CYNGOR BWRDEISTREF SIROL RHONDDA CYNON TAF

Gwasanaeth Seicoleg Addysg
&
Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye

Digwyddiadau Tyngedfennol mewn Ysgolion

Paratoi a Chynllunio

Cynnwys

Tudalen	Pennod 1: Cyflwyniad
3	1.1 Cefndir
3	1.2 Amcanion y ddogfen
4	1.3 Beth yw digwyddiad tyngedfennol?
4	1.4 Enghreifftiau o ddigwyddiadau tyngedfennol
4	1.4.1 Digwyddiadau tyngedfennol mewn ysgolion
4	1.4.2 Digwyddiadau tyngedfennol y tu allan i'r ysgol a allai effeithio ar gymuned yr ysgol o bosibl
5	**Pennod 2: Gweithdrefn ymateb i ddigwyddiadau tyngedfennol**
5	2.1 Defnyddio'r rhestr wirio (Atodiad 4) os bydd digwyddiad tyngedfennol
5	2.2 Gwaith paratoi gyda staff yr ysgol
5	2.3 Sefydlu tîm ymateb i ddigwyddiadau tyngedfennol mewn ysgol
6	2.4 Beth i'w wneud os bydd digwyddiad tyngedfennol
6	2.4.1 Cam 1: Camau brys a Grŵp Ymateb Uniongyrchol yn Syth
8	2.4.2 Cam 2: Camau gweithredu tymor byr
10	2.5 Trefnu'r staff a'r disgyblion
10	2.6 Gwaith rheoli'r Cyfryngau
11	2.7 Delio â rhieni ac aelodau o'r gymuned leol
12	**Pennod 3: Cynorthwyo'r rheiny sydd mewn angen**
12	3.1 Ymatebion nodweddiadol i ddigwyddiad tyngedfennol
13	3.2 Adnabod staff a disgyblion a allai gael eu heffeithio gan ddigwyddiadau tyngedfennol
13	3.2.1 Cylchoedd Bregusrwydd
14	3.2.2 Ymdopi a Hyfforddi Grŵpiau
14	3.2.3 Gwaith y Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye
14	3.3 Yr hyn y gall athrawon ei wneud
14	3.3.1 Darparu diogelwch, cymorth, a chefnogaeth
15	3.3.2 Darparu gweithgareddau ystafell ddosbarth sy'n hwyluso ymdopi
16	3.3.3 Adnabod plant y gallai fod arnyn nhw angen mwy o gymorth yn ddiweddarach o bosibl (Anhwylder Straen Ôl-Drawmatig)
17	3.3.4 Iaith fuddiol ac heb fod o gymorth i'w defnyddio gyda phlant
17	3.4 Ar ôl y digwyddiad
17	3.4.1 Dychwelyd i'r ysgol: disgyblion a staff
17	3.4.2 Cydnabyddiaeth ffurfiol ac anffurfiol (coffadwriaeth)
18	3.4.3 Holiadur Ar Ôl Digwyddiad Tyngedfennol
19	**Pennod 4: Goblygiadau o ran adnoddau a hyfforddiant**
19	4.1. Goblygiadau o ran adnoddau
19	4.1.1 Cyn digwyddiad tyngedfennol
19	4.1.2 Yn dilyn digwyddiad tyngedfennol (asiantaethau allanol)
19	4.2 Goblygiadau o ran hyfforddiant
19	**CYFEIRIADAU**
20	**ATODIADAU**
20	1 Digwyddiadau Tyngedfennol mewn Ysgolion – Llyfryn Gwybodaeth a Rhestr Wirio ar gyfer Achosion Brys
25	2 Torri'r Newyddion: sgript cyfarfod boreol
25	3 Llythyr enghreifftiol at rieni, cynhalwyr (gofalwyr) yn dilyn marwolaeth athro neu

	athrawes
26	4 Llythyr enghreifftiol at rieni, cynhalwyr yn dilyn marwolaeth disgybl
27	5 Siart llif digwyddiad tyngedfennol a digwyddiad trist ar gyfer ysgolion
28	6: Holiadur Ar Ôl Digwyddiad tyngedfennol
29	7. Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye: Gwybodaeth ar gyfer Penaethiaid

Pennod 1

Cyflwyniad

1.1 Cefndir

Gwarchod diogelwch plant a staff yw un o swyddogaethau canolog ysgolion. Yn rhy aml o lawer, fodd bynnag, bydd achos tyngedfennol yn digwydd a allai achosi bygythiad i ddiogelwch o bosibl, boed yn gorfforol neu'n seicolegol.

Mae'r cyfryw ddigwyddiadau yn anodd eu rhagweld, a chan hynny yn achosi i staff a disgyblion wynebu sefyllfeydd heriol a gofidus heb rybudd. Mae'n hanfodol gan hynny i ysgolion baratoi ymlaen llaw sut y byddan nhw'n ymateb os bydd digwyddiad tyngedfennol.

Mae'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg, mewn cydweithrediad â Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye, wedi paratoi'r llyfryn hwn a'r deunyddiau ategol, er mwyn bod yn gefn i ysgolion yn eu gwaith paratoi a chynllunio ar gyfer y cyfryw ddigwyddiadau.

1.2 Amcanion y ddogfen hon

- Rhoi i ysgolion wybodaeth a fydd o gymorth ynglŷn â rheoli digwyddiad tyngedfennol mewn ffordd effeithiol.
- Darparu gweithdrefn glir a hwylus i'w dilyn os bydd digwyddiad tyngedfennol.
- Darparu gwybodaeth am sut i adnabod y rheiny sydd mewn angen
- Nodi manylion ffyrdd y ceir cynnig cymorth i'r rheiny sy'n â'r digwyddiad, yn y tymor byr a'r tymor hir fel ei gilydd.
- Rhoi arweiniad ar ffynonellau pellach o wybodaeth a chymorth.

1.3 Beth yw digwyddiad tyngedfennol?

Gellir diffinio digwyddiad tyngedfennol fel digwyddiad sy'n digwydd yn sydyn ac sydd y tu allan i ystod y profiad dynol cyffredin. Mae'r cyfryw ddigwyddiadau yn gallu achosi gofid personol helaeth, ac mae ganddynt y potensial a'r gallu cudd i lethu ein hymatebion ymdopi arferol. Beth bynnag fo maint a graddfa'r digwyddiad, gall yr effaith ar yr unigolyn fod yn ofnadwy, yn feddyliol, yn gorfforol, yn emosiynol, ac yn ysbrydol. Yn ychwanegol at hynny, mae'n debyg y bydd canlyniadau arwyddocaol i'r sefydliad.
-
Ni ddylid cymysgu digwyddiad tyngedfennol â digwyddiad trist'. Er enghraifft. digwyddiad eithriadol o drist yw marwolaeth ddisgwyliedig unigolyn drwy salwch ond yn un sy'n digwydd yn rhy aml o lawer. Er na ddylid diystyru effaith y cyfryw farwolaethau, nid ydynt fel arfer y tu allan i gyrraedd y profiad dynol cyffredin.

1.4 Enghreifftiau o ddigwyddiad tyngedfennol

Mae llawer o sefyllfaoedd posibl i'w cael a allai wynebu ysgol ac y byddai modd eu diffinio fel digwyddiad tyngedfennol. Fe allai'r cyfryw ddigwyddiadau ddigwydd ar safle'r ysgol yn ystod y diwrnod ysgol. Serch hynny, fe all neu fe allai digwyddiad tyngedfennol sy'n ymwneud ag aelodau o gymuned yr ysgol ddigwydd oddi ar y safle a'r tu allan i oriau ysgol hefyd.

1.4.1 Digwyddiad tyngedfennol yn yr ysgol

- Marwolaeth, neu anaf difrifol, i ddisgybl neu i aelod o'r staff o ganlyniad i ddamwain, gweithred o drais bwriadol, neu hunanladdiad.
- Salwch difrifol grwpiau neu unigolion yn yr ysgol
- Difrod i'r ysgol o ganlyniad i drychinebau naturiol neu rai oherwydd pobl.
- Plentyn yn mynd ar goll o'r ysgol (er enghraifft, herwgydio)
- Tresmasu a tharfu ar dir yr ysgol
- Sefyllfa gwystlon

1.4.2 Digwyddiad tyngedfennol y tu allan i'r ysgol a allai effeithio ar gymuned yr ysgol o bosibl.

- Marwolaeth disgybl neu aelod o'r staff, neu anaf difrifol iddynt, o ganlyniad i ddamwain, gweithred o drais bwriadol, neu hunanladdiad, sy'n digwydd oddi ar y safle neu'r tu allan i oriau ysgol.

- Damwain ar wibdaith ysgol
- Effeithiau terfysgaeth, rhyfel, neu drychineb naturiol

Pennod 2: Gweithdrefn Ymateb i Ddigwyddiadau Tyngedfennol

2.1 Y rhestr wirio ar gyfer rheoli digwyddiad tyngedfennol

Cafodd y rhestr wirio (Atodiad 1) ar gyfer rheoli digwyddiad tyngedfennol ei datblygu ar y cyd gan y Gwasanaeth Seicoleg Addysg a Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye.

Mae staff o'r ddau Wasanaeth hyn wedi derbyn hyfforddiant arbenigol yn y maes hwn, ac maen nhw’n brofiadol yng ngwaith ymateb i ysgolion ac i wasanaethau eraill os bydd digwyddiad tyngedfennol. Cafodd y rhestr wirio ei datblygu yng ngoleuni hyfforddiant a phrofiad y ddau dîm.

2.2 Gwaith paratoi gyda staff yr ysgol

Mae gwaith paratoi sut y bydd sefydliad yn ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol ac ymdopi ag e (cyfeirir at hyn weithiau fel 'rheoli argyfwng') yn eithriadol o bwysig.

Gan fod digwyddiad tyngedfennol yn digwydd yn sydyn a heb rybudd, bydd y rheiny sy'n gysylltiedig yn profi sioc fel arfer pan fyddant yn digwydd. Mae'r sioc hon, ar y cyd â'r cynnwrf emosiynol a allai ddilyn o bosibl yn gallu gwneud meddwl yn glir ac yn rhesymegol ar adeg y digwyddiad yn anodd.

Mae'n bwysig iawn i unigolion baratoi yn dda ar gyfer sut y dylen nhw ymateb er mwyn sicrhau bod holl staff yr ysgol yn gweithredu yn gyflym, ac yn addas os bydd digwyddiad tyngedfennol. Dylai'r gwaith paratoi yma gynnwys hyfforddiant a thrafodaeth wedi'u seilio ar ddefnyddio'r rhestr wirio (Atodiad 1).

Mae profiad ysgolion sydd wedi bod yn gysylltiedig â digwyddiad tyngedfennol yn dangos fod y rheiny sydd wedi gwneud cynlluniau cychwynnol yn gallu gweithredu ar unwaith ac yn ymdopi yn llawer mwy effeithiol â chanlyniadau trawmatig digwyddiad tyngedfennol.

Rydym ni'n cynghori ysgolion i gysylltu â'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg, sy'n gallu cynnig hyfforddiant i staff yn y maes hwn. Yn ogystal â hyn i gyd, bydd modd i gwnselwyr Eye to Eye egluro'u swyddogaeth i'r staff mewn ysgolion.

2.3 Sefydlu tîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol

Ddylid ddim disgwyl i'r un person unigol mewn ysgol reoli pob agwedd ar ddigwyddiad tyngedfennol Rydym ni'n cynghori ysgolion i greu tîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol er mwyn rhannu'r cyfrifoldeb ymhlith y staff. Fydd y tîm yma ddim o reidrwydd yn cynnwys yr holl uwch dîm rheoli yn yr ysgol. Fe allai gynnwys cynrychiolwyr o gymuned ehangach yr ysgol, megis staff gweinyddol, neu'r gofalwr.

Mae'n bosibl efallai y bydd angen i'r tîm amrywio o ran maint, gan ddibynnu ar natur y digwyddiad. Bydd yn ddefnyddiol gan hynny i drefnu fod nifer o aelodau o'r staff wedi

derbyn hyfforddiant yng ngwaith rheoli digwyddiad tyngedfennol. Rydym ni'n awgrymu y dylai cwnsler penodol yr ysgol fod yn rhan o'r tîm digwyddiad tyngedfennol.

Yn wirfoddol y dylai staff gael eu cynnwys yn y tîm, gan na fydd pob un yn teimlo'n gyffyrddus yn ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol. Er enghraifft, gallai'r unigolyn fod o bosibl yn teimlo'n emosiynol agored i niwed/bregus ar adeg digwyddiad tyngedfennol oherwydd digwyddiadau yn ei fywyd neu'i bywyd personol ei hun.

Y Pennaeth fydd yn gweithredu fel arweinydd y tîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol o ddydd i ddydd. Os bydd digwyddiad tyngedfennol yn digwydd, serch hynny, hwyrach y gallai'r pennaeth ddymuno neu fod am gamu o’r neilltu a phenodi arweinydd tîm arall. ***Chaiff yr arweinydd mo’i benodi nes bod y digwyddiad wedi digwydd, gan na fydd modd rhagweld tan yr amser yma pwy fyddai ar gael, neu pwy fyddai'r un mwyaf priodol yng ngwaith arwain y tîm.***

Dylai'r Pennaeth alw cyfarfod o'r tîm ddwywaith o leiaf bob dydd er mwyn diweddaru enwau, rhifau cyswllt, a gweithdrefnau ar y rhestr wirio. Bydd cyfarfodydd amlach at ddibenion cynllunio ac hefyd hyfforddiant staff yn angenrheidiol.

Er ein bod yn disgwyl taw Tîm Digwyddiad Tyngedfennol yn cymryd yr awenau wrth gydlynu ymateb yr ysgol yn dilyn digwyddiad tyngedfennol, dylai yr holl staff yr ysgol fod yn barod i gynorthwyo'r tîm gymaint ag y gall pan fo digwyddiad yn digwydd.

2.4 Defnyddio'r rhestr wirio (Atodiad 1) os digwyddiad tyngedfennol

Mae'n bosibl y gallai emosiynau fod yn gryf iawn pan fydd adegau o argyfwng. Mae'n bwysig felly i'r rhestr wirio fod wrth law yn hwylus. Bydd dilyn y rhestr wirio gam wrth gam yn helpu i ofalu bod camau gweithredu angenrheidiol yn cael eu gweithredu. Yn ddelfrydol, dylai'r rhestr wirio fod o fewn cyrraedd holl staff yr ysgol, er enghraifft, drwy'i phinio ar fyrddau hysbysiadau ystafelloedd staff. **Dylid gwneud pob aelod o'r holl staff yn ymwybodol o ddiben y rhestr wirio, waeth a fônt yn aelodau ai peidio o'r tîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol.**

2.4.1 Cam1 - Camau Brys

Mae'r pwyntiau yn yr adran hon yn cyfeirio at bob un o'r camau sydd wedi’u nodi ar gyfer Cam 1 o'r rhestr wirio (Atodiad 1). Mae angen eu gweithredu cyn gynted ag y daw hi’n hysbys bod digwyddiad tyngedfennol wedi digwydd. Bydd aelodau sydd wedi'u pennu yn y tîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol yr ysgol wedi paratoi eu hymatebion ymlaen llaw. Gan hynny, nhw ddylai gweithredu'r camau. Serch hynny, mae'n bosibl efallai y bydd angen i'r person cyntaf sy'n cyrraedd yn y fan a'r lle, neu sy'n gwybod am y digwyddiad, gyflawni'r ychydig bwyntiau cyntaf.

1: Sicrhau diogelwch disgyblion a staff

Dylai'r rhai cyntaf i ddod yn ymwybodol o'r digwyddiad ofalu bod yr holl ddisgyblion a staff yn y cyffiniau yn cael eu symud i ffwrdd o unrhyw berygl uniongyrchol.

2: Asesu'r sefyllfa a nodi ffeithiau allweddol hysbys y digwyddiad

Bydd angen nodi gwybodaeth ffeithiol sy'n rhoi manylion beth sydd wedi'i ddigwydd, ac i bwy.

3: Cysylltu â'r gwasanaethau brys fel y bo'n briodol (Ffôn: 999)

Dylid rhoi gwybod am yr wybodaeth wedi'i chofnodi yn 2 uchod i'r gwasanaethau argyfwng addas os bydd angen hynny. Bydd yr Heddlu yn cynnull cyfarfod o'r Grŵp Ymateb Uniongyrchol - gweler pwynt 7 gan wahodd staff yr ysgol iddo.

4: Rhoi gwybod i'r pennaeth ac i'r tîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol

Pan fydd y peryglon uniongyrchol wedi cael sylw, bydd angen i'r pennaeth gael ei hysbysu o ffeithiau'r Digwyddiad tyngedfennol, ac hefyd gofyn am gymorth gan dîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol yr ysgol, gan gynnwys cwnselydd yr ysgol. Mae angen penodi arweinydd tîm yn y cam hwn.

5: Dylech chi ofalu fod gennych chi rif ffôn penodol ar gyfer argyfyngau (NID prif rif yr ysgol) lle bydd modd cysylltu â chi.

Dylai arweinydd y tîm ofalu bod rhif ffôn argyfwng arbennig lle bydd modd cysylltu â'r tîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol. Dim ond i'r gwasanaethau brys, i aelodau eraill o'r tîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol, ac i bersonél sy'n gweithio ochr yn ochr â'r tîm, er enghraifft, swyddogion y Cyngor, yn unig y dylid rhoi'r rhif hwn. Bydd prif rif yr ysgol yn tueddu i foddi cyn hir dan yr holl alwadau gan bobl yn galw er mwyn cael gwybod beth sydd wedi digwydd. Gan hynny, mae'n bwysig i ddewis rhif arall ar gyfer hyn.

6: Ffôn Cyngor Rhondda Cynon Taf ar 01443 744333 (08.00 – 17.00) neu,

Bydd un o aelodau o dîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol yr ysgol yn gofalu bod yr wybodaeth ganlynol yn cael ei rhoi:

- *ei enw neu'i henw a swydd;*
- *enw, cyfeiriad a rhif ffôn yr ysgol;*
- *enw'r Pennaeth a / neu y swyddog arweiniol yn y tîm digwyddiad tyngedfennol;*
- *rhif ffôn ar gyfer achos o argyfwng;*
- *ffeithiau hysbys sy'n ymwneud â'r digwyddiad; a*
- *a oes angen cymorth ai peidio gan swyddogion Cyngor, er enghraifft, swyddog Cyfryngau, Gwasanaeth Seicoleg Addysg.*

7: Cysylltu â'r Heddlu, Bwrdd Diogelu Lleol, a Gwasanaeth Seicoleg Addysg o ran ac ynglŷn â'r angenrheidrwydd i gynnull Grŵp Ymateb Uniongyrchol

- Os yw'r digwyddiad tyngedfennol yn ymwneud â marwolaeth sydyn neu annisgwyl

plentyn, caiff yr Ymateb Gweithdrefnol i Farwolaethau Annisgwyl mewn Plentyndod ei alw i rym. Bydd hyn yn cynnwys yr Heddlu ac hefyd dimau diogelu o'r Gwasanaethau i Blant yn ogystal ag o'r Bwrdd Iechyd Lleol.

- Os yw'r digwyddiad tyngedfennol yn ymwneud â marwolaeth plentyn, neu berson ifanc o dan 25 oed, ac os amheuir hunanladdiad, yna bydd yr Heddlu felly yn cynnull Grŵp Ymateb Uniongyrchol .
  - Cynrychiolwyr y canlynol yw aelodaeth o'r Grŵp: yr Heddlu, y Bwrdd Diogelu, Gwasanaethau i Blant, y Bwrdd Iechyd (Tîm Diogelu), a chynrychiolwyr hefyd o'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg, Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye, a'r Gwasanaeth Ieuenctid. Os yw'r plentyn neu berson ifanc o oedran ysgol, yna bydd yn ofynnol i gynrychiolwyr o blentyn yr ysgol fod yn bresennol.
  - Os yw'r digwyddiad tyngedfennol wedi'i gysylltu â digwyddiad, neu gyfres o ddigwyddiadau, a allai effeithio o bosibl ar y gymuned ehangach, neu sy'n gofyn am gydlynu trwy gyfrwng nifer o asiantaethau er mwyn rheoli bygythiadau, peryglon, a niwed, yna caiff Grŵp Ymateb Uniongyrchol ei alw felly o dan y Protocol Partneriaeth ar gyfer Ymateb Uniongyrchol i Ddigwyddiad tyngedfennol sy'n ymwneud â Phlant a Phobl Ifanc. Efallai bydd cynrychiolwyr o grŵp ehangach o asiantaethau na'r rheiny uchod yn cael eu cynnwys.
  - Yn dilyn cyfarfod y Grŵp Ymateb Uniongyrchol, bydd ysgolion yn cael cynnig cymorth a chefnogaeth gan ac o du'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg a Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye er mwyn adnabod staff a disgyblion agored i niwed/bregus a fydd angen cymorth ychwanegol neu barhaus, naill ai drwy'u system fugeiliol eu hunain, neu sydd angen ymyraethau cwnsela mwy arbenigol. Bydd staff yn derbyn cymorth i fod yn effro i arwyddion a symptomau trallod a gofid.

2.4.2 Cam2 - Camau Gweithredu Tymor Byr

Mae'r pwyntiau yn yr adran hon yn cyfeirio at y camau ar gyfer Cam 2 o'r rhestr wirio. Bydd angen eu gwneud cyn diwedd y dydd y digwyddodd y digwyddiad. Dylai'r tîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol gydlynu'r camau hyn, er byddai modd troi at aelodau eraill o staff yr ysgol am gymorth yn ogystal**.**

1: *Adnabod staff a disgyblion agored i niwed/bregus a chynnig cymorth*

Yn dilyn digwyddiad tyngedfennol, mae'n debyg y bydd nifer o bobl angen cymorth. Mae'n anodd rhagweld sut y bydd unigolion yn ymateb mewn digwyddiad tyngedfennol. Dyma, serch hynny, y rheiny sydd fel arfer yn fwyaf agored i niwed/bregus:

- unigolion sydd wedi cael eu effeithio'n uniongyrchol;
- unigolion sydd ynghlwm yn emosiynol wrth y rheiny a effeithir yn uniongyrchol (er enghraifft rhieni, , brodyr, chwiorydd, cyfeillion, cariad; a / neu

- y rheiny sydd wedi cael profiad diweddar o anhawster neu drawma yn eu bywydau, ac a allai fod eisoes yn emosiynol agored i niwed/bregus.

Mae'n bosibl efallai y bydd angen ceisio cymorth asiantaethau megis y Gwasanaeth Seicoleg Addysg a Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye er mwyn adnabod yn effeithiol y rheiny sy'n agored i niwed/bregus ac i drefnu a chyflawni cymorth addas.

2: Cysylltu â theuluoedd staff a disgyblion wedi'u hadnabod yn agored i niwed/bregus

Bydd y staff a disgyblion wedi'u hadnabod fel y rhai mwyaf agored i niwed/bregus yn debygol o fod angen cymorth a chefnogaeth ar unwaith. Bydd raid rhoi gwybod i'w teuluoedd beth yw prif ffeithiau y digwyddiad, pam y mae'r unigolyn wedi'i adnabod fel un sy'n agored i niwed/bregusa sut y mae ef neu hi yn derbyn cymorth a chefnogaeth yn yr ysgol ar hyn o bryd.

3: Cofnodi enwau unigolion sydd wedi cael caniatâd i adael y safle

Rhaid cadw cofnod o ble mae’r holl staff a disgyblion, gan y gallai fod yn hollbwysig o bosibl i gysylltu ag unigolion yn ddiweddarach yn y diwrnod os oes gwybodaeth newydd yn dod i’r amlwg.

4: Cynllunio trefniadau ar gyfer gweddill y diwrnod mewn cydweithrediad â staff allweddol, swyddogion y Cyngor, a gwasanaethau cymorth a chefnogaeth

Bydd angen i'r tîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol gynllunio trefniadau ar gyfer gweddill y diwrnod, er enghraifft, sut y caiff gwybodaeth ffeithiol ei rhannu â gweddill cymuned yr ysgol, pa gymorth fydd ar gael ar gyfer disgyblion a staff eraill, p'un a fo'n briodol i'r ysgol barhau ar agor. Bydd raid cadarnhau strategaethau ar gyfer ymdopi â phresenoldeb y Cyfryngau.

5: Rhoi gwybod am ffeithiau hysbys y digwyddiad i staff a disgyblion

Bydd angen rhoi i’r holl staff a disgyblion gwybodaeth ffeithiol gryno er mwyn atal sibrydion rhag dwysáu. Mae'n bosibl y gallai fod yn fuddiol i'r tîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol **baratoi datganiad** y gellir ei roi i athrawon ac y gellid ei ddarllen wrth ddisgyblion, er mwyn sicrhau bod cysondeb yn yr wybodaeth a roir (mae enghraifft o sgript bosibl i'w defnyddio mewn cyfarfod boreol wedi'i gynnwys yn Atodiad 2).

6: Penderfynu trefniadau ar gyfer y diwrnod canlynol a'r dyddiau sydd i ddod

Bydd yn bwysig i adfer ymdeimlad o barhad yn yr ysgol cyn gynted ag y bo modd, gan fod hyn yn rhoi cysur ar gyfer pawb. Bydd angen rhoi ystyriaeth o ran y modd sut y caiff cymorth parhaus ei ddarparu ar gyfer y rheiny sydd mewn angen. Yn ogystal â hyn, bydd raid gwneud cynlluniau o ran trefniadaeth gyffredinol yr ysgol.

7: Rhoi gwybod am ffeithiau hysbys i rieni, cynhalwyr/gofalwyr drwy lythyr neu drwy gyfarfod fel y bo'n addas

Bydd angen cyfleu gwybodaeth ffeithiol ynghylch y digwyddiad, a chynlluniau ar gyfer y diwrnodau sydd i ddod, i rieni, cynhalwyr yr holl ddisgyblion cyn diwedd y diwrnod. Mae'n

bosibl y gallai fod yn ddefnyddiol i ysgrifennu llythyr y gellir ei anfon adref gyda disgyblion, neu alw cyfarfod y bydd modd i rieni, cynhalwyr dethol neu rai sy'n cael eu heffeithio ymbresenoli (mae enghraifft o Llythyr enghreifftiol wedi'i gynnwys yn Atodiad 3).

8: Ar ôl yr ysgol, cwrdd â phob aelod o'r staff er mwyn ôl-drafod ac er mwyn rhannu gwybodaeth, trefniadau gyda'r staff ar gyfer y dyddiau sydd i ddod.
Bydd angen rhannu manylion y cynlluniau gan y tîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol gyda holl staff yr ysgol ar ddiwedd y diwrnod gwaith.

2.5 Trefnu'r Staff a'r Disgyblion

Rhaid symud yr holl staff a disgyblion i ffwrdd o unrhyw berygl uniongyrchol ar y pryd, a'u cadw yn ddiogel, a chynnes gyda'i gilydd. Lle bo hynny'n ymarferol, dylid casglu disgyblion mewn grwpiau cyfarwydd, megis grwpiau dosbarth neu gofrestru. Bydd hyn yn ddefnyddiol wrth gyfrif am ble mae'r holl ddisgyblion sy'n bresennol ar y diwrnod. Mae'n bosibl fod rhai disgyblion wedi gwneud ymgais i adael y safle. Bydd angen rhoi gwybod am eu habsenoldeb ar unwaith, gan y bydd raid cadarnhau eu diogelwc. Bydd angen cysylltu ar unwaith â rhieni disgyblion sydd wedi gadael y safle.

Bydd angen i'r tîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol gynllunio trefniadau ar gyfer paratoi datganiad ffeithiau cyn gynted ag y bo modd. Mae'n bosibl efallai na fydd llawer o'r manylion yn glir nac ar gael ar yr adeg yma. Serch hynny, mae'n bwysig i ganolbwyntio ar y ffeithiau hysbys yn hytrach nac ar ddyfalu. Dylid dosbarthu'r datganiad hwn wedyn ymhlith grwpiau dosbarth neu gofrestru er mwyn sicrhau fod yr holl staff a disgyblion yn cael derbyn yr un wybodaeth. Bydd angen cadarnhau trefniadau ar gyfer yr oriau sydd i ddod hefyd ar y cam yma

Bydd angen dweud yn syml ac yn ffeithiol wrth ddisgyblion beth sydd wedi digwydd mewn ffordd ddigynnwrf sy'n rhoi sicrwydd meddwl ac sy'n yn rhoi ystyriaeth i'w hoed. Bydd angen dweud wrthyn nhw beth fydd yn digwydd nesaf hefyd, a allai o bosibl ddibynnu ar natur y digwyddiad. Mewn rhai digwyddiadau, mae'n bosibl y gallai fod yn ymarferol i'r disgyblion aros ar y safle, er y bydd yn fwy priodol mewn digwyddiadau eraill i wneud trefniadau i ddisgyblion ddychwelyd adref. Bydd angen ystyried hyn yn ofalus gan na fydd trefniadau trafnidiaeth arferol o reidrwydd yn bosibl. Bydd angen dweud wrth ddisgyblion beth i'w ddisgwyl y diwrnod canlynol, er enghraifft, p'un a fydd yr ysgol ar agor ai peidio.

Ar ddiwedd y diwrnod, bydd yn bwysig iawn ar gyfer yr holl staff i gwrdd â thîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol yr ysgol er mwyn trafod digwyddiadau'r diwrnod. Bydd y cyfarfod yn rhoi cyfle i ailadrodd y ffeithiau hysbys am y digwyddiad, sut mae'r diwrnod wedi datblygu, a'r cynlluniau ar gyfer y diwrnodau sydd i ddod.

Mae'n bosibl y gallai fod yn ddefnyddiol i bob aelod o'r staff gael derbyn rhif cyswllt lle bydd modd iddynt siarad ag aelod o garfan ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol yr ysgol yn ystod yr hwyr os bydd angen hynny.

2.6 Rheoli'r Cyfryngau

Os bydd digwyddiad tyngedfennol, bydd y Wasg yn dymuno siarad â'r rheiny a effeithir, ac hwyrach y gallai nifer o'r rheiny a effeithir ddymuno neu fod am siarad â'r Wasg. Dylid parchu dymuniadau'r rheiny oedd yn gysylltiedig. Serch hynny, mae'r Awdurdod Lleol a Heddlu De Cymru ill dau yn cyflogi swyddogion sydd wedi derbyn hyfforddiant mewn rheoli'r Cyfryngau. Yn dilyn digwyddiad tyngedfennol rhaid **ceisio** eu cyngor a chymorth cyn trosglwyddo unrhyw wybodaeth i'r Wasg (Swyddfa'r Wasg, Cyngor Rhondda Cynon Taf. Ffôn: 01443 424007, neu Swyddfa'r Wasg, Cyngor Merthyr Tudful: Ffôn: 01685 725166).

Dydym ni ddim yn cynghori staff ysgolion i siarad yn uniongyrchol â'r Wasg yn dilyn digwyddiad tyngedfennol. Rydym ni'n eu cynghori i gyfeirio pob ymholiad o du’r Cyfryngau

i Swyddog Gwasg yr Awdurdod Lleol. Dylid gwneud hyn yn eglur i'r holl staff gweinyddol reng flaen, yn enwedig Ysgrifenyddes yr Ysgol, y dichon iddi fod yn fan cyswllt cyntaf.

Nod Swyddog Gwasg y Cyngor fydd cydweithredu yn effeithiol â'r Cyngor gan ddarparu gwybodaeth ffeithiol mewn rhai amgylchiadau penodol, fe gaiff yr Heddlu ymgymryd â'r cyfrifoldeb hwn.

2.7 Delio â rhieni ac ag aelodau o'r gymuned leol.

Bydd sïon yn ymledu yn fuan yn dilyn digwyddiad tyngedfennol. Dyna pam mae'n bwysig, pan fydd teulu agos y rheiny sy'n gysylltiedig wedi cael eu hysbysu, i roi gwybodaeth ffeithiol i'r holl rieni yn ogystal ag aelodau o'r gymuned leol sydd â diddordeb.

Rydym ni'n argymell y dylid paratoi datganiad o dan oruchwyliaeth y Pennaeth a'r tîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol. Dylid amlinellu'r datganiad hwn wrth y rhieni ac aelodau o'r gymuned leol wedyn, naill ai ar ffurf llythyr neu mewn cyfarfod (gweler Atodiad A3 ar gyfer llythyr enghreifftiol). Gan ddibynnu ar faint a natur y digwyddiad, mae'n bosibl efallai y bydd staff yr ysgol angen cymorth yn hynny o beth oddi wrth swyddogion y Cyngor.

Dylai'r datganiad hwn ddarparu amlinelliad cryno o'r digwyddiad, gan adael allan a hepgor unrhyw fanylion personol o eiddo'r rheiny sy'n gysylltiedig, ac yna ganolbwyntio ar faterion trefniadol. Er enghraifft, bydd angen gwneud rhieni yn ymwybodol o fanylion megis p'un a fo'r ysgol ar agor o hyd ai peidio, neu a fo hi am fynd yn ôl i ailgydio yn ei amserlen arferol.

Dylid cyfeirio pob un o'r holl ymholiadau eraill i lefarydd canolog, naill ai'r Pennaeth, neu arweinydd y tîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol, er mwyn sicrhau fod yr un wybodaeth gryno a ffeithiol yn cael eu rhoi i bawb.

Pennod 3: Cynorthwyo a chefnogi'r rheiny sydd mewn angen

3.1 Ymatebion nodweddiadol i ddigwyddiad tyngedfennol

Yn annisgwyl y bydd digwyddiad tyngedfennol yn digwydd

Maent yn torri ein disgwyliadau o barhad, ac yn ein hwynebu ag ansicrwydd. Mewn geiriau eraill, maent yn dinistrio ein dealltwriaeth a beth fydd yn digwydd yfory, yr wythnos nesaf, neu'r flwyddyn nesaf. O ganlyniad i hyn, maent yn newid ein bywydau yn gyfan gwbl, dros dro o leiaf.

Mae'n bosibl y gallai unigolion sy'n agored i berygl uniongyrchol digwyddiad tyngedfennol gael profiad o ystod eang o feddyliau ac emosiynau, gan gynnwys y canlynol:

- syrthni seicolegol cychwynnol (a dybir yn ffordd y meddwl o ymdopi a dygymod â thrawma a straen eithafol;
- teimladau o ddiymadferthedd;
- euogrwydd a bai;
- ymwrthod â chymorth, a chefnogaeth gan bobl eraill, neu ddiffyg ffydd ynddynt; a/neu
- atgofion cryf o synau, golygfeydd, ac arogleuon a brofwyd.

Mae'n bwysig i deall fod y rhain yn ymatebion i sefyllfeydd annormal neu anghyffredin

3.2 Adnabod staff a disgyblion a allai gael eu heffeithio gan ddigwyddiad tyngedfennol

Mae ymchwil (Shacham a Niv, 2005) yn awgrymu taw dyma'r canlyniadau yn gyffredinol fel arfer yn sgîl digwyddiad tyngedfennol:

- Bydd 10% o bobl yn **torri i lawr** heb lwyddo i'w cynorthwyo'u hunain, gan arddangos strategaethau ymdopi gwael iawn. Y bobl hyn fydd angen y cymorth a chefnogaeth mwyaf;
- Bydd 20% o bobl yn **ymdopi yn dda,** ac yn gallu gwneud beth bynnag y mae angen. Mae modd defnyddio'r bobl hyn er mwyn cynorthwyo pobl eraill; ac
- Bydd 70% **wedi drysu ac yn ddiymadferth dros dro**. Mae'r bobl hyn fel arfer yn fodlon gwrando, cydweithredu, a dilyn cyfarwyddiadau.

Mae'n angenrheidiol i adnabod pa aelodau o gymuned yr ysgol, yn staff neu'n ddisgyblion, yn syrthio o dan ba gategori. Bydd hyn yn gofalu bod modd cynnig cymorth a chefnogaeth addas i'r rheiny sy'n agored i niwed/bregus a bod modd defnyddio'r rheiny sy'n gallu cynorthwyo eraill i wneud hynny.

3.2.1 Cylchoedd Bregusrwydd (Lahad, et al, 2013)

Fe gaiff ysgolion wneud cais am gymorth oddi wrth y Gwasanaeth Seicoleg Addysg, sydd ag aelodau o'i staff wedi derbyn hyfforddiant i adnabod pa unigolion sy'n debygol o fod yn fwyaf agored i niwed/bregus; gelwir hyn yn gyfarfod Cylchoedd Bregusrwydd. Bydd y cyfryw gyfarfod yn fwyaf effeithiol lle mae aelodau o'r staff sy'n adnabod y disgyblion neu staff sy'n gysylltiedig yn rhan o'r cyfarfod. Yn ogystal â hynny, fe ddylid cynnwys cwnselydd Eye to Eye yr ysgol, y tîm bugeiliol, ac unrhyw weithiwr proffesiynol arall sy'n cynorthwyo'r ysgol parthed lles disgyblion a staff, hefyd.

Yn anffodus, does dim modd rhagweld ymlaen llaw sut y bydd pobl yn ymateb, gan ei fod yn debyg y bydd pobl yn eu cael eu hunain yn ymateb mewn ffordd wahanol gan ddibynnu ar natur y digwyddiad. Dyma, serch hynny, yr unigolion sy'n fwyaf tebygol o fod ag angen cymorth a chefnogaeth:

- wedi bod yn agored i berygl uniongyrchol digwyddiad, neu a fu'n agos ato ac yntau yn digwydd;
- bod yn rhan o deulu, yn ffrind agos, neu mewn perthynas â phersonau sy'n gysylltiedig yn uniongyrchol; a/neu
- wedi cael trawma neu golled tebyg yn digwydd yn eu bywydau.

Mae cwblhau cyfarfod Cylchoedd Bregusrwydd yn galluogi staff o'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg i grwpio disgyblion neu aelodau o'r staff sydd â phrofiadau tebyg, a chynnig sesiynau Ymdopi, Hyfforddi Grŵp (YHaChG). Rhaid cael caniatâd rhiant, cynhaliwr/gofalwr er mwyn cynnwys disgyblion mewn Ymdopi a Hyfforddi Grŵp.

3.2.2 Ymdopi a Hyfforddi Grŵp

Mae'r cyfarfod Cylchoedd Bregusrwydd yn amlygu unigolion neu grwpiau a fyddai'n elwa ar wahanol fathau o ymyrraeth, cymorth, a chefnogaeth. Mae canlyniadau'r dull Ymdopi a Hyfforddi Grŵp wedi dangos gostyngiad hynod arwyddocaol iawn mewn ymatebion straen ôl-drawmatig. Mae pob grŵp yn cynnwys unigolion sy'n cael eu heffeithio yn yr un modd, ac yn cael ei arwain gan ddau Seicolegydd Addysg. Mae disgyblion, a'u rhieni, cynhalwyr, a gofalwyr yn caniatáu i fod yn rhan o Ymdopi a Hyfforddi Grŵp. Mae proses Ymdopi a Hyfforddi Grŵp yn gofyn am ganiatáu i blant a phobl ifanc drafod eu hymatebion i'r digwyddiad, sy'n cynorthwyo unigolion i sylweddoli taw ymatebion cyffredin i ddigwyddiadau anghyffredin yw'u hymatebion. Caiff unigolion eu hannog i siarad am eu strategaethau ymdopi, ac am y camau nesaf neu'r dyfodol.

3.2.3 Swyddogaeth Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye

Cyn gynted ag y bo'r ysgol yn cysylltu â sefydliad Eye to Eye, caiff tîm ymateb ei bennu, a bydd hwnnw yn cyrraedd yr ysgol cyn gynted ag y bo modd. Bydd y cwnselwyr angen gwybodaeth fanwl gywir oddi wrth aelod hŷn o'r staff cyn iddynt ddechrau unrhyw gymorth a chefnogaeth. Bydd y cwnselwyr yn sefydlu man cymorth a chefnogaeth, bod yn bresennol mewn cyfarfodydd gwybodaeth, ac yn cysylltu â staff yr ysgol. Bydd y cwnselydd arweiniol yr ysgol yn y cyfarfod y cyfarfod Cylchoedd Bregusrwydd, a chwnselwyr eraill ar un pryd yn parhau i gynorthwyo cymuned yr ysgol. Yn ychwanegol at weithio gyda disgyblion sy'n hunangyfeirio, mae Eye to Eye yn gallu gweithio gydag unigolion na fyddent o reidrwydd yn elwa o’r Ymdopi a Hyfforddi Grŵp, neu’n dymuno eu cael, sydd wedi cael eu hadnabod fel rhai agored i niwed/bregus drwy'r cyfarfod Cylchoedd Bregusrwydd; does dim angen caniatâd rhiant er mwyn derbyn cymorth a chefnogaeth oddi wrth staff Eye to Eye.

3.3 Yr hyn y gall athrawon ei wneud.

Os yw'r digwyddiad tyngedfennol yn ymwneud â marwolaeth, yna byddwch gystal â chyfeirio felly at y ddogfen "Arweiniad i Ymdrin â Phrofedigaeth mewn Ysgolion' wedi'i ddatblygu gan y Gwasanaeth Seicoleg Addysg a Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye. Yn ogystal â gwybodaeth am golled a phrofedigaeth, mae'r ddogfen hon yn rhoi cipolwg, defnyddiol ar sut y bydd plant a phobl ifanc yn deall marwolaeth, ac ymatebion galar.

3.3.1 Darparu a chynnig diogelwch, diogeledd, cymorth, a chefnogaeth

Mae trefnau rheolaidd arferol yn darparu diogelwch, sicrwydd, a sefydlogrwydd ar adeg o straen a/neu o newid, a chythrwfl emosiynol. Bydd plant a phobl ifanc yn aml iawn yn edrych gan ystyried ar athrawon fel modelau rôl ar sut i ymdopi ag argyfwng. Byddwch yn ymwybodol o'r angen i greu amser a lle ar gyfer meddwl a galari ynglŷn â'r digwyddiad. Yn ychwanegol at hynny, mae'n bosibl y gallai ymddygiad, canolbwyntio, a chyflawniad y disgyblion (a'r oedolion) newid. Mae modd i athrawon gynorthwyo disgyblion drwy:

- darparu cyfleoedd i siarad am y digwyddiad, a rhannu meddyliau a theimladau;
- darparu ffeithiau'r digwyddiad. Bydd hyn yn cynorthwyo i chwalu sïon a allai ddigwydd o bosibl pan fo disgyblion na wyddant y stori lawn yn ceisio dodi darnau o wybodaeth at ei gilydd (yn anghywir, yn aml iawn) drostynt eu hunain,
- trafod y defnydd priodol o gyfryngau cymdeithasol, a
- bod yn ymwybodol o fecanweithiau cymorth a chefnogaeth sydd ar gael yn yr ysgol, gan ddeall fod rhai disgyblion penodol o bosibl angen cymorth ychwanegol sydd tu hwnt i allu a hyder y staff.

3.3.2 Darparu a chynnig gweithgarwch a gweithgareddau ystafell ddosbarth sy'n hwyluso ymdopi

Bydd unigolion yn ymdopi â digwyddiadau mewn gwahanol ffyrdd. Un ffordd i roi cymorth effeithiol o bosibl yw cynorthwyo plant (ac oedolion) i feddwl am sut y maent wedi bod yn dygymod â'r meddyliau a'r teimladau ers y digwyddiad, a sut y maent wedi ymdopi â sefyllfeydd anodd yn y gorffennol. Fe dybir, fe ystyrir, ac fe gredir fod pobl dygymod â sefyllfeydd peryglus yn y ffyrdd canlynol.

- Credoau a Daliadau Bydd rhai pobl yn troi at eu cyfundrefn gred er mwyn eu cynorthwyo i ddeall a phrosesu'r digwyddiad. Gan hynny, byddai'n fuddiol os bydd cyfle i ysgrifennu gweddïau neu feddyliau, siarad am gredoau a daliadau ac, os mewn ysgol ffyrdd, mae'n bosibl efallai y bydd cyfle am addoli crefyddol.

- Teimlad – Bydd rhai pobl yn eu mynegi'u hunain yn emosiynol, er enghraifft, drwy ddigio neu drwy wylo. Dylid cydnabod fod y teimladau hyn yn ymatebion cyffredin i alar, a'u bod o bosibl yn gallu newid dros gyfnod o amser. Dylid darparu amrywiaeth o ddulliau ar gyfer mynegi, megis siarad am feddyliau neu deimladau, canu, dawnsio, chwaraeon, ayyb.

- Cymdeithasol – Bydd rhai pobl yn troi at ei gilydd mewn adegau o her, a chael hyd i gysur drwy fod yng nghwmni eraill. Bydd cyfleoedd i gydweithio, gweithgarwch sy'n cynnwys gwaith tîm, ayyb yn cefnogi'r angen hwn.

- Dychymyg – Mae'n bosibl y gallai pobl eraill gael hyd i'w strategaethau ymdopi drwy'u dychymyg, er enghraifft, celf, cerddoriaeth, ysgrifennu storïau, drama, ayyb.

- Gwybyddol – Bydd rhai pobl yn ei gael yn fuddiol i feddwl drwy'r digwyddiad er mwyn prosesu'r wybodaeth; bydd hi'n bwysig i ddarparu gwybodaeth ffeithiol ar gyfer yr unigolion hyn.

- Corfforol – Bydd pobl eraill yn ymdopi drwy gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol a ffisegol megis chwaraeon.

Dylai prif bwyslais gweithgarwch fod yn yn ymwneud â chael hyd i strategaethau ymdopi y disgyblion fel bod modd iddynt eu cynorthwyo eu hunain drwy'r amser anodd.
Mae syniadau pellach ar gyfer gweithgarwch ystafell ddosbarth wedi'u hamlinellu yn adran 3.4.2.

3.3.3 Adnabod plant y gallai fod arnynt angen mwy a rhagor o gymorth yn ddiweddarach

Mae'n bosibl y gallai rhai plant a phobl ifanc gael profiad o symptomau trawma parhaus yn dilyn digwyddiad tyngedfennol. Tri phrif grŵp sydd o symptomau sy'n gysylltiedig â straen ôl-drawmatig. Mae'r rhain yn cynnwys lle ceir y canlynol:

- caiff y digwyddiad trawmatig ei ail-brofi yn gyson mewn meddyliau, breuddwydion, neu ôl-fflachiau lle mae'r unigolyn yn meddwl fod y cyfan yn digwydd eto;
- ceir osgoi parhaus rhag symbyliadau sy'n gysylltiedig â'r trawma, neu fe geir syrthni ar ymatebolrwydd cyffredinol, a
- ceir arwyddion o gynnydd cynnwrf ffisiolegol, megis cwsg aflonydd ac ysbeidiol, a chanolbwyntio gwael.

<u>Ymateb straen ôl-drawmatig</u>

Bydd y rhan fwyaf o bobl, yn oedolion a phlant fel ei gilydd, yn dioddef rhywfaint o ymateb straen ôl-drawmatig ar ôl digwyddiad annifyr sy'n peri pryder. Dyma rai enghreifftiau: tarfu ar gwsg/diffyg cwsg, hunllefau, teimladau o bryder, atgofion ymwthiol o'r digwyddiad, pigogrwydd/anniddigrwydd, ac anhwylder y bola. Mae'n bosibl efallai y bydd symptomau eraill yn cynnwys: anfodlonrwydd neu analluu i siarad am ddigwyddiad â chyfeillion, a theulu, euogrwydd am oroesi neu am beidio â chynorthwyo yn ddigon, bod â meddwl

llawer mwy effro i berygl, ac ofnusrwydd cyffredinol, pyliau ac ymosodiadau dychryn, galar, trallod, gofid, ac iselder.

Mae'n bosibl y gallai plant iau ddangos ac amlygu ymddygiad atchweliadol, megis cydio'n dynn yn y rhieni, gwlychu'r gwely, mynd yn ymosodol ac yn ddinistriol, mynd i gymryd rhan mewn chwarae ailadroddus, neu dynnu lluniau sawl gwaith ar themâu sy'n ymwneud â'r digwyddiad.

Mae'r symptomau eu hunain yn gallu bod yn ddychrynllyd, brawychus, a thrallodus. Byr fydd parhad y symptomau fel arfer, fodd bynnag, o ychydig ddyddiau hyd at ychydig wythnosau; yn y mwyafrif o'r achosion, bydd eu dwyster yn lleihau, a byddant yn diflannu yn raddol.

<u>Anhwylder Straen Ôl-Drawmatig (ASÔD)</u>

Bydd ychydig bobl, yn oedolion a phlant fel ei gilydd, yn mynd ymlaen i ddatblygu a magu anhwylder straen ôl-drawmatig. Mae hwn yn gallu barhau am ychydig fisoedd neu, mewn rhai achosion, mynd yn ddifrifol ac dros dymor hir. Caiff Anhwylder Straen Ôl-Drawmatig ei ddiagnosio fel arfer os yw symptomau ymateb straen ôl-drawmatig yn dal yn ddwys o hyd ac yn parhau am fwy na mis ar ôl y digwyddiad. Dylid ceisio a gofyn am gymorth a chefnogaeth o a chan wasanaethau cwnsela, meddygon teulu ac ymarferyddion cyffredinol, a timau a charfanau iechyd meddwl (rhai plant a rhai personau ifanc neu oedolion) os ymddengys fod Anhwylder Straen Ôl-Drawmatig yn datblygu.

Mae'r math cywir a iawn o gymorth a chefnogaeth ar ôl digwyddiad yn gallu lleihau'r trallod sy'n gysylltiedig â'r ymateb straen ôl-drawmatig sy'n digwydd yn aml, ac ag Anhwylder Straen Ôl-Drawmatig, sy'n llawer prinnach. Mae'n bosibl y gallai oedolion a phlant sydd fel petaent yn ymdopi yn dda yn ôl pob golwg yn syth ar ôl argyfwng, fynd rhagddynt i ddatblygu ymateb emosiynol. Mae angen, gan hynny, monitro lles staff a disgyblion dros gyfnod o amser. Bydd cymorth, cefnogaeth, cyngor, a gwybodaeth ar gael oddi wrth eich cwnselydd ysgol chi a Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye.

3.3.4 Iaith ddefnyddiol, ac heb fod o gymorth i'w defnyddio gyda phlant

Mae'n bwysig i ddefnyddio iaith sy'n ffeithiol gyda disgyblion, heb gynnig amwysedd. Yn aml iawn, bydd oedolion yn ceisio cuddio marwolaeth er mwyn diogelu plant, a byddant yn defnyddio iaith er mwyn 'meddalu' y profiad ar gyfer plant. Serch hynny, mae defnyddio iaith megis 'mynd at ei wobr', 'mynd i gysgu', neu 'mynd i ffwrdd' yn gallu gadael plant yn ansicr, ac o bosibl yn llawn ofn. Mae'n bosibl, er enghraifft, y gallai plant feddwl y byddant yn marw os ânt i gysgu ayyb. Mae'n bwysig felly i fod yn glir ac yn gryno gyda'r iaith i'w defnyddio. Er enghraifft, dywedwch 'Mae X wedi marw'. Byddwch yn ofalus â'r term 'hunanladdiad'. Hyd yn oed os amheuir taw hunanladdiad oedd achos y farwolaeth, does dim modd bod yn bendant am hyn tan ar ôl i'r crwner gwblhau'i adroddiad ynghylch achos y farwolaeth.

3.4 Ar ôl y digwyddiad

3.4.1 Dychwelyd i'r ysgol: disgyblion a staff

Adfer gweithredu arferol i'r ysgol yw'r amcan. Mae trefnau rheolaidd yn darparu diogelwch, sicrwydd, a sefydlogrwydd ar amser o straen a / neu newid, a chythrwfl emosiynol. Dylid annog disgyblion i fynd yn ôl i ddechrau mynychu'r ysgol unwaith eto. Bydd eraill nad oes modd iddynt fynychu oherwydd gofid neu salwch. Mae'n bosibl y gallent fod angen ffyrdd eraill o gadw cysylltiadau â'r ysgol. Mae modd trefnu gweld disgyblion yn y gymuned. Gan hynny, dylech gysylltu â'ch cwnselydd ysgol.

3.4.2 Cydnabyddiaeth ffurfiol ac anffurfiol (coffadwriaeth)

Mae'n bosibl weithiau, yn dilyn marwolaeth, y cawn ein gadael â rhyw awydd i wneud rhywbeth o bwys sy'n nodi arwyddocâd y farwolaeth, ac sy'n nodi ei phwysigrwydd i ni. Yr angladd, neu seremoni o ryw fath arall, ar gyfer aelodau o'r teulu fydd hyn fel arfer. I blant ysgol, serch hynny, fydd hi ddim bob amser yn briodol i blant ysgol fynd i'r 'achlysuron' yma. Dyna pam mae hwyluso rhywbeth o fewn cyd-destun yr ysgol yn bwysig iawn. Mae'n syniad da a doeth, serch hynny, os am gynnal achlysur, neu osod nod parhaol yn yr ysgol, i drafod hyn gyda theulu'r ymadawedig. Dyma rai syniadau:

- creu blwch neu lyfr atgofion. Gwahodd disgyblion i ysgrifennu rhyw atgof yn y llyfr am y person sydd wedi marw, neu osod gwrthrych yn y blwch sy'n golygu rhywbeth am y person sydd wedi marw. Yna fe ellid cyflwyno'r llyfr neu'r blwch wedyn i deulu'r person sydd wedi marw;
- plannu coeden er cof am y person (er ei bod yn bwysig i gydnabod fod coed angen gofal, ac y gallant farw neu gael eu torri i lawr, a allai achosi trallod a gofid yn y dyfodol;
- creu plac, neu arddangosfa wal er mwyn dathlu bywyd y person;
- os oedd y disgybl yn hoff o chwaraeon, rhoi ei enw i gwpan. a chynnal twrnamaint chwaraeon blynyddol i ennill y tlws, neu'i gyflwyno i'r chwaraewr neu'r chwaraewraig sydd wedi gwella fwyaf yn ystod y flwyddyn;
- a oedd ef neu hi yn hoffi canu? Cynnal achlysur cabare er anrhydedd iddo neu iddi;
- gwahodd disgyblion i ysgrifennu cerddi, caneuon, a llythyrau at y person sydd wedi marw, neu amdano;
- cynnal achlysur rhyddhau balwnau, lle bydd disgyblion yn clymu neges wrth falwnau a'u rhyddhau gyda'i gilydd;
- cynnal munud o dawelwch;
- gofyn i staff ffreutur yr ysgol weini hoff bryd o fwyd y person un diwrnod; a
- os yw'r person wedi marw o salwch, codi arian er mwyn cefnogi elusen briodol sy'n gweithio gyda rhai sy'n dioddef y salwch.

Anrhydeddu'r Bwlch yn y Ystafell Ddosbarth
Os bu farw un o'r disgyblion, bydd hyn yn aml iawn yn gadael bwlch yn yr ystafell ddosbarth. Dylid cydnabod y bwlch hwn, a bydd angen i'r staff benderfynu hyn mewn modd ystyriol.

Yn ychwanegol at hynny, mae gan eich cwnselydd ysgol Eye to Eye brofiad a hyfforddiant yn y maes hwn. Rydym ni'n awgrymu y dylech ei gynnwys neu'i chynnwys yng ngwaith trefnu unrhyw achlysuron, gan y byddant yn medru adnabod a chefnogi y disgyblion yn unol â'u hanghenion unigol, a chynghori'r staff ar y cymorth a chefnogaeth emosiynol angenrheidiol.

Noder: Os amheuir hunanladdiad, fyddai hi ddim yn syniad da i osod plac parhaol, gan y gallai hyn gyfleu negeseuon annymunol o bosibl i'r plant a'r bobl ifanc.

3.4.3 Holiadur Ar Ôl Digwyddiad tyngedfennol

Mae'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg a Eye to Eye wastad yn ddiolchgar bob amser i gael eich adborth er mwyn ein cynorthwyo i gynorthwyo ysgolion eraill yn y dyfodol. Mae'r Holiadur Ar Ôl Digwyddiad tyngedfennol i'w gael yn Atodiad 6.

Pennod 4: Goblygiadau o ran adnoddau a hyfforddiant

4.1 Goblygiadau o ran adnoddau

4.1.1 Cyn digwyddiad tyngedfennol

Bydd angen i ysgolion bennu tîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol o dri aelod a enwyd o'r staff (gweler adran 2.3 am fanylion).

Bydd angen rhyddhau'r aelodau yma o'r staff ar gyfer diwrnod llawn o hyfforddiant cychwynnol. Yn ogystal â sesiynau hyfforddiant dilynol.

4.1.2 Yn dilyn digwyddiad tyngedfennol

Bydd angen i ysgolion ddarparu ystafelloedd cyfarfod ar gyfer cynllunio gan asiantaethau (gyda staff o'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg, cwnselwyr Eye to Eye, a'r Gwasanaethau i Blant a Phobl Ifanc) ac ystafelloedd ar gyfer rhedeg yr ymyraethau Ymdopi a Hyfforddi Grŵp a hcymorth Eye to Eye.

Bydd yr ystafelloedd Ymdopi a Hyfforddi Grŵp angen clipfwrdd neu bwrdd gwyn ac ysgrifbinnau, hancesi papur, dŵr, a nodiadau gludiog.

Bydd man trafod ar wahan yn ddefnyddiol.

Bydd Eye to Eye angen ystafell fawr ac o leiaf ddwy ystafell neu swyddfa fechan ar gyfer cynorthwyo disgyblion, a gwneud gwaith gyda grwpiau bach ac unigolion (gweler Atodiad 7)

4.2 Goblygiadau o ran hyfforddiant

Mae'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg yn gallu darparu diwrnod llawn o hyfforddiant cychwynnol ar gyfer timau ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol, yn ogystal â sesiynau hyfforddiant dilynol bob chwe mis.

CYFEIRIADAU

Lahad, M., Schacham, M. a Ayalon, O. (Golygyddion) (2013). *The "Basic Ph" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-cultural Application.* Llundain: Jessica Kingsley Publishers.

Rosenfeld, L., Caye, J., Ayalon, O. & Lahad, M. (2005). *When Their World Falls Apart: Helping Families and Children Manage the Effects of Disasters.* Washington DC: NASW Press.

Schacham, M a Niv, S, (2005) o gyflwyniad gan S. Niv in Prague 2010. Gwybodaeth a hysbysrwydd pellach ar gael o a chan www.espct.eu

Atodiad 1

CYNGOR BWRDEISTREF SIROL RHONDDA CYNON TAF

GWASANAETH SEICOLEG ADDYSG

&

GWASANAETH CWNSELA EYE TO EYE

Digwyddiadau Tyngedfennol mewn Ysgolion

LLYFRYN GWYBODAETH AR GYFER ACHOSION O ARGYFWNG

Rydym ni'n cynghori ysgolion yn gryf i baratoi cynlluniau ar gyfer rheoli digwyddiad tyngedfennol posibl, ac i ddefnyddio'r rhestr wirio dros y dudalen gyda hyn mewn golwg. Dylid ystyried y rhestr wirio yn ddogfen weithredol, a dylid ei diweddaru yn rheolaidd. Dylid cadw prif gopi mewn man canolog ar bob safle ysgol, a dylai hyn fod yn hawdd ei chyrraedd i bob un o holl staff yr ysgol. Rydym ni'n cynghori ysgolion yn arbennig i bennu unigolion sydd â chyfrifoldebau penodol ac i gofnodi'r rhain ar y rhestr wirio.

CYNGOR BWRDEISTREF SIROL RHONDDA CYNON TAF

GWASANAETH SEICOLEG ADDYSG

Os bydd digwyddiad tyngedfennol, os hoffech chi gysylltu â'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg, ffoniwch un o'r rhifau canlynol am gymorth:

Gwasanaeth Seicoleg Addysg
Rhondda Cynon Taf   Ffôn: 01443 744333

Byddwch yn barod i roi'r wybodaeth ganlynol a chithau yn ffonio:

- Eich enw a swydd
- Eich Ysgol
- Rhif ffôn argyfwng bwrpasol (NID prif rif yr ysgol) lle bydd modd cysylltu â chi
  ...
- ...Y ffeithiau hysbys ynglŷn â'r digwyddiad

Os bydd digwyddiad tyngedfennol, dylai ysgolion osgoi ymdrin â'r cyfryngau yn uniongyrchol. Hoffem atgoffa ysgolion taw cyfrifoldeb Swyddog y Wasg Cyngor Rhondda Cynon Taf yw cysylltu â phawb sydd ynglŷn â'r cyfrygnau. Mewn rhai amgylchiadau, fe gaiff yr Heddlu benderfynu defnyddio'u Swyddfa'r Wasg eu hunain er mwyn cydlynu gwybodaeth.

Swyddfeydd y Cyfryngau a'r Wasg	
Rhondda Cynon Taf:	01443 424007

Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye
01443 202940
Croeso i chi ffonio'r rhif uchod am gymorth a chefnogaeth digwyddiad tyngedfennol

Rhestr wirio ar gyfer delio ag Achosion o Argyfwng a Digwyddiad tyngedfennol

Cam1 - Camau Brys yn Syth		
Camau Gweithredu	**Personau â Chyfrifoldeb**	Wedi cwblhau?
1. Sicrhau diogelwch disgyblion a staff		
2. Asesu'r sefyllfa a chofnodi'n grynu ffeithiau hysbys allweddol y digwyddiad.		
3. Cysylltu â'r gwasanaethau brys fel y bo'n briodol (**Ffôn: 999)**		
4. Rhoi gwybod i'r pennaeth, tîm ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol yr ysgol, a chwnselydd yr ysgol.		
5. Gofalwch fod gennych rif ffôn argyfwng bwrpasol, (NID prif rif yr ysgol) lle bydd modd cysylltu â chi.		
6. Rhifau ffôn: Cyngor Rhondda Cynon Taf: **01443 744333 (08.30 – 17.00) Wasanaeth Cwnsela Eye to Eye: 01443 202940** a rhoi: • Eich enw a swydd; • Enw, cyfeiriad, a rhif ffôn yr ysgol, ac enw'r pennaeth neu'r person sy'n cydlynu'r tîm digwyddiad tyngedfennol • Rhif ffôn argyfwng bwrpasol; • Ffeithiau hysbys sy'n ymwneud â'r digwyddiad; a • A oes angen cymorth ai peidio oddi wrth swyddogion Cyngor, er enghraifft, swyddog Cyfryngau, Gwasanaeth Seicoleg Addysg.		

Cam2 - Camau tymor byr (yn dilyn Grŵp Ymateb Uniongyrchol fel arfer)		
CAMAU GWEITHREDU: Pennu staff addas i fynd i gyfarfod y Grŵp Ymateb Uniongyrchol. Dilyn camau fel y'i pennir yn y cyfarfod hwn sy'n debygol o gynnwys y canlynol:	**Personau â Chyfrifoldeb**	Wedi cwblhau?
1. Pennu staff a disgyblion agored i niwed/bregus, a chynnig cymorth a chefnogaeth. Mae'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg a Eye to Eye yn gallu cynorthwyo gyda hyn.		
2. Cysylltu â theuluoedd staff a disgyblion wedi'u hadnabod, yn agored i niwed/bregus		
3. Cofnodi enwau unigolion sydd wedi cael caniatâd i adael y safle		
4. Cynllunio trefniadau ar gyfer gweddill y diwrnod mewn cydweithrediad â staff allweddol, swyddogion Cyngor, a gwasanaethau cymorth a chefnogaeth.		
5. Pennu man diogel i dderbyn cymorth - ystafell fawr, gydag ystafelloedd a swyddfeydd bach ar gyfer grwpiau bach a chynorthwyo unigolion (gweler Atodiad 7 ar gyfer anghenion).		
6. Rhoi gwybod am ffeithiau hysbys y digwyddiad i staff a disgyblion (lle bo hynny'n addas)		
7. Penderfynu trefniadau ar gyfer y diwrnod canlynol a'r dyddiau sydd i ddod		
8. Rhoi gwybod am ffeithiau hysbys i rieni, cynhalwyr, neu ofalwyr drwy lythyr neu drwy gyfarfod fel y bo'n briodol		
9. Cysylltu â'r Gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol ar 01443 494003 er mwyn codi ymwybyddiaeth o'r ffaith y gallai staff fod angen cymorth a chefnogaeth o bosibl.		
10. Ar ôl yr ysgol, cwrdd â phob aelod o'r holl staff er mwyn rhannu gwybodaeth, trefniadau allweddol ar gyfer y diwrnodau sydd i ddod		

Fe gaiff cychwyn gweithredu'r camau hyn cyn cyfarfod Grŵp Ymateb Uniongyrchol os oes oedi wrth gynnull y cyfarfod hwn.

Atodiad 2: Torri newyddion trist: Geiriau ar gyfer cyfarfod boreol yn dilyn marwolaeth plentyn

Mae gen i newyddion trist iawn i'w ddweud wrthoch chi. Bu farw <enw>, <dosbarth>, fore Dydd Sadwrn. Roedd ef a'i fam ar y ffordd i'r siop, a daeth car a'i daro i lawr.

Daeth ambiwlans ar unwaith, ac aethon nhw ag <enw> i'r ysbyty. Gwnaeth y meddygon, , a nyrsys eu gorau glas i achub ei fywyd, ond cafodd <enw> ormod o anafiadau, a bu farw. Mae'i fam heb gael anafiadau.
Os nad oes ond ychydig ffeithiau yn hysbys, "Rydym ni wrthi'n ceisio cael hyd i'r ffeithiau. Cyn gynted ag y clywn ni, byddwn ni'n rhannu'r ffeithiau gyda chi mewn cyfarfod boreol arall, neu yn eich dosbarthiadau. Peidiwch â gwrando ar sïon, a pheidiwch â choelio popeth welwch chi ar y cyfryngau cymdeithasol.)

Ydych chi'n poeni, neu'n gofidio? Croeso i chi ddod i'm gweld i neu aelod arall o'r staff.

Roedd <enw> yn enwog drwy'r Ysgol am fod yn gefnogwr i'r Adar Gleision. Roedd yn aelod brwd o dîm pêl-droed yr Ysgol hefyd.

Dyma newyddion trist iawn, ac mae'n debyg fod rhai ohonoch chi yn gofidio. Ond mae pob un ohonom ni yn teimlo pethau yn wahanol. Fydd neb yn teimlo'r union un ffordd. Mae'n wirioneddol bwysig i ni fod yn arbennig o garedig i'n gilydd ar yr adeg yma. Cofiwch aros yn yr Ysgol. Rhaid i chi beidio â gadael heb ganiatâd. Mae yma lawer o bobl sy'n gallu cynnig i chi gymorth, cefnogaeth, sicrwydd, a thawelwch meddwl. A chithau'n mynd yn ôl i'ch dosbarthiadau, croeso i chi dreulio amser yn meddwl am beth rydw i newydd ei ddweud wrthoch chi. Oes cwestiynau gyda chi? Bydd eich athrawon yn ceisio'i hateb.

Atodiad 3: Llythyr enghreifftiol: Rhoi gwybod i rieni am farwolaeth athro neu athrawes

<Dyddiad>

Annwyl Riant neu Warcheidwad

Cafodd Athro neu Athrawes Ddosbarth eich plentyn waith trist i'w wneud yn ddiweddar. Tristwch mawr yw gorfod cyhoeddi marwolaeth <enw>, a fu'n athro/athrawes yn yr Ysgol hon am <nifer> o flynyddoedd.

Mae teulu <enw> i gyd yn ein meddyliau ar yr adeg drist yma. Rydym am geisio ymateb mewn ffordd gadarnhaol i'w farwolaeth/i'w marwolaeth, a dyna ni felly wedi rhoi gwybod i'r plant.

Cafodd y plant wybod fod <enw> wedi marw mewn damwain ffordd ddoe.

Pan fo rhywun yn marw, bydd llawer o deimladau gan eu teulu, cyfeillion - tristwch, dicter, a dryswch. Mae'r rhain i gyd yn gyffredin. Mae'r plant wedi cael gwybod fod eu hathrawon yn fodlon ceisio ateb eu cwestiynau yn yr ysgol. Serch hynny, rwy wedi trefnu fod gwybodaeth ar gael, a fydd o bosibl o gymorth i chi wrth ateb cwestiynau'ch plentyn wrth iddynt godi. Croeso i chi gael hyn o swyddfa'r Ysgol.

Mae'i deulu yn ein meddyliau o hyd yn y cyfnod trist hwn.

Yn gywir

Pennaeth

Atodiad 4: Llythyr enghreifftiol: Rhoi gwybod i rieni am farwolaeth disgybl

<Dyddiad>

Annwyl Rieni neu Warcheidwad

Cafodd tiwtor eich plentyn y gorchwyl a thasg trist o roi gwybod i'r plant am farwolaeth <enw>, disgybl ym <mlwyddyn>.

Cawsant wybod fod <enw> wedi marw yn dilyn damwain car. Bu farw <enw> yn yr ysbyty neithiwr.

Pan fo rhywun yn marw, bydd llawer o deimladau gan eu teulu, cyfeillion - tristwch, dicter, a dryswch. Mae'r rhain i gyd yn gyffredin. Mae'r plant wedi cael gwybod fod eu hathrawon ac athrawesau yn fodlon ceisio ateb eu cwestiynau yn yr ysgol. Serch hynny, rwy wedi trefnu fod gwybodaeth ar gael, a fydd o bosibl o gymorth i chi wrth ateb cwestiynau eich plentyn wrth iddynt godi. Croeso i chi gael hyn o swyddfa'r Ysgol.

Pan gawn ni wybod manylion yr angladd, byddwn ni'n rhoi gwybod i chi os bydd y teulu yn gofyn i chi wneud hynny.

Mae'i deulu yn ein meddyliau o hyd yn y cyfnod trist hwn.

Yn gywir

Pennaeth

Atodiad 5: Siart llif digwyddiad tyngedfennol a digwyddiad trist ar gyfer ysgolion

Gellir diffinio digwyddiad tyngedfennol fel digwyddiad neu ddigwyddiadau sydyn ac sydd y tu allan i ystod y profiad dynol cyffredin. Mae'r cyfryw ddigwyddiadau yn gallu achosi trallod personol sylweddol, ac mae ganddynt y gallu cudd i lethu ein hymatebion ymdopi arferol. Beth bynnag fo maint y digwyddiad, gall yr effaith ar yr unigolyn fod yn ofnadwy a thorcalonnus, yn feddyliol, yn gorfforol, yn ffisegol, yn emosiynol, ac yn ysbrydol. Yn ychwanegol at hynny, mae'n debyg y bydd canlyniadau arwyddocaol i'r sefydliad.

Gellir disgrifio Digwyddiad Trist fel digwyddiad a ddisgwylir, neu sy'n digwydd i ffwrdd o'r ysgol, ac nad ydyw fel arfer y tu allan i gyrraedd meysydd byd y profiad dynol cyffredin, ac y gellir ei reoli orau drwy wasanaethau cwnsela a / neu staff yr ysgol gan gynnwys y tîm bugeiliol.

Bod **Digwyddiad Tyngedfennol** yn digwydd sy'n gofyn am ymateb

Yna bydd yr Ysgol yn rhoi gwybod felly i'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg (GSA) ac i Gwnselydd yr Ysgol.

Gwasanaeth Seicoleg Addysg Rhondda Cynon Taf ar 01443 744333
Gwasanaeth Seicoleg Addysg Merthyr Tudful 01685 724616
Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye 01443 202940 neu dectsio ar 07873434322

Os yw hynny'n briodol bydd is-grŵp Digwyddiadau Tyngedfennol, y Gwasanaeth Seicoleg Addysg yn cydlynu, ymateb *yn yr ysgol* ac yn o ran rhoi gwybod i'r holl dimau, megis staff cwnsela, timau bugeiliol, a/neu bersonél gwasanaeth ieuenctid.

Bydd y Gwasanaeth Seicoleg Addysg, aelod o uwch dîm rheoli'r Ysgol, ac aelod o'r gwasanaeth cwnsela, yn y Grŵp Ymateb Uniongyrchol er mwyn sicrhau fod pob cymorth, cefnogaeth, a chyngor yn cael ei gydlynu

Bod **Digwyddiad Trist** yn digwydd gofyn am ymateb

Bydd yr ysgol yn rhoi gwybod i Wasanaeth Cwnsela Eye to Eye ar 01443 202940, a'r Seicolegydd Addysg

Bydd y Gwasanaeth Seicoleg Addysg yn cynnig cyngor i staff yr ysgol a'u cyfeirio i adnoddau priodol, er enghraifft, y Canllaw i Brofedigaeth mewn Ysgolion.

Bydd y Gwasanaeth Cwnsela yn cydlynu, ymateb i'r ddigwyddiad ac yn cysylltu â gwasanaethau eraill os bydd angen hynny.

Os yw hynny'n briodol, bydd y tîm cwnsela yn arwain o ran trefnu adnoddau a rhoi gwybodaeth i staff sydd ynglŷn â'r digwyddiad.

Atodiad 6

Holiadur Ar Ôl Digwyddiad tyngedfennol

Gwasanaethau Seicoleg Addysg (GSA) Rhondda Cynon Taf
Gyda Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye

Mae'r holiadur hwn yn ymwneud â'ch cysylltiad diweddar â'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg a Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye ynghylch y Digwyddiad tyngedfennol yn eich ysgol. Byddem ni'n ddiolchgar iawn pe bai modd i un o aelodau o'r uwch dîm rheoli lenwi'r holiadur hwn a'i ddychwelyd i'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg.

	Oes	**Nac oes**
1) Yn eich barn chi, a oedd cynnwys y Gwasanaeth Seicoleg Addysg yn ddefnyddiol?		
2) Yn eich barn chi, a oedd dod i gysylltiad â'r sefydliad Eye to Eye yn ddefnyddiol.		
3) A oeddech chi yn teimlo fod yr ymarfer Cylchoedd Bregusrwydd yn ddefnyddiol.		
4) A ydych chi'n teimlo fod ymyriadau Grŵp Ymdopi a Hyfforddi Grŵp yn ddefnyddiol?		
5) A ydych chi'n teimlo fod y cymorth a chefnogaeth emosiynol wedi'u cynnig gan gwnselwyr Eye to Eye yn ddefnyddiol?		
Dywedwch mewn ychydig eiriau pa agweddau ar y rhan y chwaraeon ni oedd yn fuddiol i chi yn ystod y digwyddiad.		

Rhowch farc ar gyfradd 1-5, gydag 1 yn lleiaf defnyddiol a 5 yn fwyaf:				
6) Ar raddfa 1-5, pa mor ddefnyddiol oedd y Cyfarfod Cylch Bregusrwydd				
1	2	3	4	5
7) Ar raddfa 1-5, pa mor ddefnyddiol i'r disgyblion oedd y grwpiau Ymdopi a Hyfforddi Grŵp?				
1	2	3	4	5
8) Ar raddfa 1-5, pa mor fuddiol oedd ein gwaith cyfathrebu â'ch staff?				
1	2	3	4	5
9) Ar raddfa 1-5, pa mor fuddiol oedd y cymorth a chefnogaeth gan gwnselwyr Eye to Eye?				
1	2	3	4	5

	Oes	**Nac oes**
10) A oes rhywbeth y gallai'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg a/neu Eye to Eye fod wedi gwneud mewn ffordd wahanol?		
11) Os oes, dywedwch wrthon ni beth y gallai'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg a/neu Eye to Eye fod wedi gwneud mewn ffordd wahanol.		
12) Oes unrhyw beth arall hoffet ti ei ddweud? Er enghraifft, a oes unrhyw geisiadau am fewnbwn dilynol, neu anghenion hyfforddi, yr ydych wedi'u nodi?		

Diolch am roi o'ch amser i lenwi hyn o holiadur.

Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye

Gwybodaeth ar gyfer Penaethiaid

Cyn bo hir, byddwch chi'n derbyn tîm o gwnselwyr o Eye to Eye i mewn i'ch ysgol. Mae'r cwnselwyr yn brofiadol iawn wrth weithio gyda phobl ifanc yn ystod digwyddiadau o drawma. Fe gaiff eich ysgol Gwnselydd Arweiniol a fydd yn gyfrifol am y tîm cwnsela, a'r holl orchwylion cwnsela yn eich ysgol. A fyddech chi mor garedig â gofalu fod modd gan y person hwn i fynd at aelodau perthnasol o'r staff er mwyn sicrhau trefnu cyfnewid gwybodaeth am ddisgyblion ar fyrder yn gyflym, a'u bod yn cael eu cynnwys ym mhob sesiwn gwybodaeth yr ysgol?

A fyddech chi mor garedig ag ystyried y pwyntiau canlynol er mwyn eu cynorthwyo gyda'u gwaith?

- Sut y caiff cyfeillion agos a chymuned ehangach yr ysgol eu hysbysu o'r digwyddiad, ac y caiff un cwnselydd o leiaf ei gynnwys ym mhob achlysur.
- Lleoliad ac amser ar gyfer sesiwn gwybodaeth cychwynnol ar gyfer staff yr ysgol, seicolegwyr addysg, a chwnselwyr.
- Lleoliad un ystafell alw heibio fawr y mae'n rhaid iddi dderbyn cyhoeddusrwydd yng nghlyw'r disgyblion yn ystod amser cofrestru neu yn ystod y cyfarfod boreol.
- Lleoliad dwy ystafell lai o faint ar gyfer grwpiau cyfeillgarwch bach, neu gymorth a chefnogaeth un i un.
- Lluniaeth ar gyfer cwnselwyr, te, coffi, cinio canol dydd. Bydd cwnselwyr yn cymryd seibiannau y tu allan amser egwyl a chinio arferol, a byddent yn ddiolchgar am gyfle i gael lluniaeth.
- Modd i ddisgyblion gael dŵr neu luniaeth
- Modd i gael deunyddiau creadigol, er enghraifft, cardfwrdd, papur, ysgrifbinnau lliw
- Rhestr o ddisgyblion a allai o bosibl fod yn agored i niwed/bregus oherwydd y digwyddiad, a rhestr o'r rheiny yr ydych chi bellach yn eu hystyried i fod mewn risg;
- Modd parhaus i fynd at aelod dynodedig o'r staff y mae'r staff cwnsela yn gallu rhannu ganddo neu ganddi gwybodaeth am ddisgyblion sydd angen cymorth a chefnogaeth, neu sy'n amlygu risgiau posibl.
- Lleoliad y llyfr cydymdeimlad, a sut mae cael gafael arno. Gwybodaeth hefyd am unrhyw fan lle bydd modd i ddisgyblion osod blodau os ydynt yn dymuno hynny.
- Lleoliad ar gyfer rhoi gwybodaeth i staff. Gwneir hyn mewn sesiynau gwybodaeth swyddogol ar ddiwedd y diwrnod, a dylai gynnwys y Pennaeth, Staff Perthnasol, Seicolegwyr Addysg, a'r Cwnselydd Arweiniol.
  Oherwydd effaith y gwaith hwn ar ein cwnselwyr, bydd raid i ni roi sylw i faterion emosiynol mewn sesiwn ar ddiwedd y diwrnod. Y Cwnselydd Arweiniol fydd yn gyfrifol am wneud hyn i staff Eye to Eye. Serch hynny, hoffem ofyn i le gael eu trefnu er mwyn i hyn gael ei gynnal.

A oes gennych unrhyw gwestiynau? A yw siarad amdanynt â'r cwnselydd arweiniol yn eich ysgol yn anodd? Croeso i chi gysylltu â mi ar:

01443 202940   Alison Theaker
Cydlynydd Gwasanaeth Cwnsela Ieuenctid Eye to Eye