POWYS COUNTY COUNCIL EDUCATION SERVICES

YSGOL BRO CAEREINION

YSGOL BRO
CAEREINION

Polisi
Profedigaeth a Cholled

Ymatebion mewn ysgolion i Ddigwyddiadau Tyngedfennol

(Bereavement & Loss Policy)

	Enw / Name	**Llofnod** / Signature	**Dyddiad** / Date
Cadeirydd / Chair of Governors	Cllr Gareth Jones		14.07.2022
Pennaeth / Headteacher	Huw Lloyd-Jones		14.07.2022
Llywodraethwr efo Cyfrifoldeb am Presenoldeb a Lles / Governor responsible for Attendance & Wellbeing			
Adolygwyd a Chadarnhawyd Reviewed & Ratified	Haf 2022 Summer 2022	Dyddiad Adolygu / Date of Review	Haf 2025 Summer 2025

Polisi Statudol i'w adolygu pob tair blynedd / Statutory Policy to be reviewed every three years
Canllawiau:
Guidance: Download.ashx (childbereavementuk.org) (English only)

Dyddiad Polisi gwreiddiol:	Medi 2020
Dyddiad Adolygu:	Medi 2021
Adolygiad nesaf:	Medi 2022

Cynnwys

Rhagarweiniad a Chyd-destun Tud 3

Camau cychwynnol yn dilyn newyddion o Brofedigaeth Tud 5

Cefnogi Staff gyda Cholled a Phrofedigaeth Tud 8

Cefnogi Plant gyda Cholled a Phrofedigaeth Tud 9

Yr hyn y gall Ysgolion ei wneud os ydynt yn ymwybodol y Disgwylir Marwolaeth Tud 13

Ystyriaethau eraill Tud 14

Casgliad Tud 17

Atodiadau Tud 18

Rhagarweiniad a Chyd-destun

Mae Gwasanaeth Seicoleg Addysg Powys wedi llunio'r polisi hwn er mwyn i ysgolion ei addasu i'w hanghenion ac amgylchiadau unigol. Mae mwy o wybodaeth ar lunio polisi profedigaeth ar gyfer ysgol ar gael yma:

- Child Bereavement UK

Bydd yn rhaid i bob ysgol ddelio gyda phrofedigaeth ar ryw adeg neu'i gilydd. Mae un o bob 29 disgybl o oedran ysgol wedi profi marwolaeth rhiant neu frawd neu chwaer, a bydd llawer mwy wedi profi profedigaeth aelodau'r teulu ehangach/ffrindiau.
Gall marwolaeth disgybl, aelod o staff neu rywun o gymuned yr ysgol fod yn anodd iawn i ymdopi â hi. Bydd pob marwolaeth ac ymateb pob unigolyn iddi'n unigryw yn ôl ei sefyllfa. Bydd y berthynas â'r unigolyn, amgylchiadau'r farwolaeth, eu ffynonellau cydnerthedd, a datblygiad y plentyn neu berson, a llawer o ffactorau eraill yn cael effaith arno. Bydd y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc, gyda chefnogaeth rhiant neu ofalwr cariadus ac oedolion cefnogol yn yr ysgol, yn gallu delio gyda'r amrediad o emosiynau y bydd yn eu teimlo.
Gall ein ffordd o gynnig cefnogaeth mewn perthynas â phrofedigaeth, gael effaith sylweddol ar sut mae pobl yn gallu ymdopi yn ystod y cyfnod anodd hwn, ac yn y dyfodol. Trwy gael polisi Profedigaeth, bydd yn helpu ysgolion i baratoi ar gyfer y cyfnodau hyn.

Pryd i ddefnyddio'r Polisi Profedigaeth a Cholled yma

Lluniwyd y polisi hwn i gefnogi cymuned yr ysgol pan fydd disgybl, aelod o staff, llywodraethwr neu aelod amlwg arall o'r gymuned leol yn marw, gan gynnwys aelodau teuluoedd y disgyblion. Ni ddylid tanamcangyfrif effaith profedigaethau, ond maent fel arfer yn cael eu hystyried yn ddigwyddiad sy'n digwydd ym mywyd arferol bodau dynol. Bydd y polisi hwn hefyd yn helpu cefnogi gyda phrofedigaeth a cholled dros dymor hwy. Mae dogfen cyfarwyddyd ychwanegol ar gael i rieni/gofalwyr wrth gefnogi plant mewn perthynas â phrofedigaeth a cholled, sydd ar gael gan y Gwasanaeth Seicoleg Addysg.

Pryd i ddefnyddio'r Polisi Digwyddiad Tyngedfennol

Hefyd mae gan yr Awdurdod Lleol bolisi ar wahân ar gyfer 'Profedigaeth Sydyn fel Digwyddiad Tyngedfennol'. Digwyddiad tyngedfennol yw digwyddiad trasig ac annisgwyl sy'n effeithio ar nifer o bobl. Maen nhw tu allan i'r amrediad arferol o brofiadau dynol disgwyliedig. Mae gan ddigwyddiadau tyngedfennol y potensial i orlethu ymatebion arferol, ac nid yw'n bosib eu rhagweld, er enghraifft:

- Marwolaeth neu anaf difrifol i blentyn neu aelod o staff oherwydd damwain neu weithred o drais bwriadol sy'n digwydd yng nghyd-destun yr ysgol:
- Gall ddigwydd ar y safle neu oddi ar y safle
- Marwolaeth diesboniad (lle amheuir hunanladdiad) plentyn neu berson ifanc
- Niwed i'r ysgol o ganlyniad i drychinebau naturiol neu o waith dyn
- Damwain ar drip ysgol
- Effeithiau terfysgaeth, rhyfel neu drychineb naturiol

Yn achos Digwyddiad Tyngedfennol, dylech gysylltu â'r Cyfarwyddwr Addysg ar unwaith, sef Lynette Lovell: 01686 614047, lynette.lovell@powys.gov.uk

Bydd y Cyfarwyddwr Addysg yn hysbysu Pennaeth y Gwasanaeth Seicoleg Addysg, Alun Flynn, ar 01686 614044 a fydd yn gallu rhoi cyngor a chefnogaeth.

Diben Polisi Profedigaeth yr Ysgol

Dylai polisi profedigaeth a cholled fod yn ddogfen weithio ddefnyddiol fydd yn galluogi ysgol i:

- Ddeall pa gamau i'w cymryd ar unwaith ac yn y tymor hwy
- Darparu fframwaith ar gyfer yr holl staff er mwyn rhoi cyfarwyddyd ar ddelio gyda'r brofedigaeth mewn ffordd sensitif a thosturiol
- Cefnogi disgyblion a/neu aelodau staff cyn (h.y. yn achos salwch sy'n byrhau bywyd), yn ystod ac ar ôl profedigaeth, ac yn y tymor hwy
- Adnabod staff allweddol a'u rolau, o fewn yr ysgol a'r corff llywodraethu/Awdurdod Lleol
- Cael disgwyliadau clir am ffordd yr ysgol o ymateb i farwolaeth, a darparu amgylchedd gofalgar, diogel a chefnogol i bawb
- Gwneud cynlluniau priodol, llunio canllawiau a llythyrau drafft
- Casglu adnoddau o safbwynt cefnogaeth
- Gwybod ble mae gwybodaeth berthnasol y bydd angen cyfeirio ati, ar gael
- Paratoi staff a threfnu unrhyw hyfforddiant

Camau Cyntaf yn dilyn Newyddion o Brofedigaeth Gweler Atodiad 1 ar gyfer Rhestr Wirio

1. Dylai'r aelod staff uchaf (y pennaeth os mae ar gael) siarad â'r teulu. Dylid gofyn eu caniatâd i hysbysu cymuned yr ysgol (rhieni, disgyblion, staff a llywodraethwyr). Hwyrach y bydd rhai teuluoedd am rannu'r wybodaeth gyda chymuned yr ysgol, tra ni fydd eraill am wneud hynny efallai. Gall yr ysgol helpu atal dyfalu a straeon, yn ogystal â bod yn ffynhonnell cymorth i'r teulu a chymuned yr ysgol. Gofynnwch i'r teulu a ydynt yn dymuno i staff yr ysgol rannu newyddion y brofedigaeth gyda phlant eraill, ac os byddai'r teulu'n hoffi iddyn nhw gynnwys unrhyw wybodaeth benodol (neu ei chyfyngu efallai). Dylech fynegi eich cydymdeimlad a chynnig cefnogaeth. Cofiwch wirio'r manylion/ffeithiau pwysig os yn briodol. Byddwch ar gael i'r teulu; cadwch mewn cysylltiad. Gofynnwch i'r plentyn neu berson ifanc/teulu pa gymorth/gefnogaeth fyddai o ddefnydd iddyn nhw.
2. Os bydd yr Heddlu'n gysylltiedig â'r achos, bydd angen i'r ysgol ddilyn eu cyfarwyddyd nhw o ran rhyddhau gwybodaeth.
3. Yn achos marwolaeth annisgwyl, yr heddlu fydd yn cychwyn ac yn cydlynu Ymateb Trefniadol i Farwolaethau Annisgwyl mewn Plentyndod (PRUDIC). Bydd hyn yn golygu cynnwys timau'r heddlu a diogelu o'r Gwasanaethau Plant a'r Bwrdd Iechyd lleol.
4. Dylech hysbysu'r Awdurdod Lleol. Dylech ffonio neu e-bostio'r Cyfarwyddwr Addysg, Lynette Lovell lynette.lovell@powys.gov.uk os taw marwolaeth plentyn neu aelod o staff sydd dan sylw. Dylech nodi'r ebost fel un BRYS. Neu gallwch gysylltu â'r Ddesg Gymorth ar 01597 826422.

5. Cysylltwch â gwasanaethau lleol am gymorth a chyngor
    a. Alun Flynn, Y Prif Seicolegydd Addysg 01686 614044 neu drwy e-bostio alun.flyn@powys.gov.uk fydd yn gallu rhoi cyngor ar sut i gefnogi plant a phobl ifanc trwy ddefnyddio cymorth cyntaf seicolegol
    b. Yn aml bydd Cruse yn gallu rhoi cefnogaeth i ysgolion; cysylltwch â changen Powys ar 01686 610220
6. Dylech adnabod staff risg uchel neu fregus. Gall hyn gynnwys staff oedd yn agos iawn at yr unigolyn a fu farw, sydd wedi profi colled/profedigaeth arwyddocaol arall, neu sydd efallai heb strwythurau cefnogaeth digonol.
7. Dylech hysbysu staff a llywodraethwyr yr ysgol. Os bydd yn digwydd yn ystod oriau ysgol, efallai y bydd angen trefnu i ddisgyblion fod yng ngofal uwch aelod o staff sydd eisoes yn ymwybodol o'r sefyllfa, er mwyn i'r pennaeth allu siarad gyda gweddill y staff. Os bydd y newyddion yn digwydd tu allan i oriau ysgol, bydd angen ystyried sut i sicrhau eich bod yn cysylltu â'r holl aelodau staff, a bod ganddynt ddigon o gefnogaeth.

Canllawiau ar gyfer hysbysu staff a llywodraethwyr am newyddion marwolaeth:

- Trefnu cyfarfod staff cyn gynted â phosib
- Peidiwch ofni neu synnu dangos emosiwn, mae'n ymateb dynol naturiol.
  Dylech eu hysbysu am wybodaeth ffeithiol, peidiwch ailddweud rhagdybiaethau na straeon
- Byddwch yn sensitif a dangoswch empathi wrth rannu'r newyddion, byddwch yn ymwybodol y bydd pobl yn ymateb mewn ffyrdd gwahanol, a byddwch yn ymwybodol o gysylltiadau'r staff gyda'r unigolyn
- Gofalwch fod rhywun yn gyfrifol am ddweud wrth bobl sy'n methu bod yn bresennol yn y cyfarfod h.y. staff rhan amser, peripatetig, goruchwylwyr amser cinio. Beth yw'r ffordd orau; ymweld â nhw, eu ffonio.
- Cytuno pa wybodaeth i'w rhannu gyda phob aelod o staff, rhieni/gofalwyr a disgyblion er mwyn sicrhau cysondeb

Dylech adnabod aelodau staff unigol sy'n teimlo eu bod yn gallu:

i. Cefnogi aelodau staff ii.
Cefnogi grwpiau o blant

- Os oes gennych ELSA (Cynorthwyydd Llythrennedd Emosiynol) yn yr ysgol bydd wedi derbyn hyfforddiant mewn cefnogi plant adeg profedigaeth
- Dylech adnabod aelod o staff i gydweithio gyda theulu'r unigolyn dan sylw, i ddelio gyda chydymdeimlad y staff ac unrhyw drefniadau ar gyfer yr angladd
- Dylech adnabod aelod o staff fydd yn gallu llunio llythyr at rieni/gofalwyr, i'w anfon yr un diwrnod (Gweler Atodiad 3 a 4)
- Dylech drefnu cyfarfod staff ar gyfer diwedd y dydd er mwyn hysbysu'r staff am y newyddion diweddaraf ac i roi cyfle iddynt gael ôl-drafodaeth am y diwrnod
- Dylech adnabod ffynonellau cyngor a chefnogaeth i staff, sy'n cynnwys Cruse 01686 610220/0808 808 1677, a cheir mwy o enghreifftiau nes ymlaen yn y ddogfen hon.

8. Dylech sefydlu strwythur cymorth ar gyfer disgyblion h.y. ystafell dawel a sicrhau bod y canlynol ar gael: hancesi papur, pinnau, papur, dŵr, tedis, blancedi, clustogau, straeon profedigaeth (gweler y rhestr nes ymlaen). Dylech ddarparu papur a phinnau er mwyn iddyn nhw ysgrifennu neu dynnu lluniau o'u meddyliau ac atgofion, ynghyd â rhai syniadau (gweler pwynt 12 isod)
9. Dylech adnabod disgyblion risg uchel neu fregus. Gall y rhain gynnwys plant oedd yn agos iawn at yr unigolyn, yn ogystal â rhai sydd efallai wedi cael holltau yn eu perthynas gyda'r unigolyn sydd wedi marw. Gall cynnwys disgyblion sydd efallai wedi profi colled a phrofedigaeth (yn aml mae hyn yn cynnwys plant sy'n derbyn gofal neu a fabwysiadwyd). Hwyrach y bydd angen hysbysu rhai o'r disgyblion hyn ar wahân i'w dosbarth gan gynnig cefnogaeth ychwanegol iddynt.
10. Dylech hysbysu disgyblion yn ystod y diwrnod ysgol
    a. Dylech hysbysu plant/pobl ifanc am y farwolaeth cyn gynted â phosib
    b. Lle bo'n bosib, dylech eu hysbysu mewn grwpiau bach h.y. grwpiau dosbarth neu diwtor

Mae'n helpu os gallwch baratoi ymlaen llaw wrth gyflwyno newyddion trist; felly gall sgript fod yn ddefnyddiol. Eto, peidiwch ag ofni neu synnu dangos emosiwn, oherwydd mae'n ymateb dynol naturiol, ond gofalwch nad ydych yn gorlethu'r plant. Awgrymiadau ar gyfer ysgrifennu sgript (gweler hefyd Atodiad1):

Paratoi sgript ymlaen llaw:

- Cychwyn trwy gyfaddef fod gennych newyddion trist i'w rannu. Byddwch yn onest. Rhannwch y newyddion trwy ddefnyddio ffeithiau syml, a defnyddio'r geiriau marwolaeth/wedi marw.
- Dylech osgoi iaith amwys. Defnyddiwch iaith sy'n briodol i lefel ddatblygiadol y plant o safbwynt eu dealltwriaeth (gweler mwy o fanylion nes ymlaen).
- Os yn hysbys, a gyda chaniatâd y teulu, gellir egluro ble a phryd y digwyddodd y farwolaeth. Os nad ydych yn gwybod, dylech ddweud hyn, ac y byddwch yn gwneud eich gorau i gadarnhau hyn. Os bydd llawer o straeon ar led, dylech ddweud pa rai sy'n anghywir, os ydych yn gwybod.
- Dylech siarad yn gryno ac mewn ffordd gadarnhaol am yr unigolyn sydd wedi marw, heb ei glodfori.
- Dylech gydnabod na fydd pawb yn teimlo'n drist, ac mae hynny'n iawn.
- Dylech gydnabod fod pawb yn ymateb mewn ffordd wahanol i alar, ac mae hynny hefyd yn iawn.
- Lle bo'n briodol, gellir atgoffa disgyblion o'u cyfrifoldebau a'r effaith wrth wneud cyhoeddiadau ar gyfryngau cymdeithasol
- Dylech eu cysuro nad yw pawb sydd yn wael neu sy'n cael damwain yn marw, ac y bydd llawer yn gwella.
- Dylech osod cyfyngiad ar yr amser i drafod hyn. Mae'n well ailgydio mewn gweithgareddau arferol yn fuan er mwyn lleihau tarfu cyn lleied â phosib ar weithgareddau. Dylid darparu gweithgareddau sydd â gofynion gwybyddol is.

- Dylid cloi'r drafodaeth trwy weddïo neu adrodd cerdd arbennig i gofio'r unigolyn sydd wedi marw a'r teulu
- Cofiwch hysbysu disgyblion pwy sy'n gallu rhoi cefnogaeth a chymorth ychwanegol, a ble mae ar gael iddynt, yn yr ysgol a thu hwnt i'r ysgol.
- Mae elusen Sue Ryder yn darparu cyngor pellach ar sut i rannu newyddion trist gyda phlant.

Ar ôl torri'r newyddion:

- Rhowch ychydig o amser i ddisgyblion brosesu'r newyddion a chael ychydig o amser iddyn nhw eu hunain.
- Rhowch gyfle i'r plant/pobl ifanc ofyn cwestiynau, a'u hateb mewn ffordd mor agored a ffeithiol trwy ddefnyddio termau sy'n ddealladwy iddyn nhw
- Rhowch gyfle iddyn nhw fynegi teimladau
- Rhowch gyfle iddyn nhw drafod y sefyllfa a rhannu profiadau o farwolaeth
  Byddwch yn onest am eich teimladau chi, heb eu gorlethu
- Gofalwch fod plant/pobl ifanc yn deall nad oes unrhyw gysylltiad rhwng y farwolaeth ac unrhyw beth maen nhw wedi ei ddweud neu ei wneud. Nid eu bai nhw yw hyn.

11. Anfonwch lythyr at rieni/gofalwyr yr un diwrnod (gweler yr atodiadau am enghreifftiau)
12. Gallwch agor llyfr coffa, neu ddarparu deunyddiau celf i'r plant dynnu llun neu ysgrifennu eu hatgofion a negeseuon. Gall fod o gymorth i ddangos syniadau i'r plant o esiamplau: cerddi, lluniau, cychwyn brawddeg gydag e.e. 'pe bawn i'n gallu cael pum munud arall gyda chi, buaswn yn dweud….'
13. Dylid cyfeirio unrhyw geisiadau am wybodaeth gan y wasg at Adran Cyfathrebu Cyngor Sir Powys
14. Mewn rhai amgylchiadau, hwyrach y bydd angen adnabod aelod o staff i gefnogi'r plentyn dan sylw wrth ddychwelyd i'r ysgol. Bydd yn golygu siarad â'r plentyn a'r teulu am y cymorth sydd ar gael a threfnu amser i gwrdd â'r plentyn wrth ei hun yn rheolaidd
15. Peidiwch â rhuthro i drefnu digwyddiad coffa. Bydd angen amser a dylid cynnal trafodaethau gyda'r teulu ar ôl i'r newyddion setlo.

Cefnogi Staff mewn perthynas â Cholled a Phrofedigaeth

Gall fod yn amser anodd iawn i staff ysgol, a gall achosi ichi deimlo'n ofidus ac yn rhoi straen emosiynol arnoch. Ni fydd rhai o staff yr ysgol yn gallu cynnig cefnogaeth i'r disgyblion oherwydd eu hamgylchiadau neu eu galar eu hunain, neu oherwydd profiadau blaenorol o brofedigaeth a cholled.

Os byddwch yn gallu cefnogi'ch disgyblion, cofiwch hefyd y bydd angen gofalu am eich llesiant personol. Mae'n bwysig ichi:

- Roi amser i'ch hunan i alaru
- Siarad gyda phobl am eich teimladau a'ch atgofion chi, a siarad am y person sydd wedi marw

- Cofiwch ofalu am eich llesiant corfforol, a gofalu eich bod yn bwyta, yn yfed ac yn cysgu/gorffwys
- Ceisiwch gadw at eich arferion cyffredin - mae'r rhain yn cynnig teimlad pwysig o ddiogelwch i blant ac oedolion
- Cofiwch ddweud wrth eich hun, er bod hyn yn amser anodd y BYDD pethau'n dod yn haws
- Cofiwch adael i ddisgyblion weld eich galar, a byddwch yn agored am eich teimladau, er ar yr un pryd, peidiwch â'u gorlethu. Mae plant yn dysgu sut i ddelio gyda galar o'r bobl sydd o'u cwmpas, ac mae angen iddyn nhw wybod taw peth da yw mynegi emosiwn.

Ceir hyd i ganllaw hunangymorth i oedolion sy'n dioddef o brofedigaeth yma: NHS Inform.

Gweler Atodiad 6 am strategaethau i helpu ymdopi yn ystod cyfnod o straen.

Cefnogi Plant gyda Cholled a Phrofedigaeth

Siarad gyda phlant am golled a phrofedigaeth

Hwyrach y bydd aelodau staff yn ansicr ynghylch sut, neu a ddylid, trafod y mater gyda'r disgybl. Mae'n well dweud rhywbeth na dim byd o gwbl. Mae'n iawn dweud 'wnes i glywed am dy daid, mae'n ddrwg gennyf ei fod wedi marw'. Gweler taflen ar sut siarad gyda phlant am farwolaeth yma:

- www.goodlifedeathgrief.org.uk.

Mae dealltwriaeth plant o farwolaeth yn amrywio yn ôl eu camau datblygiadau gwahanol, a dylid defnyddio gwybodaeth ar lefel briodol fydd yn ddealladwy iddynt. Mae'n bwysig defnyddio geiriau pendant megis 'marwolaeth' a dylid osgoi termau megis 'colli' rhywun, neu fod yr unigolyn wedi 'huno' [pass away yn Saesneg] oherwydd gall hyn drysu plant. Gweler isod rhai canllawiau ar lefelau datblygiadol o ran deall marwolaeth, fydd efallai'n eich helpu siarad â phlant a phobl ifanc ar y lefel ddealltwriaeth briodol, er bydd hyn yn dibynnu ar ddisgyblion unigol.

Plant dan 2 oed

Nid yw plant ifanc iawn yn deall cysyniad marwolaeth; er hynny hwyrach y byddant yn ystyried marwolaeth fel colli neu gael eu gwahanu oddi wrth unigolyn ymlyniad. Hwyrach y bydd plentyn yn chwilio am y person, neu'n llefain neu'n encilio. Mae'n bwysig parhau i lynu wrth arferion a derbyn sylw emosiynol y prif unigolion sy'n gyfrifol am ofalu amdano. Wrth dyfu fyny, dylid parhau i sicrhau fod y plentyn yn ymwybodol o'r unigolyn sydd wedi marw a hanes yr unigolyn fel rhan o'r teulu.

Plant rhwng 2 – 5 oed

Nid yw plant iau yn deall terfynoldeb marwolaeth. Hwyrach y byddant yn gofyn am yr unigolyn fel petai'n mynd i ddychwelyd, a hwyrach y bydd angen egluro wrthynt nifer o weithiau. Mae dealltwriaeth plant o iaith yn yr oed yma'n llythrennol iawn. Hwyrach y bydd angen egluro nid yw'r

unigolyn sydd wedi marw yn anadlu bellach, ac ni fydd yn dod yn ôl. Hefyd gallwch siarad am gofio am yr unigolyn yn eu meddyliau, meddwl amdano, a'r nifer o bethau y gallwn eu gwneud i helpu cofio'r unigolyn sydd wedi marw. Mae'n debyg iawn y bydd emosiynau aelodau'r teulu o'u cwmpas yn effeithio arnynt.

Plant rhwng 6 – 11 oed

Mae plant o'r oedran yma'n sylweddoli'n raddol fod marwolaeth yn derfynol, ac ni fydd yr unigolyn yn dod nôl. Hwyrach y bydd marwolaeth yn codi ofn arnyn nhw ac yn meddwl am farwolaeth o safbwynt cysylltiadau gyda straeon a ffilmiau ysbrydion' neu 'sombïaid'. Maen nhw'n annhebyg o ddeall eu hymatebion emosiynol, ymddygiadol a chorfforol eu hunain, a bydd angen cefnogaeth arnynt i ddeall y cysylltiad rhwng eu teimladau a'r ymatebion hyn. Hwyrach y byddan nhw'n poeni am golli pobl eraill sy'n agos atynt, a bydd eu cysuro yn hyn o beth yn fuddiol.

Plant rhwng 12 – 18 oed

Mae plant o'r oed yma'n fwy ymwybodol o derfynoldeb marwolaeth, sy'n gallu codi ofn ac achosi iddyn nhw deimlo'n drist. Byddan nhw'n meddwl am y golled o safbwynt yr effaith ar eu dyfodol nhw. Hwyrach y bydd marwolaeth rhiant yn golygu y bydd gan berson ifanc yn ei arddegau fwy o gyfrifoldebau. Hwyrach y bydd yn teimlo bod angen iddo/iddi fod yn gryf ar gyfer gweddill y teulu, ac ni fydd yn gallu galaru nes bo aelodau eraill y teulu'n gryfach. Mae cyswllt cymdeithasol yn hynod bwysig ar yr adeg yma, a dylid eu hannog i ddefnyddio dulliau cyfathrebu arferol i siarad gyda'u ffrindiau.

Deall proses galar

Bydd pob plentyn yn ymateb mewn ffordd wahanol i golled a phrofedigaeth. Bydd gan blentyn ei farn unigol o'r hyn sydd wedi digwydd a pherthynas unigryw gyda'r unigolyn sydd wedi marw. Bydd colled a phrofedigaeth yn golygu amrediad o emosiynau, fydd efallai'n cynnwys sioc ac anghrediniaeth, dicter, tristwch, euogrwydd, ofn, dryswch ymhlith nifer o emosiynau eraill, a gall y rhain newid yn ddyddiol. Hwyrach y caiff yr emosiynau eu mynegi trwy arwyddion corfforol, megis chwant bwyd, amharu ar gwsg, pen tost/poen yn y bol, aflonyddwch a methu canolbwyntio. Efallai y bydd plant yn mynegi galar trwy ymddygiad megis osgoi'r pwnc, tynnu sylw, encilio, peri trafferth, colli diddordeb mewn hobïau, dagreuoldeb, newid mewn hwyliau, ynghyd â dim ymatebion amlwg. Does dim ffordd gywir neu anghywir i alaru, ond mae dulliau iach i ddelio gyda galar.

Cefnogi plant gyda cholled a phrofedigaeth

- Normaleiddio emosiynau/ymatebion i'r digwyddiad. Pan fyddwn yn profi trawma megis colli rhywun mewn ffordd sydyn ac annisgwyl, gall y ffordd mae ein corff a'n meddwl yn ymateb teimlo tu hwnt i'n rheolaeth, a gall hyn yn ei hun achosi ofn. Dylid cysuro'r plentyn fod y teimladau hyn yn normal. Mae pobl yn galaru mewn ffyrdd gwahanol. Dwedwch wrthynt ei fod yn iawn teimlo'n wahanol i'r ffordd maen nhw fel arfer yn teimlo. Dylid eu cysuro y byddant yn teimlo'n well ymhen amser.
- Bydd plant yn dysgu gan yr oedolion o'u cwmpas sut i ddelio gyda galar. Bydd eich ffordd chi o ymateb yn dysgu iddyn nhw sut i ymateb. Mae'n bwysig nad ydych yn cuddio'ch teimladau, ond cofiwch ar yr un pryd na ddylid gorlethu plant.

- Ceisiwch greu awyrgylch lle mae'r disgyblion yn gyfforddus i drafod eu teimladau. Bydd siarad am y pethau hyn gydag oedolyn mae'r plentyn yn ymddiried ynddo yn eu helpu i ddeall eu teimladau.
- Dylid tawelu meddwl y disgyblion bod cael hwyl dal yn iawn, a'i fod yn iawn bod yn hapus.
- Dylid pwysleisio y byddai'r unigolyn sydd wedi marw am i'r plant fod yn hapus. Mae'n bwysig gwneud pethau sy'n gwneud inni wenu pan fyddwn yn drist, dyna'r ffordd i ofalu am ein hunain, ac ni ddylen ni deimlo'n euog neu'n ddrwg am wneud hyn.
- Os bydd y plant am siarad, rhowch mwy o amser a gofod iddyn nhw wneud hynny, er mwyn cael eich sylw llawn, heb unrhyw ymyriadau
- Mae plant yn teimlo fod eu bywyd cyfarwydd wedi newid yn llwyr, ac yn profi teimlad o golli rheolaeth. Gall yr ansicrwydd yma, a gyfeirir ato fel 'colli parhad' achosi pryder difrifol. O ganlyniad mae'n bwysig cael rhyw deimlad o 'normalrwydd' a pharhad eto yn eu bywydau. Mae'r ysgol yn agwedd bwysig ar barhad, ac mae'n bwysig i blant ddychwelyd i'r ysgol mor fuan ag sy'n bosib.
- Hwyrach y bydd plant yn dioddef o bryder oherwydd cael eu gwahanu ac efallai y byddant yn pryderu pan fyddan nhw i ffwrdd o bobl agos atynt, felly hwyrach y bydd angen mwy o gysuro arnynt.

Gweithgareddau i'w gwneud gyda disgyblion

Hwyrach y bydd angen cymorth ar blant a phobl ifanc i gadw atgofion ac i fynegi eu teimladau. Gweler isod nifer o weithgareddau sy'n gallu eu helpu i wneud hynny. Mae'n bwysig i'r plant arwain yn y gweithgareddau hyn, oherwydd, yn dibynnu ar yr amgylchiadau a'r berthynas, ni ddylid gofyn i blant nad ydynt wedi eu heffeithio gan y brofedigaeth gymryd rhan mewn gweithgareddau hirfaith am farwolaeth.

Siarad am yr unigolyn sydd wedi marw, a'ch atgofion arbennig amdano/i.	Mynd am dro i le arbennig oedd gan yr unigolyn sydd wedi marw, neu sefydlu lle arbennig yn yr ysgol gyda llun efallai neu rywbeth arbennig oedd yn eiddo iddo/iddi, lle gallwch fynd a meddwl am y person.	Ysgrifennu cân neu gerdd ar gyfer neu amdano/i. Llunio rhestr chwarae o'i hoff ganeuon, neu ganeuon sy'n eich atgoffa amdano/i.	Tynnu llun neu ysgrifennu atgofion am amser a dreuliwyd gyda'r person sydd wedi marw. Gwneud llyfr lloffion o luniau a phethau bach eraill i gofio amdano/i.

Ysgrifennu llythyr at yr unigolyn sydd wedi marw i ddweud yr holl bethau roedden am eu dweud wrtho/i. Gellir cychwyn trwy ddweud "pe bai gennyf 5 munud arall gyda chi, buaswn yn dweud...."	Cynnau cannwyll neu chwythu swigod i'r awyr a dychmygu eu bod yn cludo negeseuon i'r unigolyn.	Creu blwch atgofion gydag eitemau sy'n atgoffa'r plentyn am y person sydd wedi marw – ffotograffau, lluniau, eitemau.	Gwneud rhywbeth i goffau'r person, megis plannu coeden neu flodau o hoff liw'r unigolyn neu liwiau ei hoff dîm chwaraeon neu godi arian i'w roi i elusen.

Ymhen amser, efallai y bydd yr ysgol am gynllunio digwyddiad coffa yn yr ysgol, a gall cynnwys ychydig o amser i rannu atgofion, cerddi, darlleniadau neu weddïau, neu wneud rhywbeth arwyddocaol i'r disgyblion a'r staff. Mae'n bwysig gofyn caniatâd y teulu i drefnu digwyddiad coffa, a hwyrach y byddan nhw am fod yn bresennol.

Straeon therapiwtig

Gall rhannu straeon am golled a phrofedigaeth helpu oedolion i gychwyn sgyrsiau gyda phlant o bob oed, ac i'w helpu deall y golled a derbyn bod eu teimladau'n normal.

Gallwch wylio gyda'ch gilydd enghraifft o stori therapiwtig ar thema colled gyda'r teitl The Small Creature gan Sefydliad Prydeinig y Galon.

Llyfrau i Blant ac Oedolion eu darllen gyda'i gilydd

- The Day the Sea Went Out and Never Came Back gan Margot Sunderland a Nicky Armstrong (Stori therapiwtig)
- Someone Has Died Suddenly gan Mary Williams. (www.suddendeath.org)
- Muddles, Puddles and Sunshine (Llyfr gweithgareddau) gan Diana Crossley

Llyfrau Cymraeg

- Taid gan John Burningham
- Hyd ac Am Byth gan Debi Gliori

Llyfrau i Blant Iau (Meithrin a'r Cyfnod Sylfaen)

- Goodbye Mousie gan Robie H Harris
- Dear Grandma Bunny (Llyfr Miffy) gan Dick Bruna
- Badgers Parting Gifts gan Susan Varley
- Always and Forever gan Debi Gliori ac Alan Durant
- Are You Sad, Little Bear? A Book About Learning to Say Goodbye gan Rachel Rivett
- When Dinosaurs Die: A Guide to Understanding Death gan Laurie Krasny Brown

Llyfrau i Blant CA2

- Milly's Bug Nut gan Jill Janney
- Why Mum? Gan Catherine Thornton (llyfr am salwch difrifol)
- Saying Goodbye to Daddy gan Judith Vigna

Llyfrau ar gyfer CA2 a CA3

- The Cat Mummy gan Jacqueline Wilson
- Sad Book gan Michael Rosen
- What on Earth Do You Do When Someone Dies? Trevor Romain

Llyfrau ar gyfer CA3 a CA4

- Double Act gan Jacqueline Wilson
- Ways to Live Forever gan Sally Nicholls
- The Charlie Barber Treatment gan Carole Lloyd
- The Lost Boys' Appreciation Society gan Alan Gibbons
- Straight Talk About Death for Teenagers: How to Cope with Losing Someone you Love gan Earl Grollman

Beth gall Ysgolion ei wneud os maent yn ymwybodol y Disgwylir Marwolaeth?

Ymdopi â marwolaeth ddisgwyliedig plentyn

Hwyrach y byddwch yn gwybod ymlaen llaw fod gan blentyn salwch terfynol. Yn y sefyllfa hon, bydd dymuniadau'r rhiant (rhieni) yn arwain i ba raddau y gallwch baratoi ar gyfer marwolaeth y plentyn. I rai rhieni, mae'r ysgol yn lle defnyddiol a chefnogol i fod, ac maent yn awyddus i gael cymaint o gyswllt â phosib iddyn nhw eu hunain a'u plentyn. Bydd rhai am gyfrannu at unrhyw baratoadau priodol. Nid yw rhai'n cydnabod difrifoldeb salwch y plentyn, neu maent yn awyddus i nifer fach iawn o wybod hyn. Mae'n bwysig iawn ceisio a pharchu dymuniadau'r rhieni. Hefyd hwyrach y bydd angen caniatâd rhieni eraill, os bydd paratoadau'n mynd tu hwnt i weithgareddau arferol a seilir ar y cwricwlwm.

Yn aml mae plant difrifol wael a phlant sy'n marw yn ymdopi â'u cyflwr orau trwy fyw bywyd mor llawn â phosib. Hwyrach taw'r ysgol yw un o'r ychydig leoliadau lle mae gan y plentyn rhyw deimlad o reolaeth a chyrhaeddiad. Yn aml, mae'r plentyn gwael yn arbenigwr ar ei gyflwr, a gall helpu plant eraill i ddeall mewn ffyrdd nad ydynt ar gael i oedolion.

Weithiau nid yw plant hŷn am i unrhyw un tu allan i'r teulu wybod beth sy'n mynd ymlaen, oherwydd maent yn poeni am farn eu cyfoedion. Yn gyffredinol, nid yw plant yn hoffi bod yn wahanol i'w ffrindiau, ac mae angen parchu eu dymuniadau. Yn achos plant iau, dylid ceisio barn am ddymuniadau'r teulu.

Hwyrach y bydd yn anodd i blant a phobl ifanc trafod y salwch gyda'u ffrindiau. Efallai y bydd staff yr ysgol yn gallu helpu'r plentyn neu berson ifanc i siarad â'i ffrindiau, a rhoi cymorth i ateb cwestiynau'r plant eraill.

Ymdopi â marwolaeth ddisgwyliedig aelod o staff

Hwyrach y bydd llawer o'r wybodaeth uchod hefyd yn berthnasol os gwyddys fod gan aelod o staff salwch terfynol. Mae'n amlwg y bydd dymuniadau'r unigolyn a'i deulu/theulu o'r pwys mwyaf wrth gynllunio sut i baratoi'r plant a phobl ifanc ar gyfer y digwyddiad.

Ymdopi â marwolaeth ddisgwyliedig rhiant plentyn neu rywun agos at y plentyn

Dylai paratoi plant ar gyfer y fath digwyddiad fod yn gyfrifoldeb pawb sydd â rôl ddylanwadol ar fywyd y plentyn, gan gynnwys athrawon a staff cynorthwyol yr ysgol. Mae'n hanfodol cyfleu teimlad o ddiogelwch i'r plentyn yn y cartref ac yn yr ysgol. Mae plant sy'n derbyn gofal cariadus, cymorth a chyfleoedd llwyddiant cyson yn fwy tebygol o aros yn hapus, yn ddiogel ac yn optimistaidd am y dyfodol, hyd yn oed yn sgil marwolaeth rhywun agos atynt.

Hwyrach y bydd teulu'n cysylltu â'r ysgol i rannu gwybodaeth, pan fydd yn hysbys bod gan aelod o deulu agos y plentyn salwch terfynol. Yn yr amgylchiadau hyn, dylid dosbarthu gwybodaeth berthnasol ymhlith staff yr ysgol er mwyn i bawb deall yr anawsterau y mae'r plentyn yn eu cael efallai, sydd heb fod yn broblem o'r blaen. Er enghraifft, os bydd y plentyn yn dechrau cael trafferth canolbwyntio, glynu wrth dasg yn y dosbarth, neu gydag ymddygiad yn gyffredinol, bydd angen i athrawon a staff cynorthwyol wybod y rheswm er mwyn deall a delio gyda'r anawsterau yn eu cyd-destun. Hwyrach y bydd o gymorth i un athro neu oedolyn arall y mae'r plentyn yn ymddiried ynddo dreulio amser ychwanegol gyda'r plentyn, yn enwedig oherwydd y gall bywyd cartref fod yn ddi-drefn efallai.

Ystyriaethau eraill

Materion diwylliannol

Wrth weithio gyda phlant a phobl ifanc o gefndiroedd ethnig gwahanol, mae'n bwysig bod yn ymwybodol o gyd-destun a chredoau diwylliannol. Hwyrach y bydd angen cyfieithydd ar deuluoedd sy'n methu cyfathrebu trwy gyfrwng y Saesneg. Nid yw'n briodol defnyddio plant neu bobl ifanc i gyfieithu yn y sefyllfa hon.

Plant gydag anghenion dysgu ychwanegol

Efallai na fydd gan blant sydd ag anghenion addysgol arbennig ddealltwriaeth lawn am derfynoldeb marwolaeth; mewn rhai achosion, hwyrach na fyddan nhw byth yn deall y sefyllfa'n llawn fel y gwnawn ni. Fodd bynnag, mae'n bwysig eu cefnogi i ddysgu am farwolaeth er mwyn eu paratoi, peidio eu hallgáu ac er mwyn ystyried eu teimladau. Mae siarad am farwolaeth a cholled yn bwysig o ran y broses galaru a dysgu, a bydd yn arwain at well dealltwriaeth a derbyn y sefyllfa. Hefyd bydd yn bwysig i oedolion fod yn fwy sensitif i newidiadau mewn ymddygiad, a all fod yn arwydd o newidiadau mewn llesiant emosiynol os nad yw plant yn gallu cyfleu hyn eu hunain. Hwyrach y bydd ysgolion arbennig sy'n fwy tebygol o brofi marwolaeth disgybl am ystyried sut i siarad am farwolaeth gyda disgyblion mewn ffordd ragweithiol, a gellir dysgu mwy am hyn yma: www.dyingmatters.org

Daw'r cyngor canlynol i bobl ag anawsterau dysgu gan y Sefydliad Iechyd Meddwl:

- Egluro mewn ffordd syml yr hyn sydd wedi digwydd, gan wrando ac ymateb gyda chydymdeimlad i drallod y person
- Egluro, pan fydd rhywun yn marw fod y corff yn rhoi'r gorau i weithio, ac nid yw meddygon yn gallu newid hynny, ac nid yw'r person sydd wedi marw mewn unrhyw boen
- Os bydd yr unigolyn am weld y corff, oherwydd gall helpu fel rhan o'r broses galaru. Fodd bynnag, ni fydd pawb am wneud hyn. I rai pobl gydag anawsterau dysgu, bydd yn eu helpu i ddeall; hwyrach bydd yn dychryn eraill. Mae'n bwysig bod yn sensitif i hyn
- Rhowch gyfle i'r person gymryd rhan yn y trefniadau ar gyfer yr angladd pe dymunir, e.e. dewis blodau, er mwyn osgoi teimladau o gael ei eithrio
- Cofiwch y gall deall esboniadau mewn ffordd lythrennol. Er enghraifft, gall dweud wrth unigolyn fod rhywun agos ato/ati'n cael ei gladdu mewn mynwent a'i fod hefyd yn y nefoedd ei ddrysu
- Mae rhai pobl yn hoffi creu 'albwm atgofion' neu 'flwch atgofion' gan ddefnyddio lluniau a thoriadau o bapur newydd neu gylchgrawn ac eitemau i'w hatgoffa am yr unigolyn sydd wedi marw
- Gall ymweld â'r bedd neu'r amlosgfa helpu pobl i symud ymlaen a derbyn y golled

Mae nifer o lyfrau a chanllawiau ar gael i'w defnyddio i helpu plant ag anawsterau dysgu ddeall marwolaeth.

Mae llyfrau heb eiriau ar brofedigaeth ar gyfer pobl gydag anawsterau dysgu ar gael yma: www.booksbeyondwords.co.uk Fodd bynnag, gall y rhain fod o gymorth i lawer o blant, oherwydd mae'r diffyg geiriau'n annog pobl i ddefnyddio eu geiriau eu hunain. Llyfr hawdd ei ddarllen:

- http://www.hscbereavementnetwork.hscni.net/wp-content/uploads/2015/05/96885http://www.hscbereavementnetwork.hscni.net/wp-content/uploads/2015/05/96885-NHSCT-Client-Booklet-2016.pdfNHSCT-Client-Booklet-2016.pdf

Llyfr gyda lluniau:

- https://be.macmillan.org.uk/Downloads/CancerInformation/Easyread/MAC16345Whathttps://be.macmillan.org.uk/Downloads/CancerInformation/Easyread/MAC16345What-can-help-you-feel-better-when-someone-dies.pdfcan-help-you-feel-better-when-someone-dies.pdf

Mae cyngor pellach ar gefnogi pobl gydag anawsterau dysgu yn ystod profedigaeth ar gael yma: https://www.mencap.org.uk/advice-and-support/dealing-bereavement sy'n cynnwys canllawiau ar gyfer gofalwyr.

Teuluoedd bregus

Bydd y rhan fwyaf o blant a theuluoedd yn gallu ymdopi â marwolaeth aelod agos o'r teulu, yn enwedig os bydd teuluoedd yn gallu trafod yr hyn sy'n digwydd, am eu meddyliau a'u teimladau, ac am yr unigolyn sydd wedi marw. Oherwydd rhesymau gwahanol, ni fydd pob plentyn yn profi hyn gyda'u teulu. Er enghraifft:

- Plant sy'n Derbyn Gofal
- Plant teuluoedd sydd â rhwydwaith cymorth cyfyngedig
- Plant lle mae'r rhiant/rhieni'n cael anawsterau iechyd meddwl

Yn yr amgylchiadau hyn, dylai'r ysgol fod yn ffynhonnell cymorth hynod werthfawr i'r plentyn sydd wedi cael profedigaeth.

Cymorth Parhaus i Ddisgyblion a Staff

- Adnabod lle tawel/ymdawelu lle gall pobl fynd os oes angen
- Hwyrach y bydd angen ychydig o hyblygrwydd gydag amserlenni
- Ceisiwch feithrin ymwybyddiaeth o ran pan fydd angen help a chymorth ar bobl
- Cadarnhau, trwy staff dynodedig, unrhyw ddymuniadau o safbwynt y teulu ynghylch cyfraniad yr ysgol i'r angladd, os o gwbl
- Os bydd y plentyn neu berson ifanc eisiau i blant eraill wybod, gellir ystyried anfon cerdyn gan y dosbarth, neu negeseuon personol at y plentyn
- Dynodi aelod o staff i gefnogi'r disgybl i ddychwelyd i'r ysgol. Bydd angen cadarnhau pa gefnogaeth sydd ei hangen ar y disgybl h.y. amser i ymdawelu/ystafell dawel/ mynediad at ffôn i ffonio gartref, a dylid trefnu hyn oll cyn i'r plentyn ddychwelyd i'r ysgol

- Parhau i ddefnyddio asiantaethau cymorth os oes eu hangen (ar gyfer staff a/neu ddisgybl). • Dynodi aelod o staff i fonitro'r plentyn sydd wedi cael profedigaeth trwy gydol ei fywyd ysgol. Er enghraifft dyddiadau nodedig, Sul y Mamau, Sul y Tadau ac ati, a throsglwyddo'r wybodaeth i unrhyw ysgol newydd adeg pontio.
- Parhau i gysylltu ag asiantaethau teulu/cymorth fel bo angen (hwyrach y bydd angen hyn ar gyfer misoedd/blynyddoedd ar ôl y farwolaeth).

Dylai Ysgolion gyfeirio'r Plentyn/Person Ifanc i wasanaeth Cynghori?

Fel arfer, nid yw gwasanaeth cynghori'n briodol yn syth ar ôl profedigaeth, er gall sesiwn byr gyda chynghorydd yr ysgol helpu normaleiddio galar, a grymuso'r disgybl i ddefnyddio'r gwasanaeth yn y dyfodol os oes angen. Mae angen i blant a phobl ifanc brosesu eu teimladau wrth eu hunain, gyda chefnogaeth teulu, ffrindiau a staff yr ysgol.

Os ydych o'r farn fod person ifanc yn cael trafferth cynefino â'r farwolaeth, hwyrach y gall cymorth arbenigol fod o gymorth. Mae'n werth cofio y gall hyn ddigwydd misoedd neu flynyddoedd hyd yn oed ar ôl y brofedigaeth.

Ymhlith rhai o'r dangosyddion bod angen cymorth arbenigol efallai (nid cynghori o reidrwydd):

- ymddygiad rhy ymosodol
- lleihad sydyn mewn presenoldeb/presenoldeb ysbeidiol
- ymddygiad hynod encilgar
- sôn am frifo ei hun neu eraill
- newid eithriadol mewn personoliaeth neu ymddygiad academaidd

Os ydych o'r farn y gall gwasanaeth cynghori fod o gymorth, gofynnwch i'r disgybl a fyddai'n hoffi siarad gyda rhywun. Gall nifer o asiantaethau ddarparu cymorth cynghori:

- Gwasanaeth cynghori'r ysgol
- Gwasanaeth Cynghori Cymunedol
- Gwasanaeth cynghori CRUSE ar brofedigaeth

Casgliad

Mae'n bwysig ichi gofio eich bod yn gwneud eich gorau i ganiatáu lle diogel i ddisgyblion alaru. Bydd amseroedd gwell a gwaeth yn ystod yr wythnosau sydd i ddod, ond dros amser, bydd plant yn gwella o'r profiad hwn, a gyda'ch cymorth chi, byddant yn fwy cadarn.

Os oes gennych bryderon o hyd am ddisgybl, croeso ichi gysylltu â Gwasanaeth Seicoleg Addysg Powys (gweler manylion isod, a dolenni defnyddiol eraill).

Staff Gwasanaeth Seicoleg Addysg Powys:

- De Powys - Alun.flynn@powys.gov.uk
- Canol Powys - Simon.vincent@powys.gov.uk
- Gogledd Powys - Lynda.joyce@powys.gov.uk
- Gogledd Powys - Clare.jones1@powys.gov.uk
- Gogledd Powys - Becky.morgan1@powys.gov.uk

Mae Gwasanaeth Seicoleg Addysg Ceredigion wedi creu fideo ar gefnogi plant yn achos profedigaeth a cholled, fydd o gymorth i staff ysgolion a rhieni/gofalwyr efallai; gweler:
- Cymraeg - https://youtu.be/sxivxOPziFk
- Saesneg – https://youtu.be/op50Fe1qKmQ

- Winston's Wish – gwefan gydag adnoddau i gefnogi athrawon, rhieni a phlant a phobl ifanc wrth wynebu marwolaeth plentyn, brawd neu chwaer neu riant. Gellir defnyddio'r wefan neu gysylltu â'u llinell gymorth ar: 08088 020021
- Mae Cruse yn cynnig cymorth a chyngor ar lefel leol i deuluoedd yn sgil profedigaeth. Mae gwefan arbennig ar gael i bobl ifanc: Hopeagain
- Mae Ataloss yn darparu gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael
- Mae Young Minds yn cynnig gwybodaeth a chyngor ar sut i gefnogi plant yn achos profedigaeth
- Mae Child Bereavement UK yn darparu cymorth drwy linell gymorth a gwybodaeth ar-lein i oedolion sy'n cefnogi plentyn yn sgil profedigaeth neu os bydd plentyn wedi marw

Hefyd mae cymorth ar-lein a dros y ffôn ym maes iechyd meddwl ar gael i bobl ifanc ym Mhowys (10-19 oed), trwy xenzone a kooth neu gellir cysylltu â Louise Greenwood ar 07975590119 neu drwy e-bostio: louise.greenwood@xenzone.com).

Cydnabyddwn a diolchwn i Wasanaethau Seicoleg Addysg Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf am rannu eu gwaith; defnyddiwyd rhannau ohono yma.

Atodiadau

Atodiad 1 - Rhestr wirio o dasgau i'w cyflawni (gweler y polisi uchod am fwy o fanylion)

- ☐ Aelod staff uchaf (y pennaeth os mae ar gael) i siarad â'r teulu.
- ☐ Gofyn caniatâd y teulu i hysbysu cymuned yr ysgol
- ☐ Hysbysu'r Awdurdod Lleol.
- ☐ Cysylltu â gwasanaethau lleol i gael cyngor a chymorth.
- ☐ Adnabod staff risg uchel neu fregus.
- ☐ Hysbysu staff a llywodraethwyr yr ysgol. ☐ Sefydlu strwythur cymorth ar gyfer disgyblion ☐ Adnabod disgyblion risg uchel neu fregus.
- ☐ Hysbysu disgyblion yn ystod y diwrnod Ysgol
- ☐ Anfon llythyr at rieni/gofalwyr
- ☐ Cychwyn llyfr coffa neu ddarparu deunyddiau celf i blant dynnu lluniau o neu ysgrifennu atgofion a negeseuon

Atodiad 2 Torri newyddion trist

Geiriau a awgrymir i'w defnyddio mewn gwasanaeth ar ôl marwolaeth plentyn

Mae gen i newyddion trist i rannu gyda chi. Mae <Enw> yn <dosbarth> wedi marw fore Sadwrn diwethaf. Roedd yn croesi'r ffordd gyda'i fam ar y ffordd i'r siop leol, pan gafodd ei daro gan gar. Daeth ambiwlans, ac aethpwyd ag <Enw> i'r ysbyty. Roedd y doctoriaid a'r nyrsys wedi gwneud popeth posib i geisio achub ei fywyd, ond roedd ei anafiadau'n rhy ddifrifol, a bu farw. Ni anafwyd ei fam.

Roedd pawb yn yr ysgol yn adnabod <Enw> fel un o gefnogwyr Manchester United, ac roedd yn aelod brwd iawn o dîm pêl-droed yr ysgol.

Mae hyn yn newyddion trist iawn, ac efallai y bydd rhai ohonoch yn teimlo'n drist hefyd. Ond mae pob un ohonom yn teimlo pethau mewn ffordd wahanol, ac ni fydd pawb yn teimlo'r un peth. Pan fydd rhywun yn marw, mae emosiynau anghyson yn effeithio ar aelodau eu teulu a ffrindiau - tristwch, dicter a dryswch - ac mae pob un o'r rhain yn normal. Mae'n bwysig iawn ein bod yn cofio bod yn garedig wrth ein gilydd a chefnogi ein gilydd yn ystod y dyddiau, yr wythnosau a'r misoedd sydd i ddod.

Gofynnwn ichi fod yn ofalus wrth ysgrifennu unrhyw beth ar gyfryngau cymdeithasol.

Pan ewch yn ôl i'r dosbarth, gallwch dreulio amser yn meddwl am yr hyn rwyf newydd ei ddweud wrthych. Bydd eich athrawon yn ceisio ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych efallai.

(Dylid egluro ble a sut i gael mynediad at y systemau cymorth sydd ar gael yn yr ysgol, a'r bwriad ar gyfer a lleoliad llyfr coffa).

Atodiad 3 Llythyr enghreifftiol: I hysbysu rhieni/gofalwyr am farwolaeth athro

<Dyddiad>

Annwyl Riant

Mae athro dosbarth eich plentyn wedi cael y dasg drist o hysbysu'r plant am farwolaeth <Enw>, sydd wedi dysgu yn yr ysgol hon ers <nifer> o flynyddoedd.

Mae teulu <Enw> yn ein meddyliau yn ystod y cyfnod hwn, ac wrth ymdrechu i ymateb i'w farwolaeth/marwolaeth mewn ffordd gadarnhaol, rydym wedi hysbysu'r plant i gyd. Mae'r plant wedi cael gwybod bod <Enw> wedi marw o <bwl o asthma> ar <Dyddiad>. Mae nifer o ddisgyblion wedi nodi eu bod yn dioddef o <asthma> ac mae <Enw>, Nyrs yr Ysgol, wedi eu cysuro heddiw trwy ddweud taw peth anghyffredin iawn i berson farw oherwydd <asthma>.

Pan fydd rhywun yn marw, mae llawer o deimladau'n effeithio ar aelodau eu teulu a ffrindiau - tristwch, dicter a dryswch - ac mae pob un o'r rhain yn normal. Rydym wedi dweud wrth y plant fod eu hathrawon yn barod i geisio ateb unrhyw gwestiynau sydd ganddynt yn yr ysgol. Mae'r plant yn debygol o ofyn cwestiynau am farwolaeth, ac mae angen eu hateb mewn ffordd onest a ffeithiol gan ddefnyddio geiriau fydd yn ddealladwy iddynt. Os hoffech dderbyn gwybodaeth ar sut i gefnogi'ch plentyn adref, mae ar gael trwy gysylltu â swyddfa'r ysgol.

(Dylid egluro ble a sut i gael mynediad at y gwasanaethau cymorth sydd ar gael yn yr ysgol, a'r bwriad o ran a lleoliad llyfr coffa).

Rydym yn meddwl am y teulu yn ystod y cyfnod trist yma.

Yn gywir
Pennaeth

Atodiad 4 Llythyr enghreifftiol: I hysbysu rhieni/gofalwyr eraill am farwolaeth disgybl

Noder: cyn anfon llythyr at rieni am farwolaeth disgybl, mae'n rhaid ichi gael caniatâd rhieni'r plentyn sydd wedi marw.

Dylai'r rhieni'r plentyn sydd wedi marw a'r ysgol gytuno ar gynnwys a rhestr dosbarthu'r llythyr

<Dyddiad>

Annwyl Rieni

Mae tiwtor eich plentyn wedi cael y dasg drist heddiw o hysbysu'r plant am farwolaeth <Enw>, disgybl ym <Mlwyddyn>. Hysbyswyd y plant fod <Enw> wedi marw o salwch <canser>. Roedd <Enw> wedi bod yn sâl gyda <chanser> ers amser, a bu farw gartref ddoe.

Pan fydd rhywun yn marw, mae llawer o deimladau'n effeithio ar aelodau eu teulu a ffrindiau - tristwch, dicter a dryswch - ac mae pob un o'r rhain yn normal. Ond mae pawb yn teimlo'n wahanol am y pethau hyn, ac ni fydd pawb yn teimlo'r un ffordd. Mae'n bwysig iawn ein bod yn cofio bod yn garedig wrth ein gilydd a chefnogi ein gilydd yn ystod y dyddiau, yr wythnosau a'r misoedd sydd i ddod. Rydym wedi dweud wrth y plant fod eu hathrawon yn barod i geisio ateb unrhyw gwestiynau sydd ganddynt yn yr ysgol. Mae'r plant yn debygol o ofyn cwestiynau yn yr ysgol, ond mae gwybodaeth ar gael bydd o gymorth ichi gefnogi'ch plentyn adref. Os hoffech dderbyn gwybodaeth ar sut i gefnogi'ch plentyn adref, mae ar gael trwy gysylltu â swyddfa'r ysgol.

(Dylid egluro ble a sut i gael mynediad at y gwasanaethau cymorth sydd ar gael yn yr ysgol, a'r bwriad o ran a lleoliad llyfr coffa).

Unwaith y cawn fanylion am yr angladd, byddwn yn rhoi gwybod ichi, os bydd y teulu'n gofyn inni wneud hynny. Rydym yn meddwl am y teulu yn ystod y cyfnod trist yma.

Yn gywir
Pennaeth

Atodiad 5 - Taflen wybodaeth ar gyfer teuluoedd sy'n cael eu heffeithio gan brofedigaeth

Mae cefnogi marwolaeth rhywun sy'n annwyl ichi'n debyg i gael eich cipio i fyd rhyfedd, heb fap ac iaith sy'n estron. Mae llywio eich ffordd eich hun, heb sôn am helpu plentyn ar y daith hon, sy'n llawn poen a cholled, yn waith anodd iawn.

Bydd goroesi'r profiad hwn yn rhywbeth fydd yn teithio gyda chi a'r plant rydych yn gofalu amdanynt am weddill eich bywydau. Hyd yn oed os ydy'ch galar chi'n drech na chi, chi yw un o'r bobl orau i helpu'ch plentyn.

Mae angen cydnabod, gwrando ar a chefnogi plant sy'n dioddef o brofedigaeth. Dyma ychydig o syniadau i'ch helpu yn ystod y cyfnod anodd hwn:

- Ateb cwestiynau'ch plentyn mewn ffordd syml a ffeithiol
- Defnyddio iaith megis "marwolaeth" a "wedi marw" yn lle "wedi mynd i le gwell" neu "wedi mynd i gysgu"
- Helpu'ch plentyn i ddeall na fydd y person yn dod nôl. Eglurwch achos y farwolaeth mewn ffordd syml, a gofalwch fod y plentyn yn gwybod taw nid ei fai/bai ef/hi oedd hyn. Weithiau hwyrach y bydd plentyn yn gofyn yr un cwestiynau dro ar ôl tro; byddwch yn amyneddgar, dyma ffordd y plentyn o sicrhau nad yw'r ffeithiau wedi newid
- Rhoi cyfle i'r plentyn gymryd rhan yn y broses o alaru. Eglurwch beth fydd yn digwydd yn yr angladd, a'u helpu penderfynu os mae am fod yn bresennol neu beidio. Os nad yw am fynd, hwyrach y bydd am roi blodau, neu ysgrifennu nodyn at y person.
- Cofiwch roi digonedd o gariad, hoffter a chysur i'r plentyn er mwyn iddo/iddi wybod eich bod yn ei garu/charu er gwaethaf yr holl dristwch a galar.
- Glynu wrth arferion yr ysgol a gadael i'r plentyn weld ei ffrindiau, mynd i glybiau ac ati. Mae cadw at arferion a chysondeb yn helpu plentyn i deimlo'n fwy diogel
- Rhoi cyfle i'r plentyn gael amser tawel wrth ei hun o dro i dro
- Gadael i blentyn siarad ar ei gyflymder ei hun, yn ei amser ei hun. Rhoi cyfle iddynt fynegi teimladau mewn ffordd agored, a'u cysuro bod llawer o deimladau gwahanol yn gyffredin ymhlith pobl sydd wedi dioddef o brofedigaeth, gan gynnwys tristwch a dicter
- Helpu'r plentyn i gofio'r unigolyn sydd wedi marw. Gall creu blwch atgofion gyda ffotograffau a phethau bach arbennig i'w gofio, fod o gymorth
- Sicrhau eu bod yn gwybod bod oedolion ar gael sy'n gallu gwrando a helpu
- Mae plant yn newid rhwng tristwch a llawenydd yn gyflym – os maen nhw'n hapus, gadewch iddyn nhw fod yn hapus. Nid yw'n golygu nad ydynt yn poeni
- Byddwch yn onest, a dangoswch eich galar eich hun; mae llefain yn iawn! Ond ceisiwch osgoi gorlethu'r plentyn.
- Gofalwch am eich hunan – mae galar yn blino rhywun
- Byddwch yn ymwybodol o newidiadau, megis ymddygiad ymlynol, ymosodol neu hwyliau drwg; ffyrdd gwahanol o fynegi galar yw'r rhain
- Does dim rhaid ichi gael yr holl atebion neu deimlo eich bod yn cael pethau'n iawn bob amser – mae gwneud eich gorau yn ddigon da
- Cadwch mewn cysylltiad â'r ysgol, a rhowch wybod iddyn nhw sut y gellir eich helpu
- Cymerwch un dydd ar y tro

Elusennau sy'n cynnig cymorth, cyngor ac arweiniad:

- Winston's Wish (www.winstonswish.org.uk) Ffôn: 08088 020021
- Cruse Bereavement Care (www.cruse.org.uk) Ffôn: 0808 808 1677/ 01686 610220

Atodiad 6 – Sut gallwn ni ymdopi gyda straen ac emosiynau anodd?

Mae pob un ohonom yn dibynnu ar ystod o ddulliau ymdopi gwahanol bob dydd, er mwyn rheoli straen cyffredinol bywyd, ac i godi'n hwyliau os ydym yn teimlo'n isel neu'n bryderus. Hwyrach y bydd angen defnyddio mwy ar y strategaethau hyn yn ystod cyfnodau anodd, a gallwn eu defnyddio i ddysgu plant i gael hyd i'r rhai sy'n gweithio orau iddyn nhw.

Rhannwyd y strategaethau hyn yn chwe grŵp gwahanol. Mae defnyddio'r term BASIC Ph yn ein helpu i gofio'r grwpiau, gyda phob llythyren yn cyfeirio at grŵp gwahanol o strategaethau. Dylech feddwl pa strategaethau rydych yn eu defnyddio fel arfer, fedrwch chi wneud mwy neu amrywio'r rhain, rhannu syniadau gyda ffrindiau a chydweithwyr ynghylch pa strategaethau maen nhw'n eu defnyddio.

- **C**redoau - Gall hyn olygu credoau crefyddol, gwleidyddol, ideolegol sy'n ein helpu i ddeall y byd, sy'n rhoi cryfder a chysur inni ar amser anodd, ac ystyr i'n bywydau. Gall olygu mynd i wasanaethau crefyddol, bod yn rhan o sefydliad rydych yn gwerthfawrogi ei ddelfrydau neu arfer technegau megis myfyrio ac ymwybyddiaeth ofalgar.
- **A**ffaith - Gall ein hemosiynau ein helpu i reoli sefyllfaoedd anodd. Er enghraifft, gall llefain fod yn gathartig (rhyddhad emosiynol). Yn yr un ffordd, gall chwerthin helpu lliniaru emosiynau anodd, straen a phryder dros dro.
- **C**ymdeithasol – Gall hyn olygu siarad â ffrindiau ac aelodau'r teulu agos atom, sydd wedi cael profiadau tebyg. Hefyd gall olygu bod o gwmpas pobl eraill er mwyn osgoi teimladau o unigedd, ac nid yw'n gorfod golygu siarad am y golled, neu siarad o gwbl.
- **D**ychymyg - Gadael i'n dychymyg roi seibiant inni oddi wrth brofiad anodd. Gall gweithgareddau creadigol fod o gymorth wrth ganiatáu i hyn ddigwydd (e.e. tynnu lluniau, paentio a choginio). Hefyd gall gwylio'r teledu neu wrando ar gerddoriaeth roi cyfle inni gael seibiant o'n pryderon presennol.
- **G**wybyddol - I rai pobl, bydd angen mawr iddyn nhw ddeall beth sydd wedi digwydd Mae ymdopi yn y ffordd hon yn golygu chwilio am realiti a rhesymeg efallai, a'r angen i gynllunio a dysgu, casglu gwybodaeth, gosod blaenoriaethau ac ystyried dewisiadau amgen. Mae'n bosib y bydd gan bobl ifanc sy'n arfer y strategaeth hon lawer o gwestiynau, rhai ohonynt yn anodd eu hateb. Mae'r ffaith eu bod yn eu gofyn yn arwydd eu bod yn ceisio deall yn well, a gwneud synnwyr o'r hyn sydd wedi digwydd er mwyn ymdopi.
- **C**orfforol - Mae gweithgareddau a symud yn cefnogi'r corff i ymateb i unrhyw anghydbwysedd cemegol, ac ymateb ac ymdopi trwy ddefnyddio mynegiant corfforol. Ymhlith y dulliau i ymdopi â straen mae: ymlacio (ymarferion anadlu a thebyg i ioga), ymarfer a gweithgareddau corfforol. Mae defnyddio egni'n elfen bwysig llawer o ddulliau ymdopi. Fodd bynnag, gall ymdopi ar lefel gorfforol hefyd olygu yfed a bwyta bwydydd sy'n gysylltiedig â phleser, cysur ac ymlacio; ac ni ddylid defnyddio gormod o'r rhain.

GWASANAETH YSGOLION CYNGOR SIR POWYS

YMATEBION MEWN YSGOLION I DDIGWYDDIADAU TYNGEDFENNOL

Y Nod

Mae Cyngor Sir Powys yn bwriadu galluogi ysgolion i reoli eu hanawsterau eu hunain, gan ddefnyddio eu hadnoddau eu hunain a chael gafael ar gymorth, cyngor neu wybodaeth ychwanegol gan asiantaethau eraill lle bo hynny'n briodol.

Digwyddiad Critigol - "unrhyw ddigwyddiad sydyn, annisgwyl sy'n ymwneud â galar, colled a sioc, gan gynnwys sefyllfaoedd sy'n ymwneud â salwch terfynol neu farwolaeth sydyn unigolyn neu grŵp o unigolion mewn ysgol."

Mae Cyngor Sir Powys yn argymell bod gan bob ysgol ym Mhowys **Gynllun Rheoli Digwyddiadau Critigol** ysgol sydd â lle i ymatebion hyblyg a chreadigol pe bai digwyddiad yn digwydd. Bydd sawl nod i'r cynllun:

- sicrhau bod camau cyflym a phriodol yn cael eu cymryd y foment caiff yr ysgol wybod bod digwyddiad tyngedfennol wedi digwydd
- i ddarparu gwybodaeth gywir yn effeithiol i staff, disgyblion, rhieni, llywodraethwyr a'r ALl
- cynnig cymorth sensitif, nad yw'n ymwthiol, yn y tymor byr a'r tymor canolig, i bawb yr effeithir arnynt yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol gan yr hyn sydd wedi digwydd
- cynnal, cyn belled ag y bo modd, arferion arferol bywyd ysgol, er mwyn cynnig fframwaith diogel o barhad i bob disgybl

Paratoi cyn Digwyddiad

1. Llenwch y rhestr cysylltiadau defnyddiol.
2. Dylid cadw rhestr o rifau ffôn cyswllt a pherthnasau a chysylltiadau pob disgybl yn ganolog**,** ar gyfrifiadur ac mewn ffolderi hygyrch, a'u diweddaru'n gyson.
3. Dylid hefyd gadw rhestr yn Swyddfa'r Ysgol, o'r disgyblion sydd ffwrdd o'r safle ar ymweliad ar unrhyw ddiwrnod.
4. Dylai'r staff sy'n arwain grwpiau o blant ar unrhyw ymweliad fod â rhifau ffôn cyswllt dau uwch aelod o staff, ac os yw'n bosibl, dylent gario ffôn symudol.
5. Bydd awyrgylch o gefnogaeth, ymddiriedaeth a chyfrinachedd yn cryfhau ymateb yr ysgol ar adeg o argyfwng.
6. Cydnabod perthnasedd ffactorau amlddiwylliannol ac aml-ffydd yn yr ymateb.
7. Ystyriwch, yng Nghynllun Datblygiad Proffesiynol yr Ysgol, anghenion staff ar gyfer hyfforddiant mewn meysydd fel profedigaeth a gwydnwch plentyndod.
8. Adnabod a defnyddio ffyrdd y mae rhaglenni astudio'r Cwricwlwm Cenedlaethol yn helpu staff i ddarparu profiad dysgu i ddisgyblion am golled, newid a phrofedigaeth.

CYSYLLTIADAU DEFNYDDIOL	ENW	RHIF FFÔN.
CYSYLLTIADAU YSGOL		
Cadeirydd y Corff Llywodraethol		
Arweinydd Bugeiliol/ Iechyd Meddwl yn yr Ysgol		
ELSA		
CYSYLLTIADAU ALLANOL		
Pennaeth Addysg		
Ymgynghorwr Gwella'r Ysgol		
Seicolegydd Addysg yr Ardal		
Prif Seicolegydd Addysg		
Rheolwr Cyfathrebu Cyngor Sir Powys		
Nyrs yr Ysgol		
Gwasanaeth Ymyrraeth Ieunctid		
Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed		
Ymarferydd Iechyd Meddwl Sylfaenol		
Swyddog Lles Addysgol		
Heddlu (Tîm Diogelu Teuluoedd)		
Tân / Ambiwlans		
Gwasanaethau Cwnsela (gan gynnwys Gwasanaethau Cwnsela Cyngor Sir Powys ar gyfer Staff Powys)		
Grwpiau Crefyddol		
Asiantaethau Gwirfoddol		
Asiantaethau / cysylltiadau eraill		
Dyddiad Diweddaru		

Tasgau ar Unwaith

- Cael cymaint o wybodaeth cywir a ffeithiol â phosibl am y digwyddiad.
- Rhoi gwybod i holl staff yr ysgol am y digwyddiad.
- Rhoi gwybod i Gyngor Sir Powys a Chadeirydd y Llywodraethwyr.

Bydd angen i'r sawl sy'n cymryd yr atgyfeiriad cychwynnol wybod:

Eich enw a'ch swydd;
Pa ysgol rydych chi'n dod ohoni;
Natur y digwyddiad;
Lle y digwyddodd;
Y bobl dan sylw;
Rhif ffôn galw yn ôl.

- Cysylltwch â Rheolwr Cyfathrebu'r Sir, a fydd yn gallu gweithredu ar ran yr ysgol (os gofynnir iddynt wneud hynny).
- Paratowch ddatganiad ysgrifenedig byr y gall staff gweinyddol yr ysgol ei ddefnyddio i ymateb i alwadau ffôn gan rieni ac ati. Dylid diweddaru datganiad o'r fath, fel y bo'n briodol pan fydd gwybodaeth newydd ar gael.
- Mae'r holl gofnodion a/neu wybodaeth yn yr ysgol am y plentyn neu'r plant sy'n gysylltiedig â'r digwyddiad, ac a fu farw, yn cael eu coladu a'u symud i le diogel am gyfnod rhag ofn y bydd ymchwiliad ymwthiol.

Darparu gwybodaeth i Ddisgyblion

Mae'n bwysig sicrhau bod gwybodaeth gywir yn cael ei lledaenu. Dylid rhoi gwybod i ddisgyblion yn yr ysgol am yr hyn sydd wedi digwydd, gan ddefnyddio terminoleg glir (h.y. defnyddio "wedi marw" yn hytrach na "wedi mynd i gysgu").

Rhowch wybod i ffrindiau agos a ffrindiau agos y brodyr a'r chwiorydd yn unigol, neu mewn grwpiau bach.

Rhowch wybod i ddisgyblion eraill, gyda gwybodaeth ffeithiol, yn bwyllog ac yn sensitif. Dylai athrawon dosbarth neu diwtoriaid dosbarth, neud hyn yn y llef cyntaf, yn hytrach nag mewn gwasanaethau mawr.

Rhoi gwybod i rieni

Paratoi llythyr yn rhoi gwybod i rieni a gofalwyr am ffeithiau'r digwyddiad. Yn dibynnu ar yr amgylchiadau, efallai y bydd angen darparu gwybodaeth iechyd a/neu rhifau cyswllt ychwanegol lle gellir cael gwybodaeth o'r fath.

Enghreifftiau o Lythyr Drafft

Dylai'r llythyr gynnwys:

- cydnabyddiaeth o'r hyn sydd wedi digwydd, megis 'Yn anffodus mae'n rhaid i mi eich hysbysu bod un o'n disgyblion (rhowch enw) wedi marw'n ddiweddar';
- Ffeithiau byr am y farwolaeth - ar yr amod bod rhieni/teulu'r ymadawedig wedi cytuno i hyn. Cynnwys gwybodaeth am yr hyn sy'n hysbys yn unig - nid dyfalu;
- datganiad y dylai disgyblion barhau i fynychu'r ysgol yn ôl yr arfer
- (Yn dibynnu ar ddymuniadau teulu'r ymadawedig) manylion y trefniadau ar gyfer yr angladd. Dylai disgyblion oed ysgol gynradd sy'n dymuno mynychu'r angladd gael eu casglu o'r ysgol gan eu rhieni a chaniatáu iddynt fynd yn syth adref yn dilyn yr angladd os ydynt wedi cynhyrfu. Dylai disgyblion oedran ysgol uwchradd ddarparu tystiolaeth o ganiatâd rhieni ar gyfer eu presenoldeb. Gellir caniatáu i grwpiau tiwtor fynychu, gydag aelod o staff;
- mynegiant cloi fel 'Rydym wedi'n tristáu'n fawr gan y digwyddiad hwn ac, ar eich rhan, estynnaf ein cydymdeimlad i bob aelod o deulu (enw'r disgybl).

Dylai'r llythyr gael ei lofnodi gan (neu ar ran) y Pennaeth.

Rheoli Disgyblion a Staff

Dylid nodi mor fuan a phosib, y disgyblion sy'n ymwneud â'r digwyddiad neu'n dyst iddo, gan efallai bydd angen lefelau uchel o gymorth arnynt. Bydd difrifoldeb ymateb plant (ac oedolion) yn dibynnu ar eu ffactorau risg penodol. Mae'r rhain yn cynnwys dod i gysylltiad â'r digwyddiad gwirioneddol, anaf personol neu golli anwylyd, lefel cefnogaeth rhieni, dadleoliad o'u cartref neu gymuned, lefel y dinistr ffisegol, a'r risgiau sydd eisoes yn bodoli, megis profiad trawmatig blaenorol neu salwch meddwl.

Gall plant sy'n agored i niwed emosiynol, fod yn arbennig o agored i ymateb niweidiol i ddigwyddiadau o'r fath, hyd yn oed os nad oeddent yn ymwneud yn uniongyrchol â nhw. Dylid adnabod plant o'r fath, a monitro eu hymatebion. Fodd bynnag, mae'r rhan fwyaf o blant yn wydn gyda phob math o anawsterau a gall teulu a ffrindiau eu helpu i ymdopi.

Byddwch yn effro i fynegiadau newidiol ac amrywiol o alar ymhlith plant. Mae teimladau o alar, a'u mynegiant, yn gyffredin, yn briodol ac yn iach. Mae'r ymatebion yn amrywio o berson i berson, gyda'r ymatebion cryfaf ar adeg y digwyddiad ac yn pylu'n raddol wrth i amser fynd yn ei flaen. Mae hyn yn digwydd yn gyflymach pan fydd pobl yn cael eu cefnogi gan eu teulu, ffrindiau ac yn broffesiynol. Gall yr ymatebion canlynol ddigwydd:

- Gall ymatebion emosiynol gynnwys ofn, panig, iselder, diymadferthedd, dicter, digofaint, euogrwydd, cywilydd
- Gall ymabion somatig gynnwys gor-gyffroi, problemau cysgu, problemau treulio, cur pen
- Gall ymatebion gwybyddol gynnwys dryswch, anfodlonrwydd, meddwl anghydlynol, problemau canolbwyntio, llai o allu i ddatrys problemau
- Mae ymatebion cymdeithasol yn cynnwys ymddygiad ymosodol, alcohol/cyffuriau (pobl ifanc yn eu harddegau), encilio cymdeithasol, methu ag ymdopi ag arferion dyddiol

I athrawon, mae'n bwysig rhoi gwybod i fyfyrwyr am y ffeithiau hyn a'u hannog i ganiatáu i'w cyfoedion weithio trwy eu hemosiynau yn eu ffordd eu hunain ac ar eu cyflymder eu hunain. Mewn dosbarthiadau bydd amrywiaeth o ymatebion gan fyfyrwyr ac yn aml mae'n un o'r prif broblemau i gyd-dynnu'n dda â'i gilydd ar ôl digwyddiad argyfyngus.

Dylai plant ac oedolion wybod bod ymateb gwahanol yn gyffredin a'u bod o wahanol ddwysedd a hyd. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn gwella o'r sioc gyntaf ar ôl ychydig ddyddiau ac yn dychwelyd i normal, mae angen mwy o amser ar eraill ac ni fydd rhai yn gallu dychwelyd i normalrwydd hyd yn oed ar ôl 4-6 wythnos. Yn yr achos hwn, mae'n bwysig ceisio cymorth proffesiynol.

Ar adegau trawmatig mae'n bwysig darparu cymaint o barhad a sicrwydd â phosibl i blant. Dylid gwneud pob ymdrech i gynnal y diwrnod ysgol arferol, er mwyn sicrhau bod plant yn teimlo'n ansefydlog cyn lleied â phosibl. Fodd bynnag, bydd yn briodol ymgymryd â thasgau sydd â llwyth gwybyddol isel, megis gweithgareddau celf a chrefft, gan na fydd y rhan fwyaf o blant yn gallu canolbwyntio'n dda yn yr oriau cyntaf ar ôl digwyddiad trawmatig.

Fel gydag unrhyw brofiad emosiynol, mae'n bwysig bod staff yn parhau i fod yn ymwybodol o faterion cyfrinachedd ac ymateb yn briodol i wybodaeth neu bryderon a rennir gyda nhw gan eu disgyblion.

Nodi, a sicrhau bod lleoedd dynodedig ar gael, i blant fynd iddynt i gael seibiant, neu fynegiant o emosiwn. Bydd hyn yn lleihau'r tebygolrwydd y bydd dosbarthiadau cyfan yn mynd yn fwyfwy gofidus drwy'r galar a fynegwyd gan nifer fach o'i aelodau. Mae'n bwysig sicrhau bod plant sydd

wedi cael mwy o gysylltiad â'r digwyddiad (h.y. maent wedi gweld, clywed neu brofi'r digwyddiad yn digwydd) ac sy'n dymuno siarad am eu hymateb, yn gallu gwneud hynny ar wahân i blant na chawsant eu hamlygu i'r digwyddiad. Mae hyn er mwyn osgoi trawma i blant nad oedd yn bresennol ar gyfer y digwyddiad, tra'n galluogi'r rhai a oedd, i fynegi eu hymateb mewn lle diogel. Efallai ni fydd rhai plant yn mynychu'r ysgol ar ôl y digwyddiad, a bydd angen eu helpu i ddychwelyd i'r ysgol mewn ffyrdd sy'n diwallu eu hanghenion unigol cyn belled ag y bo modd.

Gallai'r ysgol ystyried trefniadau fel:

- trafod dyddiad ar gyfer dychwelyd gyda rhieni;
- trefnu gyda rhieni i'r athro dosbarth ymweld â chartref plentyn;
- briffio plant a allai helpu yn y broses o ailsefydlu, a threfnu i fynychu'n rhan-amser i ddechrau, os ystyrir bod hyn yn ddefnyddiol;
- trefnu bod y plentyn yn gwybod am y noddfa y gallant fynd iddi os yw wedi cynhyrfu yn ystod y diwrnod ysgol;
- sicrhau bod yr holl staff sy'n addysgu'r plentyn yn ymwybodol o'r angen am sensitifrwydd mewn perthynas â gwaith a gollwyd, a'r angen posibl i aildrefnu gwaith;
- gwirio bydd angen trefniadau arbennig gyda byrddau arholi;
- sicrhau bod y staff yn cael eu diweddaru a'u cefnogi'n rheolaidd; mae rhoi cysur i ddisgyblion gofidus yn dasg anodd sy'n draenio; mae angen cyfle ar bob aelod o staff, gan gynnwys y pennaeth, ac aelodau o'r uwch dîm rheoli, i fynegi eu teimladau eu hunain. Mae cael yr amser a'r lle i hyn ddigwydd yn hanfodol;
- Gellir gwneud trefniadau i fynegi cydymdeimlad â'r teuluoedd y mae'r digwyddiad yn effeithio'n uniongyrchol arnynt. Gellir ymweld â phlant sydd wedi'u hanafu yn yr ysbyty, ac mae plant eraill sy'n eu hadnabod yn cael eu hannog i anfon llythyrau neu gardiau;
- gall gweithwyr proffesiynol o'r Awdurdod, yn enwedig seicolegwyr addysg, weithio o fewn yr ysgol i gefnogi gwaith athrawon gyda disgyblion ac i fod ar gael i staff sy'n dymuno ymgynghori â nhw;
- gellir galw ar ffynonellau eraill o gymorth yn ôl disgresiwn y pennaeth, e.e.:

  *dylid cysylltu â grwpiau crefyddol lleol a gwahodd eu cynrychiolwyr i gwrdd â'r pennaeth i drafod ffyrdd y gallent helpu yn ymdrechion yr ysgol i gefnogi pawb sy'n gysylltiedig;

  *gallai'r ysgol hefyd ystyried cysylltu ag asiantaethau fel CRUSE, a'r Samariaid, gyda'r bwriad o sicrhau bod eu cymorth ar gael i'r rhai sydd mewn profedigaeth, neu i eraill a allai ddymuno siarad â nhw.

Yn ystod y Dyddiau yn dilyn y Digwyddiad

Mae'n bwysig ceisio ailsefydlu ffurfioldeb wrth redeg yr ysgol, fodd bynnag, mae'n debygol y bydd cyfleoedd parhaus i ddisgyblion gymryd amser i ffwrdd, a bydd angen y cymorth ychwanegol sydd ar gael.

Anogwch y plant i fod yn agored gyda'u teimladau a'u hatgofion o'r sawl sydd wedi marw, gan ddatblygu bwrdd coffa gyda chasgliadau o fementos neu ffotograffau, a allai fod yn ddefnyddiol. Efallai na fydd rhai plant yn gwybod a ydynt yn cael siarad am y sawl sydd wedi marw - dylid eu hannog bod hyn yn briodol.

Mae'n well gohirio penderfyniadau am gofebion parhaol tan ychydig fisoedd ar ôl y digwyddiad, ac mewn ymgynghoriad â theuluoedd yr effeithir arnynt. Yn gyffredinol, nid yw'n ddoeth gosod cofebion parhaol gweladwy fel ffotograffau a phlaciau o fewn safle'r ysgol er bod pob penderfyniad yn unigol i'r gymuned a'r digwyddiad.

Canfod manylion trefniadau’r angladd. Dylid gadael i rieni plant oedran cynradd benderfynu a mynd â'u plant i'r angladd. Dylai disgyblion oedran uwchradd benderfynu drostynt eu hunain a ydynt am fynychu a gall fod yn ddefnyddiol mynd mewn grwpiau o gyfoedion.

Dylai staff barhau i fonitro'r plant *yn anffurfiol yn* ystod y misoedd yn dilyn y digwyddiad. Dylai holl staff geisio bod ar gael i blant sy'n dymuno siarad â nhw am yr hyn sydd wedi digwydd.

Gallai cyfarfod ar ôl ysgol, wedi'i drefnu gyda staff cymorth perthnasol os oes angen, i rieni drafod pryderon ymarferol neu faterion profedigaeth fod yn ddefnyddiol.

Efallai y bydd angen trefnu i blant ffarwelio o fewn yr ysgol a'r gymuned. Efallai bydd angen cynnal trafodaethau gyda rhieni, llywodraethwyr a staff ynghylch dymunoldeb a ffurf digwyddiadau, megis gwasanaethau arbennig a gwasanaethau coffa.

Mae'n bosibl y bydd unigolion yr effeithir arnynt yn profi galar o'r newydd ar ben-blwydd y digwyddiad yn y blynyddoedd ar ôl iddo ddigwydd. Bydd angen i'r pennaeth sicrhau bod staff yn ymwybodol bod hwn yn gyfnod o gofio i rai, ac efallai bydd angen sensitifrwydd a chefnogaeth.

Dylai staff fod yn ymwybodol o unrhyw achosion cyfreithiol a'u goblygiadau.

RÔL SEICOLEGWYR ADDYSG POWYS SY'N YMWNEUD AG YMYRIAD ARGYFWNG

Nodau

Galluogi sefydliadau addysgol i ddelio â sioc gychwynnol sefyllfaoedd argyfwng.
Cefnogi uwch reolwyr yr ysgol/sefydliad i ailsefydlu'r drefn arferol.
Trefnu adnoddau unigol a chyfunol ar gyfer delio â thrawma.
Defnyddio cymorth seicolegol i leihau nifer yr achosion o straen wedi trawma. Adnabod unigolion bregus sydd angen cymorth mwy dwys.

Amcanion

Normaleiddio - helpu'r rhai sy'n gysylltiedig i sylweddoli bod eu hymatebion corfforol, meddyliol ac emosiynol yn gyffredin ac mai'r digwyddiad sy'n annormal.

Lleihau tensiwn drwy wyntyllu teimladau a rhannu gwybodaeth.

Trefniadaeth wybyddol - gwneud synnwyr o'r profiad a'i ymgorffori yn y ffrâm gyfeirio a'r ystyr y maent yn deall eu hunain yn y byd.

Dilysu a gwella'r ffyrdd presennol o ymdopi, gan ddefnyddio'r model Ph BASIC.

Paratoi adnoddau mewnol i ddatblygu ffyrdd newydd o ymdopi.

Y prif amcan yw atal syndrom straen wedi trawma a all gael effaith mor wanychol ar fywydau unigol.

Pryd fyddwn ni'n cymryd rhan?

Os bydd argyfwng neu sefyllfa argyfyngus yn cael ei adrodd i'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg, bydd y gwasanaeth yn cysylltu â'r ysgol(ion) yr effeithiwyd ar eu disgyblion, neu sy'n debygol o gael eu heffeithio gan y digwyddiad, i drefnu bod cymorth priodol ar gael i'r ysgol.

Pa fath o bethau fydd y cymorth yn eu cynnwys?

Archwiliad o anghenion y plant a'r staff, gan ddod yn ymwybodol o staff a phlant sy'n debygol o fod angen lefelau uwch o gymorth (cylchoedd bregusrwydd)

Archwiliad o'r sgiliau a'r adnoddau sydd ar gael yn yr ysgol i gefnogi myfyrwyr a staff

Cyngor/gwybodaeth i rieni a staff ar sut i drin plant sydd wedi profi digwyddiad trawmatig.

Cyngor/gwybodaeth i athrawon ar strategaethau sy'n ddefnyddiol i gydweithwyr sydd wedi dioddef trawma.

Cyngor ar reoli galar a cholled yn yr ysgol, gan gynnwys ymdopi ag emosiynau cryf megis dicter, a darparu gofal bugeiliol cydymdeimladol ac effeithiol.

Cefnogaeth i uwch staff sy'n delio'n uniongyrchol â'r cyfryngau neu rieni neu lywodraethwyr gofidus.

Hyfforddiant grŵp ac ymdopi ar gyfer y plant a'r staff yr effeithir arnynt fwyaf.

Cysylltiadau ag asiantaethau eraill a fydd yn ymgymryd â gofal tymor hwy.

Mewn digwyddiad mawr, efallai bydd angen i'r gwasanaeth dynnu ar gydweithwyr mewn ardaloedd eraill o'r sir, a gweithio'n agos gydag asiantaethau eraill.

Gall ysgolion gysylltu â'r gwasanaeth seicolegol am gyngor yn ystod oriau gwaith. Unwaith bydd y gwasanaeth seicolegol wedi cael gwybod am ddigwyddiad, bydd penderfyniad yn cael ei wneud cyn gynted â phosibl ynghylch lefel y cymorth y gellir ei gynnig i'r ysgol a phwy sy'n debygol o fod yn dod draw i'r ysgol i'w gweld.

Bydd cyswllt dros y ffôn yn cael ei sefydlu yr un diwrnod, a lle bynnag y bo'n bosibl, bydd y seicolegydd a fydd yn cydlynu ymateb y gwasanaeth yn ymweld â'r ysgol i gynllunio'r hyn sy'n digwydd nesaf.

GWYBODAETH / ADNODDAU YCHWANEGOL

Sefydliadau

Mae CRUSE CYMRU yn cynnig cymorth personol a chyfrinachol i bobl mewn profedigaeth.

Y Swyddfa Genedlaethol:01982 - 560468

Llinell Gymorth Profedigaeth Cruse Cymru:0345 - 585565

Gall Cruse Cymru hefyd gynnig cymorth i blant mewn profedigaeth drwy gwnselwyr gwirfoddol sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig - gellir cysylltu â'r gangen leol drwy ffonio:

01686- 610220; neu 01654 - 767117.

RELEASE - Cymorth profedigaeth i blant a phobl ifanc, gyda'r nod o roi cymorth a chefnogaeth i bobl ifanc os bydd rhywun agos yn marw.
Ffôn: 01978 - 316800 Est. 213

THE COMPASSIONATE FRIENDS - sefydliad ledled y wlad o rieni mewn profedigaeth. Gallant gynnig cysur a chefnogaeth, ac mae ganddynt lyfrgell helaeth o deitlau ar bob agwedd ar brofedigaeth. Mae yna hefyd grwpiau sy'n cefnogi brodyr a chwiorydd plentyn marw, ac ar gyfer rieni sydd wedi cael profedigaeth drwy hunanladdiad neu lofruddiaeth.

Y Swyddfa Genedlaethol:0117 - 9665202
Llinell gymorth:0117 - 9539639

LLYFRAU

Yule W & Aur A - 1993: *Wise before the Event - Coping with Crises in Schools*
LONDON: Sefydliad Calousk Gulbenkian ISBN 09033 - 19667

Steffes D - 1997: *When Someone Dies - How Schools can help Bereaved Students*
RICHMOND: Cruse – Bereavement Care ISBN 0900321105

James P W – 1997 *Healing the Wounded Heart - Limiting the Damage of Childhood Bereavement*
ISBN 0340678887

CYDNABYDDIAETHAU

A Pocket full of posies Kent County Council

Critical Incidents: Support Framework for Norfolk Schools Third Edition 1999

Forewarned is Forearmed - School Based Responses to Critical Incidents
Cyngor Sir y Fflint