Cyngor Bwrdeistref Sirol
MERTHYR TUDFUL
MERTHYR TYDFIL
County Borough Council

CANLLAW DELIO Â PHROFEDIGAETH MEWN YSGOLION

Diwygiwyd Medi 2020

Gwasanaeth Seicoleg Addysgol Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful
Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye
Gwasanaeth Cwnsela Ieuenctid The Exchange

Cynnwys

		Page
	Cyflwyniad	2
1	Pa mor gyffredin yw profedigaeth?	3
2	Pam ydy e’n bwysig i ysgolion ddeall am effeithiau profedigaeth	3
3	Beth yw’r gwahaniaeth rhwng profedigaeth, digwyddiad trist a digwyddiad tyngedfennol?	3
4	Sut mae plant a phobl ifanc yn deall marwolaeth?	5
5	Pa ffactorau sy’n dylanwadu ar y broses o alaru?	6
6	Beth allwn ni ddisgwyl ei weld o blentyn neu berson ifanc sydd wedi cael profedigaeth?	8
7	Sut all profedigaeth effeithio ar ddysgu plentyn neu berson ifanc?	10
8	Beth all ysgolion wneud os ydyn nhw’n ymwybodol bod marwolaeth i’w disgwyl?	11
9	Beth all ysgolion ei wneud i baratoi am farwolaeth annisgwyl?	13
10	Sut mae ysgolion yn ymateb yn sgil marwolaeth heb esboniad?	14
11	Beth all ysgolion ei wneud i helpu wrth ddysgu bod disgybl yn wynebu profedigaeth?	16
12	Sut mae ysgolion yn rhannu gwybodaeth gyda disgyblion?	17
13	Beth all ysgolion ei wneud i helpu disgybl i ddychwelyd i’r ysgol yn dilyn profedigaeth?	19
14	Sut all ysgolion gefnogi plant / pobl ifanc yn yr hir dymor?	20
15	A ddylai ysgolion gyfeirio’r plentyn/person ifanc at gwnsela?	21
16	Ym mha ffordd allai profedigaeth effeithio ar aelodau o’r staff?	22

ATODIAD 1	Gwefannau sy’n cynnig cefnogaeth yn ystod profedigaeth ac adnoddau
ATODIAD 2	Asiantaethau cymorth lleol
ATODIAD 3	Rhestr lyfrau a argymhellir
ATODIAD 4	Rhoi gwybod am newyddion trist; Geiriau awgrymedig ar gyfer gwasanaeth
ATODIAD 5	Llythyr sampl: rhoi gwybod i rieni am farwolaeth athro
ATODIAD 6	Llythyr sampl: rhoi gwybod i rieni am farwolaeth disgybl
ATODIAD 7	Taflen wybodaeth i deuluoedd a effeithiwyd gan brofedigaeth
ATODIAD 8	Canllaw cyflym ar gyfer ymdopi gyda marwolaeth annisgwyl aelod o’r staff neu ddisgybl
ATODIAD 9	Canllaw cyflym ar gyfer rhoi cymorth i ddisgybl mewn profedigaeth yn yr ysgol

Cyflwyniad

Cafodd y llyfryn hwn ei gynhyrchu'n wreiddiol gan Wasanaeth Seicoleg Addysgol Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful a Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye(yn 2015). Lluniwyd y diweddariad hwn ar y cyd â Gwasanaeth Cwnsela The Exchange ym Merthyr Tudful a Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye yn RhCT i ddarparu canllaw hygyrch, ymarferol a hawdd ei ddefnyddio i benaethiaid a staff ysgolion droi ato wrth gefnogi teulu sy'n wynebu, neu'n profi profedigaeth. Mae'r canllaw wedi ei seilio ar yr hyn sy'n cael ei ystyried fel ymarfer da, ond does dim model terfynol i ysgolion ei ddilyn. Mae trin plant, pobl ifanc a'u teuluoedd â pharch a dealltwriaeth ar adeg anodd yn eu bywydau o'r pwysigrwydd pennaf.

Mae'r canllaw'n gwahaniaethu'n glir rhwng marwolaeth unigolyn, sy'n ddigwyddiad trist ond cyffredin; a digwyddiad tyngedfennol, sy'n ddigwyddiad trasig ac annisgwyl fel arfer, ac yn aml yn effeithio ar nifer o bobl. Caiff diffiniadau eu darparu i helpu ysgolion i ddeall natur y broblem y maen nhw'n delio ag ef.

Wrth ddarparu trosolwg o'r broses alaru, mae'r canllaw'n amlygu sut y gallai profedigaeth effeithio ar eich plentyn a'r modd mae'n dysgu yn yr ysgol. Gall profiad plentyn o farwolaeth, a'i ymateb iddo fod yn wahanol i un oedolyn. Mae'r canllaw'n amlygu'r angen am wybod a deall y plentyn gan fod yn rhaid i'r gefnogaeth sy'n cael ei gynnig ystyried a pharchu personoliaeth y plentyn unigol a'i amgylchiadau yn y cartref.

Mae'r canllaw hefyd yn cynnwys gwybodaeth am sut i ymdopi gyda'r newyddion y gallai fod gan blentyn aelod agos o'r teulu sy'n derfynol wael, neu fod aelod agos o'r teulu wedi marw.

Wrth ymdrin ag achos o farwolaeth heb esboniad neu hunanladdiad drwgdybiedig, dylid cymryd gofal mawr i sicrhau fod y gefnogaeth yn sensitif a phriodol. Caiff gwybodaeth benodol am yr hyn ddylai ysgolion ei wneud ei darparu yma hefyd.

Yn gynwysedig hefyd, ceir adran yn cynnwys effaith y gallai'r brofedigaeth ei gael ar aelodau o'r staff.

Yn olaf, mae'r canllaw'n tynnu sylw at yr angen am ymwybyddiaeth hir dymor fod y plentyn wedi cael profiad o brofedigaeth. Gall y broses o alaru effeithio ar blant mewn gwahanol ffyrdd wrth iddyn nhw aeddfedu, a gall pontio rhwng dosbarthiadau a/neu ysgolion beri stres. Gall fod yn ddefnyddiol feddu ar ymwybyddiaeth dawel o hanes y plentyn fel bod staff yn deall pam fo plentyn yn cael trafferth ymdopi yn ystod adegau gwahanol o'i addysg.

Darperir rhestr gynhwysfawr o sefydliadau ac elusennau i gynnig cefnogaeth ac arweiniad pellach, ynghyd â rhestr o rai o'r llyfrau allweddol sydd ar gael.

1. Pa mor gyffredin yw profedigaeth?

Mae profedigaeth yn ddigwyddiad cyffredin. Yn ôl Rhwydwaith Profedigaeth Plentyndod, bydd y rhan fwyaf o bobl ifanc yn y DU wedi bod drwy brofedigaeth ar ôl colli rhywun agos (rhiant, brawd neu chwaer, mam-gu neu dad-cu, cyfaill neu athro) erbyn i'r plentyn fod yn 16, gydag un mewn 29 (neu un ym mhob ystafell ddosbarth) wedi gweld marwolaeth rhiant neu frawd neu chwaer.

2. Pam ydy e'n bwysig i ysgolion ddeall am effeithiau profedigaeth?

Mae marwolaeth rhywun agos yn effeithio ar sawl agwedd o fywyd, a hynny am gyfnod hir iawn weithiau. Ailymwelir â galar gydol oes, yn aml, a gellir ei brofi neu ei fynegi mewn ffyrdd newydd, yn enwedig ar adegau pellach o newid neu golled.

Pan na fydd anghenion plentyn yn cael eu diwallu, e.e. yn ystod galar, gallan nhw fod yn fwy agored i niwed wrth ddelio â threialon bywyd, yn enwedig mewn ardaloedd cymdeithasol difreintiedig.

Yn aml caiff galar ei anwybyddu fel ffactor a allai fod yn cael effaith ar ymddygiad plentyn.

3. Beth yw'r gwahaniaeth rhwng profedigaeth, a digwyddiad tyngedfennol?

Gellir defnyddio profedigaeth i ddisgrifio marwolaeth unigolyn, er enghraifft plentyn, athro, rhiant neu rywun arall sy'n agos at y plentyn neu'r person ifanc. Mae marwolaethau o'r fath i'w disgwyl, fel marwolaeth sy'n dilyn afiechyd marwol, neu'n annisgwyl fel marwolaeth sy'n dilyn trawiad sydyn ar y galon. Ni ddylid fyth tanamcangyfrif effaith marwolaeth rhywun agos ond mae'r rhan fwyaf o farwolaethau o'r fath, er yn drasig, oddi fewn i ddirnadaeth gyffredin y profiad dynol.

Mewn cyferbyniad â digwyddiad trist, mae digwyddiad tyngedfennol fel arfer yn digwydd yn sydyn ac fel arfer mae'n ddigwyddiad prin a thrawmatig ac yn un na ellir ei ragweld. Mae gan ddigwyddiad tyngedfennol y potensial o orlethu ymatebion ymdopi arferol dynol a threfniadol, hyd yn oed pan fo cefnogaeth wedi ei ddarparu. O ganlyniad mae'n ofynnol cael cefnogaeth aml-asiantaethol i reoli pob agwedd yn effeithiol. Yn rhanbarth Cwm Taf Morgannwg, ceir protocol cytunedig ar gyfer rheoli Digwyddiad Tyngedfennol (diwygiwyd Medi 2020). Mae'r protocol hwn yn diffinio digwyddiad tyngedfennol fel digwyddiad neu gyfres o ddigwyddiadau;

1. sydyn, annisgwyl a thu hwnt i ddirnadaeth profiad dynol cyffredin;
2. wedi arwain at (neu gallai fod wedi achosi) farwolaeth, anaf peryglu bywyd neu nam difrifol barhaus a pharhaol o ran iechyd neu ddatblygiad;
3. mae'n ofynnol cael cydlyniad aml-asiantaethol ar gyfer ymateb di-oed effeithiol i reoli bygythiad, risg, niwed a'r effaith ar grŵp o unigolion a/neu'r gymuned ehangach.

Mae'r canlynol yn enghreifftiau o ddigwyddiad tyngedfennol:

- Marwolaeth neu anaf difrifol i blentyn neu aelod o staff o ganlyniad i ddamwain neu weithred o drais bwriadol, sy'n digwydd yng nghyd-destun yr ysgol: Gallai hyn ddigwydd ar safle'r ysgol neu oddi ar safle'r ysgol (e.e. yn ystod trip ysgol).
- Marwolaeth heb esboniad neu ddiflaniad plentyn neu berson ifanc.
- Difrod i'r ysgol o ganlyniad i drychineb naturiol neu o waith dyn.
- Effaith terfysgaeth, rhyfel neu drychineb naturiol.

Y mae'n hanfodol gyhyd ag y bo'n bosibl, fod ysgolion yn paratoi ymlaen llaw ar gyfer sut y byddan nhw'n ymateb yn dilyn digwyddiad tyngedfennol. Dylai fod gan eich ysgol gopi o'r ddogfen 'Digwyddiad Tyngedfennol mewn Ysgolion, Paratoi a Chynllunio' a fydd yn helpu gyda hyn. Mae'r Gwasanaeth Seicoleg Addysgol hefyd yn gallu cynnig rhagor o wybodaeth a gallant ddarparu hyfforddiant i uwch arweinwyr ysgolion mewn perthynas â chynllunio effeithiol a sefydlu tîm digwyddiad tyngedfennol yr ysgol.

4. A ddylai ysgolion drin profedigaeth fel digwyddiad tyngedfennol?

O dan amgylchiadau arferol, dylai profedigaeth gael ei ystyried i fod yn ddigwyddiad trist. O dan amgylchiadau o'r fath, mae ymchwil yn dynodi fod plant sydd mewn profedigaeth yn cael eu cefnogi orau gan oedolion cyfarwydd y maen nhw'n ymddiried ynddynt, fel aelodau o'r teulu a staff yr ysgol. Gallai staff sydd wedi derbyn hyfforddiant penodol am golled a phrofedigaeth fel Cynorthwywyr Cymorth Llythrennedd Emosiynol (CCLlEwyr) fod yn arbennig o ddefnyddiol wrth gynnig cefnogaeth i'r plentyn. Gellir hefyd gael cefnogaeth oddi wrth y Gwasanaeth Seicoleg Addysgol neu wasanaeth cwnsela'r ysgol, mewn perthynas â'r ffordd orau y gall staff a rhieni gefnogi plant mewn profedigaeth. Fodd bynnag, fel arfer nid yw'n ofynnol nac yn cael ei argymell i weithio'n uniongyrchol gyda'r plentyn a'r gwasanaethau allanol hyn, yn enwedig yn y dyddiau a'r wythnosau cychwynnol yn dilyn marwolaeth. Wrth gynnwys gweithwyr proffesiynol nad yw'r plentyn yn eu hadnabod, ystyrir bod posibilrwydd y gallai hynny wneud sefyllfa ryfedd ac emosiynol hyn yn oed yn fwy anodd. O ganlyniad, dim ond os yw plentyn yn parhau i gael trafferth ymdopi gyda'r golled y caiff cysylltiad uniongyrchol ei wneud â gweithwyr proffesiynol, yn y misoedd ar ôl y farwolaeth. Hynny yw os yw ymateb y plentyn yn eithafol; ddim yn dilyn y broses arferol o alaru yn sgil digwyddiad tyngedfennol a'i fod yn dioddef trawma sylweddol o ganlyniad i hynny.

5. Sut mae plant a phobl ifanc yn deall marwolaeth?

Mae'r categorïau canlynol yn ganllaw defnyddiol i sut y gallai plant a phobl ifanc ymateb i farwolaeth. Ni ddylid meddwl amdanynt fel rheolau cadarn, oherwydd nid yw plant a phobl ifanc yn aeddfedu ar yr un raddfa.

Plant rhwng dwy flwydd oed a phum mlwydd oed

Nid yw plant iau yn deall pa mor derfynol a pharhaol yw marwolaeth. Mae'n bosibl y byddan nhw'n gofyn cwestiynau sy'n adlewyrchu eu pryder am lesiant corfforol y person marw e.e. 'Pwy sy'n gofalu ar ei ôl?' 'Ydy e'n gynnes?' Mae dealltwriaeth plant o iaith yn llythrennol iawn. Rhaid cymryd gofal nad yw esboniadau'n peri dryswch na thrallod pellach. Dylech osgoi geiriau teg fel 'wedi mynd i gysgu', 'wedi mynd i ffwrdd', 'ar goll'; defnyddiwch dermau fel marw a marwolaeth. Mae'n bosibl y bydd defnyddio termau fel hyn yn teimlo'n anghyfforddus, ond mae'n peri llai o ddryswch i'r plentyn.

Plant rhwng pum mlwydd oed a deng mlwydd oed

O gwmpas yr oedran hwn mae plant yn dechrau sylweddoli'n raddol fod marwolaeth yn derfynol ac na fydd y person yn dychwelyd. Fodd bynnag, nid yw'r gallu ganddynt o hyd i feddwl am farwolaeth fel posibilrwydd iddyn nhw eu hunain. Fel gyda phlant iau, mae'n bosibl y bydd ganddynt amrywiaeth o gwestiynau ymarferol neu y byddant yn ceisio deall i ble mae'r person wedi mynd. Byddant yn elwa o gael atebion gonest ac agored i'w cwestiynau. Pan fydd gan blant yr oedran hwn gwestiynau a allai fod yn fwy anodd eu hateb, er enghraifft mewn perthynas â chredoau crefyddol, neu os ydyn nhw'n arbennig o obsesiynol ynghylch ateb i gwestiwn anodd, y mae'n aml yn ddefnyddiol trafod natur y sgwrs gyda rhiant/ gofalwr y plentyn er mwyn iddo fe / hi barhau â'r sgwrs a darparu'r tawelwch meddwl yn ôl y gofyn.

Y Glasoed

Mae dealltwriaeth y glasoed am farwolaeth yn debygol o fod yn debyg i ddealltwriaeth oedolyn. Gallai pobl ifanc yn eu glasoed sydd eisoes yn emosiynol fregus (e.e. plant sy'n derbyn gofal neu sydd wedi cael nifer o brofiadau gwael yn eu plentyndod) ganfod profedigaeth yn hynod o anodd i ymdopi ag ef. Mae'n bosibl y byddai cynnydd yn y risg o hunan niweidio, meddyliau hunanladdol, synnwyr o fod yn ynysig ac anawsterau addysgiadol. Gallai marwolaeth rhiant hefyd gyflwyno rhagor o gyfrifoldebau i berson yn ei arddegau, sy'n dod â phryderon ychwanegol yn ogystal â'r angen i ymdopi â galar. Mae'n bosibl y byddai'n teimlo fod yn rhaid iddo fod y gryf i weddill y teulu ac na all alaru nes ei fod yn teimlo fod eraill yn gryfach.

6. Pa ffactorau sy'n dylanwadu ar y broses o alaru?

Y berthynas rhwng y plentyn a'r ymadawedig

Bydd ymateb person ifanc i farwolaeth rhywun agos yn amrywio yn ôl natur eu perthynas. Mae'n bwysig cydnabod fod colli rhywun sydd wedi chwarae rôl bwysig ym mywyd y person ifanc yn cael mwy o effaith ar blentyn na cholli rhywun heb lawer i'w wneud â nhw. Er enghraifft, gall plentyn deimlo mwy o alar dros y cymydog drws nesaf sydd wedi gofalu ar ei ôl bob dydd ar ôl ysgol na thros fam-gu neu dad-cu sy'n byw yn Awstralia nad yw wedi cwrdd â nhw erioed.

Natur y farwolaeth

Nid oes unrhyw achos o farwolaeth yn well neu'n waeth i blentyn sy'n galaru, er ceir gwahanol faterion i'w hystyried yn dibynnu ar yr amgylchiadau.

Os yw'r farwolaeth yn ddisgwyliedig, mae'n bosibl fod y teulu wedi cael amser i baratoi a chael cymorth oddi wrth y gwasanaethau cymorth fel Nyrsys Macmillan. Fodd bynnag, y mae hefyd yn bwysig cydnabod y byddai'r cyfnod hwn wedi bod yn gyfnod llawn stres i'r person ifanc, gyda'r canolbwynt, o bosibl, ar y person sydd wedi marw.

Mae'n bosibl fod y farwolaeth yn un sydyn neu'n arbennig o drawmatig, heb gyfle i ffarwelio a dim amser i baratoi am y farwolaeth. Gallai teuluoedd sy'n mynd drwy brofedigaeth o farwolaeth heb esboniad gael trafferth fawr ymdopi â'r farwolaeth, gweler pwynt 11 am ragor o wybodaeth ynghylch hyn.

Ymateb aelodau o'r teulu

Mae plant a phobl ifanc yn dysgu i alaru drwy wylio eraill. Os yw rhieni'n ceisio cadw eu hemosiynau o dan reolaeth, mae'n bosibl y bydd plant yn teimlo'i fod yn amhriodol iddyn nhw ddangos eu teimladau hwythau. Yn yr un modd, mae'n anodd i blant a phobl ifanc rannu eu teimladau gyda rhiant sydd wedi ei orlethu gan ei alar ei hun. Mewn sefyllfa o'r fath, gallai'r plentyn neu'r person ifanc geisio cadw ei emosiynau o dan yr wyneb fel nad yw'n peri rhagor o drallod i'w rhiant. Mae'n bosibl y byddai plant a phobl ifanc yn cymryd y cyfrifoldeb o fod yn ofalwr yn y teulu, a gallai eu hanghenion eu hunain gael eu hesgeuluso o ganlyniad.

Materion diwylliannol

Wrth weithio gyda phlant a phobl ifanc o wahanol gefndiroedd ethnig, mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r cyd-destun diwylliannol. Mae'n bosibl y bydd angen cyfieithydd ar deulu na all gyfathrebu'n dda yn y Saesneg. Nid yw'n briodol defnyddio plant neu bobl ifanc fel cyfieithwyr yn y sefyllfa hon.

Mae'n ddefnyddiol darganfod beth yw dewisiadau a dymuniadau'r teulu mewn profedigaeth ynghylch y farwolaeth a'r broses o'i nodi (angladdau ayb).

Gwahaniaethau Rhywedd

Mae dynion a menywod yn aml yn ymateb i farwolaeth mewn gwahanol ffyrdd ac felly mae ganddynt anghenion gwahanol o ran galar. Mae angen i staff fod yn ymwybodol o'r arwyddion a symptomau llai amlwg galar, fel dicter a mynd i'w cragen.

Plant ag Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY)

Mae'n bosibl mai ychydig iawn o ymwybyddiaeth o ba mor barhaol yw marwolaeth fydd gan blant ag anghenion dysgu ychwanegol; mewn rhai achosion mae'n bosibl na fyddan nhw fyth yn dod i ddeall yn llwyr. Gan ddibynnu ar raddau a natur yr ADY, mae'n bosibl y gall y plentyn gael anhawster deall beth sydd wedi digwydd, efallai bydd ei ymateb fel un plentyn llawer yn iau. O ran plant â chyflyrau ar y Sbectrwm Awtistig, mae'n bosibl y bydd eu cwestiynau a'u dealltwriaeth yn llythrennol iawn. Mae'n hynod o bwysig wrth gefnogi plant gydag ADY, fod eu hanghenion unigryw yn cael eu deall ac yn cael ystyriaeth.

Cydnerthedd

Gellir diffinio cydnerthedd fel y gallu i addasu'n llwyddiannus a goresgyn adfyd. Gyda'u bod yn derbyn cymorth priodol, mae plant fel arfer yn dda iawn yn ymdopi a gallant fod yn fwy cydnerth nag oedolion sy'n mynd drwy golled yn ôl ymchwil ar blant sydd wedi cael profiadau gwael yn eu plentyndod. Mae ystyried hyn yn berthnasol iawn yn sgil marwolaeth rhiant neu ofalwr, y byddai'r plentyn fel arfer yn troi ato am gymorth.

Teuluoedd bregus

Bydd y rhan fwyaf o blant a'u teuluoedd yn gallu ymdopi â marwolaeth aelod agos o'r teulu, yn enwedig os yw teuluoedd yn gallu siarad am beth sy'n digwydd, am eu meddyliau a'u teimladau, ac am y person sydd wedi marw. Am wahanol resymau, ni fydd pob plentyn yn cael y profiad hwn gyda'i deulu. Er enghraifft:

- Plant sy'n derbyn gofal (PDG)
- Plant o deuluoedd sydd â rhwydwaith cymorth cyfyngedig
- Plant y mae eu rhiant/rhieni'n dioddef anawsterau iechyd meddwl a / neu gorfforol
- Plant sydd wedi neu'n parhau i gael profiadau gwael yn eu plentyndod

Mewn amgylchiadau o'r fath mae'n bosibl y gallai'r ysgol fod yn ffynhonnell hynod o werthfawr o ran cymorth i'r plentyn mewn profedigaeth.

7. Beth allwn ni ddisgwyl ei weld o blentyn neu berson ifanc sydd wedi cael profedigaeth?

Gall plant a phobl ifanc ymateb mewn ffyrdd amrywiol iawn ar ôl marwolaeth rhywun agos. Gall yr ymateb fod yn emosiynol, corfforol neu'n ymddygiadol. Mae rhai pobl yn credu fod galar yn dilyn patrwm o ymatebion: o'r anghrediniaeth i'r derbyn. Nid yw galar yn rhywbeth mor drefnus ac uniongyrchol â hyn o gwbl fodd bynnag. Mae galar yn teimlo fel rhywbeth anhrefnus nad yw'n dilyn unrhyw reolau.

Mae'r rhestr ganlynol yn dechrau disgrifio rhai ymatebion cyffredin i farwolaeth rhywun pwysig. Fodd bynnag, ni fydd pob plentyn a pherson ifanc yn profi'r emosiynau hyn, na dangos yr emosiynau maen nhw'n eu teimlo. Nid yw'r rhestr hon yn gyflawn; ceir rhagor sydd neb eu nodi yma.

<u>Ymatebion emosiynol y plentyn neu berson ifanc</u>

- Tristwch
- Euogrwydd
- Teimlo'n grac (tuag at eraill a/neu'r person sydd wedi marw)
- Anghrediniaeth
- Ofn
- Cynddeiriog
- Gorbryder
- Anobaith
- Dideimlad
- Cenfigen (o eraill nad ydynt wedi bod drwy brofedigaeth)
- Sioc a gwadu
- Unigrwydd

<u>Ymatebion ymddygiadol y plentyn neu'r person ifanc</u>

- Osgoi'r pwnc ('Rwy'n gadael os wyt ti'n codi'r peth eto')
- Technegau gwrthdynnu ('Methu siarad, dwi'n mynd i chwarae pêl-droed')
- Encilio
- 'Actio allan'
- Hunan niweidio
- Colli diddordeb mewn ffrindiau neu ddiddordebau
- Dagreuol
- Hwyliau ansad
- Dim ymateb amlwg / ymddangos fel pe na bai effaith arno/arni ('Dwi'n iawn')

Ymatebion corfforol y plentyn neu'r person ifanc

- Amharu ar gwsg (cysgu llawer, ddim yn cysgu gymaint neu batrwm cysgu afreolaidd)
- Blinder mawr
- Amharu ar archwaeth (colli archwaeth neu orfwyta)
- Aflonyddwch ac anawsterau o ran sylw a chanolbwyntio
- Crychguriad y galon
- Cyfog / problemau treuliol
- Pendro
- Teimlad tynn yn y gwddf
- Cur yn y pen / pen tost
- Dolurus / poenus
- Adateb seicosomatig i symptomau tebyg i rai'r ymadawedig
- Atchweliad datblygiadol.

8. Sut all profedigaeth effeithio ar ddysgu plentyn neu berson ifanc?

Yn dilyn profedigaeth mae'n bosibl y gallai plentyn neu berson ifanc ymateb mewn sawl ffordd, yn ôl y manylion blaenorol. Gallai'r rhain ymddangos yn yr ysgol yn y ffyrdd canlynol:

- Gallai'r plentyn neu'r person ifanc gael trafferth canolbwyntio, efallai am ei fod yn meddwl am y person sydd wedi marw neu am ei fod yn cael trafferth cysgu.
- Gallai'r plentyn neu berson ifanc golli diddordeb yn ei waith ysgol, neu, gallai'r plentyn neu berson ifanc ddefnyddio gwaith ysgol fel gwrthdyniad o fywyd adref a thaflu ei hun i mewn i'w waith.
- Gallai'r plentyn neu berson ifanc encilio o'i ffrindiau yn yr ysgol.
- Gallai ymddygiad obsesiynol ymddangos fel ffordd i'r plentyn neu berson ifanc ymdopi â'i alar.
- Gallai'r plentyn neu berson ifanc fod yn ddagreuol i gyd un funud ac yna'n chwarae gyda'i ffrindiau y funud nesaf.
- Yn grac ac yn ymosodol.
- Ymddygiad llawn risg.
- Angen gweithredu mewn rhyw fodd – gall fod o help gwneud rhywbeth diogel a chynhyrchiol sy'n helpu (e.e. trefnu digwyddiad elusennol 'er cof am', trefnu llyfr cofio).
- Gorbryderus.
- Angen sylw.

9. Beth all ysgolion ei wneud os ydyn nhw'n ymwybodol fod marwolaeth i'w disgwyl?

<u>Ymdopi â marwolaeth annisgwyl:</u>

Plentyn:

Mae'n bosibl eich bod yn ymwybodol ymlaen llaw fod salwch marwol gan blentyn. Yn y sefyllfa hon, bydd dymuniadau'r rhiant / rhieni yn llywio i ba raddau y gallwch baratoi ar gyfer marwolaeth y plentyn. I rai rhieni mae'r ysgol o help mawr ac maen nhw am i'r plentyn ac iddyn nhw eu hunain fod mewn cymaint o gyswllt ag sy'n bosibl. Mae rhai yn dymuno cymryd rhan weithredol mewn unrhyw baratoadau a allai fod yn briodol. Nid yw eraill yn cydnabod difrifoldeb salwch eu plentyn yn uniongyrchol, neu maen nhw'n dymuno i wybodaeth o'r fath gael ei gyfyngu i ychydig iawn o bobl. Y mae'n bwysig iawn fod dymuniadau'r rhieni'n wybyddus ac yn cael eu parchu. Gall fod yr angen hefyd i gael caniatâd oddi wrth rieni eraill os yw'r paratoadau'n mynd y tu hwnt i weithgareddau'r cwricwlwm cyffredinol.

Mae plant sy'n ddifrifol wael ac yn marw yn aml yn delio gyda'u cyflwr yn well wrth fyw bywyd mor llawn ag y gallan nhw nes iddyn nhw farw. Gall yr ysgol gynrychioli un o'r ychydig lefydd ble mae gan y plentyn ymdeimlad o reolaeth a chyflawniad. Mae'r plentyn sâl yn aml yn arbenigwr ar ei gyflwr ei hun, a gall helpu plant eraill i ddeall mewn ffyrdd na all oedolion ei wneud.

Aelod o staff:

Gall llawer o'r wybodaeth uchod fod yn briodol hefyd os yw'n wybyddus fod aelod o staff yn derfynol wael. Yn glir, bydd dymuniadau'r unigolyn a'i deulu yn flaenllaw wrth gynllunio sut fydd y plant a'r bobl ifanc yn cael eu paratoi ar gyfer y digwyddiad.

Dylai'r paratoad o'r plant ar gyfer digwyddiad o'r fath fod yn gyfrifoldeb i'r rheini sydd â rôl ddylanwadol ym mywyd y plentyn, yn cynnwys athrawon a staff cefnogi yn yr ysgol. Mae'n orfodol darparu ymwybyddiaeth o ddiogelwch yn y cartref a'r ysgol i'r plentyn. Mae plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal cariadus parhaol, cefnogaeth a chyfleoedd i lwyddo, yn gallu aros yn hapus, sicr ac optimistig am y dyfodol yn well, hyd yn oed ar ôl i rywun annwyl farw.

Pan fydd aelod agos o deulu plentyn yn derfynol wael, mae'n bosibl y bydd y teulu yn cysylltu â'r ysgol. Mewn amgylchiadau o'r fath, dylai gwybodaeth berthnasol gael ei dosbarthu ymhlith staff yr ysgol, fel bod dealltwriaeth gan bawb pam fod anawsterau posibl gan y plentyn, na fu'n broblem yn flaenorol. Er enghraifft, os yw'r plentyn yn dechrau cael trafferth canolbwyntio, cadw wrth ei dasg yn y dosbarth neu broblemau ymddygiadol yn gyffredinol, mae angen i athrawon a staff cefnogi wybod beth yw'r rheswm fel bod dealltwriaeth o'u problemau a'u bod yn derbyn sylw yn y cyd-destun. Fe allai fod o help os yw athro neu oedolyn y gellir ymddiried ynddo oddi fewn i'r ysgol yn treulio peth amser ychwanegol gyda'r plentyn, yn enwedig gan y gallai bywyd fod ar chwâl yn y cartref.

Weithiau, nid yw plant hŷn am i unrhyw un y tu allan i'r teulu wybod beth sy'n digwydd, efallai am eu bod yn poeni am ymateb eu cymheiriaid. 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 canfod beth yw dymuniadau'r teulu.

Mae'n bosibl y bydd plant a phobl ifanc yn ei chael hi'n anodd siarad gyda'u ffrindiau am y salwch. Gallai staff yr ysgol helpu'r plentyn neu berson ifanc siarad gyda'u ffrindiau a darparu help i ateb cwestiynau'r plant eraill.

Er mwyn paratoi ar gyfer marwolaeth annisgwyl, mae angen i ysgolion drefnu:

- Pwy fydd angen cael gwybod pan fydd y farwolaeth wedi digwydd, a sut gaiff hyn ei wneud.

- Sicrhau fod pawb yn gwybod pa rolau fyddan nhw'n eu chwarae. Dynodi aelodau o staff a allai gael trafferth gyda rhai o'r tasgau a gwneud cynlluniau yn unol â hynny.

- Adnabod disgyblion bregus a allai fod ag angen cefnogaeth – cofiwch y gallai fod disgyblion sydd wedi bod drwy brofedigaeth ar ryw adeg yn y gorffennol, ac efallai nad yw eu cyflwr bregus yn amlwg yn syth.

- Codi ymwybyddiaeth i'r staff cefnogi, e.e. cwnsler yr ysgol, CCLlE ac yn y blaen

- Datgan yn glir os oes yna unrhyw elusennau perthnasol / gofal hosbis sy'n cefnogi teuluoedd

10. Beth all ysgolion ei wneud i baratoi am farwolaeth annisgwyl?

Gall marwolaeth annisgwyl gael effaith trawmatig iawn ar bawb sy'n gysylltiedig â'r ymadawedig.

Gallai fod yn ddefnyddiol i ysgolion baratoi canllaw i'w ddefnyddio yn dilyn marwolaeth annisgwyl. Ymhlith y gweithredu defnyddiol i'w gynnwys yn y canllaw hwn mae:

- Casglu gwybodaeth ffeithiol ar ôl clywed am y farwolaeth.
- Ymweld / cysylltu â'r teulu i fynegi cydymdeimlad, estyn cefnogaeth i frodyr a chwiorydd y teulu a chanfod pa wybodaeth mae'r plentyn / teulu am ei rhannu yn yr ysgol.
- Manylion cyswllt asiantaethau cefnogi, er enghraifft, Gwasanaeth Seicoleg Addysgol, Gwasanaeth Cwnsela'r ysgol, Winston's Wish, Grief Encounter, Gwasanaethau Cymdeithasol, Y Gymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant, Cruse Bereavement Care.
- Cynllun tymor hirach ar gyfer y sawl gafodd ei effeithio.
- Unrhyw weithredu arall priodol i'r ysgol a'r gymuned. Gellir dod o hyd i enghreifftiau o ganllawiau yn atodiadau 8 a 9.

11. Sut mae ysgolion yn ymateb yn sgil marwolaeth sydyn / marwolaeth heb esboniad?

Gall marwolaeth sydyn / annisgwyl fod yn hynod o drawmatig ac yn anodd gwneud synnwyr ohono. Mae angen i staff fod yn arbennig o sensitif ac ymddwyn yn briodol gyda'r achosion hyn.

Hyd yn oed os yw gwybodaeth gynnar yn awgrymu fod yr ymadawedig wedi cymryd ei fywyd ei hun, mae'n well peidio â defnyddio'r term 'hunanladdiad', yn enwedig ynghylch person o dan 18 oed. Mewn achos o farwolaeth sydyn / annisgwyl a marwolaeth heb esboniad, gall gymryd amser hirach i bennu union achos y farwolaeth ac efallai ni fydd fyth yn cael ei chadarnhau fel hunanladdiad gan y crwner. Felly y cyngor yw cyfeirio at y farwolaeth fel marwolaeth sydyn ac osgoi defnyddio'r term hunanladdiad, neu hunanladdiad drwgdybiedig.

Yn sgil y trawma posibl i deulu a ffrindiau'r ymadawedig, yn ogystal â'r effaith ar y gymuned ehangach, caiff marwolaeth sydyn / annisgwyl a marwolaeth heb esboniad fel arfer eu hesbonio fel Digwyddiad Tyngedfennol i ddechrau ac yna caiff Grŵp Ymateb Di-oed (GYD) ei alw gan Fwrdd Diogelu Cwm Taf Morgannwg (BDCTM) gyda'r holl asiantaethau partner yn bresennol, er mwyn cael eglurder am wybodaeth allweddol, dynodi'r rheini sy'n debygol o fod yn agored i niwed ac ag angen cefnogaeth a chydlynu'r gefnogaeth ofynnol i leddfu bygythiad, risg a niwed pellach.

Yn achos hunanladdiad drwgdybiedig, ceir nifer o faterion di-oed i'w hystyried fel effaith y newyddion ar ddisgyblion eraill. Bydd angen atal y risg o ymgeisio dynwared yr hunanladdiad a diogelu llesiant emosiynol disgyblion eraill. Gallai hefyd fod goblygiadau eraill fel ymyrraeth y cyfryngau a chlecs y bydd yn rhaid i'r ysgol eu rheoli. Gallai hyn hefyd fod yn wir mewn marwolaethau trawmatig eraill. Mae'r Gwasanaeth Seicoleg Addysgol a Gwasanaeth Cwnsela'r ysgol yn gweithio'n agos at BDCTM ac asiantaethau partner yn dilyn hunanladdiadau o'r fath a bydd yn gallu rhoi cyngor yn unol â hynny i staff yr ysgol a'r rhieni. Mae hyfforddiant am hunanladdiad a hunan niweidio hefyd ar gael drwy uned Hyfforddi BDCTM.

Mae'n bosibl y bydd ysgol yn ystyried creu llyfr cydymdeimlo i fod ar gael i'r disgyblion am gyfnod cyfyngedig, ond mae angen rhoi ystyriaeth ofalus i gofebau parhaol yn dilyn marwolaeth sydyn / marwolaeth heb esboniad (hunanladdiad drwgdybiedig) a dylid osgoi cynlluniau ar gyfer gosod cofeb barhaol yn ystod yr wythnosau a'r misoedd yn dilyn y digwyddiad, gan y gallai hyn wneud emosiynau'n waeth i'r rhai sy'n cael trafferth dod i delerau â'r farwolaeth. Yn ychwanegol, pan fo hunanladdiad yn cael ei amau, gall cofebau parhaol gael eu trin fel cysegrfa ac mae posibilrwydd y byddai'n annog ymddygiad sy'n dynwared yr hunanladdiad.

Gallai teuluoedd sy'n mynd drwy brofiad o farwolaeth sydyn / marwolaeth heb esboniad (hunanladdiad drwgdybiedig) gael trafferth siarad am y farwolaeth, yn sgil tabŵ cymdeithasol o gwmpas y peth. Gall ymyrraeth y cyfryngau, sïon a chlecs gael effaith sylweddol ar y broses o alaru. Gall marwolaeth sydyn /marwolaeth heb esboniad osod cryn dipyn o stres ar deulu agall hyn gael effaith ar lesiant y plant sy'n goroesi.

Ystyriaethau gweithredu wrth ddelio â marwolaeth sydyn /marwolaeth heb esboniad

- Os mai marwolaeth plentyn o dan 18 oed yw'r farwolaeth sydyn / annisgwyl, yna bydd y canlynol yn mynd rhagddo: Procedural Response to Unexpected Deaths in Childhood (PRUDIC). Proses gyfreithiol yw hon i helpu i egluro gwybodaeth allweddol o'r crwner. Caiff cyfarfodydd eu cadeirio gan yr heddlu a bydd yn cynnwys y Bwrdd Iechyd Lleol (BILl), BDCTM a phob asiantaeth partner arall (e.e. Gwasanaeth Ambiwlans De Cymru, Gwasanaethau Plant, Gwasanaeth Seicoleg Addysgol).

  Os yw'r farwolaeth yn sydyn / annisgwyl a heb esboniad neu fod amheuaeth ei fod o ganlyniad i hunanladdiad, yna, caiff GYD ei alw gan yr heddlu beth bynnag yw oed yr ymadawedig.

  Bydd Uwch-arolygydd o Heddlu De Cymru'n cadeirio'r grŵp sy'n cynnwys cynrychiolwyr o BDCTM, Gwasanaethau Plant / Oedolion, Bwrdd Iechyd Lleol (BILl) (Tîm Diogelu) a chynrychiolwyr o'r Gwasanaeth Seicoleg Addysgol, Gwasanaeth Cwnsela'r ysgol, a'r Gwasanaeth Ieuenctid hefyd. Os yw plentyn neu berson ifanc o oed ysgol, yna mae'n bosibl y bydd yn ofynnol fod aelod o uwch dîm rheoli'r ysgol yn bresennol. Bydd y Gwasanaeth Seicoleg Addysgol yn paratoi a chefnogi staff yr ysgol cyn, yn ystod ac ar ôl y PRUDIC neu'r GYD.

- Os yw'r farwolaeth yn gysylltiedig â digwyddiad ehangach neu gyfres o ddigwyddiadau a allai effeithio ar y gymuned ehangach neu ble mae'n ofynnol cael cydlyniad aml-asiantaethol i reoli bygythiad, risg a niwed, yna caiff GYD ei alw o dan Brotocol Partneriaeth ar gyfer Ymateb Di-oed i Ddigwyddiad Tyngedfennol yn cynnwys Plant a Phobl Ifanc, a gallai gynnwys cynrychiolwyr o grwpiau ehangach o asiantaethau i'r rhai a restrwyd uchod.

- Yn dilyn cyfarfod GYD, caiff ysgolion gynnig cymorth oddi wrth y Gwasanaeth Seicoleg Addysgol er mwyn dynodi staff a disgyblion sy'n agored i niwed a fydd angen cefnogaeth ychwanegol neu barhaol, un ai drwy eu system fugeiliol eu hunain neu ymyrraeth cwnsela fwy arbenigol. Caiff staff eu cynorthwyo i edrych allan am arwyddion a symptomau trallod.

12. Beth all ysgolion ei wneud i helpu wrth ddysgu bod disgybl wedi bod drwy brofedigaeth?

I ddechrau, mae'n bosibl taw'r weithred gyntaf o gefnogaeth fyddai ymweld â'r cartref i gyfleu cydymdeimlad ar ran yr ysgol. Gallai fod yn fwy priodol i gysylltu ar y ffôn i ddechrau. Bydd y cyswllt hwn hefyd yn fodd o roi gwybod i'r plentyn neu berson ifanc mewn profedigaeth fod ei ysgol yn gwybod am y farwolaeth.

Yn dilyn y cysylltiad cyntaf hwn:

- Bod ar gael i'r teulu; cadw mewn cysylltiad.
- Gofyn i'r plentyn neu berson ifanc /teulu pa help / pa gymorth yr hoffen nhw ei gael.
- Gofyn i'r teulu os ydyn nhw am i staff yr ysgol rannu newyddion am y brofedigaeth gyda phlant eraill ac a oes yna unrhyw wybodaeth yr hoffai'r teulu ei rhannu neu beidio.
- Os yw plentyn neu berson ifanc am i'r plant eraill wybod, gellir rhoi ystyriaeth at anfon cerdyn i'r plentyn oddi wrth y dosbarth, neu negeseuon personol.
- Gofynnwch am ddymuniadau'r teulu o ran pobl yn dod i'r angladd.
- Os yw aelod o'r staff yn bresennol yn yr angladd, mae'r plentyn / person ifanc mewn profedigaeth yn derbyn y neges fod yr ysgol yn gwybod am y brofedigaeth. Mae hyn yn arwydd i'r plentyn neu berson ifanc fod cefnogaeth yno iddo heb yr angen am sgyrsiau anodd.
- Gall ysgolion ystyried anfon blodau / rhoddion i elusen yn ôl dymuniad y teulu.
- BASIC Ph – fel model o ymdopi ag enghreifftiau penodol

13. Sut mae ysgolion yn rhannu gwybodaeth gyda disgyblion?

Mae angen i ysgolion ystyried:

Pwy sydd angen cael gwybod a sut gaiff y wybodaeth ei rhannu.

- Os yw'r brofedigaeth yn effeithio ar gymuned yr ysgol gyfan, er enghraifft marwolaeth disgybl neu athro, yna gallai fod yn briodol ystyried torri'r newyddion yn y gwasanaeth i'r holl ddisgyblion. Y ffordd orau o rannu'r newyddion fyddai mewn grwpiau bach (grwpiau dosbarth / dosbarthiadau) gan oedolion cyfarwydd. Gweler adran 5 am oedran a cham datblygiad.

- Ni ddylid dweud wrth grwpiau sydd wedi cael eu heffeithio'n benodol (e.e. dosbarth y disgybl / athro) mewn gwasanaeth mawr gyda gweddill yr ysgol.

- Dylai pwy bynnag sy'n rhannu'r newyddion gael ei gefnogi a ni ddylai fod ar ei ben ei hun gyda'r disgyblion.

- Os fydd mwy nag un aelod o staff yn trosglwyddo'r neges, sicrhewch fod y neges yn un gyson. Os yw'n bosibl, brîffiwch y staff i gyd am yr hyn a ddwedwyd wrth y disgyblion fel bod pawb yn gwybod sut i ateb unrhyw gwestiynau sydd gan y disgyblion. Mae sgript y gallwch ei ddilyn ar App 4.

- Byddwch yn ystyriol wrth ddewis aelod o staff i rannu'r newyddion â'r disgyblion. Mae'n bosibl y byddai aelod o staff sydd newydd fod drwy brofedigaeth yn canfod hyn yn anodd. Dewiswch aelod o staff sy'n gyfforddus yn siarad am y peth am y bydd yn fodel rôl i'r disgyblion.

<u>Peth canllawiau am sut i rannu'r newyddion:</u>

Dylid rhannu'r newyddion ar ddechrau'r dydd, ble y bo'n bosibl. Gall fod yn demtasiwn aros tan ddiwedd y dydd ond mae hyn yn dueddol o arwain at gynyddu'r tensiwn wrth i'r dydd fynd rhagddo.

Dylai'r newyddion fod yn gymharol gryno:

- Rhowch wybodaeth ffeithiol berthnasol am y farwolaeth gan ddefnyddio iaith uniongyrchol, osgoi geiriau fel 'colled' neu 'wedi mynd i le gwell'. Esboniwch beth sydd wedi digwydd. Esboniwch beth NAD ydych yn ei wybod. Pa gymorth sydd ar gael e.e. Gwasanaeth Cwnsela'r ysgol, CCLlE, ayb.

Diweddwch drwy gydnabod y bydd pawb yn ymateb i'r newyddion mewn ffyrdd gwahanol a bod hynny'n normal.

Cadwch adran 5 mewn cof – yn enwedig gyda phobl iau – jest digon o wybodaeth.

Ar ôl dweud y newyddion, arhoswch ychydig yn yr ystafell ddosbarth cyn bod y gwersi'n dychwelyd i'w trefn. Gall athrawon ddefnyddio'r cyfnod hwn i atgyfnerthu'r pwyntiau a wnaed ac ateb cwestiynau. Ceisiwch ragweld y cwestiynau fydd gan y disgyblion, fel:

- Sut ddigwyddodd e?
    - Atebwch yn ôl dymuniad y teulu a'r hyn maen nhw am ei ddatgelu.
    - Dywedwch wrth y disgyblion fod yna bethau nad ydyn ni'n gwybod a bod sïon yn anochel a dylid eu hanwybyddu gyhyd ag sy'n bosibl, ond y gallan nhw siarad a chael cefnogaeth y staff os ydyn nhw'n ypset gan beth maen nhw'n ei glywed ac esboniwch ei fod yn bosibl y byddan nhw'n clywed sïon a straeon – dylen nhw eu hanwybyddu. Mewn rhai amgylchiadau, gallwch sôn y bydd yr heddlu / meddygon ayb yn gweithio i roi'r atebion y mae pawb eu heisiau ond y bydd yn cymryd amser a bod yn rhaid o bobl fod yn amyneddgar a pheidio gwrando ar ddyfaliadau.
- Pryd fydd yr angladd? Gawn ni fynd?
    - Dywedwch wrth y disgyblion y bydd trefniadau'r angladd yn ôl penderfyniadau'r teulu a bod yn rhaid i bawb barchu hynny. Esboniwch y byddwch yn rhoi gwybod beth yw'r trefniadau angladd pan fyddwch chi'n gwybod beth ydyn nhw.
- Allwn ni wneud rhywbeth i gofio amdano / amdani?
    - Esboniwch y byddwch yn siarad gyda'r teulu cyn bod unrhyw benderfyniadau'n cael eu gwneud.
    - Mae'n werth cofio fod angen gofal hir dymor ar gofebau byw fel coed ac y gallan nhw farw. Nid yw cofeb barhaol yn briodol os yw'n farwolaeth heb esboniad, er ei fod yn werth ystyried dechrau llyfr cydymdeimlad am gyfnod penodol o amser.

Mae'n bwysig gwrando ar y disgyblion a chyfyngu unrhyw sylwadau. Ni ddylai'r staff fod o dan unrhyw bwysau i 'ffeindio'r peth cywir i'w ddweud' na gwneud i bawb i deimlo'n well.

Peidiwch â bod ofn dangos emosiwn – bydd hynny'n dangos eich bod chi'n ddynol! Fodd bynnag, gallech deimlo'n anghyfforddus os nad ydych yn disgwyl ymateb fel hyn.

Caiff ysgolion eu cynghori fod angen amser a meddwl ar gofebau (yn enwedig strwythurau neu wrthrychau parhaol). Mae'n well treulio peth amser i ystyried beth allai fod yn briodol.

14. Beth all ysgolion ei wneud i helpu plentyn neu berson ifanc ddychwelyd i'r ysgol yn dilyn profedigaeth?

- Sicrhau fod aelodau priodol o staff yn ymwybodol o'r brofedigaeth a dyddiad y bydd y plentyn neu berson ifanc yn dychwelyd i'r ysgol.

- Ystyried gofyn i un aelod o staff "gadw llygad arbennig" ar blentyn neu berson ifanc. Gadewch i'r plentyn neu berson ifanc wybod y gall siarad gydag unrhyw aelod o staff, pe byddai'n ypset yn yr ysgol.

- Deall pan fo'r plentyn neu berson ifanc yn anghofio gwaith cartref/llyfrau/cit ymarfer corff, methu canolbwyntio yn y dosbarth neu'n synfyfyriol (dylai'r holl staff fod yn ymwybodol o gyfyngiadau ymddygiadol ac emosiynol cyffredin).

- Cofio y bydd rhai gwersi / dyddiau'n well nac eraill.

- Sicrhau na fydd y plentyn yn mynd yn orbryderus am lwyth gwaith, dal i fyny gyda gwaith a gollwyd neu arholiadau ar y gorwel.

- Bod yn ymwybodol o unrhyw fwlio posibl gan blant eraill.

- Cynnal trefn yr ysgol gyhyd ag y bo'n bosibl ond caniatáu am hyblygrwydd os yw'n angenrheidiol.

- Bod yn ymwybodol y gallai ymateb plentyn neu berson ifanc ag anawsterau dysgu fod fel plentyn o oed datblygiadol iau.

- Arwyddbostio at gwnsela neu wasanaethau cymorth eraill (e.e. CCLlE, Winston's Wish) er mwyn rhoi'r hyder iddyn nhw ddefnyddio'r gwasanaethau hyn yn y dyfodol, os oes angen iddyn nhw wneud hynny.

- Mae'n bosibl y bydd aelodau o staff yn ansicr am sut neu os yw am drafod y pwnc gyda'r disgybl. Mae'n well dweud rhywbeth na dim byd o gwbl. Mae'n iawn dweud 'Nes i glywed am dy dad-cu, mae'n flin gen i glywed ei fod e wedi marw', neu hyd yn oed ddweud nad ydych chi'n gwybod beth i'w ddweud.

15. Sut all ysgolion gefnogi plant / pobl ifanc yn yr hir dymor?

- Gall fod yn arbennig o ddefnyddiol nodi dyddiad y farwolaeth fel bod staff yn gallu deall a chydymdeimlo ar ben blwydd y dyddiad os yw'r plentyn neu berson ifanc yn ymddangos yn enciliol neu'n grac. Does dim angen sôn am y dyddiad, ond gall cymorth a charedigrwydd cynnil fod yn gymwynasgar. Gall gwyliau, pen blwydd, Sul y Mamau / Tadau a'r Nadolig hefyd fod yn adegau sy'n anodd yn emosiynol.

- Gall ysgolion ystyried cynhyrchu cerdyn yn cynnwys crynodeb byr am hanes bywyd unigol o ddosbarth derbyn drwy'r ysgol, i'w drosglwyddo o un athro at y nesaf ac ymlaen i'r ysgol uwchradd. Gallai hwn gynnwys gwybodaeth allweddol fel profedigaeth a chynnwys dyddiad y farwolaeth fel bod staff yn gallu bod yn ymwybodol o adegau sydd â'r potensial i fod yn emosiynol.

- Mae llawer o blant / pobl ifanc sydd wedi bod drwy brofedigaeth yn dweud eu bod wedi cael eu bwlio. Dylai'r holl staff fod yn arbennig o ofalus i sicrhau na fydd hyn yn digwydd. Dylai plant deimlo'n hyderus fod yna aelod o staff a fydd yn gwrando a delio'n briodol gydag unrhyw enghreifftiau o fwlio.

- Pan fydd plentyn neu berson ifanc newydd yn cyrraedd ysgol, dylai unrhyw hanes am brofedigaeth gael ei nodi a gwybodaeth berthnasol ei rhannu gyda'r staff.

16. Pryd ddylai ysgolion gyfeirio'r plentyn/person ifanc at gwnsela?

Yn gyffredinol, nid yw cwnsela fel arfer yn briodol yn syth ar ôl profedigaeth, er y gallai sesiwn fer gyda chwnsler yr ysgol helpu i normaleiddio galar a rhoi'r hyder i ddefnyddio'r gwasanaeth yn y dyfodol os fydd angen. Mae angen i blant a phobl ifanc fod yn gallu gweithio drwy eu teimladau eu hunain, gyda help teulu, cyfeillion a staff yr ysgol.

Os ydych chi'n teimlo fod person ifanc yn ei chael hi'n anodd dod i delerau â phrofedigaeth, yna gallai help arbenigol fod yn ddefnyddiol. Mae'n werth cofio y gallai hyn fod yn fisoedd hyd yn oed blynyddoedd ar ôl y brofedigaeth.

Dyma rai dangosyddion sy'n awgrymu y gallai help arbenigol (dim cwnsela o anghenraid) fod yn ofynnol :

- ymddygiad ymosodol iawn
- Cwymp sydyn mewn presenoldeb / presenoldeb anghyson
- Ymddygiad hynod o enciliol
- Siarad am niweidio ei hun neu eraill
- Newid eithafol mewn personoliaeth neu ymddygiad academaidd

Os ydych o'r farn y gallai cwnsela fod yn ddefnyddiol yna gofynnwch i'r disgybl a hoffai siarad gyda rhywun. Gallai cymorth drwy gwnsela ddod o nifer o asiantaethau:

- Gwasanaeth Cwnsela'r ysgol
- Gwasanaeth Cwnsela'r Gymuned
- CRUSE – gwasanaeth cwnsela profedigaeth

Bydd angen i blant fynd drwy gamau'r broses o alaru, ac i'r rhan fwyaf o bobl ifanc, plant, teulu, ffrindiau agos a pherthnasau.

17. Ym mha ffordd allai profedigaeth effeithio ar aelodau o'r staff?

Wrth gefnogi plant a phobl ifanc mewn profedigaeth, dylai staff fod yn ymwybodol y gallan nhw fod yn agored i deimladau o alar yn sgil eu profiad eu hunain. Mae'n bwysig fod staff yn ystyrlon o'u hamgylchiadau eu hunain gan roi sylw i hyn wrth gynnig cymorth a chefnogaeth.

Gall delio gyda phrofedigaeth beri stres ac er mwyn helpu eraill, mae angen i aelodau o staff sicrhau eu bod yn gofalu amdanynt eu hunain yn gorfforol ac yn emosiynol. Mae'n ddefnyddiol ystyried rhwydweithiau cymorth fel teulu, ffrindiau, cydweithwyr ac asiantaethau fel Cymorth Athrawon Cymru (gweler atodiad 2 am fanylion).

Gall staff yr ysgol gael mynediad at gefnogaeth oddi wrth Adran Iechyd Galwedigaethol yr Awdurdod Lleol hefyd.

APPENDICES

ATODIAD 1	Gwefannau sy'n cynnig cefnogaeth yn ystod profedigaeth ac adnoddau

ATODIAD 2	Asiantaethau cymorth lleol
ATODIAD 3	Rhestr lyfrau a argymhellir
ATODIAD 4	Rhoi gwybod am newyddion trist; geiriau awgrymedig ar gyfer gwasanaeth
ATODIAD 5	Llythyr sampl: rhoi gwybod i rieni am farwolaeth athro
ATODIAD 6	Llythyr sampl: rhoi gwybod i rieni am farwolaeth disgybl
ATODIAD 7	Taflen wybodaeth i deuluoedd a effeithiwyd gan brofedigaeth
ATODIAD 8	Canllaw cyflym ar gyfer ymdopi â marwolaeth annisgwyl aelod o staff neu ddisgybl
ATODIAD 9	Canllaw cyflym ar gyfer cefnogi disgybl mewn profedigaeth yn yr ysgol
ATODIAD 10	Model ymdopi – BASIC Ph Apiau ar gyfer profedigaeth

NODWCH:
Mae'r holl fanylion yn gywir ar adeg eu cyflwyno i'r wasg

ATODIAD 1

<u>Gwefannau sy'n cynnig cefnogaeth yn ystod profedigaeth ac adnoddau</u>

www.winstonswish.org.uk

Winston's Wish: dyma elusen flaenllaw o ran profedigaeth yn ystod plentyndod a'r darparwr mwyaf o wasanaethau i blant pobl ifanc a'u teuluoedd sy'n mewn profedigaeth yn y DU. Ymhlith y gwasanaethau mae:

- Llinell gymorth genedlaethol i unrhyw un sy'n gofalu am blentyn sy'n ymdopi â salwch difrifol neu farwolaeth aelod o'r teulu (08452 03 04 05)
- Amrywiaeth o gyhoeddiadau, adnoddau a ffilmiau addysgiadol
- Rhaglen gefnogi i ysgolion
- Hyfforddiant pwrpasol ac ymgynghoriaeth i weithwyr proffesiynol
- Adran ddynodedig ar y wefan i bobl ifanc
- 08088 020021 opsiwn am sgwrs ar-lein

www.griefencounter.org.uk

- Parth plant gyda gemau ac adnoddau
- Parth i'r arddegau gydag adnoddau, bwrdd cof a blog
- Parth oedolion gyda blogiau ac adnoddau
- Adran i weithwyr proffesiynol e.e. athrawon ysgol
- E-gwnsela
- Digwyddiadau i'r teulu fel bod plant mewn profedigaeth yn gallu cwrdd
- Llinell gymorth – 08088 020111

www.youngminds.org.uk

Young Minds yw prif elusen y DU sy'n ymroddedig i wella llesiant emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc.

Mae'r gwasanaethau'n cynnwys:

- Adrannau arbenigol i blant a phobl ifanc, rhieni a gweithwyr proffesiynol
- Llinell gymorth i rieni – 0808 802 5544

www.getconnected.org.uk

- Mae'r llinell gymorth ar gael ar y ffôn, e-bost a gwe-sgwrs bob

  dydd. Ffoniwch 0808 808 4994 (1pm-11pm)

o E-bost: help@getconnected.org.uk (ateb ymhen 24 awr fel arfer) neu neges destun am ddim 80849

o Ap am ddim

www.cruse.org.uk

- Mae Gofal Profedigaeth yn bodoli i hyrwyddo llesiant pobl mewn profedigaeth ac i alluogi unrhyw un sydd mewn profedigaeth yn sgil marwolaeth i ddeall eu galar ac ymdopi â'r golled. Mae'r gwasanaethau am ddim i bobl mewn profedigaeth. Mae'r elusen yn darparu cefnogaeth ac yn cynnig gwasanaethau gwybodaeth, cyngor, addysg a hyfforddiant.
- Gwefan arbenigol i Bobl Ifanc,
- RD4U – gwefan penodol i bobl ifanc 08088 081766

www.moodjuice.scot.nhs.uk/bereavement.asp

- Canllaw hunangymorth i bobl ifanc sydd wedi cael eu heffeithio gan brofedigaeth

www.daisysdream.org.uk

- Gweithio gyda theuluoedd yn Swydd Berkshire a'r ardal amgylchynol yn unig, ond rhai adnoddau defnyddiol i ysgolion a gweithwyr proffesiynol.

Gwefannau eraill a allai fod yn ddefnyddiol i chi

www.childbereavement.org.uk

- Mae elusen Child Bereavement Charity (CBC) yn darparu cefnogaeth arbenigol, gwybodaeth a hyfforddiant i bawb sydd wedi eu heffeithio pan fo plentyn yn marw, neu phan fo plentyn mewn profedigaeth.
- Mae'r gwasanaeth wedi ei ymroi i roi cefnogaeth a chanllawiau i deuluoedd a phobl broffesiynol.

Childhoodbereavementnetwork.org – Papyrus – hunanladdiad – apiau defnyddiol

- Mae ganddynt linell gymorth a gwybodaeth gyfrinachol (01494 568900) www.childhoodbereavementnetwork.org.uk
- Mae rhwydwaith Childhood Bereavement Network (CBN) yn ffederasiwn cenedlaethol, gyda nifer o weithwyr o amrywiol broffesiynau ac unigolion sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc mewn profedigaeth. Mae'n cynnwys ac yn cael ei gefnogi'n weithredol gan holl brif ddarparwyr profedigaeth yn y DU.

www.tcf.org.uk

- The Compassionate Friends (TCF) – sefydliad ar gyfer rheini a'u teuluoedd mewn profedigaeth yw hwn. Maen nhw'n cynnig dealltwriaeth, cefnogaeth ac anogaeth i eraill ar ôl marwolaeth plentyn neu blant. Maen nhw hefyd yn cynnig cyngor a gwybodaeth i berthnasau eraill, ffrindiau a gweithwyr proffesiynol sydd yn helpu'r teulu.

- Education Support (elusen yn y DU sy'n ymroddedig i gefnogi iechyd meddwl a llesiant staff addysgol mewn ysgolion, colegau a phrifysgolion)
  www.educationsupport.org.
  uk Helpline 08000 562 561

www.tcfsiblingsupport.org.uk

- Compassionate Friends – gwefan yn arbennig ar gyfer brodyr a chwiorydd person sy'n marw.

ATODIAD 2

Asiantaethau cymorth lleol

Gwasanaeth Seicoleg Addysgol
01685 724642 (Merthyr Tudful)
01443 744333 (Rhodda Cynon Taf)

Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye Youth (lleolir mewn ysgolion ac yn y gymuned yn Rhondda Cynon Taf) 01443 202940/01443 204551
Neges Destun–07873 434322
info@eyetoeyewales.co.uk
www.eyetoeyewales.co.uk

Exchange Counselling (lleolir mewn ysgolion a'r gymuned ym Merthyr Tudful)
Ffôn: 03302 02 0283
www.exchange-counselling.com
Email: admin@exchange-counselling.wales

2 Wish Upon a Star
01443 853125
www.2wishuponastar.org

Rowan Tree Cancer Care (Rhondda Cynon Taf) 01443 479 369
www.rowantreecancercare.co.uk

Cancer Aid Merthyr Tudful 01685 379633
www.canceraidmerthyr.co.uk
info@canceraidmerthyr.co.uk

Cymorth Athrawon Cymru 08000 855 088

Cruse Bereavement Care (Cangen Merthyr Tudful a Rhodda Cynon Taf) 01685 876020
merthyr.rct@cruse.org.uk

ATODIAD 3

Llyfrau a argymhellir

Mae rhestr gynhwysfawr o lyfrau gan Winston's Wish sy'n cynnwys y categorïau canlynol:

- Llyfrau ar gyfer plant sy'n nau na 5
- Llyfrau ar gyfer 5 i 8 oed
- Llyfrau ar gyfer 9 i 12 oed
- Llyfrau ar gyfer 13 i 16 oed
- Llyfrau defnyddiol eraill (nid am farwolaeth yn uniongyrchol)
- Llyfrau ar gyfer teuluoedd pan fo rhywun yn ddifrifol wael
- Llyfrau ar gyfer teuluoedd mewn profedigaeth yn dilyn hunanladdiad
- Llyfrau am farwolaeth babi newydd
- Llyfrau ar gyfer oedolion sy'n cefnogi plentyn mewn profedigaeth
- Llyfrau ar gyfer teuluoedd mewn profedigaeth yn dilyn llofruddiaeth

Gellir gweld y rhestr lyfrau gyda'r ddolen hon:
http://www.winstonswish.org.uk/wp-content/uploads/2013/10/Suggested_reading_list_Sept13.pdf

Llyfrau dethol sy'n ddefnyddiol iawn:

- **Muddles, Puddles and Sunshine** gan Diana Crossley
  - ISBN 978-1869890582
- **When Someone Very Special Dies** gan Margot Sunderland
  - ISBN 978-0962050206
- **Little book of bereavement for schools**
  - ISBN 978-0962050206
- **My Grieving Journey Book** gan Donna ac Eve Shavatt
  - ISBN 978-0809166954
- **The Day the Tide Went Out and Never Came Back** gan Margot Sunderland
  - ISBN 978-0863884634
- **Water Bugs and Dragonflies: explaining death to children** gan Doris Stickney
  - ISBN 978-0264674414

ATODIAD 4

<u>Rhoi gwybod am newyddion trist</u>

<u>Geiriau awgrymedig ar gyfer gwasanaeth yn dilyn marwolaeth plentyn</u>

Mae gen i newyddion trist iawn i'w ddweud wrthych chi. Ar fore Sadwrn bu farw <ENW> yn <DOSBARTH>. Roedd e'n croesi'r ffordd gyda'i fam ar y ffordd i'r siop leol pan gafodd ei fwrw lawr gan gar. Galwyd am yr ambiwlans a chafodd <ENW> ei gludo i'r ysbyty. Gwnaeth y doctoriaid a'r nyrsys bopeth oedden nhw'n gallu ei wneud i geisio achub ei fywyd ond roedd yr anafiadau'n rhy ddifrifol a bu farw. Doedd ei fam heb gael ei hanafu.

Roedd pawb yn yr ysgol yn adnabod <ENW> fel ffan Manceinion Unedig ac roedd yn aelod brwd o'r tîm pêl droed.

Mae hyn yn newyddion trist iawn ac efallai bydd rhai ohonoch yn teimlo'n drist iawn. Ond mae pawb yn teimlo pethau mewn ffyrdd gwahanol, ac ni fydd pawb yn teimlo'r un ffordd. Pan fydd rhywun yn marw, mae llawer o emosiynau gan eu teulu a'u ffrindiau – tristwch, teimlo'n grac, teimlo dryswch – ac mae'r teimladau hyn i gyd yn normal. Mae'n hynod o bwysig ein bod ni'n cofio bod yn arbennig o garedig a chefnogol o'n gilydd dros y dyddiau, wythnosau a'r misoedd a ddaw.

Byddwch yn feddylgar am beth rydych yn ei ysgrifennu ar safleoedd cyfryngau cymdeithasol.

Ar ôl i chi fynd yn ôl i'ch dosbarth, gallwch dreulio peth amser yn siarad am beth rwy' newydd ei ddweud wrthych chi. Bydd eich athrawon yn ceisio ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych.

(Esboniwch ble a sut i gael mynediad at systemau cymorth sydd ar gael yn yr ysgol a chynllunio a lleoli llyfr cydymdeimlad.)

ATODIAD 5

<u>Llythyr sampl: Rhoi gwybod i rieni am farwolaeth athro</u>

<Dyddiad>

Annwyl Rieni

Mae athro dosbarth eich plentyn wedi cael y dasg drist o roi gwybod i'r plant am farwolaeth drasig <ENW>, sydd wedi bod yn athro yn yr ysgol hon ers <nifer> o flynyddoedd.

Mae ein meddyliau gyda theulu <ENW> ar hyn o bryd ac wrth geisio ymateb i'w marwolaeth / i'w farwolaeth mewn modd cadarnhaol, rhoddwyd gwybod i'r plant i gyd heddiw.

Cafodd y plant wybod bod <ENW> wedi marw yn dilyn <pwl o'r asma > ar <Dyddiad>. Cafodd nifer o ddisgyblion eu dynodi fel <asmatig> a heddiw gwnaeth <ENW>, Nyrs yr Ysgol dawelu eu meddyliau ei fod yn anarferol i berson farw o <asma>.

Pan fydd rhywun yn marw, bydd llawer o deimladau gan eu teulu a'u ffrindiau – tristwch, teimlo'n grac, teimladau o ddryswch – ac maen nhw i gyd yn normal. Mae'r plant wedi cael gwybod bod eu hathrawon yn barod i geisio ateb eu cwestiynau yn yr ysgol. Os hoffech gael peth gwybodaeth am y ffordd orau o gefnogi eich plentyn gartref gallwch gael hynny o swyddfa'r ysgol.

(Esboniwch ble a sut i gael mynediad at wasanaethau cymorth sydd ar gael yn yr ysgol a chynlluniwch leoliad i'r llyfr cydymdeimlo.)

Mae ein meddyliau gyda'r teulu ar yr adeg trist hwn.

Yn gywir

Pennaeth

ATODIAD 6

<u>Llythyr sampl: Rhoi gwybod i rieni am farwolaeth disgybl</u>

<Dyddiad>

Annwyl Rieni

Cafodd tiwtor eich plentyn y dasg drist o roi gwybod i'r plant am farwolaeth drasig <ENW>, disgybl ym mlwyddyn <BLWYDDYN>.

Cawsant glywed fod <ENW> wedi marw o salwch o'r enw <canser>. Roedd <ENW> wedi bod yn sâl gyda <canser> ers amser hir a bu farw gartref ddoe.

Pan fydd rhywun yn marw, mae llawer o emosiynau sy'n gwrthdaro gan ei deulu a ffrindiau – sef tristwch, teimlo'n grac a theimladau o ddryswch – sydd i gyd yn normal. Ond rydyn ni i gyd yn teimlo pethau mewn ffordd wahanol, ac nid pawb fydd yn teimlo'r un peth. Mae'n bwysig iawn ein bod ni'n cofio bod yn arbennig o garedig a chefnogol o'n gilydd yn ystod y dyddiau, wythnosau a'r misoedd a ddaw.

Mae'r plant wedi cael gwybod bod eu hathrawon yn barod i geisio ateb eu cwestiynau yn yr ysgol, ond mae peth gwybodaeth ar gael i chi gen i a allai eich helpu chi i gefnogi eich plentyn yn y cartref. Gallwch gael hwn o swyddfa'r ysgol.

(Esboniwch ble a sut i gael mynediad at wasanaethau cymorth sydd ar gael yn yr ysgol a chynlluniwch leoliad i'r llyfr cydymdeimlo.)

Ar ôl i ni gael manylion am yr angladd byddwn yn rhoi gwybod i chi amdano, os yw'r teulu'n gofyn i ni wneud hynny.

Mae ein meddyliau gyda'r teulu ar yr adeg trist hwn.

Yn gywir

Pennaeth

ATODIAD 7

<u>Taflen wybodaeth i deuluoedd a effeithiwyd gan brofedigaeth</u>

Mae cefnogi person wrth iddo farw yn debyg i gael eich gollwng mewn tir dieithr heb unrhyw fap na gwybodaeth o’r iaith. Mae’n waith caled iawn ffeindio eich ffordd eich hun drwy’r tir hwn, heb sôn am helpu plentyn i ffeindio ei ffordd yntau.

Byddwch chi a’ch plant yn cario’r profiad o oroesi hyn drwy gydol eich bywydau. Hyd yn oed os ydych yn teimlo wedi eich llethu gan eich galar eich hun, chi yw un o’r bobl orau i helpu eich plentyn.

Mae angen cydnabod a gwrando ar blant mewn profedigaeth a’u cefnogi. Dyma rai syniadau i’ch helpu chi ar yr adeg anodd hwn.

- Atebwch gwestiynau eich plentyn mewn ffordd syml a ffeithiol. Defnyddiwch iaith fel “marwolaeth” a “marw” nid “wedi mynd i le gwell” na “wedi mynd i gysgu”.

- Helpwch eich plentyn i ddeall nad yw’r person am ddod yn ei ôl. Esboniwch beth oedd achos y farwolaeth mewn ffordd syml a gwnewch yn siŵr fod y plentyn yn gwybod nad ei fai ef/ hi oedd e. Weithiau efallai byddwch yn clywed yr un cwestiynau drosodd a throsodd; byddwch yn amyneddgar gyda hyn, dyma ffordd eich plentyn o wneud yn siŵr nad yw’r ffeithiau wedi newid.

- Rhowch gyfle i’r plentyn gymryd rhan yn broses o alaru. Esboniwch beth fydd yn digwydd yn yr angladd a’i helpu i benderfynu a yw am fod yn bresennol ai peidio. Os nad yw, efallai yr hoffai roi blodau neu ysgrifennu nodyn i’r person.

- Rhowch ddigon o gariad, anwyldeb a thawelwch meddwl i’r plentyn, fel ei fod ef/hi’n gwybod eich bod yn parhau i’w garu yng nghanol yr holl dristwch a galar.

- Cadwch at y gyfundrefn ysgol a gadael i’r plentyn barhau i weld ei ffrindiau, mynd i glybiau ayb. Mae cadw at drefn a chysondeb yn helpu’r plentyn i deimlo’n fwy diogel.

- Rhowch gyfle i’r plentyn fod yn dawel ac ar ei ben ei hun o bryd i’w gilydd.

- Gadewch iddo siarad yn ôl ei bwysau, yn ei amser ei hun. Gadewch iddo gael y cyfle i fynegi ei deimladau’n agored, a rhowch dawelwch meddwl fod llawer o wahanol deimladau’n gyffredin i bobl sydd mewn profedigaeth, yn cynnwys teimlo’n drist ac yn grac.

- Helpu'r plant i gofio'r person sydd wedi marw. Mae creu blwch atgofion gyda ffotos ac chofebau yn gallu helpu.

- Gadewch iddyn nhw wybod fod yna oedolion o gwmpas a all wrando a helpu.

- Mae plant yn neidio o dristwch i lawenydd yn gyflym ac yn ôl eto. Os ydyn nhw'n hapus, gadewch iddyn nhw fod yn hapus! Nid yw hyn yn golygu nad oes ots ganddyn nhw.

- Byddwch yn onest a dangoswch eich galar eich hun; mae'n iawn i chi grïo! Ond ceisiwch beidio â gadael i hynny ypsetio eich plentyn.

- Gofalwch ar ôl eich hun – mae galar yn beth blinedig.

- Byddwch yn ymwybodol o newidiadau fel plentyn ddim yn gadael llonydd i chi, bod yn ymosodol neu'n oriog ei dymer – mae'r rhain i gyd yn fynegiant o alar.

- Does dim rhaid i chi gael yr holl atebion bob tro na chael popeth yn iawn drwy'r amser – gwnewch eich gorau – mae hynny'n ddigon da.

- Cadwch mewn cysylltiad â'r ysgol a gadewch i'r ysgol wybod sut y gall eich helpu chi.

- Un dydd ar y tro.

- Elusennau sy'n cynnig cefnogaeth, cyngor a chanllawiau:

Winston's Wish
(www.winstonswish.org.uk) Ffôn: 0845
2030405

Cruse Bereavement Care (www.cruse.org.uk)
Ffôn: 0808 808 1677/ 01685 876020

Gwasanaeth Cwnsela Ieuenctid Eye
to Eye 01443 202940/204551

Gwasanaeth Cwnsela The Exchange

ATODIAD 8

<u>Canllaw cyflym ar gyfer ymdopi â marwolaeth annisgwyl disgybl neu aelod o staff</u>

1. Tîm Uwch Reoli yn derbyn gwybodaeth ffeithiol am y farwolaeth.
2. Mewn achos o farwolaeth heb esboniad, dylai'r tîm uwch reoli gyfeirio at gyfundrefn Procedural Response to Unexpected Deaths in Childhood (PRUDIC).
3. Tîm uwch reoli'n hysbysu'r Cyfarwyddwr Addysg / Prif Swyddog Addysg.
4. Tîm uwch reoli'n briffio staff a rhoi gwybodaeth ffeithiol.
5. Tîm uwch reoli i gysylltu â'r teulu.
6. Sefydlu strwythur cymorth / cefnogi, hynny yw ystafell dawel, gyda hancesi papur, peniau, papur, dŵr ac yn y blaen i fod ar gael
7. Enwebu aelod o staff i gysylltu â'r gwasanaethau cymorth.
8. Cysylltu ag asiantaethau lleol am gefnogaeth, os yw'n angenrheidiol.
9. Dynodi disgyblion a staff bregus neu mewn risg uchel.
10. Penderfynu ar y math o lyfr cydymdeimlo a'i leoliad (os yw'n briodol); sicrhau fod staff, disgyblion a gwasanaethau cefnogi'n cael eu hysbysu.
11. Disgyblion i dderbyn gwybodaeth ffeithiol mewn dosbarthiadau neu grwpiau blwyddyn neu ystafell ddosbarth (os yw'r teulu'n gofyn am hynny).
12. Gall trefn dyddiol yr ysgol fod o help i rai disgyblion. Byddwch yn ymwybodol o ddosbarth y disgybl sydd wedi marw. Bydd angen i'r staff ystyried sut i ddelio gyda'r gadair wag ac yn y blaen.
13. Anfon llythyr adref i rieni disgyblion eraill (os yw'n briodol).
14. Penderfynu fel sy'n briodol ar drefniadau ar gyfer yr ysgol ar ddiwrnod yr angladd (ymgynghorwch â'r teulu).
15. Mae angen i staff yr ysgol annog trafodaeth o'r digwyddiadau dros y dyddiau/wythnosau sy'n dilyn – yn ddibynnol ar angen ac ar y disgyblion sydd wedi cael eu heffeithio fwyaf.
16. Monitro disgyblion risg uchel. Gweithredu system gardiau ar gyfer amser rhydd.
17. Yr ysgol i gyd i ystyried gwasanaeth coffa a / neu ddewis cofeb (ymgynghorwch â'r teulu). Nid yw hyn yn briodol mewn achos o farwolaeth heb esboniad.
18. Parhau i gefnogi pawb sy'n gysylltiedig gyhyd ag y bo'n ofynnol (gallai hyn fod am fisoedd lawer / blynyddoedd yn dilyn y farwolaeth).

ATODIAD 9

Canllaw cyflym ar gyfer cefnogi disgybl mewn profedigaeth mewn ysgol

1. Pennaeth i gael gwybodaeth ffeithiol ar ôl clywed am y farwolaeth.

2. Pennaeth / athro dynodedig yn ymweld / cysylltu â'r teulu i fynegi cydymdeimlad.

3. Pennaeth / athro dynodedig i ofyn i'r plentyn a'r teulu pa wybodaeth maen nhw am ei rhannu yn yr ysgol.

4. Pennaeth i rannu gwybodaeth gytunedig gydag aelodau perthnasol o'r staff a disgyblion eraill e.e. ffrindiau dosbarth.

5. Dynodi aelod o staff i gefnogi'r plentyn i ddychwelyd i'r ysgol.

6. Darganfod pa gefnogaeth sydd ei hangen ar y disgybl e.e. amser i ffwrdd/ ystafell dawel / ffôn i ffonio adref, a gosod hyn yn ei le cyn iddo ddychwelyd i'r ysgol.

7. Defnyddio asiantaethau cymorth os yw'n ofynnol (i'r staff a / neu'r disgybl).

8. Dynodi aelod o staff i fonitro'r plentyn sydd mewn profedigaeth drwy gydol ei fywyd ysgol. Gwneud nodyn o ben-blwydd, Sul y Mamau, Sul y Tadau ayb. Trosglwyddo'r wybodaeth hon at unrhyw ysgol newydd wrth bontio.

9. Parhau i gysylltu â'r teulu / asiantaethau cymorth yn ôl y gofyn (gallai hyn fod am nifer o fisoedd/ blynyddoedd yn dilyn y farwolaeth.)

Nodiadau

Gwasanaeth Seicoleg Addysgol

Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful

Gwasanaeth Cwnsela Ieuenctid Eye to Eye
Gwasanaeth Cwnsela The Exchange