

Gwybodaeth i Rieni / Gofalwyr yn dilyn digwyddiad argyfyngus

Gellir diffinio digwyddiad argyfyngus fel:

digwyddiad sydd y tu hwnt i gwmpas digwyddiadau pob dydd, sy'n cynnwys profi lefel o drallod sylweddol ac a allai lethu unigolyn neu sefydliad, i'r graddau bod modd iddo amharu ar brosesau ymdopi arferol a dulliau rhedeg yr ysgol.

Er eu bod yn brin, gall argyfyngau darfu ar y diwrnod ysgol a gofyn am weithredu ar unwaith.

Dyma rai enghreifftiau o ddigwyddiadau argyfyngus sy'n effeithio ysgolion:

- Aelod o gymuned yr ysgol yn marw drwy farw'n sydyn, damwain, salwch angheuol neu hunanladdiad
- Disgyblion neu staff mewn damwain, ar neu oddi ar y safle
- Damwain/trychineb yn y gymuned ehangach
- Ymosodiad corfforol ar aelod(au) o staff neu ddisgybl(ion) neu achos o dorri i mewn i'r ysgol
- Difrod difrifol i adeilad yr ysgol oherwydd tân, llifogydd, fandaliaeth, ac ati
- Aelod o gymuned yr ysgol yn diflannu

Dyma ymatebion normal y gall plentyn eu dangos:

- Teimlo'n bryderus am ddychwelyd i'r ysgol
- Colli diddordeb mewn gweithgareddau arferol
- Cwyno am boenau bol/cur pen
- Newid mewn arferion bwyta neu archwaeth
- Holi'r un cwestiynau fwy nag unwaith
- Diffyg canolbwyntio a/neu ddim yn gwneud cystal yn yr ysgol
- Crio o flaen pobl

I blant oedran ysgol gynradd:

- Eisiau bod gyda rhiant/gofalwr neu oedolyn maent yn ymddiried ynddynt, bob amser
- Cael traferth cysgu, yn cynnwys cael hunllefau / braw yn y nos, gwlychu'r gwely
- Ofn bod ar eu pen eu hunain neu'n ofn y tywyllwch
- Yn cyflawni gweithrediadau sy'n ymwneud â marwolaeth neu angladd

I blant oedran ysgol uwchradd:

- Teimlo'n euog/teimladau o gyfrifoldeb
- Tynnu eu teimladau ar bobl eraill/rhoi'r bai ar eraill
- Diffyg ysgogiad i fynd i'r ysgol
- Newidiadau mewn patrwm cysgu
- Colli hunanreolaeth
- Datblygu obsesiwn am farwolaeth, hunan-niweidio neu siarad am hunan-niweidio
- Datblygu diddordeb mewn alcohol, ysmegu, cyffuriau

Ffyrdd y gall rhiant/gofalwr roi cefnogaeth:

- Cymryd amser i wrando a deall eu safbwyntiau am ddigwyddiad
- Bod yn onest, oherwydd os nad ydynt yn cael gwybod y gwir, maent yn dyfeisio eu straeon eu hunain mewn ymgais i geisio deall beth sydd wedi digwydd
- Eu helpu i fynegi eu teimladau mewn ffyrdd gwahanol, er enghraifft drwy ddarluniau, straeon neu chwarae
- Cadw'r drefn deuluol mor normal â phosibl
- Eu hannog i dreulio amser gyda'u ffrindiau
- Gall arferion amser gwely cysurlon fod yn help mawr i blentyn ieuengach
- Rhoi sicrwydd bod eu teimladau'n normal
- Parchu eu preifatrwydd – rhoi amser iddynt fod eu hunain pan fo angen
- Cydnabod eu dymuniadau o ran mynd i angladd

Am ragor o gefnogaeth / gwybodaeth

- Siaradwch gyda theulu a ffrindiau
- Cysylltwch ag ysgol eich plentyn
- Gwnewch apwyntiad gyda'ch Meddyg Teulu



www.cruse.org.uk

0808 808 1677



www.winstonswish.org.uk

08088 020 021