni' yn troi'r cyfrifoldeb yn ymdrech grŵp, yn hytrach na beio unigolyn am gamgymeriad.

Byddwch yn hunanymwybodol a mynnwch hynny gan staff hefyd

Mae pobl yn dod â'u hunain i gyd i'r gwaith - eu personoliaethau, eu hoffterau a'u harddulliau. Adeiladwch hunanymwybyddiaeth trwy rannu sut rydych chi'n gweithio orau, sut rydych chi'n hoffi cyfathrebu, a sut rydych chi'n hoffi cael eich cydnabod. Anogwch eraill i wneud yr un peth.

Stopiwch negyddiaeth o'r cychwyn

Os oes gennych chi aelod o'r tîm sy'n siarad yn negyddol am gyfoedion, siaradwch â nhw am y peth. Byddwch yn glir; gadewch iddyn nhw wybod eich bod chi'n cydweithio fel tîm ac ni fydd negyddiaeth yn cael ei oddef. Pan fyddwch chi'n caniatáu i negyddiaeth sefyll, gall ddod yn heintus a lledaenu i erail.

Cynhwyswch eich tîm wrth wneud penderfyniadau

Wrth wneud penderfyniadau, ymgynghorwch â'ch tîm/staff cyfan. Gofynnwch am eu mewnbwn, eu meddyliau a'u hadborth. Nid yn unig y bydd hyn yn eu helpu i deimlo eu bod yn cael eu cynnwys yn y broses gwneud penderfyniadau, ond bydd yn adeiladu diogelwch seicolegol ac yn arwain at ganlyniadau gwell. Unwaith y bydd penderfyniad wedi'i wneud, eglurwch y rhesymeg y tu ôl i'ch penderfyniad. Sut wnaeth eu hadborth gyfrannu at y penderfyniad? Pa ystyriaethau eraill a wnaed? Hyd yn oed os na fydd eich staff yn cytuno, byddant yn gwerthfawrogi'r gonestrwydd a'r tryloywder y tu ôl i'r ffordd y gwnaed y penderfyniad.

Adnabod safbwyntiau eraill a bod yn agored i adborth

Os ydych yn uwch arweinydd, eich cyfrifoldeb chi yw gwneud y dyfarniad terfynol ar sail nifer o benderfyniadau. Mae angen i'ch staff wybod eich bod yn hyderus yn y cyfrifoldeb hwn, ond hefyd eich bod yn hyblyg o ran agwedd ac yn agored i'w hadborth. Pan fydd gweithwyr yn teimlo'n ddiogel yn seicolegol, maent yn teimlo eu bod wedi'u grymuso i roi adborth - i fyny, i lawr ac ar draws. Gwahoddwch eich tîm i herio'ch persbectif. Er y gallai hyn fod yn anghyfforddus ar y dechrau, mae gwrthdaro iach yn arwain at well penderfyniadau a mwy o atebolrwydd. Gallech hefyd arwain trwy esiampl trwy gymryd risgiau rhyngbersonol a rhannu methiannau. Ceisiwch godi ar eich traed yn y cyfarfod nesaf o'r holl staff a siarad am amser y gwnaethoch chi gymryd risg ac na wnaeth dalu ar ei ganfed.

Hyrwyddwch eich staff a'ch ysgol

Yn olaf, mae'n bwysig cefnogi a chynrychioli eich tîm / ysgol. Rhowch wybod iddyn nhw eich bod chi ar eu hochr nhw trwy gefnogi eu datblygiad personol a phroffesiynol. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n rhannu llwyddiannau ar draws yr ysgol, ac yn rhoi clod lle mae'n ddyledus.