

Lles yn y cwricwlwm

Canllaw syml 5 cam ar sut a pham

Nod y canllaw syml hwn yw egluro 5 cam ar sut i wreiddio lles yn y cwricwlwm. Gellir gwneud hyn drwy addasiadau mawr neu fach i'r amgylchedd a thrwy'r ffyrdd y caiff addysgu ei ddatblygu a'i gyflwyno. Mae'r cyfan yn cyfrannu at les myfyrwyr a staff ac yn ei gyfoethogi, a hefyd hyrwyddo mwynhad dysgu ac addysgu, cyfoethogi profiad, cynhwysiant a chanlyniadau myfyrwyr.

Cyd-destun

Mae gan iechyd meddwl a lles ran ganolog yn yr ansawdd bywyd pob un ohonom. Gweledigaeth Universities UK (UUK) yw ar i 'brifysgolion y DU fod yn llefydd sy'n hyrwyddo iechyd meddwl a lles, gan alluogi'r holl fyfyrwyr a staff i ffynnu a llwyddo hyd eithaf eu potensial'

Mae Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles Prifysgol Aberystwyth (2020-2023) yn egluro pwysigrwydd datblygu Iechyd Meddwl a Lles myfyrwyr mewn pedwar maes, a'r nod yw hyrwyddo iechyd meddwl cadarnhaol drwy weithio mewn partneriaeth i atal afiechyd meddwl a darparu cyfleoedd cymorth a datblygu priodol.



Bydd y Grŵp Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles yn gweithio i gyflawni'r strategaeth, gan ganolbwyntio ar weithredu, mesur ac adolygu sut rydym ni fel Prifysgol yn cyflawni arfer da, yn unol â'n Strategaeth Addysgu a Dysgu (2019-2022) a chanllawiau amrywiol gan Student Minds, UUK, a CCAUC.

5 cam syml i wreiddio lles

- Cysylltiadau
- Gwneud Dysgu'n berthnasol i'r presennol
- Annog annibyniaeth mewn dysgu i fyfyrwyr
- Ystyried pwysau perfformio
- Gosod disgwyliadau clir o'r dechrau

Cysylltiadau

Pam?

Yn ôl y Niwrowyddonydd Gwybyddol Cymdeithasol Matthew Liebermann, ceir tystiolaeth fod cysylltedd cymdeithasol ystyrion yn ein gwneud yn fwy clyfar, yn hapusach ac yn fwy cynhyrchiol, ynghyd â bod yn iachach a byw yn hirach! Fel pobl, mae'n well gennym ni grwpiau bach, dim mwy na thua 50 er mwyn i ni allu deall ein safle yn y grŵp! Mae unrhyw beth mwy o faint yn gallu codi lefelau pryder. Pan fyddwn yn bryderus mae'r corff yn gweithio'n galetach i'n cadw ni'n ddiogel tra bod ein gallu i feddwl yn glir hefyd yn lleihau.

Sut?

Mae gwenu'n lleihau pwysau'r gwaed a lefelau cortisol sy'n helpu'r system nerfol i ymlacio, a all gynorthwyo canolbwyntio a hyder. Anogwch wenu drwy wenu eich hun, drwy siarad am wenu, neu ddangos delweddau o wenu. Mae tystiolaeth wyddonol bod gwenu bob bore'n gallu helpu i leihau straen, meithrin hyder am y dydd. Beth am ddechrau pob darlith gyda gwên?

Mewn amgylchedd grŵp mawr, gallwch gael gwared â phryder drwy gael y myfyrwyr i wenu ar rywun drws nesaf iddynt neu drwy luniadu neu ddelweddu wyneb yn gwenu (dyw pawb ddim yn gyfforddus yn wynebu a siarad â dieithriad).

Siaradwch am urddas a pharch at gyd-ddyn a phwysigrwydd cyfathrebu a chysylltu effeithiol. Anogwch y myfyrwyr i neilltuo amser ar gyfer cysylltiadau ystyrion, defnyddiol. Anogwch y myfyrwyr i gyfarch eraill, holi sut maen nhw, beth sy'n gweithio'n dda. Drwy holi pobl sut maen nhw, byddwch chi'n teimlo'n dda hefyd. Trefnwch seibiau cysylltu. Anogwch neges neu alwad ffôn i ffrind agos neu aelod o'r teulu. Efallai yr hoffai myfyrwyr anfon neges o ddiolch diffuant i fyfyrwr arall, aelod o staff, ffrind neu aelod o'r teulu (pa mor dda mae hynny'n teimlo?). Fel tiwtor personol cynigiwch amser rheolaidd ar gyfer cysylltu â phob myfyrwr yn unigol neu mewn grwpiau bach naill ai wyneb yn wyneb neu o bell.

Ceir tystiolaeth hefyd fod cysylltiadau ag anifeiliaid yn helpu – siaradwch am anifeiliaid anwes, dangoswch ddelweddau o fywyd gwyllt efallai.

Gwneud Dysgu'n berthnasol i'r presennol

Pam?

Mae'r Athro Jon Kabat-Zinn wedi cyflwyno tystiolaeth am fuddion iechyd sylweddol ymwybyddiaeth ofalgar ddyddiol a sut mae cael 'ymwybyddiaeth o'r foment bresennol' yn gallu bod yn dechneg effeithiol iawn ar gyfer angori yn y fan a'r lle (yn hytrach na phoeni am rywbeth ddiwyddodd neithiwr er enghraifft). Gall ychydig funudau o ymwybyddiaeth ofalgar yn ddyddiol gryfhau gallu myfyrwr i ymdopi â heriau bywyd. Mae tystiolaeth yr Athro Richard Davidson yn dangos sut mae 'twf niwro cadarnhaol' yn cryfhau drwy ymwybyddiaeth ofalgar.

Sut?

Mae cysylltu addysgu a dysgu'r myfyrwyr â'u bywydau a'u gweithgareddau bob dydd a'u synhwyrâu yn y fan a'r lle yn gallu helpu - Cynigiwch 2 funud o ymarfer ystyriaeth ofalgar ar ddechrau sesiwn i helpu i angori myfyrwyr yn y fan a'r lle. Dangoswch luniau sy'n tawelu yn ymwneud â'r pwnc a addysgir. Chwaraewch gerddoriaeth ysgafn yn ymwneud â phynciau. Efallai y bydd myfyrwyr am lunio rhestr o gerddoriaeth i'w chwarae, i'w chynnwys yn y sesiynau grŵp. Gofynnwch iddyn nhw labelu/enwi'r meddyliau a'r emosiynau a allai fod yn gysylltiedig â gweithgaredd dysgu e.e. rhwystredig, cyffrous, dwyf i ddim eisiau gwneud hyn, rwyf i eisiau gwneud hyn. Cynigiwch fannau gwyrdd gwirioneddol neu rithwir i gynorthwyo profiad synhwyrdd gan ddod â'r myfyrwr i'r fan a'r lle.

Annog annibyniaeth mewn dysgu i fyfyrwyr

Pam?

Gall peidio â theimlo rheolaeth ar sefyllfa effeithio ar ein hunan-barch, hyder a chymhelliant. Gall gadael i fyfyrwyr wneud penderfyniadau a gweithio'n annibynnol helpu i feithrin ymagwedd obeithiol a chynyddu hapusrwydd, gwell cynhyrchedd a theimlad o gael eu gwerthfawrogi.

Sut?

Rhowch gyfleoedd i fyfyrwyr ddod â'u diddordebau i mewn i drafodaethau, gweithgareddau dysgu ac asesiadau i helpu i hyrwyddo eu cywreinrwydd. Anogwch fyfyrwyr i siarad am yr hyn a allai weithio'n dda neu beth sydd wedi gweithio'n dda yn eu diddordeb dysgu penodol - Mawr neu fach - gall fod yn 5 peth syml iawn e.e. Gair diddorol, delwedd, dyluniad gweryslyfr/tudalen gwe, enw ymchwilydd, hoff bapur ymchwil.

Ystyried pwysau perfformio

Pam?

Fe wyddom y gall pontio i mewn, pontio allan a therfynau amser drwy gydol eu cyfnod yn y brifysgol beri straen eithafol. Mae straen dros amser yn cyfrannu at lefelau cortisol uwch a blinder uwcharenol, gan achosi egni ac ymateb imiwnedd isel, hwyliau isel/iselder a gorbryder. Bydd lleihau unrhyw gyfnodau o straen parhaus posibl, tra bod myfyrwyr yn dysgu i addasu i'r amgylchedd newydd, y grŵp cymdeithasol a'r emosiynau cymysg sy'n dod gydag unrhyw newid, yn helpu myfyrwyr i 'dawelu' eu bod biolegol a seicolegol. Bydd hyn yn helpu canolbwyntio a hyder, gan ganiatáu iddyn nhw ailadeiladu cryfder ar gyfer unrhyw gyfnod arall o straen. Fe wyddom hefyd fod mis lonawr tan y gwanwyn yn gallu bod yn gyfnod bregus i iechyd meddwl pobl, felly gall ystyried pryd rydym yn gofyn iddyn nhw gymryd rhan mewn digwyddiadau sy'n peri straen fod yn gymorth.

Sut?

Oes modd cyflwyno ymsefydlu mewn darnau llai o adrannau gwybodaeth gydag amser i feddwl rhwng yr adrannau? Efallai y gellid cyflwyno asesiadau'n wahanol ac ar adegau gwahanol. Gall lleihau'r nifer o asesiadau modiwl sy'n agos at ei gilydd helpu. Gall cydweithwyr rannu gwybodaeth am asesiadau mewn modiwlau, fel bod dealltwriaeth ehangach o'r rhaglen gyfan yn cael ei sicrhau a bod safbwynt y myfyriwr yn cael ei deall.

Gosod disgwyliadau clir o'r dechrau

Pam?

Gallwn deimlo'n llai pryderus ac yn fwy hyderus yn ein hamgylchedd, gan ein galluogi i fod yn fwy cynhyrchiol, hapus ac iach, os gwyddom beth yw'r ffiniau a beth yw'r disgwyliadau ohonom.

Sut?

Gall bod yn glir o'r dechrau mewn rhaglen ymsefydlu, neu ailadrodd gwybodaeth ar adegau allweddol, helpu. Gall ymwneud â phroses yn gysylltiedig â modiwlau, asesiadau efallai. Eglurwch beth y gallan nhw ei ddisgwyl gennych chi, beth yw eich oriau swyddfa, pryd gallan nhw ddisgwyl ateb, pa mor rheolaidd ydych chi'n bwriadu cyfarfod a beth i'w wneud y tu hwnt i'r oriau hyn os oes angen cymorth. Beth yw eich cyfyngiadau proffesiynol (beth allwch ac na allwch ei wneud i helpu). Beth sy'n ymddygiad derbyniol yng nghod ymarfer y myfyrwyr, a beth i'w wneud os oes problem ag urddas a pharch, ystyriaeth ariannol, pryder lles er enghraifft.