

Ail-gysylltu, Adferiad a Gwytnwch – Dychwelyd i'r Ysgol



Ail-gysylltu

Fel bodau cymdeithasol mae'r gallu i ffurfio a chynnal perthynas yn hanfodol i ni a'r modd rydym yn gweithredu mewn cymdeithas. Mae'n rhan allweddol o fod yn iach yn feddyliol ac o gael ymwybyddiaeth gadarnhaol o lesiant.

Mae addysgu yn broffesiwn sy'n seiliedig ar ffurfio perthnasoedd.

Mae angen adferiad holistaidd arnom ni i gyd; efallai bydd angen rhaglen adferiad mwy penodol ar rai, sydd wedi ei haddasu i'w hanghenion personol; efallai bydd ar eraill angen cyfnod o adferiad sy'n ddyfnach ac yn para'n hirach gan alluogi archwiliad llawnach o ddifrifoldeb eu TRAWMA a phroblemau YMLYNIAD sy'n codi i'r wyneb.

Mae angen i ni gynllunio gweithgareddau sy'n darparu gwagle ar gyfer adferiad ac ailymddangosiad perthnasoedd ar bob lefel. Felly bydd yn bwysig canolbwyntio ar LESIANT er mwyn sicrhau datblygiad cadarnhaol y disgyblion sydd yn ein gofal.

Yn seiliedig ar “Recovery curriculum” gan Barry Carpenter, CBE, Athro Iechyd Meddwl Mewn Addysg, Prifysgol Oxford Brookes, a Matthew Carpenter, Pennaeth, Coleg Baxter, Kidderminster, Swydd Gaerwrangon.

Mae'r cwricwlwm adferiad yn gosod 5 lifer ger bron i gefnogi disgyblion i ail-gysylltu â'r ysgol. Defnyddiwyd y ddau gyntaf (gweler isod) wrth greu'r cynllun cwricwlwm hwn:

Perthnasoedd - ni allwn ddisgwyl i'n myfyrwyr ddychwelyd yn llawen, ac mae'n bosibl bod angen buddsoddi ac adfer llawer o'r perthnasoedd a oedd yn ffynnu. Mae angen i ni *gynllunio* y bydd hyn yn digwydd yn hytrach na *thybio* y bydd yn digwydd. Estynnwch allan i'w cyfarch, defnyddiwch y perthnasoedd yr ydym yn eu hadeiladu i leddfu anghysur dychwelyd.

Cymuned – rhaid i ni gydnabod y bydd y cwricwlwm wedi ei leoli yn y gymuned am gyfnod hir. Mae angen i ni wrando ar yr hyn sydd wedi digwydd yn ystod yr adeg hwn, deall angehion ein cymuned a chysylltu â nhw wrth bontio dysgu yn ôl i mewn i'r ysgol.

Mae'r cynllun cwricwlwm canlynol yn creu dolenni i MDaPh iechyd a llesiant

Yn benodol 'Datganiad 5 Beth Sy'n Cyfri 'Mae perthnasoedd iach yn greiddiol i'n llesiant'

Gall y Maes hwn helpu dysgwyr i:

- *Ddeall a gwerthfawrogi sut mae gan deimladau o berthyn a chyswllt sy'n deillio o berthynas iach effaith bwerus ar llesiant iechyd.*
- *Mae angen i ddysgwyr gydnabod pan nad yw perthnasoedd yn iach ac mae angen iddynt fod yn ymwybodol o sut i gadw'n ddiogel a chwilio am gefnogaeth iddynt eu hunain ac eraill.*
- *Bydd dysgwyr yn cael eu hannog i ddeall y byddant yn profi amrywiaeth o berthnasoedd drwy gydol eu bywydau. Byddant hefyd yn cael eu hannog i ddatblygu eu gallu i ffurfio, meithrin a chynnal perthnasoedd.*
- *O ganlyniad, byddant yn gweld sut mae perthnasoedd iach yn hanfodol ar gyfer corff a meddwl iach, gan ein galluogi i ffynnu*

Mae'r cynllun hefyd yn dolennu â 'Datganiad 1 Beth Sy'n Cyfri – Mae manteision gydol oes i ddatblygu iechyd corfforol iach a llesiant.'

Gall y Maes hwn helpu dysgwyr i ddeall:

- *Y ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant corfforol. Mae hyn yn cynnwys ymddygiad sy'n hyrwyddo iechyd fel gweithgaredd corfforol, yn cynnwys ond heb ei gyfyngu i chwaraeon; deiet cytbwys; gofal ac hylendid personol; cwsg a diogelu rhag haint. Y mae hefyd yn cynnwys dealltwriaeth o ymddygiad sy'n niweidio iechyd.*
- *O'r ddealltwriaeth hon, gall dysgwyr ddatblygu ymddygiad cadarnhaol a gwybodus sy'n eu hannog i ofalu am eraill a'u parchu. Mae ymddygiad o'r fath yn cefnogi ymwybyddiaeth o hunanwerth, hwyl gyffredinol a lefelau egni.*
- *Caiff dysgwyr eu hannog i ddatblygu eu hyder, cymhelliant, cymhwysedd corfforol, gwybodaeth a dealltwriaeth sy'n gallu eu helpu i arwain ffordd o fyw iach ac actif sy'n hybu iechyd corfforol da a llesiant.*