Gwasanaeth Seicoleg Addysgol Sir Ddinbych
www.sirddinbych.gov.uk

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 trafferth 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, ysmygu, 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

Cruse Bereavement Care
Somewhere to turn when someone dies
www.cruse.org.uk
0808 808 1677

Winston's Wish
the charity for bereaved children
25 YEARS
www.winstonswish.org.uk
08088 020 021