Cyngor Abertawe
Swansea Council

Polisi Lles Staff

Ysgol Y Login Fach

Last review date: Hydref 2022 **Next review date: Hydref 2023**

Polisi Lles Staff

1. Cyflwyniad

1.1 Fel cyflogwr staff yn Y Login Fach mae corff llywodraethu Y Login Fach yn cydnabod y cyfrifoldebau statudol sy'n gysylltiedig â chyflogaeth. Fodd bynnag, dirprwyir rheolaeth staff o ddydd i ddydd i'r Pennaeth a rheolwyr llinell yn Y Login Fach. Drwy'r holl ddogfen hon, cyfeirir at y cyfrifoldebau a ddelir gan y Pennaeth at ddibenion gweithredol. Mae'r cyfrifoldeb terfynol yn nwylo'r Corff Llywodraethu.

1.2 Mae Y Login Fach a'r Corff Llywodraethu wedi ymrwymo i hyrwyddo lles meddyliol, corfforol ac emosiynol cadarnhaol a bydd yn darparu cefnogaeth addas i bob aelod o staff. Mae cymryd camau i atal salwch a hyrwyddo mentrau iechyd a lles yn gwneud synnwyr addysgol a busnes da, gan fod absenoldeb salwch yn cael effaith o safbwynt ariannol ac o ran yr effaith ar berfformiad, addysgu a dysgu, morâl a chynhyrchiant staff, a allai yn ei dro amharu ar neu beryglu cynnydd myfyrwyr.

1.3 Mae gan bob aelod o staff hawl i gael ei drin yn deg ac yn broffesiynol ar bob adeg. Mae Corff Llywodraethu Y Login Fach yn cymryd ei ddyletswydd gofal fel cyflogwr o ddifri a gweithredwyd nifer o bolisïau a gweithdrefnau i roi sicrwydd, tegwch a chysondeb o ran triniaeth staff mewn cyd-destunau gwahanol, gan gynnwys:

- **Polisi caniatâd absenoldeb**
- **Polisi rheoli absenoldeb**
- **Polisi absenoldeb mamolaeth**
- **Polisi absenoldeb tadolaeth**
- **Polisi straen**
- **Polisi tâl athrawon**

2. I bwy y mae'r polisi hwn yn berthnasol

2.1 Bydd y polisi hwn yn berthnasol i'r holl weithwyr sy'n gweithio yn Y Login Fach.

3. Nodau

3.1 Nod y polisi hwn yw:

3.1.1 Darparu amgylchedd gwaith sy'n galluogi staff i weithio mewn amgylchedd lle mae lles staff yn cael ei gefnogi ac sy'n galluogi staff i gyflawni'u dyletswyddau'n effeithiol.

3.1.2 Cydnabod rôl allweddol y Pennaeth/Uwch-Arweinwyr/Rheolwyr Llinell am eu cyfrifoldebau trwy alluogi mynediad at arweiniad, hyfforddiant a chefnogaeth.

3.1.3 Annog aelodau staff fel unigolion i dderbyn cyfrifoldeb am eu lles meddyliol, corfforol ac emosiynol eu hunain.

3.1.4 Cydymffurfio â'r holl ofynion statudol.

3.1.5 Datblygu a chynnal diwylliant iechyd a diogelwch cadarnhaol drwy gyfathrebu ac ymgynghori rheolaidd â staff ar faterion iechyd a diogelwch.

3.1.6 Datblygu diwylliant agored lle mae lles meddyliol, corfforol ac emosiynol yn cael ei gymryd o ddifri a lle mae aelodau staff yn cael eu cefnogi i geisio unrhyw gymorth a chefnogaeth sydd ei hangen arnynt.

3.1.7 Sicrhau bod yr holl staff yn ymwybodol o'r polisi trwy ei hyrwyddo'n rheolaidd ar hysbysfyrddau staff a systemau electronig.

3.1.8 Nodi'r sbardunau a allai arwain at iechyd a lles staff gwael a lleihau'r rhain lle bo modd.

3.1.9 Cydnabod y gall gormod o oriau o waith fod yn niweidiol i iechyd ac effeithiolrwydd staff ac i gytuno ar arferion gweithio hyblyg lle bo modd, heb niweidio cyfleoedd er mwyn i ddisgyblion lwyddo.

4. Deddfwriaeth

4.1 Darnau o ddeddfwriaeth a fydd yn cael eu hystyried wrth hyrwyddo lles meddyliol, corfforol ac emosiynol cadarnhaol, gan gynnwys (ond nid yn unig) y canlynol:

- Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974;
- Deddf Cydraddoldeb 2010;
- Rheoliadau Amser Gwaith;
- Deddf Hawliau Cyflogaeth 1996;
- Deddf Cysylltiadau Cyflogaeth 1999.
- Dull Ysgol Gyfan at Ganllaw Fframwaith Iechyd Meddwl a Llesiant 2021

5. Cyfrifoldebau

5.1 **Bydd Awdurdod Lleol Abertawe yn:**

5.1.1 Darparu'r cyngor, y gefnogaeth a'r hyfforddiant proffesiynol angenrheidiol i'r Cyflogwr/Corff Llywodraethu a holl staff yr ysgol yn ôl yr angen.

5.1.2 Cynorthwyo gydag atgyfeirio staff at yr Is-adran Iechyd Galwedigaethol, Cwnsela Rheoli Straen neu waith cyfryngu pan fo hynny'n briodol.

5.1.3 Cynorthwyo gyda lunio rhaglenni dychwelyd i'r gwaith a rhoi cyngor ar weithredu gofynion statudol.

5.1.4 Cynnal gwybodaeth ddiweddaredig sy'n ymwneud â lles staff ar wefan Staffnet Abertawe.

5.2 **Bydd y Corff Llywodraethu yn:**

5.2.1 Deall eu rôl wrth hyrwyddo lles staff, gan gynnwys rôl y pennaeth a'r uwch-arweinydd (gweler Cyrff Llywodraethu: Eu Pwerau, Eu Dyletswyddau a'u Cysylltiadau ag Eraill (llyw.cymru))

5.2.2 Sicrhau bod y polisi hwn yn cael ei roi ar waith a bod gweithdrefnau ar waith sy'n cydnabod ac yn ymdrin â'r materion problemau iechyd meddwl a chorfforol, a allai

gynnwys: ystyried sut caiff gwaith ei drefnu; asesiad risg iechyd pan fo hynny'n briodol; cydnabyddiaeth gynnar i staff sydd â phroblemau iechyd meddwl a chorfforol (y gall fod angen hyfforddiant ar ei gyfer); ac ymyriadau sy'n cynnwys adsefydlu, cynlluniau dychwelyd i'r gwaith ac addasiadau rhesymol.

5.2.3 Mynd ati i ddangos eu bod yn cydnabod ac yn derbyn problemau iechyd meddwl a chorfforol cyffredin drwy greu amgylchedd lle mae staff yn teimlo'n gyfforddus wrth ofyn am help.

5.2.4 Gweithredu'n gynnar a darparu cefnogaeth gyson.

5.2.5 Sicrhau bod yr ysgol yn derbyn cefnogaeth swyddogaethau Adnoddau Dynol, Gwasanaeth Rheoli Straen a Chwnsela ac Iechyd Galwedigaethol ALl Abertawe a chefnogaeth broffesiynol arall pan fo'n briodol, a sicrhau bod staff yn gallu manteisio ar y gefnogaeth hon.

5.2.6 Sicrhau bod rolau a chyfrifoldebau staff yn cael eu diffinio a'u dilyn yn glir.

5.2.7 Mynychu hyfforddiant rheolaidd ar iechyd a lles mewn ysgolion.

5.2.8 Ystyried goblygiadau cydraddoldeb unrhyw bolisïau a gyflwynir a'u monitro'n rheolaidd.

5.2.9 Datblygu strategaeth lles.

5.2.10 Lle bo'n bosib, rhoi cyfleoedd i staff gymryd rhan mewn gwiriadau iechyd blynyddol am ddim, os hoffent wneud hynny.

5.2.11 Sicrhau bod y polisi'n cael ei fonitro, ei werthuso a'i adolygu gyda'r undebau gweithle cydnabyddedig yn flynyddol, yng ngoleuni anghenion a fframweithiau deddfwriaethol sy'n newidiol.

5.2.12 Sicrhau bod gan bob aelod o staff amgylchedd gweithio dymunol gyda safonau glendid, hylendid ac estheteg boddhaol.

5.2.13 Sicrhau bod polisïau Y Login Fach yn cael eu hasesu am effaith llwyth gwaith.

5.3 Bydd y Pennaeth yn:

5.3.1 Cydnabod gwerth arferion rheoli da gan sicrhau bod systemau ar waith i reoli staff yn effeithiol ac annog ymagwedd bartneriaeth gyda staff, undebau llafur a phwyllgor iechyd a diogelwch Y Login Fach.

5.3.2 Meithrin amgylchedd gwaith cefnogol, gan weithredu mewn modd teg a chyson, er mwyn hyrwyddo gweithle iach.

5.3.3 Nodi unrhyw arwydd o newidiadau mewn perfformiad neu ymddygiad staff a hyrwyddo bod yn effro, mewn ffordd llawn cydymdeimlad, i'r rheini sy'n dangos arwyddion o fod dan straen.

5.3.4 Deall anghenion gwahanol aelodau staff a chynnig y gefnogaeth berthnasol, os oes angen. Gallai hyn gynnwys cefnogaeth i fenywod beichiog, menywod hŷn yn ystod y menopos ac aelodau staff sydd â chyfrifoldebau gofal.

5.3.5 Dilyn gweithdrefnau y cytunwyd arnynt pan fydd pryderon neu absenoldeb oherwydd straen sy'n gysylltiedig â gwaith a phroblemau iechyd meddwl eraill.

5.3.6 Sicrhau bod pob aelod o staff yn cael mynediad at sesiynau hyfforddiant rheolaidd ar iechyd a lles mewn ysgolion, gan gynnwys sesiynau ymarferol i ymdrin â materion lles meddyliol, corfforol ac emosiynol, a'u bod yn cael yr amser a'r adnoddau priodol i ymgymryd â hyn.

5.3.7 Ystyried arferion gweithio hyblyg lle bynnag y bo hyn yn bosib ac yn briodol i anghenion yr ysgol.

5.3.11 Dangos ymrwymiad, drwy systemau ac arferion sydd ar waith yn Y Login Fach, i weithwyr allu cynnal cydbwysedd da rhwng bywyd a gwaith, a sicrhau bod arferion o'r fath yn cael eu cyfleu i'r holl staff.

5.3.12 Rheoli pwysau a allai effeithio ar y staff, gan gynnwys effaith llwyth gwaith, a rhagweld problemau tebygol, gan gymryd camau i leihau effeithiau'r pwysau hwn lle bo modd (yn unol ag anghenion yr ysgol).

5.4 Bydd Uwch-Arweinwyr/Rheolwyr Llinell yn:

5.4.1 Meithrin amgylchedd gwaith cefnogol, sy'n gweithredu mewn modd teg a chyson.

5.4.2 Nodi unrhyw arwydd o newidiadau ym mherfformiad neu ymddygiad staff a hyrwyddo bod yn effro, mewn ffordd llawn cydymdeimlad, i'r staff hynny sy'n dangos arwyddion o fod dan straen.

5.4.3 Dilyn gweithdrefnau y cytunwyd arnynt pan fydd pryderon neu absenoldeb oherwydd straen sy'n gysylltiedig â'r gwaith a phroblemau iechyd meddwl eraill.

5.4.4 Sicrhau bod gweithdrefn dychwelyd i'r gwaith cefnogol yn cael ei sefydlu yn y gweithle.

5.4.5 Cynnal asesiad risg lle bo angen, ac yn enwedig pan fydd pryderon yn cael eu codi cyn gynted ag y bo'n rhesymol ymarferol.

5.4.6 Mynychu hyfforddiant rheolaidd ar iechyd a lles mewn ysgolion.

5.4.7 Cyfleu arferion cydbwysedd bywyd-gwaith i'r holl staff a rheoli pwysau a all effeithio ar aelodau staff a rhagweld problemau tebygol, gan gymryd camau i leihau effeithiau'r pwysau hwn lle y bo modd.

5.4.8 Dangos ymrwymiad i'r staff drwy annog cydbwysedd da rhwng bywyd a gwaith.

5.5 Dylai aelodau staff:

5.5.1 Geisio cefnogaeth neu help pan fyddant yn meddwl eu bod yn profi problem gan reolwr llinell a nodwyd yn glir neu unigolyn a enwir, os yn bosib.

5.5.2 Ymddwyn mewn ffordd sy'n parchu anghenion iechyd a diogelwch eu hunain neu eraill yn y gweithle.

5.5.3 Cael mynediad at ddulliau cefnogaeth les a gynigir gan Y Login Fach neu'n genedlaethol, megis Mind Cymru (Mind Cymru - Mind)

5.5.4 Ystyried mynychu hyfforddiant ar faterion iechyd a lles lle maent yn teimlo bod hyn yn briodol.

5.5.5 Bod yn wyliadwrus o unrhyw arwydd o newidiadau ymddygiad mewn cydweithwyr lle bo'n bosib a hyrwyddo bod yn effro, mewn ffordd llawn cydymdeimlad, i'r rheini sy'n dangos arwyddion o fod dan straen.

5.5.6 Mynychu apwyntiadau Iechyd Galwedigaethol a Rheoli Straen fel y'u hargymhellir/trefnir.

5.5.7 Cyfathrebu â'i gilydd mewn ffordd barchus a chefnogol.

5.5.8 Deall eu rôl o ran cefnogi'u hiechyd meddwl a'u lles eu hunain.

6. Dulliau Cefnogi

6.1 Cwnsela/Rheoli Straen

6.1.1 Mae'r ALl wedi cyflogi Cwnselydd Rheoli Straen yn benodol i gefnogi staff ysgolion. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn Staffnet Abertawe - Cyngor ar reoli straen a chwnsela

6.1.2 Gellir darparu cwnsela lle bo hynny'n briodol. Bydd hyn drwy wasanaeth cwnsela gweithwyr yr ALl sy'n cynnig cwnsela cyfrinachol a ddarperir gan gwnselwyr cymwys sy'n cydymffurfio ag egwyddorion a chanllawiau moesegol BACP (Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain).

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn Staffnet Abertawe - Cyngor ar reoli straen a chwnsela a gellir cyfeirio atgyfeiriadau drwy e-bostio: confidential.counselling@abertawe.gov.uk

6.2 Cyfryngu

6.2.1 Gellir cynnig cyfryngu er mwyn cynorthwyo gweithwyr i ddychwelyd i berthnasoedd gwaith arferol. Lle bo'r gwasanaeth hwn yn briodol, caiff ei drafod â'r gweithwyr y mae'r sefyllfa'n effeithio arnynt.

6.2.2 Defnyddio arfer adferol i gynorthwyo gyda gwrthdaro, lle bo hynny'n briodol.

6.3 Rhwydwaith Cefnogi Athrawon

6.3.1 Mae'r Rhwydwaith Cefnogi Athrawon yn grŵp o elusennau annibynnol ac yn fenter gymdeithasol sy'n rhoi cefnogaeth ymarferol ac emosiynol i staff y sector addysg a'u teuluoedd. Cynigir gwybodaeth, cefnogaeth a hyfforddiant i'r holl staff. Mae'r

Rhwydwaith Cefnogi Athrawon yn darparu dros 1000 o daflenni ffeithiau sy'n ymdrin ag ystod eang o faterion, gan gynnwys cyngor ariannol, sut i ymdopi â phrofedigaeth, iechyd meddwl, deiet a maeth a sut i reoli straen. I ddefnyddio'r llinell gymorth am ddim, gall aelodau staff ffonio 08000 562 561, neu fynd i http://teachersupport.info/ am ragor o wybodaeth.

6.4 Iechyd Galwedigaethol

6.4.1 Mae gan yr ysgol fynediad at is-adran Iechyd Galwedigaethol yr ALl. Mae iechyd galwedigaethol yn ymwneud â hyrwyddo iechyd yn y gweithle a diogelu iechyd y gweithiwr. Gallai hyn gael ei gyflawni gan ymgynghorydd iechyd galwedigaethol sy'n cydweithio â gweithwyr i ddatblygu rhaglenni i ddiwallu anghenion unigolion. Byddant yn cynnig ymgynghoriad diduedd ar yr un pryd â chynnal cyfrinachedd.

6.4.2 Mae'r gwasanaeth wedi'i leoli yn Neuadd y Ddinas ac mae ar gael yn ystod oriau swyddfa. Rhif ffôn: 01792 636230 neu 636499 neu 636627 (gweler Staffnet Abertawe).

6.5 Gwefan Lles

6.5.1 Mae gwefan arbennig wedi'i chreu i gefnogi lles aelodau staff ysgolion yn y sir.

RHAGOR O WYBODAETH/ADNODDAU AR GAEL YN YR ATODIAD CANLYNOL

Atodiad 1

Gwefannau defnyddiol

Gwefannau cyfrwng Cymraeg

https://meddwl.org/cymorth
Gwefan ddefnyddiol yn y Gymraeg - syniadau hyfryd ar gyfer ymarferion ymlacio, loga gyda Tara Bethan, strategaethau hunan-ofal, ymarfer corff, dyfyniadau cadarnhaol i ddechrau'r dydd etc.

Gwefannau cyfrwng Saesneg

Acas www.acas.org.uk
Gwybodaeth am straen a hawliau cyflogwyr a gweithwyr yn y gweithle

Action for Happiness www.actionforhappiness.org
Dyfyniadau a meddyliau cadarnhaol

Alcoholics Anonymous www.alcoholics-anonymous.org.uk
Grŵp o ddynion a menywod sy'n rhannu eu profiadau, eu cryfderau a'u gobaith gyda'i gilydd i wella o alcoholiaeth.

Anna Freud Centre for Children and Families - mentally healthy schools
www.mentallyhealthyschools.org.uk

Carers UK www.carersuk.org
Llais gofalwyr

CBI www.cbi.org.uk
Arweiniad i fusnesau ar reoli straen yn y gwaith

Yr Adran Iechyd www.gov.uk/government/organisation/department-of-health
Gwybodaeth am ymdrin â straen a phroblemau iechyd meddwl, gan gynnwys defnyddio Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT)

Partneriaeth Urddas yn y Gwaith www.dignityatwork.org
Gwybodaeth ac arweiniad ar fwlio yn y gweithle

Education Support www.educationsupport.org.uk
Cyngor a gwybodaeth ynghylch materion ariannol a phersonol.

Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol www.equalityhumanrights.com
Mae'r comisiwn yn gweithio i gael gwared ar wahaniaethu, lleihau anghydraddoldeb, amddiffyn hawliau dynol a meithrin cysylltiadau da, gan sicrhau bod gan bawb gyfle teg i gymryd rhan mewn cymdeithas.

Gingerbread www.gingerbread.org.uk
Mae Gingerbread ac One Parent Families bellach wedi uno i ddarparu gwell cefnogaeth a llais cryfach i 1.8 miliwn o rieni sengl a'u plant ledled Cymru a Lloegr.

Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch http://www.hse.gov.uk/stress/standards/
Gwybodaeth am y safonau rheoli straen

Gwybodaeth LHDT LGBT Foundation - Home

Cyflogwyr y Llywodraeth Leol www.local.gov.uk
Arweiniad i bob cyngor ar atal a rheoli straen

Gwybodaeth am y menopos
www.menopausematters.co.uk

Mind CYMRU www.mind.org.uk

Mindful Employer www.mindfulemployer.net
Gwybodaeth ac arweiniad ar reoli straen ac iechyd meddwl yn y gweithle

Mindful Teachers www.mindfulteachers.org
Byw, dysgu ac addysgu gydag ymwybyddiaeth ofalgar

NASUWT www.nasuwt.org.uk
Gwybodaeth am ystod eang o faterion sy'n ymwneud â straen a lles

GIG www.wales.NHS.uk/cym
Cyngor ac arweiniad y Gwasanaeth Iechyd Gwladol ar faterion iechyd

Princess Royal Trust for Carershttp://www.carers.org
Yma i wella bywydau gofalwyr drwy frwydro dros gydraddoldeb a chydnabyddiaeth i ofalwyr.

Relate http://www.relate.org.uk
Darparwr mwyaf y DU o gwnsela perthynas a therapi rhyw.

Y Samariaid http://www.samaritans.org
Yn cynnig cymorth cyfrinachol, anfarnol i unigolion.

Rhwydwaith Cefnogi Athrawon
http://teachersupport.info

Work Life Balance Centre http://www.worklifebalancecentre.org
Mae'n bodoli i helpu pobl i allu rheoli eu llwyth gwaith a'u bywydau gwaith unwaith yn rhagor. Rydym yn eu galluogi i leihau gorweithio a gwneud penderfyniadau newydd am sut maen nhw'n treulio'u hamser.

Sefydliad Iechyd y Byd http://www.who.int/occupational_health/publications/en/oehstress.pdf
Cyhoeddiad ar drefnu gwaith a straen