

Gwybodaeth i Staff Ysgol 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 anghueol 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 enghreifftiau o'r ffyrdd y gall myfyrwyr ymateb i ddigwyddiad o'r fath:

- Methu canolbwyntio yn y dosbarth neu ddim eisiau gwneud gwaith ysgol
- Effeithiau corfforol fel cwyno am boen yn y bol neu gur pen
- Newid mewn personoliaeth e.e. teimlo'n bryderus iawn, iselder, unig, teimlo'n flin
- Hunllefau a meddwl am y peth drosodd a throsodd
- Newid mewn arferion bwyta neu archwaeth
- Newidiadau mewn patrwm cysgu

Mae'r ymatebion yma i gyd yn gyffredin. Mae'r rhan fwyaf o blant yn cael adferiad iach gyda chefnogaeth teulu, ffrindiau a'r ysgol.

Camau galar

Mae yna gyfres o gamau galar y gall myfyrwyr eu profi mewn trefn benodol:

- Sioc a gwadu
- Ofn
- Dicter
- Euogrwydd
- Iselder
- Derbyn

Yn y tymor byr, fel aelod o staff fe allwch chi:

- Ddweud ffeithiau'r digwyddiad wrth y myfyrwyr i atal sion rhag lledaenu
- Ateb eu cwestiynau mor onest â phosibl
- Creu awyrgylch cefnogol y maent yn medru mynegi eu teimladau
- Eu helpu i ddeall bod eu galar yn normal
- Sylwi ar newidiadau mewn ymddygiad
- Sicrhau bod disgyblion yn manteisio ar drefniadau yn yr ysgol e.e. ystafell dawel / rhywun i siarad â nhw
- Cadw at drefn arferol yr ysgol lle bo modd
- Helpu i greu rhwydwaith lle gall y myfyrwyr sydd wedi eu heffeithio fwyaf gyfarfod a siarad gydag aelod o staff

Yn y tymor hir, fel aelod o staff fe allwch chi:

- Gefnogi myfyrwyr diamddiffyn (efallai dros gyfnod hirach o amser)
- Gofyn am gefnogaeth broffesiynol (ar lefel unigol lle bo angen) ar gyfer unrhyw fyfyrwr sy'n parhau i gael symptomau galar
- Parhau i gefnogi'r myfyrwyr wrth i'r digwyddiad gael rhagor o sylw (yn y cyfryngau er enghraifft), a all arwain at lefelau newydd o ddealltwriaeth neu ofid

Cyfeiriwch at dudalennau 21-27 o'r Canllaw Adnoddau Digwyddiad Argyfyngus am awgrymiadau o drafodaethau dosbarth, sgriptiau i'w defnyddio, datganiadau i'w hosgoi, trafodaethau dosbarth / sgript bosibl yn dilyn hunanladdiad a ffyrdd i gyfathrebu gyda myfyrwyr unigol a rhieni/gofalwyr. **Am ragor o gyngor a gwybodaeth, cysylltwch â'r Gwasanaeth Seicoleg Addysgol.**

Gweinyddol

Ffôn: 01824 708064

E-bost:

education.audit@denbighshire.gov.uk

Post: Cyngor Sir Ddinbych, Blwch Post 62, Rhuthun, LL15 9AZ

Am ragor o gefnogaeth

Gwasanaeth Seicoleg Addysgol

Audrey Ostanek (Seicolegydd Addysgol Arweiniol)
audrey.ostanek@denbighshire.gov.uk
Kathryn Nash (Uwch Seicolegydd Addysgol)
kathryn.nash@denbighshire.gov.uk

Gwefannau

Winston's Wish:

www.winstonswish.org.uk

Gofal mewn Galar Cruse:

www.cruse.org.uk

Plant mewn Galar:

<https://childbereavementuk.org>

Hope Again:

www.hopeagain.org.uk