Digwyddiadau Argyfyngus yn ymwneud a Coronafeirws mewn Ysgolion

Diffiniad digwyddiad argyfyngus:

> "Gall digwyddiad argyfyngys gael ei ddiffinio fel digwyddiad sydyn ac annisgwyl, neu cyfres o ddigwyddiadau sy'n achosi trawma o fewn cymuned ysgol sy'n gorlethu'r mecanwaith ymdopi arferol sydd gan yr ysgol yna"

Mae'r pandemig coronafeirws yn cael effaith ar ein plant, ysgolion, teuluoedd, cymunedau a'n ffordd o fyw. Mae'r sefyllfa yn debygol o barhau am gyfnod estynedig ac felly mae risg uwch i ysgolion fod angen delio gyda digwyddiadau argyfyngus (critical incidents) fel colled a galar dros y misoedd nesaf. Mewn nifer o ffyrdd mae'r pandemig yn ddigwyddiad argyfyngus ynddo'i hun sy'n debygol o gael effaith ar nifer o'n plant a phobl ifanc mewn nifer o ffyrdd. Yn ogystal â hyn rydym i gyd yn teimlo lefelau uwch o orbryder a phoen meddwl oherwydd yr ansicrwydd ynglŷn â'r sefyllfa, sy'n debygol o gymhlethu pethau.

I ychwanegu at hyn mi fydd ysgolion yn delio gyda'r digwyddiadau hyn mewn sefyllfaoedd hynod heriol tra bydd nifer o'r plant adref, staff yn hunan-ynysu neu'n gweithio o adref, a cheisio cysylltu gyda phobl mewn ffyrdd newydd yn sialens. Oherwydd hyn, rydyn ni fel tîm wedi llunio dogfen sy'n cynnwys canllawiau arfer dda ar gyfer ymateb i unrhyw sefyllfaoedd argyfyngus fydd yn codi dros y cyfnod anodd yma. Nid yw i gael ei ddefnyddio fel 'polisi' ond yn hytrach i'w ddefnyddio yn hyblyg, fel rhestr o bethau fyddai'n fuddiol i'w paratoi/penderfynu rŵan, rhag ofn bydd digwyddiad argyfyngus yn codi.

Mi fydd yr ysgol yn gallu ymdopi gyda nifer o sefyllfaoedd ar eu pen eu hunain heb fod angen mewnbwn 'arbenigwyr' yn yr ysgol. Mi fydd y Tîm Seicoleg Addysgol ar gael i gynnig cefnogaeth trwy drafod, rhannu syniadau ynglŷn â'r ffyrdd gorau o gefnogi plant a staff, a chynnig clust i wrando os ydi uwch dim rheoli'r ysgol yn teimlo dan straen.

Mewn amgylchiadau galaru, mae ymchwil yn dangos fod cefnogaeth gan y bobl agosaf atom a phobl gyfarwydd yn ddigon i alluogi'r rhan fwyaf o bobl i brosesu ac ymdopi gyda galar. I'r rhan fwyaf o blant bydd cefnogaeth emosiynol gan staff yr ysgol a'u teuluoedd, pan fod angen, yn ddigon a ni fydd angen cwnsela allanol.

Os ydych yn gweld fod plentyn/aelod o staff yn ei chael hi'n anodd iawn dygymod, efallai ar ôl peth amser neu gefnogaeth mewnol, yna byddwn ar gael i drafod camau pellach. (Gwybodaeth ynglŷn a sut i gysylltu ar gael ar waelod y ddogfen).

Pethau cyffredinol i'w ystyried:

Cyn y digwyddiad

Cyfathrebu

- Pwy ydi'r bobl gyntaf sydd angen gwybod? Gall fod yn fuddiol i adnabod 'tîm digwyddiadau argyfyngus' o fewn eich ysgol er mwyn iddynt arwain ar yr ymateb
- Pwy fydd yn cysylltu gyda'r teulu? (byddai'n fuddiol i lunio sgript bras)
- Sut fyddwch chi'n cyfathrebu'r wybodaeth i staff? Pwy fydd yn arwain hyn?
- Sut fyddwch chi'n cyfathrebu gyda'r plant/disgyblion os oes profedigaeth? Fyddwch chi'n cysylltu gyda'r rhieni yn unig? Mae'n syniad llunio sgript fras sy'n rhoi'r wybodaeth angenrheidiol ond yn ceisio lleihau gorbryder. Fe fydd yn bwysig i bawb ddefnyddio'r un math o iaith i drafod gyda disgyblion (mwy o wybodaeth am hyn ar gael yn y ddogfen 'colled a galar')
- Sut fyddwch chi'n cysylltu gyda rhieni? Sut ydych chi'n gwneud hyn fel arfer ac ydi hyn yn ffordd addas o gyfathrebu (mewn nifer o achosion bydd gwneud trwy alwad ffôn neu lythyr yn fwy addas na drwy neges destun)
- Mae'n bwysig ystyried be fydd eich trefn os bydd y cyfryngau yn cysylltu gyda'r ysgol. Mae timau o fewn y cyngor sy'n gallu eich cynorthwyo gyda hyn.

Cyn ac yn fuan ar ôl y digwyddiad

Adnabod aelodau bregus o'r gymuned (disgyblion, teuluoedd a staff):

- Mae'n debyg y byddwch wedi adnabod plant a theuluoedd bregus yn barod. Yn yr un drefn mae'n bwysig adnabod y disgyblion a theuluoedd fyddai'n fwy bregus yn dilyn profedigaeth (e.e. plant sydd wedi profi colled eisoes, plant sydd yn dod o sefyllfaoedd trawmatig, plant sy'n profi anawsterau iechyd meddwl). Mae'n syniad da adnabod 'gweithiwr allweddol' i allu cefnogi'r rhai yma yn ystod y cyfnod

- Yn yr un modd, mae'n bwysig adnabod staff o fewn yr ysgol all fod yn fwy bregus mewn sefyllfa o golled. Mae'n bosib na fydd y tîm rheoli'n ymwybodol o ba staff fydd fwyaf bregus felly mae'n bwysig cael systemau mewn lle i allu cefnogi staff mewn sefyllfa argyfyngus. Gall hyn fod drwy system 'bydi', drwy gael aelodau penodol o'r uwch dim wedi eu clustnodi ar gyfer cefnogi staff penodol, neu drwy gyswllt gyda gwasanaethau allanol.

- Mae'n bwysig hefyd ystyried unrhyw blant/pobl ifanc o fewn eich ysgol sydd gydag Anghenion Dysgu Ychwanegol, efallai bydd y plant yma angen i'r wybodaeth gael ei gyflwyno iddynt mewn ffordd arbennig. Gall y tîm ADYaCh eich cynorthwyo gyda hyn os bydd yr angen yn codi.

Yn dilyn y digwyddiad

- Uwch dim rheoli i gyfeirio at y cynllun cyfathrebu sydd wedi ei greu a phenderfynu ar rolau terfynol (yn ddibynnol ar y digwyddiad a pa staff sydd yn eu gwaith)
- Trafod gyda'r teulu (os yn addas) eu dymuniadau nhw ynglŷn â pha wybodaeth sy'n cael ei rannu gydag eraill
- Ceisio cael sesiwn briffio gyda staff i rannu gwybodaeth a chadarnhau pwy sy'n gwneud beth (efallai bydd angen i hyn fod dros y we, neu dros y ffon)
- Gwneud cynllun ar gyfer staff a disgyblion bregus. Pwy fydd y gweithwyr allweddol ac oes angen cysylltu gydag asiantaethau allanol?
- Rhoi gwybodaeth i deuluoedd ynglŷn a'r gwasanaethau sydd ar gael i'w cefnogi os ydynt yn teimlo nad ydyn nhw neu'r plant yn ymdopi gyda'r sefyllfa
- Adnabod ffordd i blant a phobl ifanc gael cyd-drafod eu teimladau mewn grwpiau bach os yn bosib (yn ddibynnol ar oedran y disgyblion)
- Ceisio parhau, mewn ffordd sensitif, gyda normalrwydd trefn arferol (e.e. parhau i osod gwaith a chysylltu gyda'r plant mewn ffordd arferol) ac annog y teuluoedd i wneud hyn hefyd
- Cyfathrebu gyda staff yn rheolaidd - adnabod y staff bregus a gwneud yn siŵr fod ganddyn nhw gefnogaeth ychwanegol (e.e. cyswllt mwy rheolaidd)
- Ystyried pethau ymarferol e.e. cofeb, cardiau cydymdeimlo, ydyn nhw'n addas?

Pan ddaw'r plentyn mewn profedigaeth yn ôl i'r ysgol

- Trafod gyda'r teulu a phlentyn (os yn addas) i weld beth hoffent nhw weld yn digwydd wrth iddyn nhw ddychwelyd i'r ysgol
- Trafod gyda chyfoedion y plentyn (sydd yn mynychu'r ysgol) sut mae pobl yn cael eu heffeithio gan golled a galar a'i annog nhw i rannu eu teimladau nhw. Gofyn a oes ganddyn nhw syniadau am sut i gefnogi'r plentyn mewn profedigaeth.
- Pan maent yn dod yn ôl, mae'n bwysig cydnabod eu colled e.e. 'Mae'n ddrwg gen i fod _____ wedi marw. Dwi'n gwybod dy fod yn drist iawn…'
- Mae hefyd yn bwysig i ddychwelyd i normalrwydd cyn gynted ag sy'n addas. Bydd dychwelyd i drefn arferol ysgol yn helpu'r plentyn ymdopi
- Adnabod 'ystafell/gofod tawel' lle gall y plentyn fynd i gael llonydd os bydd eisiau. Efallai y byddai'n syniad adnabod gofod ar gyfer staff hefyd, yn ddibynnol ar y sefyllfa

Mae gwybodaeth pellach am gefnogi plant a phobl ifanc drwy golled/profedigaeth ar gael yn y ddogfen sy'n cyd-fynd gyda hwn, ar y wefan. Cofiwch fod y Gwasanaeth Seicoleg yn parhau ar gael trwy'r cyfnod anodd yma i allu trafod cynnwys y ddogfen yma, syniadau ar sut i gefnogi disgyblion a staff, ac yn fwy cyffredinol i fod yn glust i wrando.

Os am gael fwy o wybodaeth neu gyngor, cysylltwch gyda'ch Seicolegydd Addysgol yn uniongyrchol, neu os nad ydyn nhw ar gael mi fedrwch gysylltu gyda'r tîm drwy e-bostio'r cyfeiriad canlynol a gofyn i gael siarad gydag aelod o'r tîm:

GweinyddolADYaCh@gwynedd.llyw.cymru

Dogfennau pellach ynglŷn â cholled a galar ar gael ar:
https://adyach.cymru/cy/Rhieni/Mynediad-ir-Gwasanaeth/Gwasanaeth-Seicoleg-Addysgol/Coronafirws-Gwasanaeth-Seicoleg-Addysgol.aspx

Gwefannau defnyddiol:

https://www.winstonswish.org/coronavirus/

https://www.cruse.org.uk/get-help/coronavirus-dealing-bereavement-and-grief