

Rheoli dictter

ar gyfer staff mewn ysgolion



The charity for everyone
working in education

educationsupport.org.uk



Cyflwyniad

Rhoddir llawer o sylw i'r angen i staff yr ysgol reoli ymddygiad a dicter disgyblion. Bydd yr adnodd hwn yn ymdrin â hyn, ond hefyd sut i ddelio â'ch dicter eich hun a dicter cydweithwyr'. Mae gwybodaeth hefyd am yr hyn y gall arweinwyr ysgol ei wneud i gefnogi staff.

Beth yw dicter a pham mae hyn yn bwysig mewn ysgolion?

Mae addysgu a chefnogi plant tra'n gweithio mewn amgylchedd prysur iawn, sy'n aml yn gyfyngedig o ran adnoddau, tra'n rheoli llwythi gwaith mawr, deinameg ystafelloedd staff ac ymddygiad myfyrwyr yn ofyniad mawr gan hyd yn oed y gweithlu ysgol mwyaf angerddol a medrus. Mae'n aml yn gofyn am lefelau uchel iawn o amynedd a goddefgarwch. Mae'n normal iawn pan fydd y pethau hyn yn rhedeg allan!

Mae dicter yn un o lawer o emosiynau dynol arferol. Mae'n gweithredu fel negesydd, gan ddweud wrthym pan fyddwn yn teimlo bod rhywun yn ymosod arnon ni, yn rhwystredig neu'n cael ein trin yn annheg neu'n cael ein hanwybyddu. Mae'n rhan safonol o fod yn fod dynol ac nid oes rhaid iddo fod yn beth drwg. Gall deall ein dicter ein helpu i adnabod pan nad ydym yn teimlo'n ddiogel neu'n hapus, a'n hysbrydoli i wneud newidiadau er mwyn i'n llesiant cyffredinol wella.

Mae athrawon yn fodau dynol a byddant yn profi'r teimladau sy'n arwain at ddicter. Mae hyn yn iawn. Gall y profiadau hyn ein helpu i dyfu fel pobl a deall mwy am bwy ydym ni. Wrth i ni dyfu rydyn ni'n deall yn well yr hyn sydd ei angen arnom i fod yn iach yn feddyliol, a sut i helpu eraill sy'n profi dicter.

Gan fod ysgolion yn gallu bod yn amgylcheddau o bwysau mawr, mae rheoli dicter o bob math yn rhywbeth y gall staff ysgol ganfod eu hunain yn gorfod ei wneud yn rheolaidd.

Pan na chaiff ei reoli'n dda, neu os caiff ei brofi'n aml iawn, gall dicter cronig gael effaith negyddol iawn ar ein hiechyd corfforol a meddyliol. Gall hefyd gael effaith negyddol ar ein gyrfa a'n perthnasoedd.

Os byddwch chi'n ffrwydro gyda dicter, nid ydych chi'n cael y cyfle i fynegi'r neges sydd y tu ôl i'ch dicter yn iawn.

Gall hyn arwain at straen, iselder a phroblemau iechyd meddwl eraill. Gall hefyd gynyddu eich risg o glefyd y galon, pwysedd gwaed uchel ac anhunedd, ac achosi heriau yn y gwaith ac yn y cartref.

Mae adnabod yr hyn sy'n eich gwylltio, arwyddion dicter, a gwybod sut i'w reoli, i gyd yn rhan o ofalu amdanoch eich hun a bod yr aelod gorau posibl o staff yr ysgol.

Adnabod a rheoli mynegiant o ddieter

Mae rheoli dieter yn golygu dod o hyd i ffordd iach o ddeall a mynegi'r teimladau sy'n arwain at ddieter. Nid yw'n golygu na ddylech byth deimlo'n flin neu mae'n rhaid i chi atal eich dieter - mae'r ddau yn amhosibl!

Beth ydyn ni'n anelu ato?

Gallu adnabod y canlynol...

...Beth sy'n eich gwneud chi'n flin

...Pan fyddwch chi'n profi dieter

...Sut i'w reoli yn y foment

...Pa emosiynau sydd wedi arwain at y dieter

Gall dysgu adnabod y pethau hyn eich helpu i deimlo'n well, bod gennych fwy o reolaeth a chael perthynas bersonol a phroffesiynol o ansawdd gwell.

Pryd mae dieter yn broblem?

Gall dieter achosi problemau os yw'n arwain at y canlynol:

- rydych yn mynegi eich dieter yn rheolaidd drwy ymddygiad di-fudd neu ddinistriol, er enghraifft cam-drin geiriol neu drais corfforol
- rydych chi'n ei chael hi'n anodd iawn cyfaddawdu a gweld gwahanol safbwyntiau fel her bersonol
- bod eich dieter yn cael effaith negyddol ar eich iechyd meddwl a chorfforol cyffredinol
- mae eich dieter yn achosi chwalfa mewn perthnasoedd personol neu broffesiynol
- dieter yw eich unig emosiwn, gan rwystro eich gallu i deimlo emosiynau eraill
- nid ydych wedi datblygu ffyrdd o gyfathrebu'n effeithiol yr emosiynau sy'n achosi eich dieter

Gweld yr arwyddion

Mae sylwi ar yr arwyddion y gallech fod yn gwylltio yn rhan bwysig o reoli dieter yn effeithiol. Mae'n debygol y bydd y rhain yn cynnwys ymateb corfforol felly mae'n bwysig talu sylw i'ch corff - cadwch olwg am:

- Clymau yn eich stumog
- Clensio'ch dwylo neu'ch gèn
- Teimlo'n chwyslyd neu'n boeth
- Anadlu'n gyflymach
- Cur pen
- Camu neu angen cerdded o gwmpas
- Gwylltio
- Cael traferth canolbwytio
- Calon yn curo'n gyflym
- Eich ysgwyddau yn tynhau



Ymateb i ddieter yn y foment:

Os ydych chi'n gallu gweld yr arwyddion bod eich tymer yn codi efallai y byddwch chi'n gallu ei reoli yn y foment. Mae hyn yn aml yn ymwneud â gwybod pryd mae dieter yn cynyddu, ac amharu arno i atal ffrwydrad. Mae yna lawer o dechnegau i helpu gyda hyn. Mae'n bwysig darganfod pa un sy'n gweithio orau i chi. Ymhlith y rhai y gwyddys eu bod o gymorth mae:

- Anadlwch i mewn yn ddwfn: i mewn am 4, allan am 6. Anadlwch o'ch bol: gadewch aer i mewn
- Canolbwyntiwch ar eich corff: bydd sylwi ar arwyddion corfforol dieter yn helpu i dawelu'r emosiynau
- Os yn bosibl, newidiwch eich golygfa yn gyflym: ewch am dro cyflym o amgylch y bloc, neu esgusodwch eich hun a chymerwch bum munud i symud o gwmpas. Newidiwch leoliad
- Os ydych chi'n teimlo'n llawn tensiwn yn eich pen neu'ch ysgwyddau, a allwch chi ymestyn ychydig neu roi tylino ysgafn i chi'ch hun? Mae'n debygol y bydd dim ond 15 eiliad yn newid sut rydych chi'n teimlo
- Yn araf iawn cyfrifwch i 10: mae hyn yn canolbwyntio ar y meddwl ac yn helpu i ddod â phopeth yn ôl dan reolaeth. Yna gwnewch hynny eto (neu cyfrwch i 100)
- Defnyddiwch eich synhwyrau: gall golwg, arogl, sain, cyffyrddiad a blas leddfu dieter os byddwch yn canolbwyntio ar rywbeth sy'n ticio un o'r blychau hynny - mae paned o de yn ystrydeb am reswm!
- Dychmygwch le neu amser pan fyddwch chi wedi teimlo'n dawelach neu'n hapusach
- Datblygwch mantra y gallwch ei ddefnyddio e.e. 'Rwyf ti'n iawn. Rwyf ti'n ddiogel ac mewn rheolaeth'

Rhai cwestiynau i'w gofyn i chi'ch hun i'ch helpu i reoli dieter yn y foment:

Pa mor bwysig yw'r mater hwn i mi? A allaf ddylanwadu'n well ar y sefyllfa drwy ymgysylltu'n wahanol?

A fydd y ffordd y byddaf yn mynegi fy nicter yn difetha fy niwrnod? Neu ddiwrnod pobl eraill? Ydw i eisiau hynny?

A yw fy ymateb yn gymesur â'r sefyllfa?

A oes unrhyw beth y gallaf ei reoli ynglŷn â'r sefyllfa? Os na, a fydd mynegiant o ddieter yn newid unrhyw beth?

A yw cymryd camau yn werth fy amser? Neu a allaf gyfeirio fy egni i rywle arall?

Rheoli dicter yn y tymor hwy

Mae yna nifer o ddulliau rheoli dicter a all eich helpu i gadw golwg ar eich mynegiant o ddicter. Mae'r rhain yn cynnwys:

Deall eich sbardunau. Os ydych chi'n gwybod beth sy'n gwneud i chi deimlo'n flin, gallai hyn eich helpu i reoli ymatebion digroeso. Gallai hyn fod yn adegau prysur o'r dydd, straen llwyth gwaith, derbyn adborth negyddol, neu'n arbennig lleoedd, pobl neu hyd yn oed adegau o'r dydd. Edrychwch ar eich trefn arferol a gofynnwch i chi'ch hun a oes yna themâu cyffredin sy'n gwneud i'ch gwaed ferwi. Allwch chi ddod o hyd i ffyrdd i'w lliniaru neu newid eich trefn arferol?

Diffiniad o sbardun: Mae sbardunau dicter fel unrhyw sbardun emosiynol. Mae'n faes sensitif yn eich emosiynau sy'n cael ei gyffroi gan sefyllfa, person, pwnc penodol ac ati.

Cydnabod beth sy'n dod oddi wrthym ni ein hunain.

Weithiau gall dicter ddod o'r straeon rydyn ni'n eu hadrodd i'n hunain am ddiwyddiadau, yn hytrach na'r digwyddiadau eu hunain. Mae'n bosibl y byddwn yn dod â phrofiadau'r gorffennol, rhwystredigaethau cyfredol neu ragdybiaethau i ryngweithio. Rydyn ni i gyd yn gwneud hyn drwy'r amser! Ond os rheoli ein mynegiant o ddicter yw ein nod, yna gall fod yn ddefnyddiol gwneud ymdrech i'w adnabod.

Dyma rai arferion cyffredin y gallwn ni i gyd eu cyflwyno yn ystod rhyngweithiadau llawn. Rydym hefyd wedi cynnwys rhai cwestiynau i'w gofyn i chi'ch hun a allai eich helpu i ail-fframio pethau.

- Gwneud cyffredinoliadau / rhagdybiaethau ysgubol - 'mae hi BOB AMSER yn gwneud x', 'dydi e BYTH yn gwneud y'. Yn aml, gall y rhagdybiaethau hyn fod yn rhwystr i ganfod atebion, oherwydd rydym zryn gweld y broblem fel y person cyfan yn hytrach na rhywbeth y mae'n bosibl ei fod wedi'i wneud

- Neidio i gasgliadau / penderfynu beth yw barn pobl hyd yn oed os ydynt yn dweud rhywbeth gwahanol
- Beio eraill am bopeth sy'n mynd o'i le
- Bod â diffyg hyblygrwydd a naws mewn sefyllfaoedd o densiwn - meddwl y DYLA! pethau fod yn ffordd arbennig a gwrthod derbyn gwyriad oddi wrth hyn

Deall pa emosiynau sy'n achosi eich dicter. Yn aml mae dicter a gwrthdaro yn cuddio pethau dyfnach fel loes, gofid, cywilydd, pryder neu waradwydd. Gall hefyd fod yn adlewyrchiad o'r hyn a brofwyd gennych yn ystod plentyndod neu'n symptom o brofi trawma, iselder neu straen cronig. Os ydych chi'n meddwl bod eich dicter yn broblem efallai y byddai'n ddefnyddiol siarad â rhywun, gan gynnwys gweithiwr proffesiynol, ynglŷn â pham rydych chi'n gwylltio, sut rydych chi'n ei fynegi, ac i ddeall y rhesymau y tu ôl iddo.

Cydnabod a oes angen help arnoch. Mae'n iawn os byddwch chi'n dod i'r casgliad bod angen cymorth gan weithiwr proffesiynol arnoch chi — nid yw'n anghyffredin nac yn rhywbeth i deimlo cywilydd ohono. Efallai y bydd dosbarthiadau rheoli dicter yn caniatáu ichi gwrdd ag eraill sy'n wynebu'r un heriau - efallai y bydd y gymrodoriaeth yn ddefnyddiol, a gallai eich helpu i deimlo'n llai unig. Efallai y bydd therapi grŵp neu unigol yn eich helpu i ddeall eich hun, a pham rydych chi'n mynegi eich dicter yn y ffordd rydych chi'n ei wneud, yn well. Gall hefyd ddarparu lle diogel i ymarfer sgiliau newydd ar gyfer mynegi dicter.



Os oes angen rhywfaint o gymorth arnoch i nodi'ch sbardunau a deall y teimladau y tu ôl i'ch dicter ffoniwch linell gymorth rhad ac am ddim a chyfrinachol Education Support: 08000 562 Mae ein cwmselwyr cymwysedig yma i helpu.

Hunanofal. Gall rheoli dicter yn y tymor hir fod yn rhan o ddull hunanofal a llesiant ehangach. Rydyn ni bob amser yn eiriol dros athrawon a staff addysg i neilltuo amser ar gyfer gweithgareddau sy'n gwneud i chi deimlo fel chi! Rydych chi'n fod dynol a gall eich angerdd eich bywiogi. Gallant helpu i atal chi deimlo'n lluddedig, blinder a rhwystredigaeth a all arwain at fynegiant dicter mawr neu rhyfeddol. Gallwch ddarllen mwy am osgoi gorfoleddu **yma** a gallwch ddarllen am flocciau adeiladu iechyd meddwl da **yma**.

Cwestiynau y gallwch eu gofyn i ailfframio sefyllfaedd i leihau dicter:

- A yw fy ymateb yn gymesur â'r mater?
- A oes yna dystiolaeth i gefnogi fy rhagdybiaethau? (yn enwedig ynghylch bwriadau pobl eraill)
- Beth fyddwn i'n ei ddweud wrth ffrind oedd yn meddwl neu'n gwneud y pethau hyn?
- A oes rhaid iddo fod fel yr wyf yn ei weld e, neu a all y ddau safbwynt fod yn wir

Dod o hyd i ffyrdd o fynd i'r afael â phroblemau

A oes unrhyw faterion yr hoffech eu codi gyda chydweithwyr ond yn poeni y byddwch yn mynd yn flin? Mae gennym ni ddeg awgrym i'w hystyried cyn i chi wneud:

Efallai yr hoffech chi hefyd edrych ar ein canllaw gosod ffiniau a dweud na mewn ysgolion.

- 1 Canolbwyntiwch ar y berthynas - cynnal eich perthynas â chydweithwyr ddylai fod yn flaenoriaeth, nid ennill y ddadl.
- 2 Parchu hawliau pobl eraill i gael eu barn eu hunain - y ffordd y mae'r rhain yn cael eu mynegi sy'n allweddol.
- 3 Canolbwyntiwch ar y mater a'r foment gyfredol - peidiwch â chael eich llusgo i ddrwgdeimlad y gorffennol neu faterion damcaniaethol yn y dyfodol.
- 4 Byddwch barod i faddau. Mae datrys gwrthdaro yn amhosibl os ydych chi'n anfodlon neu'n methu â maddau. Cofiwch: does neb yn berffaith.
- 5 Cymerwch seibiant o'r sgwrs os ydych chi'n teimlo ei fod yn mynd allan o reolaeth. Dywedwch rywbeth fel "Hoffwn ailedrych ar y sgwrs hon pan fydd pethau'n llai ymosodol."
- 6 Gwybod bod yn rhaid i chi adael i bethau fynd weithiau. Ni allwch ennill popeth.
- 7 Defnyddiwch hiwmor pan fo'n briodol i leddfu tensiwn. Ceisiwch fod yn siriol pan fyddwch chi'n teimlo dicter yn dod ymlaen i ysgafnhau'r hwyliau a chadw persbectif. Peidiwch â defnyddio coegni oherwydd gellir camddechongli hynny.
- 8 Dewiswch eich geiriau yn ofalus. Mae paratoi yn allweddol. Treuliwch ychydig o amser yn nodi eich teimladau a dewiswch iaith y bydd eich cydweithiwr yn fwy tebygol o'i deall. Bydd hyn yn eu helpu i ddeall eich persbectif.
- 9 Canolbwyntiwch ar ddod o hyd i ateb i'r mater, yn hytrach na rhoi sylw i'r hyn sydd wedi'ch gwylltio. Mynegwch yr awydd am ateb yn uchel e.e. 'sut gallwn ni sicrhau na fydd hyn yn digwydd eto?'
- 10 Cydnabod weithiau, hyd yn oed os byddwch yn cymryd gofal ac amser i sicrhau eich bod yn mynegi eich rhwystredigaeth mewn ffordd ddigynnwrf ac ystyriol, na fyddwch bob amser yn cael pobl i weld eich persbectif. Mae gallu derbyn hwn yn sgil ddefnyddiol ar gyfer unrhyw weithle pwysedd uchel.

Rheoli ac ymateb i ddieter cydweithwyr yn yr ysgol

Gall dieter gan gydweithwyr yn y gwaith fod yn anodd ei drin. Yn enwedig pan fyddwch chi eisoes yn delio â diwrnod prysur, anghenion disgyblion, a rhestr enfawr o bethau i'w gwneud. Pan fydd cydweithiwr yn flin tuag atoch chi, gall fod yn anodd gwybod sut i ymateb. Gall fod yn hawdd cael ein hunain yn ymateb mewn ffordd debyg. Yna gall sefyllfaoedd waethygu.

Ceisiwch adnabod y gwahaniaeth rhwng rhywun yn gollwng stêm a phatrwm o ymddygiad anodd ac annymunol yn uniongyrchol tuag atoch chi (bwlio).

Dyma rai awgrymiadau ar gyfer rheoli ac ymateb i ddieter cydweithwyr yn yr ysgol.

Yn ystod gwrthdaro:

- Lle bynnag y bo modd, cydnabyddwch y dieter a'r emosiynau y mae eich cydweithiwr yn eu profi. Mae hyn yn llawer haws os nad yw'r dieter yn cael ei gyfeirio atoch chi, ond yn y ddau achos bydd helpu person i deimlo'n ddilys yn helpu i ddod i ddatrysiad



- Osgowch ymddygiadau di-eiriau y gellid eu camddehongli gan rywun sy'n flin — e.e. sefyll i adael yng nghanol sgwrs neu rwystro allanfa yn anfwriadol
- Gwnewch eich gorau i beidio â chynhyrfu - hyd yn oed os oes gennych chi'ch teimladau anodd eich hun, os gallwch chi beidio â chynhyrfu fe allai hynny atal y gwaethygu. Ceisiwch ganolbwyntio ar rywbeth allanol — fel noson allan, eich gwynt neu wyllo cloc yn tician — i ganolbwyntio ar rywbeth heblaw'r dieter yn yr ystafell
- Gwrandewch gymaint â phosibl - heb farnu, os yn bosibl. Gall rhoi caniatâd i bobl fod yn flin ddarparu dilysiad a helpu i dawelu pethau
- Cynigiwch le iddyn nhw - os ydych chi'n meddwl y gallai parhau â'r sgwrs fod yn gwaethygu pethau, cynigiwch amser a gofod i'ch cydweithiwr. Efallai y bydd yn eich helpu chi hefyd
- Byddwch yn empathetig - os yw cydweithiwr yn cymryd ei rwystredigaeth allan arnoch chi, ceisiwch ddod o hyd i wraidd y dieter trwy ofyn cwestiynau syml ac uniongyrchol, byddwch yn amyneddgar, a chymerwch gyfrifoldeb am unrhyw gamgymeriadau a wnaethoch
- Mynd i'r afael ag ymddygiad amhriodol ar unwaith (neu cyn gynted ag y byddwch yn teimlo'n gyfforddus ac yn ddiogel yn gwneud hynny). Er bod gwranddo, ymgysylltu a bod yn empathetig yn bwysig, ni ddylech byth deimlo bod yn rhaid i chi ddioddef ymddygiad amhriodol pan fydd cydweithiwr yn flin

Delio â chydweithiwr sy'n flin yn gyson:

Chwiliwch am le diogel i fynd i'r afael ag unrhyw ymddygiad amhriodol a rhowch adborth gonest i'ch cydweithiwr. Efallai y byddwch am gynnwys AD neu reolwyr yn y broses hon er efallai mai sgwrs anffurfiol, hamddenol fydd y cyfan sydd ei angen, unwaith y bydd y cyfnod wedi mynd heibio, i ddatrys y problemau.

- Lle bo'n briodol (e.e. os mai chi yw eu rheolwr llinell neu eu bod wedi gofyn i chi am gymorth gan gymheiriaid), helpwch eich cydweithiwr i nodi'r hyn sy'n eu sbarduno neu beth sy'n digwydd iddyn nhw. Mae hyn yn rhywbeth y gallwch chi roi cynnig arno pan fydd y ddau ohonoch chi'n teimlo'n ddigynnwrf, i ffwrdd o unrhyw sefyllfa danbaid. Gall nodi sbardunau dicter rhywun helpu'r ddau ohonoch i feddwl am ffyrdd y gallwch chi osgoi sefyllfaoedd sy'n sbarduno, a chynllunio sut i'w trin a sut i gyfathrebu pan fyddant yn codi. Ceisiwch beidio â bod yn feirniadol, nac yn gyhuddgar. Er y gall fod yn ddefnyddiol rhoi enghreifftiau penodol o bryd y cofiwch nhw yn mynd yn flin, byddwch yn ymwybodol bod hyn yn ôl pob tebyg yn peri gofid iddynt feddwl amdano

Mae rhai cwestiynau y gallech eu gofyn yn cynnwys:

- Beth sy'n digwydd i'w gwneud yn flin? Gall hyn nodi a yw'n un sbardun cyson neu'n ystod o sbardunau
- Beth maen nhw'n ei deimlo yn eu corff? Gall synwriadau corfforol ymddangos yn aml, gan roi arwydd iddynt y gallent fod yn mynd yn flin
- Pa emosiynau maen nhw'n eu teimlo ar wahân i ddicter? Er y gall dicter fod yn emosiwn sylfaenol, yn aml mae'n emosiwn eilaidd sy'n cwmpasu teimladau o frifo, dicter, pryder, straen neu unigrwydd
- Sut mae dehongli'r hyn sydd wedi digwydd?
- Beth sydd ei angen arnynt i'w helpu i reoli eu dicter wrth symud ymlaen?
- A oes ganddynt rwydwaith cymorth?

- Cefnogi cydweithwyr i ofyn am gymorth proffesiynol. Er enghraifft, fe allech chi eu helpu i drefnu i weld eu meddyg teulu, neu helpu i ymchwilio i gyrsiau rheoli dicter
- Gofynnwch i'r holl staff gael hyfforddiant ar reoli dicter a datrys gwrthdaro, fel bod gan bawb sy'n gweithio mewn ysgol ddealltwriaeth well o'r sgiliau pwysig hyn

Egwyddorion cyffredinol:

- Darganfyddwch gydbwysedd rhwng hunanfyfyrion a pheidio â beio'ch hun yn ormodol. Mae'n bwysig gallu gweld beth neu sut y gallai eich ymddygiad chi fod wedi arwain at ddicter gan berson arall, ond i beidio â chymryd yr holl gyfrifoldeb am yr hyn a ddilynodd na'u dicter
- Gosodwch a chynhaliwch eich ffiniau, o ran ymddygiadau sy'n annerbyniol yn eich barn chi, a pha gefnogaeth y gallwch ei chynnig. Nid oes rhaid i chi ddioddef unrhyw ymddygiad sy'n gwneud i chi deimlo'n anniogel neu sy'n effeithio'n ddifrifol ar eich llesiant eich hun
- Edrychwch ar ôl eich hun. Treuliwch amser yn ymlacio ac yn gwneud pethau sy'n rhoi egni i chi ac yn dod â llawenydd i chi. Bydd yn eich helpu i feithrin amynedd, persbectif a gwytnwch yn y tymor hir
- Byddwch yn onest os oes gan rywun yn eich tîm broblemau dicter anrhagweladwy ac nad ydych chi'n teimlo'n ddiogel nac yn gyfforddus yn y gwaith. Ni fydd ei gadw i chi eich hunain yn datrys y mater. Siaradwch â'r bobl eraill yn eich tîm neu'ch rheolwr
- Sefwch i fyny drosoch eich hun - peidiwch â bod ofn galw'r ymddygiad gwael allan pan fydd yn digwydd a chofiwch na ddylid trin neb yn wael yn y gwaith

Cofiwch:

- Bod y rhan fwyaf o bobl yn ymddwyn yn ymosodol yn y gwaith oherwydd eu bod yn teimlo eu bod wedi eu brifo, yn gywilydd neu dan fygythiad
- Gofyn i chi'ch hun a yw'r mater yn ymwneud â chi mewn gwirionedd neu a ydych chi'n camddehongli'r sefyllfa
- I beidio cymryd y bai i gyd ond i gymryd rhan mewn hunan-fyfyrio rheolaidd
- Ceisiwch beidio â gwaethygu'r sefyllfa nes eich bod wedi ceisio ei datrys yn anffurfiol a gyda chymorth cyfoedion eraill os yw'n ddefnyddiol ac yn briodol
- Peidiwch â dioddef yn ddiangen - os yw dicter cydweithiwr yn cael effaith negyddol arnoch chi, ewch i'r afael ag ef trwy sianeli priodol



mae gan bawb yr hawl i deimlo'n saff a diogel yn y gwaith, waeth pa mor brysur yw'r amgylchedd rydych chi'n gweithio ynddo.

Yr hyn y gall arweinwyr ysgol ei wneud

Dylai arweinwyr ysgol gefnogi staff i ofalu amdanynt eu hunain a'r berthynas sydd ganddynt â chydweithwyr. Gall y ddau gefnogi dicter a datrys gwrthdaro yn y gweithle. Gellir gwneud hyn yn y ffyrdd canlynol:

- Annog a chefnogi gweithgareddau a mentrau llesiant ar gyfer staff. Cydnabod rôl llesiant personol wrth helpu staff i reoli emosiynau a phrofiadau anodd neu straenus
- Cydnabod bod dicter yn rhan arferol o fod yn athro, gweithio mewn ysgol, a bywyd yn gyffredinol. Siaradwch am ddicter, a phrofiadau personol ohono os ydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn gwneud hynny. Bydd hyn yn helpu staff i ddeall bod dicter yn normal
- Darparu cyfleoedd i staff gymryd rhan mewn ymarfer myfyriol, rheoli dicter a hyfforddiant datrys gwrthdaro neu sesiynau datblygiad personol
- Sicrhau y gwrandewir ar staff mewn gwahanol ffyrdd ar draws yr ysgol a bod eu profiadau'n cael eu hystyried wrth gynllunio, amserlennu, trefnu llwythi gwaith a gwneud penderfyniadau ysgol gyfan

Mae peidio â theimlo eich bod wedi'ch dilysu neu nad oes neb yn gwrando arnoch chi yn sbardun allweddol i ddicter, yn enwedig pan fydd pobl dan straen hefyd.

- Gwnewch yn siŵr bod gan staff yr ysgol dasgau a disgwyliadau sy'n briodol i'w rôl a'u profiad. Sylweddolwch os ydych chi'n teimlo eich bod chi'n gofyn gormod gan bobl
- Mae rhai arweinwyr ysgol yn argymhell ymagwedd ysgol gyfan tuag at strategaethau rheoli dicter a dicter

Rhagor o wybodaeth a chefnogaeth i unigolion ac ysgolion



Awgrymiadau rheoli dichter ar gyfer athrawon (gyda ffocws ar fyfyrwyr hefyd)



British Association for Anger Management - yn cynnig cymorth i ystod o gynulleidfaoedd gan gynnwys y sector addysg ar reoli dichter a gwrthdaro a'i ddatrys



Adnodd dichter MIND - pa gymorth sydd ar gael



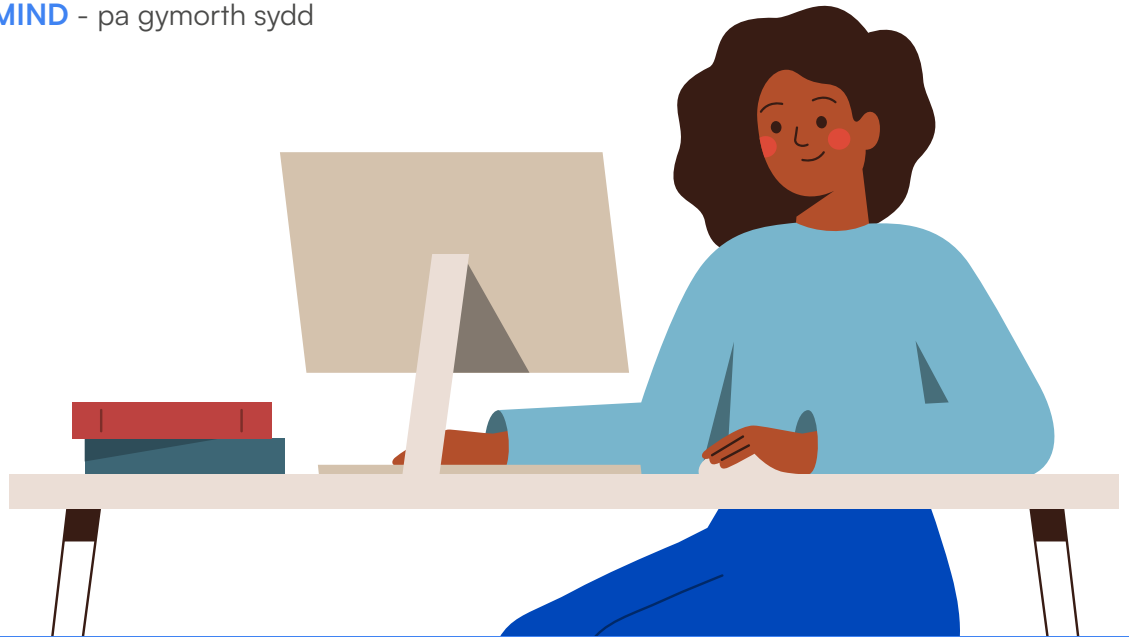
Rheolaeth dichter y GIG



Supportline - cymorth emosiynol cyfrinachol gan gynnwys rheoli dichter / dichter



Strategaethau ysgol-gyfan ar gyfer rheoli dichter a dichter



Ffynonellau:

1. <https://study.com/academy/lesson/anger-management-strategies-for-teachers.html>
2. <https://www.education.udel.edu/wp-content/uploads/2013/01/Anger-3.22.06.pdf>
3. <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/anger/about-anger/>
4. <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/anger-management.htm#>
5. <https://www.forbes.com/sites/melodywilding/2016/06/01/5-ways-to-stay-cool-when-work-is-making-you-angry/?sh=5bb6e6e57865>
6. <https://www.managers.org.uk/knowledge-and-insights/listicle/dealing-with-anger-problems-at-work-count-to-10/>
7. <https://hbr.org/2014/10/how-to-deal-with-a-mean-colleague>