

Coronafeirws (COVID-19) Ailagor Ysgolion

- Hunan-asesiad Llesiant Staff

- Mae llesiant meddyliol a chorfforol bob amser yn bwysig ond hyd yn oed yn fwy felly yn ystod yr hinsawdd bresennol.
- Gall bod yn ymwybodol o'ch teimladau a'ch pryderon eich hun eich helpu chi i oresgyn gorbryder ac osgoi stres, gwella eich llesiant a'ch galluogi chi i gyflawni eich rôl wrth i chi gadw'n iach.
- Defnyddiwch yr arolwg hwn i'ch helpu chi i ddynodi eich teimladau eich hun ynghylch ailagoriad graddol eich ysgol.
- Mae'n naturiol ac yn rhesymol i beidio â chytuno Naag unrhyw un o'r datganiadau a dylid defnyddio hynny fel arwydd i ddechrau sgysiau ac o bosibl chwilio am gefnogaeth bellach.
- Wrth roi gwybod am eich pryderon i'ch uwch dîm arwain, dylech gael y cyfle i fynd i'r afael â nhw.
- Gall siarad gyda chydweithwyr am sut ydych chi'n teimlo eich helpu yn emosiynol ac yn ymarferol.
- Mae hefyd yn bwysig i gymryd eich amser i wirio llesiant eich gilydd; gofynnwch i'ch cydweithwyr a ydyn nhw'n teimlo'n iawn. Er bod pobl yn gallu ymddangos yn gryf yn allanol, mae'n bosibl eu bod yn cuddio poen a gorbryder eu hunain.
- Mae'n bosibl y gall asiantaethau allanol gefnogi hefyd, yn enwedig gyda llesiant meddyliol; gellir dod o hyd i restr o'r rhain ar ddiwedd yr asesiad.
- Ni fwriedir i'r hunanasesiad hwn gymryd lle unrhyw wasanaeth cymorth iechyd meddwl.

Trefn Grwpiau ac Addysgu

Mae'r disgwyliadau o ran rôl fy swydd yn glir i mi yn ystod ailagor graddol yr ysgol.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n hyderus ynghylch dychwelyd at addysgu wyneb yn wyneb.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n hapus ynghylch sut mae grwpiau addysgu wedi cael eu trefnu.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n hyderus ynghylch addysgu grŵp oedran sy'n newydd i mi.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n hyderus ynghylch hyrwyddo ymarfer hylendid da gyda'r plant.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n hyderus ynghylch helpu plant i osgoi haint.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n hyderus ynghylch cefnogi llesiant plant.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n hapus ynghylch gosod trefniadau mewn lle i hybu cadw pellter cymdeithasol.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n hyderus ynghylch hybu cadw pellter cymdeithasol rhwng oedolion oddi fewn i fy rôl.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n hyderus ynghylch yr hyn a ddisgwylir i gael ei addysgu a'i gynllunio yn y grwpiau y byddaf yn gweithio gyda nhw.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n hapus ynghylch newidiadau i amserlen sy'n cael eu gwneud i atal haint.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Ailagor Graddol

Rwy'n teimlo'n hyderus y byddaf yn ddiogel pan fyddaf yn yr ysgol.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n hapus gyda'r cyfarpar diogelu personol sydd ar gael i mi.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n hyderus ynghylch pryd a pham dylid defnyddio cyfarpar diogelu personol.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo bod fy niogelwch personol wedi cael ei ystyried ac y byddaf yn derbyn gofal.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo y byddaf yn cael fy niogelu'n dda oddi wrth coronafeirws.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo fy mod wedi derbyn yr offer a'r adnoddau sydd eu hangen arnaf i gyflawni fy rôl yn ddiogel.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Yr Adeilad

Rwy'n teimlo'n hapus ynghylch y gwagle ble y byddaf yn gweithio ynddo gyda fy ngrŵp o blant.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n hyderus gyda sut i reoli plant wrth iddynt symud o gwmpas yr ystafell ddosbarth.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n bryderus ynghylch gweithio yn y gwagel a roddwyd i mi.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n bryderus ynghylch cadw pellter cymdeithasol rhngof i fy hun a'r plant.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Cyffredinol

Rwy'n teimlo bod fy meddyliau a'm pryderon wedi cael gwrandawriad.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n bod fy nghydweithwyr yn fy nghefnogi'n dda.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo bod gennyf rywun y gallaf rannu fy mhryderon a'm gofidion â nhw yn yr ysgol.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo wedi fy nghymell ac yn awyddus i gyflawni fy rôl.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n gyfforddus gydag unrhyw newidiadau.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n hapus ynghylch f'amgylchiadau personol fy hun mewn perthynas ag ailagor graddol.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n hapus ynghylch fy nheulu mewn perthynas â choronafeirws.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Rwy'n teimlo'n gadarnhaol ynghylch yr hyn a ddisgwylir gennyf.

Ie / Na / Ddim yn gwybod / Amh

Ychwanegwch unrhyw beth arall yr ydych yn meddwl fyddai'n ddefnyddiol i'ch cefnogi chi yn ystod alagoriad graddol yr ysgol i ddisgyblion cymwys:

Os ydych chi'n teimlo bod pethau'n mynd yn drech na chi, na allwch ymdopi neu yr hoffech siarad am eich teimladau a'ch llesiant ymhellach, yna cysylltwch un o'r sefydliadau canlynol:

Cefnogaeth Addysg

Ffoniwch: 08000 562 561 Tecst: 07909 341229

NEU Adviceline

E-bost: adviceline@neu.org.uk

Cefnogaeth i Aelodau NASUWT

Ffoniwch: 03330 145550

E-bost: advice@mail.nasuwt.org.uk

GIG

Gwefan: www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters

Mind

Ffoniwch: 0300 123 3393 (9am–6pm, Llun-Gwen)

Tecst: 86463 E-bost: info@mind.org.uk

Y Samariaid

Ffoniwch: 116 123 (24 hours a day)

E-bost: jo@samaritans.org (24 hour response time)

CALM

Ffoniwch: 0800 58 58 58 (5pm - midnight, daily)

Gwefan: www.thecalmzone.net <<http://www.thecalmzone.net/>>