**YMATEB I DDIGWYDDIADAU TYNGEDFENNOL**

**PECYN GWYBODAETH**

**I YSGOLION YN SIR DDINBYCH**

**Y Gwasanaeth Seicoleg Addysg**

**CYNNWYS**

**YMATEB I DDIGWYDDIAD TYNGEDFENNOL**

* Diffinio digwyddiad tyngedfennol…..………..……………………………..4
* Pwysigrwydd ymateb wedi’i gynllunio…………………..…………………5
* Cyn i sefyllfa o argyfwng ddigwydd………………………………………..5
* Yn syth ar ôl digwyddiad tyngedfennol..……..……………………………6

**TIMAU YMATEB**

* Sefydlu timau ymateb……………………….………………………………8
* Tîm ymateb yr Awdurdod Lleol…………………………………………….8
* Tîm ymateb yr ysgol i ddigwyddiadau tyngedfennol…………….……….9
* Ystyriaethau wrth ddatblygu cynllun ymateb i ddigwyddiadau   
  tyngedfennol………………………………………………………………..10
* Amrywiaeth ddiwylliannol…………………………...…………………….10
* Unigolion sydd mewn perygl……………………………………………...10
* Disgyblion sy'n agored i niwed……………………………………………11
* Anghenion staff………………………………………………....………….12

**CYNLLUN YMATEB I DDIGWYDDIADAU TYNGEDFENNOL I YSGOLION**

* **Cam 1** – Casglu’r ffeithiau….……………………………………………..13
* **Cam 2** – Cyswllt â’r Awdurdod Lleol..…………………………………...15
* **Cam 3** – Galw Tîm yr Ysgol………………………………………………15
* **Cam 4** – Cyfathrebu â Staff……..………………………………………..17
* **Cam 5** – Creu ystafelloedd tawel...………………………………………18
* **Cam 6** – Siarad â disgyblion..…………………………………………….19
* **Cam 7** – Rhoi gwybod i rieni..…………………………………………….20
* **Cam 8** – Gwybodaeth am angladdau……………………………………20
* **Cam 9** – Gweithgarwch coffáu..………………………………………….20
* **Cam 10** – Adolygiad tîm…………………………………………………..21

**CANLLAWIAU CYFATHREBU**

* Cyhoeddi i'r ysgol…………………………………………………………..22
* Gwneud y cyhoeddiad……………………………………………………..22
* Enghreifftiau o gyhoeddiadau…………………………………………….23
* Fformat a argymhellir ar gyfer trafod â dosbarthiadau…………………24
* Cyngor i athrawon………………………………………………………….24
* Trafodaeth y dosbarth……………………………………………………..25
* Datganiadau i’w hosgoi……………………………………………………27
* Trafodaeth yn y dosbarth mewn achos o hunanladdiad…………….…27
* Geiriau posibl yn dilyn hunanladdiad…………………………………….28
* Cyfathrebu â disgyblion unigol……………………………………………28
* Cyfathrebu â rhieni/gwarcheidwaid………………………………………29
* Argymhellion ar gyfer cyfathrebu â rhieni dros y ffôn…………………..29
* Argymhellion ar gyfer cyfathrebu â rhieni yn ysgrifenedig…...………..29
* Cyfathrebu â rhieni ar safle’r ysgol……………………………………….30
* Canllawiau ar gyfer delio â’r cyfryngau………………………....……….30
* Penodi llefarydd…………………………………………………………….30
* Enghraifft o brotocol…………………………………………....………….31

**RHESTRAU GWIRIO A RHAGLENNI**

* Tîm yr ysgol – rhestr wirio ar gyfer digwyddiadau tyngedfennol……...32
* Athrawon – rhestr wirio ar gyfer digwyddiadau tyngedfennol…………33
* Staff yr ysgol – rhestr wirio ar gyfer digwyddiadau tyngedfennol……..34
* Enghraifft o raglen ar gyfer cyfarfod tîm digwyddiadau tyngedfennol   
  yr ysgol……………………………………………….......…………………35
* Enghraifft o raglen ar gyfer cyfarfod staff………………………………..35

**RHESTR GYSWLLT AR GYFER DIGWYDDIADAU TYNGEDFENNOL**

* Tîm digwyddiadau tyngedfennol yr ysgol.......…………………………..37

**ATODIADAU**

* Atodiad un: Ystafelloedd tawel……………………………………………38
* Atodiad dau: Canllawiau ar gyfer grŵp cymorth i rai sy’n galaru..……40
* Atodiad tri: Deall ac ymdopi â galar……………………………………...41
* Atodiad pedwar: Arwyddion bod rhywun am gyflawni hunanladdiad   
  a ffyrdd o helpu…..…………………………………………………………46
* Atodiad pump: Enghreifftiau o lythyrau i rieni…………………………...48

**YMATEB I DDIGWYDDIAD TYNGEDFENNOL**

**Diffinio Digwyddiad Tyngedfennol**

O ran ymateb gan y Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol, gellir diffinio digwyddiad tyngedfennol fel:

***digwyddiad sydd y tu hwnt i gwmpas digwyddiadau pob dydd, sy'n cynnwys profi lefel o drallod sylweddol ac a allai lethu unigolyn neu sefydliad, i’r graddau bod modd iddo amharu ar brosesau ymdopi arferol a dulliau rhedeg yr ysgol.***

Er eu bod yn brin, gall argyfyngau a digwyddiadau tyngedfennol darfu ar y diwrnod ysgol a gofyn am weithredu ar unwaith. Gall digwyddiadau trasig, fel marwolaeth sydyn aelod o gymuned yr ysgol neu achos o hunanladdiad, greu teimladau dwys o bryder, euogrwydd a gwylltineb ymysg disgyblion a staff. Bydd helpu disgyblion a staff i ymdopi â’u galar yn lleihau'r tebygolrwydd bod un digwyddiad tyngedfennol yn arwain at ddigwyddiadau anffodus eraill.

Dyma rai enghreifftiau o ddigwyddiadau tyngedfennol sy’n effeithio ysgolion:

* Aelod o gymuned yr ysgol yn marw drwy farw’n sydyn, damwain, salwch angheuol neu hunanladdiad
* Disgyblion neu staff mewn damwain, ar neu oddi ar y safle
* Damwain/trychineb yn y gymuned ehangach
* Ymosodiad corfforol ar aelod(au) o staff neu ddisgybl(ion) neu achos o dorri i mewn i’r ysgol
* Difrod difrifol i adeilad yr ysgol oherwydd tân, llifogydd, fandaliaeth, ac ati
* Aelod o gymuned yr ysgol yn diflannu

Yn Sir Ddinbych, mae’r Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol wedi bod yn gweithio gydag ysgolion mewn perthynas â’r mathau hyn o ddigwyddiadau:

* Aelod o gymuned yr ysgol yn marw drwy farw’n sydyn, damwain, salwch angheuol neu hunanladdiad
* Disgyblion neu staff mewn damwain, ar neu oddi ar y safle
* Damwain/trychineb yn y gymuned ehangach

Gall protocol sydd wedi'i gynllunio ymlaen llaw i gefnogi disgyblion a staff fod yn effeithiol er mwyn lleihau anawsterau seicolegol, corfforol a chymdeithasol. Prif ddiben darparu cymorth i staff a disgyblion yw eu galluogi nhw a’u teuluoedd i’w helpu eu hunain i wella eu sgiliau ar gyfer digwyddiadau tyngedfennol yn nes ymlaen yn eu bywydau.

**PWYSIGRWYDD YMATEB WEDI’I GYNLLUNIO**

Ychydig iawn o amser sydd i wneud penderfyniadau myfyriol a chynhwysol pan fo digwyddiad tyngedfennol. Fel y mae gan ysgolion gynlluniau ar gyfer ymarferion tân, dylent hefyd ddatblygu cynlluniau cyffredinol er mwyn ymateb i ddigwyddiadau tyngedfennol. Mae angen i staff ymarfer gweithdrefnau ar gyfer argyfyngau, fel ag y maent yn ymarfer ar gyfer achosion o dân, er mwyn sicrhau bod yr ysgol yn barod i ddelio’n effeithiol â digwyddiad tyngedfennol.

**CYN I SEFYLLFA O ARGYFWNG DDIGWYDD**

Dylai gwaith cynllunio gynnwys parodrwydd i ddelio ag argyfyngau a chynllun er mwyn ymateb i ôl-effeithiau ysgytiol a ddaw o ddigwyddiad tyngedfennol. Dylai’r gwaith cynllunio gynnwys:

* Pennu aelodau Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol ar lefel ysgol a lefel Awdurdod Lleol
* Protocol ar gyfer rheoli sefyllfaoedd argyfwng yn effeithiol
* Datblygu cynllun ar gyfer yr ysgol er mwyn ymdopi ag ôl-effeithiau ysgytiol unrhyw argyfwng
* Darparu hyfforddiant er mwyn ymdrin ag argyfyngau ac ymateb i ddigwyddiadau tyngedfennol
* Trefnu adolygiadau o gynlluniau ar gyfer digwyddiadau tyngedfennol, yn ôl yr angen

Nid yw digwyddiadau tyngedfennol sy’n effeithio ar gymuned ysgol wedi’u cyfyngu i argyfyngau sy’n digwydd yn ystod y diwrnod ysgol ac ar safle’r ysgol. Gall fod angen i ysgol ymateb ar unwaith i ddigwyddiadau ar safle’r ysgol y tu allan i oriau'r ysgol, neu oddi ar eiddo'r ysgol, fel digwyddiad ar drip ysgol hefyd. Dylai pob ysgol fod â chynllun wedi’i baratoi i ymdrin â sefyllfaoedd argyfwng wrth iddynt ddigwydd.

Dylai cynlluniau rhag argyfwng a phrotocolau ymateb i ddigwyddiadau tyngedfennol gael eu cynllunio i ymdrin ag amryw fathau o sefyllfaoedd o argyfwng, er enghraifft:

* Hunanladdiad neu farwolaeth sydyn
* Anaf difrifol, ymosodiad neu lofruddiaeth
* Argyfwng oherwydd salwch acíwt
* Damwain bws neu gerbyd arall
* Cam-drin plant
* Bygythiad bom
* Cemegion wedi’u colli
* Trychineb naturiol

Dylai diogelwch y disgyblion a’r staff fod yn bennaf bwysig wrth ddatblygu gweithdrefnau argyfwng. Dylid hefyd ystyried y materion allweddol hyn wrth gynllunio:

* Sut i asesu difrifoldeb y sefyllfa
* Y dull y dylid ei ddefnyddio er mwyn galw am gymorth
* Gweithdrefnau ar gyfer lleihau a rheoli’r argyfwng a chael mwy o gymorth
* Rôl arbenigwyr a phryd y dylid trosglwyddo’r digwyddiad i ddwylo arbenigwyr allanol (yr Heddlu, gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol, ac ati)
* Ôl-drafodaeth rhwng y Tîm Ymateb i Ddigwyddiadau Tyngedfennol er mwyn penderfynu pa gamau gweithredu eraill y dylid eu cymryd ac a ddylid cyflwyno cynlluniau ymateb.

**YN SYTH AR ÔL DIGWYDDIAD TYNGEDFENNOL**

Ar ôl sicrhau diogelwch staff a disgyblion, gellir rhoi’r protocol ar gyfer ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol ar waith, os oes angen.

Ar ôl digwyddiad tyngedfennol, dylai’r Pennaeth gysylltu â Chyfarwyddwr Gwasanaethau Plant ac Addysg a/neu’r Prif Swyddog Addysg cyn gynted ag y bo modd. Yna, cysylltir ag aelodau o Dîm Digwyddiadau Tyngedfennol Sir Ddinbych, sy’n cynnwys y Seicolegydd Addysg Arweiniol a/neu’r Uwch Seicolegydd Addysg, seicolegydd addysg cyswllt yr ysgol a'r Swyddog Diogelu. Mae gwasanaethau eraill fel y Gwasanaeth Cwnsela, Gwasanaethau Plant ac Iechyd Galwedigaethol yn cael gwybod, os a phan fo hynny'n briodol.

Drwy'r canllawiau a'r wybodaeth a ddarperir, nod y Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol yw:

* Helpu staff i ddelio â sioc digwyddiad tyngedfennol ar yr olwg gyntaf
* Cefnogi’r Uwch Dîm Rheoli i ailsefydlu'r drefn arferol drwy:
  + - helpu'r ysgol i gyfathrebu’n briodol â disgyblion, staff, rhieni, y cyhoedd a, lle bo angen, gyda'r cyfryngau
    - normaleiddio galar ac ymatebion eraill
    - rhoi cyngor ynglŷn â’r hyn y dylid ei ddisgwyl ar lefel emosiynol a sut y gallai disgyblion a staff ymateb
  + Helpu’r ysgol i ddod o hyd i unigolion sy'n agored i niwed – staff a phlant a phobl ifainc – a darparu cyngor mewn perthynas â hynny
  + Darparu gwybodaeth am wasanaethau cefnogi eraill ac awgrymu adnoddau priodol
  + Cefnogi’r ysgol i ailsefydlu arferion a'r drefn gyfarwydd
  + Darparu canllawiau a gwybodaeth i’w rhannu â rhieni a phobl ifainc am ymatebion posibl er mwyn lleihau unrhyw bryder
  + Darparu gwybodaeth/cyngor ynglŷn ag adnabod trallod mewn disgyblion
  + Helpu athrawon i ddeall pwysigrwydd eu rôl nhw wrth gefnogi disgyblion ac i ddeall nad ydynt yn ‘oruwchddynol’
  + Cefnogi ysgolion i sicrhau nad yw un digwyddiad tyngedfennol yn arwain at argyfwng arall oherwydd ymateb rhai yng nghymuned yr ysgol nac yn creu gwrthdaro niweidiol rhwng staff yr ysgol sy'n ceisio gwneud penderfyniadau dan straen
  + Gwneud yn siŵr bod plant a theuluoedd yn cael sicrwydd bod y digwyddiad yn cael ei reoli’n addas gan yr ysgol

Dylai Timau Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol a’r Awdurdod Lleol fonitro’r sefyllfa’n ofalus gan barhau i ddarparu cymorth i ddisgyblion ac i staff. Mae effeithiau rhai digwyddiadau trasig yn creu goblygiadau hirdymor ar gyfer rhai aelodau o gymuned yr ysgol. Gall disgyblion a staff sy’n cael eu heffeithio fod angen help er mwyn dod o hyd i wasanaethau cymorth addas ar gyfer y tymor hir.

Mae’n hanfodol bod y modd yr ymdriniwyd â digwyddiad tyngedfennol yn cael ei adolygu, gydag argymhellion dilynol ar gyfer gwneud gwelliannau i'r cynllun. Pob tro mae protocol ar gyfer digwyddiadau tyngedfennol yn cael ei ddefnyddio, mae’r rhai sydd ynghlwm ag o’n dod o hyd i ffyrdd i fireinio a gwella'r cynllun.

Gall natur digwyddiad tyngedfennol greu achlysur lle daw cymuned yr ysgol wyneb yn wyneb â materion cymdeithasol difrifol, fel camdriniaeth rhwng partneriaid, hiliaeth neu wahaniaethu ar sail tueddfryd rhywiol. Er y gall y pynciau sy’n gysylltiedig â’r digwyddiad fod yn sensitif yn y gymuned, mae’n bwysig bod yr ysgol yn gwirio cysylltiad y mater â’r digwyddiad yn onest gan fod hynny’n helpu’r gymuned i ddelio â’r digwyddiad tyngedfennol.

**TIMAU YMATEB**

**SEFYDLU TIMAU YMATEB**

Mae profiadau mewn ysgolion wedi dangos bod angen timau ymateb i ddigwyddiadau tyngedfennol ar ddwy lefel: lefel Awdurdod Lleol a lefel ysgol. Gall y sefydliad ar lefel Awdurdod Lleol gynorthwyo ysgolion wrth ymdrin â digwyddiadau tyngedfennol difrifol yn ôl yr angen. Bwriad tîm yr ysgol yw cynorthwyo gweinyddwyr yr ysgol wrth reoli’r ymateb i’r digwyddiad tyngedfennol ar lefel ysgol.

**TÎM YMATEB YR AWDURDOD LLEOL**

Mae Tîm Ymateb yr Awdurdod Lleol yn cael ei arwain gan Gydlynwyr Digwyddiadau Tyngedfennol yr Awdurdod Lleol. Ar Dîm yr Awdurdod Lleol, mae:

* Seicolegwyr Addysg (Dynodedig)
* Cwnselwyr mewn Ysgolion
* Gweithwyr Cymdeithasol Addysg (Dynodedig) – pan fo materion diogelu
* Rhai eraill, fel y bo’n briodol, gan ddibynnu ar y digwyddiad penodol (Tîm Ymateb i benderfynu)

Un o gyfrifoldebau cyntaf Tîm yr Awdurdod Lleol yw datblygu protocol ar gyfer yr Awdurdod Lleol. Pan mae'r cynlluniau ar waith, rôl y tîm yw sicrhau bod yr holl aelodau’n gyfarwydd â’r protocol ac yn deall eu dyletswyddau’n glir pe bai angen gweithredu.

Gall Tîm yr Awdurdod Lleol ddarparu amryw fathau o gefnogaeth i ysgolion. Er enghraifft:

* Cynorthwyo wrth ddatblygu Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol ar gyfer yr ysgol ac adolygu cynlluniau'r ysgol
* Cefnogaeth o ran hyfforddiant ar gyfer Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol
* Cydweithio gyda’r Pennaeth a Thîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol er mwyn pennu a oes angen cymorth arall gan asiantaeth allanol
* Darparu cysylltiadau at asiantaethau cymunedol sefydledig fel Gwasanaethau Iechyd Meddwl, Gwasanaethau i Ddioddefwyr, yr Heddlu ac eraill, fel sy’n briodol ym marn y Tîm Ymateb
* Rheoli ymholiadau’r cyfryngau ac ymdrin â materion cyfathrebu â’r gymuned yn gyffredinol
* Cysylltu ag ysgolion eraill yn yr Awdurdod Lleol sydd, efallai, â myfyrwyr neu staff y gallai'r digwyddiad tyngedfennol effeithio arnyn nhw
* Datblygu rhestr gyswllt o bobl ac asiantaethau sy’n gyfredol ac ar gael i bob ysgol mewn argyfwng
* Gweithio o'r ysgol sydd wedi profi digwyddiad tyngedfennol, os oes angen

Ar ôl digwyddiad tyngedfennol, gall Tîm yr Awdurdod Lleol gynorthwyo tîm yr ysgol wrth adolygu a gweithredu cynllun yr ysgol. Gallant ddweud wrth ysgolion eraill yn yr Awdurdod am y modd roedd y protocol yn gweithio, gan ddarparu cysylltiadau rhwng ysgolion drwy wneud hynny a sicrhau bod holl dimau ysgolion yn yr Awdurdod Lleol yn elwa o'r hyn a ddysgwyd gan yr ysgol a roesai ei phrotocol ar waith.

**TÎM YMATEB YR YSGOL I DDIGWYDDIADAU TYNGEDFENNOL**

Dylai pob ysgol fod â’i thîm ei hun er mwyn ymdrin ag ymatebion i ddigwyddiadau tyngedfennol. Dylid dewis aelodau’r tîm ar sail eu rolau arwain o fewn yr ysgol, neu eu nodweddion personol a fyddai'n eu gwneud yn ased mewn argyfwng. Mae’n rhaid i’r unigolion hyn allu cynorthwyo gweinyddwyr yr ysgol i weithredu'r cynllun ar gyfer digwyddiadau tyngedfennol a bod yn barod i wneud hynny. Gall tîm ymateb i ddigwyddiadau tyngedfennol mewn ysgol gynnwys:

* Pennaeth
* Cwnselwyr mewn ysgolion
* Penaethiaid Adrannau neu arweinwyr allweddol eraill sy’n athrawon
* Aelodau staff eraill, cymorthyddion addysgu, staff ategol
* Staff wedi’u hyfforddi yn *Seasons for Growth*

Fel tîm yr Awdurdod Lleol, y dasg gyntaf y dylai tîm yr ysgol ymgymryd â hi yw datblygu cynllun neu brotocol yr ysgol. Yn y rhan fwyaf o achosion, bydd hyn ar sail gweithdrefnau sydd wedi’u gosod ar lefel yr Awdurdod Lleol. Gall Tîm yr Awdurdod Lleol ddarparu fframwaith i ysgolion ei ddefnyddio, neu fe all ysgolion ddefnyddio'r ddogfen hon i ddechrau cynllunio. Mae’n bwysig bod pob un yn nhîm yr ysgol yn gyfarwydd â'r cynllun cyfan, yn hyderus o ran eu dyletswyddau nhw ac wedi datblygu'r sgiliau sydd eu hangen i weithredu’r cynllun.

Pan fydd y cynllun wedi'i ddatblygu, dylid rhoi copi i Dîm yr Awdurdod Lleol ar ddechrau pob blwyddyn ysgol. Mae’n bwysig bod y cynllun hwn yn cynnwys rhestr o enwau, rolau a rhifau ffôn cyswllt y tu allan i oriau ar gyfer holl aelodau tîm yr ysgol. Mae cyfathrebu’n glir yn hanfodol fel y gall y timau weithredu'n sydyn os oes digwyddiad.

Yn yr ysgol, dylid rhoi dau gopi o’r cynllun i bob aelod o staff, un i’w gadw gartref a’r llall yn yr ysgol. Dylai staff yr ysgol gael cyfle i drafod y cynllun gyda thîm yr ysgol mewn cyfarfod staff neu sesiwn hyfforddiant mewn swydd. Gall y pynciau gynnwys materion gweithdrefnol a deinameg ymatebion i alar a trawma. Bydd Cwnselwyr mewn ysgolion yn aml yn ffynhonnell arbenigedd wrth gynnal yr hyfforddiant. Mae deunyddiau y gellir eu defnyddio mewn sesiynau hyfforddi wedi’u cynnwys yn atodiadau’r canllaw hwn.

Dylai llyfryn neu bamffled ar brotocol yr ysgol er mwyn ymateb i ddigwyddiadau tyngedfennol fod wedi'i argraffu a bod ar gael i’r holl staff a rhieni. Dylai gynnwys:

* Deunydd cyflwyniadol sy’n disgrifio pwysigrwydd gweithdrefnau a chynlluniau effeithiol er mwyn ymateb i ddigwyddiadau tyngedfennol
* Camau eglur a hawdd eu dilyn mewn cynllun gweithredu er mwyn i’r Pennaeth a’r tîm eu defnyddio fel canllaw ar gyfer gweithredu ar ôl digwyddiad tyngedfennol
* Eglurhad o rolau a chyfrifoldebau unigolion yng nghymuned yr ysgol wrth weithredu’r cynllun
* Strategaethau ar gyfer cwnsela disgyblion â staff
* Cynlluniau ar gyfer adnabod unigolion sy'n agored i niwed ar ôl digwyddiad tyngedfennol
* Deunydd cymorth fel enghreifftiau o fformatau ar gyfer cyfarfodydd dosbarth, cyfarfodydd staff, cyfathrebu â rhieni, gwybodaeth ynglŷn ag ymateb i alar a straen, a rhestr o unigolion ac asiantaethau gyda rhifau ffôn er mwyn i dîm yr ysgol allu cael cymorth ar frys.

**YSTYRIAETHAU WRTH DDATBLYGU CYNLLUN YMATEB I DDIGWYDDIADAU TYNGEDFENNOL**

Datblygu Cynllun i Ymateb i Ddigwyddiad Tyngedfennol yw’r dasg gyntaf y mae angen i’r tîm ei gwneud er mwyn bod yn barod i ymateb ar ôl digwyddiad ysgytiol. Mae nifer o bethau i’w hystyried wrth ddatblygu'r cynllun, o gwestiynau ymarferol am restrau o rifau ffôn hyd at dasgau anodd iawn fel diplomyddiaeth a sicrhau sensitifrwydd i anghenion emosiynol y rhai sy'n cael eu heffeithio. Er bod pob cymuned ysgol yn wahanol, gydag anghenion unigryw, mae hi werth ystyried y meysydd canlynol wrth ddatblygu cynllun.

**AMRYWIAETH DDIWYLLIANNOL**

O wybod bod amrywiaeth mewn ysgol a chymuned, bydd angen i staff ystyried datblygu cynlluniau sydd â strategaethau hyblyg i gwrdd â'r amrywiaeth hon. Bydd angen i’r strategaethau hyn fod yn briodol ar gyfer unigolion a grwpiau y gallent ymateb yn wahanol i'r hyn mae staff yn ei ddisgwyl o'u safbwynt diwylliannol eu hunain. Mae angen ystyried rhai syniadau pwysig wrth ddatblygu a gweithredu cynllun ymateb i ddigwyddiadau tyngedfennol mewn ysgol sydd ag amrywiaeth o ddiwylliannau:

* Gall unigolion a grwpiau o gefndiroedd diwylliannol amrywiol ymateb yn wahanol i sefyllfaoedd o straen
* Efallai y bydd angen i wasanaethau a ddefnyddir i ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol fynd y tu allan i’r ysgol at staff cymorth cymunedol sydd â sgiliau iaith ychwanegol
* Mae credoau o ran cysyniadau am grefydd, marwolaeth a’r broses alaru’n amrywio rhwng diwylliannau

**UNIGOLION SYDD MEWN PERYGL**

Mae rhai unigolion yng nghymuned yr ysgol mewn perygl penodol ar ôl digwyddiad tyngedfennol. Yn sydyn, bydd plant neu oedolion sydd â pherthynas glos â’r sawl sy’n marw yn fregus ac fe allent fod angen cymorth. Gall marwolaeth neu argyfwng arall sy’n effeithio ar yr ysgol gael effaith gref ar staff neu ddisgyblion sydd wedi profi colled bersonol yn ddiweddar. Mae plant sydd ag anhwylderau emosiynol neu ymddygiadol yn benodol sensitif i'r berw o emosiynau a newidiadau i'r drefn arferol a ddaw ar ôl digwyddiad tyngedfennol. Dylai protocolau’r Awdurdod Lleol ac ysgolion ar gyfer rheoli argyfwng gynnwys cynlluniau i ddelio ag anghenion unigolion o'r fath sydd mewn perygl.

Bydd disgyblion sydd eisoes mewn perygl o hunanladdiad, yn enwedig y rhai sydd wedi ceisio eu lladd eu hunain yn y gorffennol, mewn mwy o berygl yn dilyn sefyllfa o argyfwng, yn enwedig os mai hunanladdiad disgybl yw'r digwyddiad tyngedfennol. Bydd cynlluniau ac ymatebion priodol yn lleihau’r tebygolrwydd o efelychu, yr hyn a elwir weithiau, yn Saesneg, yn '*copycat suicides*'. Bydd staff a disgyblion sy’n agos at unigolyn sy’n cyflawni hunanladdiad fel arfer yn teimlo’n flin ac yn euog nad oeddent yn gallu atal hynny. Efallai y bydd arnynt angen sicrwydd a chymorth i ddeall eu teimladau eu hunain a help i gael gwasanaeth cwnsela.

Gall pobl ifainc deimlo eu bod ar wahân ac ar eu pennau eu hunain gyda’u poen ar ôl colled neu drychineb. Mae’n rhaid i’r ysgol ymateb â chymorth er mwyn sicrhau disgyblion nad ydynt ar eu pennau eu hunain, bod eu teimladau a'u hymatebion yn normal a bod help ar gael. Gall cynlluniau ymlaen llaw gynorthwyo aelodau o staff yr ysgol i ddod o hyd i ddisgyblion sydd angen cymorth i ymdopi ag argyfwng.

**DISGYBLION SY’N AGORED I NIWED**

Mae rhai disgyblion yn fwy agored i niwed ar ôl dod i gysylltiad â digwyddiad tyngedfennol oherwydd eu hamgylchiadau. Disgyblion ag anghenion arbennig, disgyblion o gefndiroedd diwylliannol lleiafrifol, disgyblion sydd â Saesneg fel ail iaith; dyma rai amgylchiadau lle mae'n bosib' y byddai angen mwy o sylw. Er enghraifft, gall disgyblion sydd ag anhwylderau ymddygiad a diffyg hunanhyder ymateb yn anghymesur i argyfwng neu drawma, hyd yn oed os nad yw'r digwyddiad yn effeithio arnyn nhw’n uniongyrchol. Gall disgyblion sydd ag anawsterau fel sgiliau cyfathrebu gwael neu allu gwybyddol is fod angen cymorth ychwanegol i ddeall a delio â’r digwyddiad. Mae rhai disgyblion yn cael eu cynhyrfu gan newidiadau i’w trefn arferol ac fe all yr ymateb i ddigwyddiad tyngedfennol effeithio hyd yn oed mwy ar eu gallu i ymdopi.

Mae rhai disgyblion yn fwy agored i iselder, ymddygiad hunan-ddinistriol ac mewn mwy o berygl o gyflawni hunanladdiad. Yn rhannol, gall hyn fod oherwydd eu bod yn cael trafferth deall a chyfleu eu teimladau neu oherwydd eu bod yn teimlo’n unig ac ar wahân. Dylai timau digwyddiadau tyngedfennol gymryd gofal penodol wrth gynllunio cymorth ar gyfer y disgyblion unigol hyn. Efallai y bydd angen cynnwys rhieni wrth gynllunio ar gyfer rhai plant; er enghraifft, gall y cynllun gynnwys tynnu’r plentyn o amgylch yr ysgol dros dro. Fodd bynnag, lle bo modd, dylai’r Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol gyflwyno ymyraethau yn yr ysgol ar gyfer y rhan fwyaf o ddisgyblion.

**ANGHENION STAFF**

Gall staff yr ysgol synnu at eu hymateb eu hunain i drychineb yng nghymuned yr ysgol. Efallai y bydd angen mwy o gymorth ar staff sy’n agos at y sawl sydd wedi marw neu sy’n cael eu heffeithio'n uniongyrchol gan ddigwyddiad ysgytiol i gyflawni eu rolau yng nghynllun yr ysgol. Gall rhai brofi gorbryder neu dristwch sy’n anghymesur â’u perthynas â’r sawl a oedd ynghlwm â’r digwyddiad tyngedfennol. Gall hyn fod, yn rhannol, oherwydd bod colledion sydd heb eu datrys. Dylai'r holl staff gael y wybodaeth ddiweddaraf a chael cyfle i drafod eu teimladau eu hunain. Gall natur y digwyddiad tyngedfennol a’r lefel o gyfranogiad personol wrth helpu disgyblion i ymdopi godi’r materion yn eu bywydau nhw eu hunain sydd angen cymorth cwnsela.

Gan y gall digwyddiadau tyngedfennol fod yn ysgytiol, gallent ddatgymalu prosesau ymdopi arferol staff ac athrawon profiadol, hyd yn oed. Gall oedolion brofi symptomau trallod difrifol sy’n ei gwneud yn anodd iddyn nhw weithio’n effeithiol. Efallai y bydd ar staff angen help i ymdopi â’r straen. Hyd yn oed os ydynt yn credu eu bod yn ymdopi â'r argyfwng, gall staff deimlo dan straen neu brofi gorflinder, ystumog wael, cur pen, poenau yn y frest, diffyg canolbwyntio, diffyg teimlad, teimlo wedi’u llethu neu brofi ymateb arall.

**CYNLLUN YMATEB I DDIGWYDDIAD TYNGEDFENNOL I YSGOLION**

Mae’r enghraifft hon yn cynnwys deg cam. Gan fod nifer o ddigwyddiadau tyngedfennol mewn ysgolion yn cynnwys pobl yng nghymuned yr ysgol yn marw'n sydyn, mae'r iaith yn y camau’n cyfeirio at ymateb i ddigwyddiadau felly. Mae modd eu haddasu er mwyn eu defnyddio ag unrhyw fath o ddigwyddiad ysgytiol sy’n effeithio ar ysgol.

**CAM UN – CASGLU'R FFEITHIAU**

Pan fo trychineb, gall plant, fel nifer o bobl, fod mewn dryswch neu ofn. Mae’n debygol iawn y byddant yn troi at oedolion am wybodaeth ac arweiniad ar sut i ymateb. Gall personél yr ysgol helpu plant i ymdopi yn gyntaf oll drwy greu ymdeimlad o ddiogelwch. Wrth i fwy o wybodaeth ddod i law, gall oedolion barhau i helpu plant i weithio drwy eu hemosiynau ac, efallai, i ddefnyddio'r broses fel profiad dysgu, hyd yn oed.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol ystyried y canllawiau canlynol, pan fo trafodaeth ynglŷn â digwyddiad tyngedfennol:

**FFEITHIAU**

Bydd 3 stori ar gyfer pob digwyddiad tyngedfennol yn y lle cyntaf a byddant, yn amlwg, yn cystadlu ac yn gwrthdaro yn erbyn ei gilydd. Po fwyaf y gellir casglu’r rhain ynghyd i greu un stori, yr hawsaf fydd rheoli'r digwyddiad. h.y.

Y STORI FFEITHIOL

Y STORI AWGRYMEDIG

Y STORI GYHOEDDUS

STORI’R TEULU

**Y STORI FFEITHIOL**

Dyma’r ffeithiau sylfaenol y byddwch chi’n gwybod amdanyn nhw, sydd fel arfer yn dod yn uniongyrchol gan y teulu neu’r Heddlu. Mae dyfalu ac awgrymu ychwanegion i'r wybodaeth brin hon wastad yn demtasiwn. Daw’r ffeithiau i’r golwg drwy ofyn y cwestiynau canlynol ac fe ddylech eu cadw mewn cof wrth drafod.

* Beth sydd wedi digwydd?
* Pryd a ble?
* Graddau’r anafiadau, niferoedd ac enwau?
* Enwau a niferoedd yr unigolion y mae'r digwyddiad yn effeithio'n agos arnyn nhw?
* Pobl allweddol sydd ynghlwm â’r ysgol ac asiantaethau allanol?

**STORI’R TEULU**

Pan fo teulu wedi cael profedigaeth, dylent wybod yr hyn mae’r cyhoedd yn ei wybod. Cafwyd achosion lle roedd ysgolion wedi rhannu gwybodaeth neu ffotograffau nad oedd y teulu eisiau iddynt gael eu rhannu. Felly, mae hi’n bwysig iawn dod o hyd i gyswllt allweddol (brawd neu chwaer sy’n oedolyn neu deulu yng nghyfraith, yn aml iawn) a dylid sôn am y wybodaeth sy'n cael ei rhannu gyda nhw cyn ei chyhoeddi bob tro.

**Y STORI AWGRYMEDIG**

Pan fo digwyddiad tyngedfennol fel plentyn yn marw'n sydyn, bydd y cyhoedd am gael gwybod a bydd y cyfryngau'n ceisio mynnu ateb llawn i gwestiwn ‘pam?’, pan nad yw’r ffeithiau wedi dod i'r golwg eto.

Mae’r canlynol yn dylanwadu ar y stori awgrymedig sy’n gallu tyfu a thyfu:

* Y Cyfryngau
* Y Gymuned
* Y Grŵp Ffrindiau
* Y Cyfryngau Cymdeithasol

**Y STORI GYHOEDDUS**

Mae’n hanfodol bod y tîm rheoli’n cael gafael ar Stori Gyhoeddus am y digwyddiadau er mwyn ei rhannu â phlant a rhieni.

D.S. Dylai hon gynnwys y ffeithiau fel ag y maent, wedi’u cymedroli gan stori’r rhieni/yr Heddlu. Dylid paratoi’r stori hon wrth ymgynghori â'r Awdurdod Lleol/yr Heddlu, yr Awdurdod Lleol a Swyddfa'r Wasg (h.y. Gareth Watson a Phennaeth y Gwasanaeth).

1. Mae Pennaeth yr ysgol yn cadarnhau’r digwyddiad tyngedfennol gyda ffynonellau priodol o wybodaeth ddibynadwy:

* Y teulu agos
* Yr Heddlu
* Personél yr Awdurdod Lleol

1. Mae’r Pennaeth yn casglu gwybodaeth ynglŷn â’r digwyddiad tyngedfennol, gan gynnwys:
   * Gwirio’r manylion
   * Darganfod pwy oedd ynghlwm, a/neu
   * Gwerthuso statws emosiynol yr ysgol, ac, os oes angen, ymateb i anghenion diogelwch uniongyrchol disgyblion a staff
2. Mae’r Pennaeth yn trafod gyda'r teuluoedd sydd wedi'u heffeithio er mwyn pennu eu dymuniadau o ran cyhoeddiadau cyhoeddus a gwybodaeth ar gyfer staff a disgyblion yn ysgol.

**CAM DAU – CYSWLLT Â’R AWDURDOD LLEOL**

1. Pennaeth yn ffonio’r Heddlu, lle bo hynny’n briodol, sydd wedyn yn cysylltu â’r Pennaeth Addysg. Yna, mae’r Pennaeth Addysg a Gwasanaethau Plant yn rhoi gwybod i Gydlynydd Ymateb i Ddigwyddiadau Tyngedfennol yr Awdurdod Lleol, sy'n cychwyn Ymateb yr Awdurdod Lleol i ddigwyddiad tyngedfennol.
2. Sicrhau bod y sawl sydd wedi’i bennu ymlaen llaw i gyfathrebu â'r cyfryngau ar gyfer yr Awdurdod Lleol yn cael gwybod. Mae’r unigolyn hwn yn ymdrin â holl geisiadau’r cyfryngau am wybodaeth ac yn trefnu i ddatganiadau i’r wasg gael eu paratoi, os oes angen. Mae’n rhaid parchu y teulu ynglŷn â phreifatrwydd gwybodaeth ac mae’n rhaid ystyried goblygiadau cyfreithiol posibl sy’n ymwneud â phreifatrwydd.
3. Mae Cydlynydd y Tîm Ymateb i Ddigwyddiadau Tyngedfennol yn trefnu bod yr holl ysgolion a phersonél cysylltiedig yn cael gwybod dros y ffôn. Dylai amseriad y galwadau hyn fod yn sensitif i anghenion cymuned yr ysgol y mae’r digwyddiad yn effeithio fwyaf arni.

**CAM TRI – GALW TÎM YR YSGOL**

1. Mae’r Pennaeth yn cysylltu ag aelodau o Dîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol ac yn eu galw ynghyd i gyfarfod. Bydd Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol yn rhoi cynllun gweithredu priodol ar waith, sy’n ystyried dymuniadau’r teulu neu’r teuluoedd, yn ogystal ag anghenion yr ysgol.

Mae sampl o raglen i'w defnyddio mewn cyfarfod tîm digwyddiadau tyngedfennol mewn ysgol wedi’i darparu yn y pecyn hwn. Yn fras, yn y cyfarfod cychwynnol hwn, dylid:

* Rhannu rhestr wirio’r Tîm Ymateb
* Pennu beth sydd angen ei wneud
* Egluro tasgau pob unigolyn
* Sicrhau bod y wybodaeth yn parhau’n gyfrinachol nes y bydd gwybodaeth yn cael ei rhannu â staff yr ysgol gyfan ac egluro materion ynglŷn â phreifatrwydd y teulu

1. Mae Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol yn rhoi gwybod i weddill y staff, gan gynnwys ysgrifenyddion, gofalwyr ac aelodau eraill o staff cymorth am gyfarfod staff arbennig. Os bu’r digwyddiad tyngedfennol gyda’r nos neu ar benwythnos, gellir defnyddio coeden alwadau ffôn wedi'i sgriptio er mwyn galw staff i gyfarfod cyn y diwrnod ysgol nesaf. Ni ddylai Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol drafod y digwyddiad ar y ffôn oni bai fod nifer yn y gymuned yn gwybod amdano eisoes. Dylid cymryd gofal wrth ddefnyddio’r goeden alwadau:

* Sicrhau bod pob un yn deall y neges ynglŷn â’r cyfarfod drwy ofyn iddynt ailadrodd y neges wrth y galwr
* Osgoi gadael neges ar beiriant ateb/neges llais neu gyda phlentyn
* Ailddyrannu cyfrifoldeb dros ffonio ar gyfer pobl y mae'r digwyddiad yn effeithio fwyaf arnynt

1. Tasgau ar gyfer tîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol cyn dechrau’r diwrnod ysgol, os oes modd:

* Pennu mwy o fanylion am y digwyddiad
* Sicrhau bod yr un sydd wedi'i benodi i gyfathrebu â'r cyfryngau yn cael y wybodaeth fanwl sydd ei hangen er mwyn cyflawni'r rôl yn effeithiol
* Pennu dymuniadau’r teulu o ran eiddo personol os mai marwolaeth sydyn neu hunanladdiad oedd y digwyddiad a sicrhau bod yr eiddo personol yn ddiogel. Er enghraifft, os oes gan ddisgybl gwpwrdd clo, dylid gosod clo newydd arno os bu farw neu os anafwyd y disgybl yn y digwyddiad
* Penderfynu pa gamau gweithredu a fydd yn cael eu defnyddio mewn perthynas â 'mannau cysegru' posib’ wedi'u creu gan gyfoedion y sawl sydd wedi marw. Mae’n bwysig creu protocol ar gyfer y mater hwn. Gallai caniatáu 'cysegrfa’ ar un achlysur, ond nid ar y nesaf, godi cwestiynau ynglŷn â thegwch a ffafriaeth a allai gynhyrfu emosiynau a chreu gwrthdaro diangen
* Asesu a fydd angen athrawon cyflenwi a chynghori’r unigolyn priodol i gysylltu â nhw
* Pennu pa aelodau o gymuned yr ysgol a fydd yn cael eu heffeithio fwyaf gan y digwyddiad a chynllunio cymorth ar eu cyfer
* Asesu’r angen am gymorth cwnsela ychwanegol yn yr ysgol a gofyn i Dîm yr Awdurdod Lleol gynorthwyo wrth wneud y trefniadau angenrheidiol
* Trefnu cyfarfod i roi gwybod i staff
* Paratoi datganiad ysgrifenedig ar gyfer y cyfarfod staff
* Penderfynu a fydd llythyr yn mynd adref gyda’r disgyblion yn rhoi gwybod i rieni am y digwyddiad tyngedfennol

1. Tasgau ar gyfer Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol yn ystod y diwrnod ysgol:

* Darparu datganiad ysgrifenedig cryno er mwyn i staff y swyddfa ei ddefnyddio wrth atgyfeirio ymholiadau neu alwadau gan y cyfryngau. Mae sgript yn helpu i sicrhau bod galwyr yn cael eu cyfeirio at yr unigolyn sy'n ymdrin â'r cyfryngau’n swyddogol
* Cysylltu ag ysgolion cyfagos eraill y gallent gael eu heffeithio, fel ysgolion porthi, a sicrhau bod gwybodaeth gywir gan dîm yr Awdurdod Lleol er mwyn iddynt allu rhoi gwybod i holl ysgolion yr Awdurdod Lleol
* Rhoi cynlluniau ar waith i greu ardal dawel y gall disgyblion fynd iddi os ydynt yn dewis a phenodi staff fel y bo'n briodol
* Cysylltu â gweithwyr adnoddau allanol angenrheidiol fel y bo'n briodol; er enghraifft, Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc, Swyddogion Cyswllt yr Heddlu a Nyrsys Ysgol
* Cyflwyno cymorth ychwanegol os oes ei angen gyda help Tîm Ymateb i Ddigwyddiadau Tyngedfennol yr Awdurdod Lleol
* Paratoi llythyr i rieni os oes angen un. Mae enghreifftiau o lythyrau wedi’u cynnwys yn y pecyn hwn

**CAM PEDWAR – CYFATHREBU Â STAFF**

1. Rhoi gwybod i’r holl staff am y digwyddiad tyngedfennol mewn cyfarfod staff brys cyn i’r ysgol ddechrau, os oes modd. Yn ychwanegol at athrawon, sicrhau y rhoddir gwybod i ysgrifenyddion, gofalwyr, cymorthyddion addysgu, staff y ffreutur a goruchwylwyr amser chwarae am y cyfarfod. Ar ôl y cyfarfod, rhoi gwybodaeth i’r holl staff a fethodd â dod iddo.
2. Trefnu’r cyfarfod staff yn ofalus er mwyn sicrhau'r staff bod cynlluniau Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol ar waith. Dylai holl aelodau’r Tîm Ymateb i Ddigwyddiadau Tyngedfennol fod yn bresennol. Dylid cynnwys y canlynol yn y cyfarfod:

* Cynghori staff i ddelio â disgyblion hyd at lefel sy'n gyfforddus iddynt
* Sicrhau staff y byddant yn cael cefnogaeth wrth ymdrechu i gysuro disgyblion a bod cymorth ychwanegol ar gael i unrhyw un sydd ei angen, staff neu ddisgyblion
* Atgoffa staff am yr eitemau yn eu pecyn a allai fod yn ddefnyddiol dros y dyddiau nesaf a rhoi cyfarwyddiadau ysgrifenedig iddynt ar gyfer y diwrnod mor fuan â phosib' yn ystod neu ar ôl y cyfarfod
* Cyflwyno unrhyw bobl o dîm yr Awdurdod Lleol neu staff cymorth cymunedol sydd yn y cyfarfod ac a allai fod yn yr ysgol yn darparu cymorth i staff a disgyblion

1. Datblygu cynllun ar gyfer y diwrnod gyda’r staff:
   * Cynnal amserlen ysgol reolaidd, os oes modd
   * Canslo gweithgareddau arbennig, os oes angen
   * Datgan y wybodaeth y dylid ei rhoi i ddisgyblion yn ystod trafodaethau yn y dosbarth yn ofalus a rhoi copïau ychwanegol o raglenni ar gyfer trafod yn y dosbarth i’r holl staff eu defnyddio gyda’r disgyblion
   * Rhoi gwybod i’r staff am y gwasanaethau cwnsela sydd ar gael i staff ac i ddisgyblion. Yn achos marwolaeth sydyn neu hunanladdiad, ystyried penodi cwnselydd i ymweld â dosbarthau y sawl sydd wedi marw
   * Dod o hyd i ddisgyblion sy’n ffrindiau gorau neu sy’n perthyn i’r sawl sydd wedi marw neu wedi’i anafu a chynllunio i roi gwybod iddyn nhw gyda sensitifrwydd a chymorth ychwanegol
   * Dod o hyd i ddisgyblion sydd mewn perygl, y rhai sy'n agored i niwed oherwydd straen neu newidiadau i'r drefn arferol, a chreu cynlluniau penodol ar gyfer pob disgybl. Gall y dasg hon gael ei rhoi i aelod allweddol o staff
   * Sicrhau bod aelodau o staff sy'n absennol yn cael gwybodaeth. Creu cynlluniau i gynorthwyo athrawon cyflenwi gyda thrafodaethau yn y dosbarth
2. Efallai y bydd angen cyfarfodydd staff ychwanegol:
   * Sicrhau bod gwybodaeth gyfredol gan y staff drwy gydol y dydd drwy alw cyfarfodydd diweddaru byrion yn ystod yr egwylion
   * Casglu gwybodaeth am anghenion disgyblion a staff drwy gydol y dydd

**CAM PUMP – CREU YSTAFELLOEDD TAWEL**

Dylid bod â chynlluniau er mwyn neilltuo ystafelloedd tawel pan fo digwyddiad tyngedfennol, yn rhan o gynllun digwyddiadau tyngedfennol yr ysgol. Pan fo digwyddiad ysgytiol, nid oes digon o amser i drafod sut y bydd hyn yn cael ei drefnu'n ofalus. Gellir dynodi ystafelloedd neu ardaloedd penodol yn yr ysgol yn lleoedd i ymdrin â nifer mawr o bobl, o bosibl, sy'n galaru neu sydd dan lawer o straen yn dilyn digwyddiad tyngedfennol.

Mae rhai o’r syniadau a awgrymwyd gan ysgolion sydd wedi cynllunio a defnyddio’r math hwn o wasanaeth ar ôl digwyddiad tyngedfennol yn cynnwys:

* + Gall unigolion gymryd egwyl yn ystod y dydd i fynd i’r ystafell dawel i gael cymorth i ddelio â'u hymatebion emosiynol i'r farwolaeth neu'r digwyddiad ysgytiol
  + Mae’n bwysig bod cymorth ar gael i ddisgyblion, ar yr adeg maen nhw ei angen, mewn lle preifat a chefnogol
  + Gall sesiynau cwnsela mewn grwpiau bychain fod yn ddefnyddiol os oes gan y staff sydd wedi’u dynodi i weithio ynddynt brofiad a hyfforddiant mewn cwnsela
  + Dylai staff mewn ystafelloedd tawel fod â gwybodaeth ysgrifenedig i’w rhoi i ddisgyblion, fel nodweddion arferol galar a chanllawiau er mwyn trefnu cymorth ychwanegol
  + Ni ddylid caniatáu i grwpiau mawr o ddisgyblion ymgasglu yn yr ystafelloedd tawel

**CAM CHWECH – SIARAD Â DISGYBLION**

1. Sicrhau bod athro/athrawes ym mhob dosbarth wrth i'r disgyblion ddod i mewn ar gyfer y diwrnod neu ar gyfer eu gwers gyntaf.
2. Rhoi gwybodaeth ynglŷn â’r digwyddiad tyngedfennol mewn modd digyffro a ffeithiol, gan gynnwys:
   * Yr hyn a ddigwyddodd
   * Ble a phryd y digwyddodd hynny
   * Y rhai oedd yno ar adeg y digwyddiad
   * Yr hyn a ddigwyddodd ar ôl y digwyddiad
   * Pwy a allai gael ei effeithio’n arw gan y digwyddiad oherwydd eu perthynas â rhai a effeithiwyd yn uniongyrchol gan y digwyddiad ysgytiol, ac
   * Yr hyn sydd am ddigwydd nesaf. Pan fo marwolaeth sydyn, dylid ceisio bod â gwybodaeth am drefniadau'r angladd ar gael.
3. Rhoi’r cyfle i ddisgyblion ymateb, trafod a gofyn cwestiynau.

* Caniatewch amser i ddisgyblion fynegi eu teimladau. Dylid cofio y gall amseroedd ymateb amrywio
* Rhowch ganiatâd i ddisgyblion ddatgan yr hyn maen nhw’n ei deimlo go iawn. Gwrandewch a byddwch yn empathig
* Ystyriwch ddefnyddio gweithgareddau i helpu disgyblion i ddelio â’u galar, fel celf, barddoniaeth neu ysgrifennu creadigol mewn dyddiadur

1. Pan ymddengys fod y sgwrs ar ben, cychwynnwch ar arferion y dosbarth, gyda hyblygrwydd er mwyn ymateb i fwy o gwestiynau drwy gydol y dydd.

Bydd angen i athrawon fod yn barod i glywed cwestiynau eithaf anaml ac i ymdrin â’r cwestiynau hyn o safbwynt ffeithiau. Bydd angen iddynt fod yn fodel, drwy eu hymddygiad, drwy gyfleu bod y digwyddiad tyngedfennol yn ddifrifol gan arddangos agosatrwydd a dealltwriaeth ar gyfer pob disgybl ar yr un pryd. Dylai athrawon gadw golwg fanwl am ddisgyblion unigol sy’n cael anhawster wrth geisio ymdopi, er mwyn sicrhau eu bod yn cael cymorth. Mae’n well atgyfeirio gormod na pheidio ag atgyfeirio digon. Ni ddylai athrawon geisio dyfalu nac amau faint mae disgybl neu aelod o staff yn galaru gan fod pobl yn ymateb i drawma ac yn galaru'n wahanol.

Ar ôl digwyddiad tyngedfennol, gall disgyblion sôn am ddigwyddiadau trawmatig eraill yn eu bywydau. Dylai pob aelod o staff fod â gwybodaeth glir o'r protocol ar gyfer rhoi gwybod am gam-drin ac esgeuluso plant a bod yn barod i weithredu er mwyn cael help i'r plentyn mewn meysydd sy'n ymddangos yn amherthnasol i'r sefyllfa bresennol o drawma.

**CAM SAITH – RHOI GWYBOD I RIENI**

Dylid anfon llythyr adref gyda disgyblion er mwyn rhoi gwybod i rieni am y digwyddiad, os yw hynny’n briodol. Yn gyffredinol, mae rhieni sydd â gwybodaeth well mewn gwell lle i roi cymorth i’w plant gartref.

Dylid geirio gwybodaeth mewn llythyr yn ofalus a sicrhau bod preifatrwydd personol a theuluol yn cael ei barchu. Mae enghreifftiau o lythyrau wedi’u cynnwys yn y pecyn hwn.

**CAM WYTH – GWYBODAETH AM ANGLADDAU**

Os oes rhywun wedi marw, dylid rhoi gwybod i'r staff a’r disgyblion am gynlluniau ar gyfer trefnu angladd. Mae sawl math o ddigwyddiadau tyngedfennol yn cynnwys marwolaeth: damweiniau, hunanladdiad, trychinebau naturiol neu gorfforol neu ddigwyddiadau acíwt yn ymwneud â iechyd. Bydd angen i’r ysgol ddarparu gwybodaeth i gymuned gyfan yr ysgol ynglŷn â digwyddiadau ffurfiol fel angladdau neu wasanaethau coffa.

* Pan fo hynny’n briodol, dylid rhoi’r cyfle i ddisgyblion a staff fynd i'r angladd
* Dylai penderfyniadau ynglŷn â chaniatáu i unigolion fynd i’r angladd gael eu rheoli gan ddymuniadau'r teulu. Gall presenoldeb disgyblion a staff fod yn gymorth i’r teulu, os ydynt yn penderfynu ar hynny. Dylid rhoi gwybod i ddisgyblion am ddymuniadau’r teulu o ran mynd i’r angladd
* Gall gwasanaeth angladd helpu cyfoedion i ddeall a derbyn marwolaeth eu ffrind neu gydweithiwr a helpu i fod yn ddiweddglo
* Sicrhewch fod disgyblion sy’n bwriadu mynd i’r angladd yn barod drwy eu helpu i ragweld yr hyn sy’n digwydd mewn angladdau. Eglurwch bwrpas y defodau amrywiol, ymddygiad priodol yn y seremoni a phynciau eraill yn ôl yr angen, fel amlosgi, arch agored, claddu ac arferion diwylliannol penodol

**CAM NAW – GWEITHGARWCH COFFÁU**

Dylai dymuniadau’r teulu lywio cynlluniau ar gyfer gweithgarwch coffáu ar ôl digwyddiad tyngedfennol lle bu farw disgybl neu aelod o staff yn sydyn.

* Rhybuddir ysgolion rhag cynnal gwasanaeth mawr i anrhydeddu’r sawl sydd wedi marw oherwydd bod posibilrwydd am hysteria rhwng grŵp mawr a chlodfori marwolaeth mewn achos o hunanladdiad. Ni argymhellir gwasanaethau mawr ar gyfer sefyllfaoedd o alar dwys
* Efallai y bydd disgyblion neu staff yn dymuno cyfleu eu galar neu eu cydymdeimlad eu hunain drwy gyfrannu rhywbeth yn enw(au) y sawl sydd wedi marw: cronfa ysgoloriaeth, gwaith tirlunio yn yr ysgol, plac yn yr ysgol neu lyfrau ar gyfer y llyfrgell. Dylid cymryd gofal wrth greu cofeb barhaol a gweledol iawn er cof am ddisgybl a gyflawnodd hunanladdiad
* Efallai y bydd angen i staff roi arweiniad i ddisgyblion sy'n dymuno coffáu'n briodol gan y gall crebwyll y cyfoedion fod wedi'i effeithio gan y digwyddiad ysgytiol

**CAM DEG – ADOLYGIAD TÎM**

Dylai Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol gyfarfod bob tro ar ôl defnyddio'r Cynllun Digwyddiadau Tyngedfennol er mwyn myfyrio ar y digwyddiadau tra maent yn dal yn fyw yn y cof, o fewn pythefnos, os oes modd. Bydd hyn yn gwneud sawl peth: gwella’r cynlluniau, gwella sgiliau’r staff ar gyfer defnyddio'r cynllun a chael gwared â materion a phryderon heb eu trafod ar ôl digwyddiad tyngedfennol. Dylai'r cyfarfod gynnwys:

* Adolygiad o ba mor dda roedd y cynllun yn llywio camau gweithredu'r staff. Nodi gwelliannau y gellir eu gwneud yng nghynllun yr ysgol ar gyfer sefyllfaoedd yn y dyfodol
* Ailwerthuso pa mor dda y cyflawnwyd y camau gweithredu a wnaed yn rhan o'r cynllun. Gellir gwneud newidiadau priodol ar gyfer y tro nesaf, gan gynnwys hyfforddiant ychwanegol, os oes ei angen
* Sicrhau bod cwnsela ar gyfer aelodau Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol ar gael i staff sy’n teimlo eu bod yn dal angen delio â’u teimladau eu hunain am eu rôl nhw yn y digwyddiad tyngedfennol
* Cynllun i ysgrifennu llythyrau diolch i bawb a helpodd

**CANLLAWIAU CYFATHREBU**

**CYHOEDDI I’R YSGOL**

Gall y modd y mae digwyddiad tyngedfennol yn cael ei gyhoeddi i’r ysgol gael effaith sylweddol ar ymatebion emosiynol ei chymuned gyfan. Cyn cyhoeddi digwyddiad ysgytiol, fel damwain neu farwolaeth sydyn, un nad oes llawer yn yr ysgol na'r gymuned yn gwybod amdani, dylai’r Pennaeth ystyried rhai materion pwysig:

* Sicrhau bod hawl y teulu i breifatrwydd yn cael ei pharchu
* Cyhoeddi i bawb ar yr un pryd fel bod yr holl ddisgyblion yn yr adeilad yn clywed ar yr un adeg
* Lleihau’r posibilrwydd o greu awyrgylch emosiynol llawn cynnwrf drwy roi gwybod i ddisgyblion mewn ystafell ddosbarth arferol
* Geirio cynnwys y cyhoeddiad yn ofalus a darparu copïau ysgrifenedig i athrawon eu defnyddio yn eu hystafelloedd dosbarth
* Monitro ymatebion y disgyblion o glywed am y trychineb

Mae’n bwysig rhoi gwybod i ddisgyblion mor fuan â phosibl. Gall oedi cyn gwneud cyhoeddiad ffurfiol wneud y sefyllfa’n waeth, gan y gall sïon ychwanegu dimensiwn arall at y broblem. Gall disgyblion gysylltu oedi â diffyg pryder neu ddiffyg sensitifrwydd ymysg staff yr ysgol. Mae’n bwysig cyfleu bod y staff yn poeni am bobl sy'n cael eu heffeithio gan y digwyddiad a chyfleu pryder priodol.

**GWNEUD Y CYHOEDDIAD**

* Cyhoeddwch y golled yn uniongyrchol ac yn sympathetig gyda datganiad cydymdeimlo syml. Dylid pwyllo wrth drafod manylion y digwyddiad tyngedfennol a pharchu dymuniadau'r teulu mewn achos o hunanladdiad. Dylid bod mor onest â phosib’ wrth ymateb i gwestiynau disgyblion, ond dylid cofio y gall gwybodaeth gynnar sydd ar gael am ddigwyddiad tyngedfennol fod yn anghywir
* Defnyddiwch ystafell ddosbarth i gyhoeddi digwyddiad tyngedfennol. Ni ddylid defnyddio gwasanaeth i roi gwybod i ddisgyblion na staff am ddigwyddiad tyngedfennol gan ei bod yn anoddach rheoli disgyblion mewn grwpiau mawr. Nid oes modd gweld ymatebion unigol y disgyblion ac mae'n anodd diwallu anghenion disgyblion mewn grŵp mor fawr. Gall cynnal gwasanaeth o’r fath ymddangos fel bod digwyddiadau fel hunanladdiad yn cael eu clodfori
* Ar ôl cyhoeddi yn yr ystafell ddosbarth, caniatewch ddigon o amser i’r disgyblion ddechrau trafod eu teimladau yn yr ystafelloedd. Dylid sicrhau disgyblion y byddant yn cael mwy o wybodaeth pan fydd ar gael

**ENGHREIFFTIAU O GYHOEDDIADAU**

Mae cyhoeddi trychineb fel unrhyw ffurf arall ar gyfathrebu personol; dylai’r cyhoeddiad fod yn syml, yn ddidwyll ac yn unigryw. Syniad cyffredinol yn unig y mae’r enghreifftiau hyn yn ei roi i chi. Ni fwriedir iddynt gael eu defnyddio drwy lenwi'r bylchau. Gall staff sy’n adnabod y disgybl neu’r disgyblion dan sylw gynnig cyffyrddiad personol, sydd ei angen ar adeg o'r fath.

Ar ôl y cyhoeddiad ei hun, dylid sicrhau disgyblion y byddant yn cael cyfle i siarad am y digwyddiad tyngedfennol.

**O WYBOD BOD RHYWUN WEDI MARW**

*Rydyn ni’n cymryd y cyfle hwn i siarad am XXXX, disgybl Blwyddyn Tri a fu farw neithiwr mewn damwain car. Roedd XXXX yn teithio adref gyda’i theulu o Fanceinion. Nid ydyn ni’n gwybod am fanylion y ddamwain ar hyn o bryd, ac eithrio bod gweddill y teulu’n ddiogel ac nad oes unrhyw un wedi’i anafu’n ddifrifol.*

*Mae angladd XXXX yn cael ei gynnal yn ........ brynhawn dydd Iau. Mae angladd yn adeg arbennig er mwyn cofio rhywun sydd wedi marw. Fe fydd yr ysgol yn rhoi gwybod i’ch teuluoedd chi am yr amser penodol a chyfeiriad yr eglwys mewn llythyr a fydd yn cael ei anfon adref 'fory.*

*Dewch i ni gael munud o dawelwch i feddwl am XXXX, i gofio’r holl bethau da amdani ac i ddweud ffarwél. Yn ein distawrwydd, byddwn yn anfon ein meddyliau tyner ati.*

**AR ÔL ACHOS O HUNANLADDIAD TYBIEDIG**

*Mae trychineb wedi digwydd. Mae XXXX, sy’n ddisgybl Blwyddyn Wyth, wedi marw’n sydyn. Ni fydd manylion marwolaeth gynnar XXXX yn cael eu rhyddhau er mwyn gwarchod preifatrwydd y teulu. Fe gewch chi wybod am drefniadau’r angladd mor fuan â phosib’.*

*Mae’n anodd derbyn newyddion ysgytiol fel hyn. Efallai y byddwch chi'n profi nifer o deimladau dros y dyddiau nesaf. Mae pawb yn delio â cholled yn wahanol Mae’n bwysig parchu'r ffordd mae pobl eraill yn galaru. Mae cwnselwyr ar gael yn ystafell 117. Mae croeso i chi fynd i siarad â nhw. Maen nhw’n barod i wrando ar eich teimladau a’ch pryderon.*

**AR ÔL TÂN MEWN YSGOL BORTHI**

*Neithiwr, fe ddigwyddodd rhywbeth brawychus iawn yn ein cymuned. Cafodd ysgol XXXX ei dinistrio gan dân. Fe aeth nifer ohonoch chi i ysgol XXXX pan oeddech yn iau ac mae gan rai ohonoch chi frodyr a chwiorydd sydd yn yr ysgol.*

*Yn ffodus, ni chafodd neb ei anafu yn y tân. Er hynny, mae ysgolion yn fwy i bobl nag adeilad yn unig. Mae gan bawb deimladau am ysgol sy’n ymestyn ymhellach na’r waliau a’r to – fe dreulioch chi lawer o'ch plentyndod yno. Fe fydd gennych chi lawer o atgofion yn gysylltiedig â’r adeilad ac mae'n arferol i chi fod yn drist neu'n flin am hyn. Efallai fod eich brodyr a’ch chwiorydd sy’n mynd i ysgol XXXX yn eithaf trist oherwydd y newidiadau a ddaw gyda hyn ac fe allent fod ag ofn gan fod yr ysgol yn lle diogel iddyn nhw.*

*Mae'r Heddlu a’r Gwasanaeth Tân wedi dweud wrthyn ni nad ydynt yn gwybod sut y dechreuodd y tân eto, ond fe fyddwn ni'n dweud wrthych chi am unrhyw wybodaeth a gawn ni mor fuan â phosib'.*

**FFORMAT A ARGYMHELLIR AR GYFER TRAFOD Â DOSBARTHIADAU**

Mae’r ysgol yn le ar gyfer dysgu, lle mae modd gofyn cwestiynau a chael gwybodaeth ffeithiol. Mae oedolion yn aml yn ceisio gwarchod plant rhag gwirionedd marwolaeth a digwyddiadau trychinebus eraill. Er hynny, mae plant yn gallu ymdopi â cholled yn well nag y mae nifer ohonom ni'n ei sylweddoli. Os yw plant yn teimlo bod rhieni ac athrawon yn cuddio rhywbeth, fe all eu hamheuon arwain at ofnau a ffantasïau sy'n fwy o broblem iddynt na'r gwir. Mae tristwch athro neu athrawes yn y dosbarth yn cyfleu i’r disgyblion fod emosiynau cryfion yn naturiol ac nad oes raid cuddio galar. Ar ben hynny, pan fo disgyblion yn cael galaru dan oruchwyliaeth, mae modd iddynt gael y cysur a'r sicrwydd y maen nhw ei angen, a fydd yn beth da iddynt pan mae'n rhaid iddynt ymdrin â sefyllfaoedd o drawma yn y dyfodol. Mae pobl yn teimlo’n llai diobaith ac unig pan maent yn gallu rhannu eu teimladau a’u profiadau yn wyneb trychineb.

**CYNGOR I ATHRAWON**

Gall yr egwyddorion cyffredinol canlynol fod o gymorth wrth weithio gyda disgyblion o bob oed:

* Mae’n bwysig cydnabod gwirionedd y digwyddiad tyngedfennol a pharodrwydd i siarad amdano
* Siaradwch yn syml ac yn uniongyrchol. Trafodwch farwolaeth neu drychineb arall mewn ffordd y gall disgyblion ei deall yn hawdd.
* Cyflwynwch y ffeithiau ynglŷn â'r digwyddiad tyngedfennol yn gadarn, eglur a chywir. Nid oes un rheol benodol ar gyfer rhannu gwybodaeth o’r fath. Bydd angen i Dîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol ddadansoddi pob sefyllfa
* Datganwch eich teimladau eich hun mewn modd agored a phwyllog sy’n annog disgyblion i gyfleu eu galar neu eu hofn. Efallai y bydd rhai disgyblion yn dewis peidio â siarad. Mae trafod y digwyddiad yn eu taro fel rhywbeth sy’n achosi mwy o boen neu’n codi mwy o ofn ac mae rhai’n cael trafferth siarad am eu teimladau. Ni ddylid rhoi pwysau ar ddisgyblion sy'n teimlo felly i siarad
* Byddwch yn sensitif tuag at wahaniaethau diwylliannol posib' mewn perthynas â ffyrdd o alaru
* Arddangoswch hyder a phwyll. Ceisiwch annog a sicrhau disgyblion
* Gwrandewch, cydnabyddwch golled neu ofn a pheidiwch â rhagfarnu
* Byddwch yn amyneddgar. Bydd plant ifanc yn gofyn yr un cwestiynau yn aml oherwydd eu hangen am sicrwydd. Efallai y bydd plant hŷn yn ailadrodd eu perthynas â’r unigolyn ac yn ail-greu’r golled. Mae ailadrodd fel hyn yn rhan o'r broses alaru arferol
* Byddwch yn barod am unrhyw ddisgybl(ion) sy’n teimlo bod angen trafod rhannau annymunol o’r berthynas. Mae dicter tuag at y sawl sydd wedi marw yn ymateb normal i golled. Efallai y bydd marwolaeth yr unigolyn yn cael effaith benodol ar ddisgyblion a fu'n gwrthdaro’n ddiweddar â’r unigolyn hwnnw
* Dylech asesu ystyr colled ar gyfer pob plentyn. Cadwch olwg manwl ar blant sydd wedi profi marwolaethau neu golledion diweddar eraill, neu’r rhai sydd â phroblemau emosiynol
* Dylech ddisgwyl i’w hymddygiad newid, fel ofni cael eu gadael ar eu pennau eu hunain. Dylech ddisgwyl cwynion corfforol fel poen yn y bol a chur pen
* Cofiwch ei bod yn naturiol i blant ac oedolion ddangos eu hempathi wrth alaru drwy gyswllt corfforol fel cofleidio neu gyffwrdd â'r fraich
* Peidiwch â chyflwyno eich diwinyddiaeth a/neu eich credoau personol
* Aseswch pa ddisgyblion sydd angen cymorth ychwanegol gan gyfeirio’r rhai hynny at yr ardal dawel ddynodedig. Mae’n bwysig cofio y gall y plant hyn fod angen ymyrraeth arbenigol yn y dyfodol – efallai y bydd angen atgyfeirio at yr asiantaeth allanol fwyaf priodol.

**TRAFODAETH YN Y DOSBARTH**

Nid oes ffordd gywir o siarad am farwolaeth neu drychineb arall. Enghreifftiau yn unig yw’r datganiadau canlynol, er mwyn rhoi arweiniad i’r drafodaeth yn y dosbarth ar ôl digwyddiad tyngedfennol. Gellir newid y sgript enghreifftiol er mwyn gweddu’n well i'r sefyllfa neu i anghenion y disgyblion. Bydd hyd y trafodaethau yn y dosbarth yn amrywio, gan ddibynnu a ddigwyddodd y digwyddiad tyngedfennol yn yr ysgol lle gallai'r disgyblion fod wedi gweld rhywfaint ohono, oedran y disgyblion a’u perthynas emosiynol nhw â’r sawl sydd wedi’i anafu neu wedi marw. Gall rhai trafodaethau bara ychydig funudau'n unig, a gall rhai eraill bara am y wers gyfan.

**DECHRAU SGRIPT**

1. *'Mae rhywbeth trist iawn wedi digwydd. Mae XXXX, disgybl ym Mlwyddyn Tri, wedi marw mewn damwain car. Mae’n anodd derbyn newyddion trist fel hyn. Mae’n siŵr y bydd gennych chi dipyn o deimladau am gyfnod. Efallai y byddwch chi’n drist, yn flin, yn ddryslyd, yn isel eich ysbryd, yn ofnus neu ddim yn teimlo dim am gyfnod. Mae siarad efo rhywun wedi fy helpu i pan ydw i wedi bod yn teimlo fel hyn. Roedd rhannu fy nheimladau’n ei gwneud hi’n haws delio â thrychineb, er nad oedd yn gwella’r boen. Os hoffech chi siarad am y peth, fe fyddwn i’n gwbl hapus i wneud hynny hefo chi. Fe wnâi fy ngorau i ateb eich cwestiynau gystal ag y gallaf.'*
2. Anogwch y plant i rannu eu hatgofion mewn perthynas â’r digwyddiad tyngedfennol: *‘Pa bethau yr hoffech chi eu cofio am XXXX?’*

**YMATEB**

1. Cydnabyddwch bod amrywiaeth eang o deimladau’n normal. Nid oes un ffordd gywir o ymateb i drychineb. Bydd teimladau’n amrywio rhwng disgyblion ac yn newid dros amser. Mae rhai ymatebion posibl yn cynnwys:

* *‘Mae rhai ohonoch yn teimlo'n flin bod XXXX wedi marw. Beth allwch chi ei wneud efo’ch teimladau blin?’*
* *‘Mae’n iawn bod rhai ohonoch chi’n ofnus ac yn flin iawn ar ôl clywed am XXXX a bod rhai ohonoch ond ychydig yn drist neu'n ofnus.'*
* *‘Gan fod XXXX wedi marw, efallai y bydd yn eich atgoffa bod rhai eraill a oedd yn annwyl i chi wedi marw.’*
* *‘Mae’n iawn anghofio am XXXX weithiau pan fyddwch yn gweithio ac yn chwarae.’*
* *Mae'n iawn i chi grïo – peidiwch â phoeni am hynny.'*

1. Cydnabyddwch nad yw'r ateb i bopeth gennych chi. Yn aml, mae mwy o gysur i’w gael o ‘Tydw i ddim yn gwybod pam', nac ymgais anghredadwy i egluro pethau.
2. Dylech gydnabod y credoau diwylliannol a chrefyddol amrywiol y gallai'r plant eu cyfleu.

**CLOI**

1. Canolbwyntiwch ar gryfderau a chefnogaeth sydd gan y disgyblion i gael y cymorth maent ei angen:

* Cymorth a ddaw o rannu teimladau galar ac ofn gydag eraill
* Rhwydwaith cymorth y disgybl, fel y teulu, oedolion pwysig, athrawon, cwnselwyr. Gofynnwch i bob disgybl feddwl am rywun y gallai o/hi droi atynt i gael cymorth
* Cryfderau unigol y disgybl sy’n rhoi cymorth iddyn nhw

1. Siaradwch am y broses naturiol o ddod dros y golled. *‘Dros amser, ni fydd y boen o golli XXXX yn brifo cymaint. Dyna’r ffordd y dylai pethau fod. Nid yw hynny’n golygu nad wyt ti’n caru XXXX gymaint.'*
2. ‘Mae’r wers bron ar ben ac mae’n ymddangos bod mwy y mae angen ei drafod. Efallai y gallwn ni neilltuo rhywfaint o amser ’fory.’
3. Rhowch wybodaeth am yr ystafell dawel. *‘Mae ystafell ar gael er mwyn i chi fynd yno i sôn am eich teimladau. Mae’r ystafell yn y llyfrgell ac fe gewch ei defnyddio pan fynnoch chi. Mae’r bobl yn yr ystafell hon am eich helpu chi. Fe fyddant yn gwrando ar eich teimladau a’ch pryderon. Maen nhw eisiau ceisio eich helpu chi.'*
4. Mae’n ddefnyddiol sianelu teimladau’r dosbarth yn ddatganiadau o bryder priodol. Efallai y bydd yn cysuro disgyblion i deimlo eu bod wedi cymryd rhan mewn rhyw weithred agored i gyfleu eu teimladau ac estyn allan i deuluoedd sy’n galaru ac sydd wedi’u heffeithio gan y digwyddiad tyngedfennol. Bydd angen i athrawon ddefnyddio eu crebwyll eu hunain i roi arweiniad i briodoledd gweithgareddau'r disgyblion ac efallai y bydd angen gwirio'r rhain gyda'r Pennaeth.

**DATGANIADAU I’W HOSGOI**

1. Osgowch eiriau llai pendant am farwolaeth fel 'huno' neu 'fynd i gysgu' gan y gallent ddrysu neu godi ofn ar blant.
2. Osgowch yr ymadrodd cyffredinol, ‘Os oes arnoch chi angen rhywbeth, dywedwch wrthyf i...' Mae’n well gofyn ‘A fyddai o help pe bawn i’n....?’ Efallai y bydd disgyblion yn ei chael hi’n anodd dweud beth maent ei angen ac y bydd arnynt angen cymorth i ddod o hyd i ffordd i ddisgrifio'r gefnogaeth y maent yn dymuno ei chael.
3. Ceisiwch beidio â dweud ‘Rwy’n deall yn iawn sut rwyt ti'n teimlo.' Mae mwy o empathi o ddweud 'Mae'n rhaid fod dy deimladau di'n amrywio llawer ar hyn o bryd...'
4. Peidiwch â beio na beirniadu.

**TRAFODAETH YN Y DOSBARTH MEWN ACHOS O HUNANLADDIAD**

Mae’r rhan fwyaf o ddisgyblion dros wyth oed yn ddigon hen i ddeall gweithred hunanladdiad. Yn aml iawn, mae gan blant neu rai yn eu harddegau ffantasïau rhamantaidd am farwolaeth na ddylid eu hannog. Dylai oedolion sy’n helpu ddweud y gwir, ond ni ddylid manylu ar y modd y bu i'r disgybl ei ladd ei hun.

Gall colled sydyn fel hon ddod ag ymdeimlad dwys o euogrwydd, cywilydd, hunanamheuaeth a hunan-fai, yn ogystal â dicter, brad a gwrthodaeth. Dylai athrawon fod yn barod i wynebu a chadarnhau’r teimladau hyn. Gall profedigaeth a galar fod yn fwy dwys ac eithafol mewn achos o hunanladdiad. Dylai cwnselwyr ysgol, sydd wedi’u hyfforddi i atal hunanladdiad, fod â rôl allweddol wrth ddarparu cymorth i staff ac i ddisgyblion.

Os yw’r teulu wedi cytuno mai hunanladdiad oedd y farwolaeth, mae'n briodol defnyddio'r term hwnnw. Os nad ydynt, bydd angen cynnal trafodaethau’r dosbarth fel ag y byddent ar gyfer marwolaeth sydyn.

**GEIRIAU POSIBL YN DILYN HUNANLADDIAD**

*‘Mae rhywbeth trist iawn wedi digwydd. Bu i XXXX, disgybl o Flwyddyn Naw, gyflawni hunanladdiad. Ni fydd manylion y farwolaeth yn cael eu rhyddhau er mwyn gwarchod preifatrwydd y teulu. Mae’n anodd derbyn newyddion fel hyn. Mae’n siŵr y byddwch chi’n teimlo sawl emosiwn rŵan. Efallai y byddwch yn teimlo’n drist, yn flin, mewn dryswch, yn ddideimlad, yn isel eich ysbryd neu hyd yn oed yn euog. Penderfyniad XXXX oedd hyn ac mae’n bwysig cofio mai fo oedd yn gyfrifol am benderfynu ei ladd ei hun.'*

1. *‘Nid ydych chi’n gyfrifol’*
2. *‘Nid oes angen i neb farw fel hyn. Mae astudiaethau’n dweud bod unigolion sydd ar fin cyflawni hunanladdiad yn credu mai marw yw'r unig ffordd i ddianc. Ond, fe all teimladau ac amgylchiadau’n newid, er nad yw hynny wastad yn ymddangos yn bosib’. Mae llawer o bobl yn meddwl am eu niweidio nhw eu hunain pan maent yn teimlo'n anhapus neu'n ddi-werth. Ond mae ’na ddewisiadau llawer gwell. Mae ’na bobl sy’n gallu helpu.'*Gellir atgoffa disgyblion am yr ystafelloedd tawel sydd yn yr ysgol ar hyn o bryd, yn ogystal â’r gefnogaeth barhaus sydd ar gael gan y Cwnselydd yn yr ysgol neu’r Gwasanaethau Iechyd Meddwl Cymunedol.
3. *‘Mae rhai pobl sy’n cyflawni hunanladdiad yn credu y bydd pobl yn meddwl mwy amdanynt ar ôl iddynt farw na phan maent yn fyw. Nid yw hyn yn wir.’*
4. Ar ddiwedd y drafodaeth, helpwch y disgyblion i ddeall pa mor bwysig yw siarad â rhywun pan maent yn teimlo'n ddigalon. Gofynnwch am awgrymiadau gan y dosbarth ynglŷn â’r rhai y byddent yn siarad â nhw a gofynnwch i bob disgybl unigol feddwl yn eu pen am y rhai y byddent yn troi atynt.
5. Dylid atgoffa disgyblion i ddisgwyl sïon a gwybodaeth anghywir a'u hatgoffa i beidio â chredu popeth y maent yn ei glywed.
6. Mae’n bwysig cadarnhau i blant iau bod unrhyw farwolaeth, gan gynnwys hunanladdiad, yn derfynol ac na ellir newid hynny.

**CYFATHREBU Â DISGYBLION UNIGOL**

Efallai y bydd angen rhoi sylw unigol i rai disgyblion. Mae angen dod o hyd i ddisgyblion sy'n cael eu hystyried yn rhai risg uchel a chynnig cymorth iddynt ar adeg y digwyddiad. Efallai y bydd angen rhoi cymorth parhaus i’r unigolion hyn, yn enwedig ar adegau pan fo risg uwch. Mae adegau pan fo risg uwch yn cynnwys dyddiad y bu farw’r unigolyn, eu pen-blwydd, gwyliau a phen-blwydd y disgybl risg uchel ei hun.

Mae’r disgrifiadau canlynol yn gymorth i ddod o hyd i unigolyn risg uchel:

* Roedd yn rhan o'r hunanladdiad neu’r ddamwain mewn unrhyw ffordd
* Roedd yn gwybod am ymgais i gyflawni hunanladdiad neu ymgais bosib’ ac ni cheisiodd rwystro hynny
* Mae’n teimlo’n euog am bethau a ddywedodd wrth y sawl sydd wedi marw cyn iddynt farw
* Roedd wedi cosbi neu fygwth cosbi’r sawl sydd wedi marw am rywbeth; nid oedd wedi ystyried bygythiad hunanladdiad o ddifrif, neu roedd wedi bod yn rhy brysur i siarad â dioddefwr a oedd wedi gofyn am help
* Roeddent yn perthyn, yn ffrindiau gorau neu wedi’u crybwyll mewn nodyn gan y sawl a gyflawnodd hunanladdiad
* Mae’n uniaethu â sefyllfa’r dioddefwr; mae ganddynt hanes o fygwth hunanladdiad neu geisio gwneud hynny, neu mae'n argyfwng arnynt ac mae'n ystyried hunanladdiad yn ffordd arall bosib'

**CYFATHREBU Â RHIENI/GWARCHEIDWAID**

Bydd rhieni am gael gwybodaeth pan all digwyddiad tyngedfennol yng nghymuned yr ysgol effeithio ar eu plant. Gan ddibynnu ar natur y digwyddiad ysgytiol, gall y gymuned gyfan gael ei heffeithio. Gall gohebiaeth arbennig i rieni fod o gymorth mawr i ennyn eu cefnogaeth nhw ar gyfer yr ysgol ac i gloi'r mater yn foddhaol ar gyfer y disgyblion. Mewn rhai achosion, fe'ch cynghorir i gysylltu dros y ffôn. Mewn achosion eraill, pan mae gormod o bobl i’w ffonio, mae llythyr yn fwy defnyddiol.

**ARGYMHELLION AR GYFER CYFATHREBU Â RHIENI DROS Y FFÔN**

* Dylai’r sawl sy’n ffonio fod yn gyfforddus â’r rôl ac, yn ddelfrydol, dylent fod â phrofiad o gwnsela neu fod wedi cael hyfforddiant i wneud hynny
* Paratowch sgript debyg i’r un a ddefnyddiwyd i roi gwybod i’r disgyblion am y digwyddiad sy’n cynnwys ffeithiau am y digwyddiad tyngedfennol
* Byddwch yn sensitif i ymatebion emosiynol posib’ gan rieni a defnyddiwch sgiliau gwrando i dawelu rhiant sydd wedi cynhyrfu
* Cysylltwch chi â rhieni unrhyw ddisgybl sydd wedi cael trafferth ymdopi â’r digwyddiad ysgytiol a rhowch wybodaeth am gymorth ychwanegol y gallai rhieni fod yn awyddus i'w chael ar gyfer eu plant
* Sicrhewch y rhieni bod yr ysgol yn ymateb i’r digwyddiad tyngedfennol a disgrifiwch y gweithgarwch ymateb

**ARGYMHELLION AR GYFER CYFATHREBU Â RHIENI YN YSGRIFENEDIG**

Gan ddibynnu ar effaith y digwyddiad tyngedfennol, gellir anfon llythyr adref gyda phob disgybl yn y dosbarth neu’r dosbarthiadau sydd ynghlwm ac, mewn rhai achosion, gyda holl ddisgyblion yr ysgol. Dylid gwirio’r wybodaeth a fydd yn cael ei chynnwys yn y llythyr gyda’r arbenigwyr perthnasol. Dylai’r llythyr hwn gynnwys y wybodaeth ganlynol:

* Natur y digwyddiad tyngedfennol a’r manylion perthnasol
* Y wybodaeth a roddwyd i’r disgyblion
* Ymatebion i alar/straen y gall rhieni eu disgwyl gan eu plant
* Argymhellion ar gyfer ymdrin ag ymateb eu plentyn
* Trefniadau'r angladd, os oes rhywun wedi marw
* Adnoddau sydd ar gael i rieni

Mae’r canllaw hwn yn darparu enghreifftiau o lythyrau y gellir eu defnyddio i gyfathrebu â rhieni/gwarcheidwaid.

**CYFATHREBU Â RHIENI AR SAFLE’R YSGOL**

Dylid cynllunio i dderbyn rhieni sy’n dod i’r ysgol ar ôl digwyddiad tyngedfennol.

Efallai y bydd rhieni neu aelodau eraill o’r gymuned sy’n pryderu yn cael eu denu i’r ysgol fel ymateb i’r digwyddiad tyngedfennol. Efallai eu bod yn dymuno mynd â’u plentyn adref neu eu bod yn chwilio am wybodaeth neu gymorth â’u hymatebion emosiynol eu hunain i’r digwyddiad.

Dylai cynlluniau gynnwys trefniadau ymlaen llaw er mwyn delio’n effeithiol â’r oedolion hyn. Mae ysgolion profiadol yn dweud ei fod yn syniad da trefnu lle ar gyfer yr unigolion hyn ymlaen llaw.

Gellir darparu deunyddiau i rieni sy’n trafod sut mae helpu disgyblion i ymdopi â thrawma a gwybodaeth am adnoddau cymunedol.

**CANLLAWIAU AR GYFER DELIO Â’R CYFRYNGAU**

Yn ystod sefyllfaoedd o argyfwng, efallai y bydd ysgolion yn dod i ddeall bod y cyfryngau newyddion yn bwriadu adrodd am y digwyddiadau wrth iddynt fynd rhagddynt. Mae’n bwysig bod â phrotocol ar waith er mwyn amddiffyn personél yr ysgol a’r disgyblion rhag camliwio a chamfanteisio ac er mwyn sicrhau bod y wybodaeth a roddir i’r cyfryngau yn briodol, yn gywir ac yn brydlon.

**PENODI LLEFARYDD**

Dylai Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr Awdurdod Lleol a’r Pennaeth benderfynu, ar y cyd, pwy ddylai ymdrin â’r cyfryngau. Gall yr unigolyn priodol amrywio, gan ddibynnu ar natur y digwyddiad tyngedfennol. Pan fo hynny’n briodol, gall yr unigolyn hwn gyfarfod â’r teulu neu’r teuluoedd a chydag eraill fel yr Heddlu er mwyn pennu pa faterion sy’n rhai sensitif. Dylid gofyn am gyngor a barn y rhai sy’n cael eu heffeithio’n uniongyrchol.

Mae dymuniadau’r teulu’n allweddol wrth benderfynu ar y wybodaeth a rennir â'r cyfryngau. Gall math a chynnwys y wybodaeth a rennir â'r cyfryngau fod â goblygiadau cyfreithiol difrifol ar gyfer cymuned yr ysgol.

Dylai’r llefarydd fod ar gael i ymdrin â chyfweliadau ar gyfer y radio, y teledu a phapurau newydd. Efallai y byddai paratoi datganiad ffurfiol i'r Wasg yn syniad da ar gyfer rhai digwyddiadau tyngedfennol.

**ENGHRAIFFT O BROTOCOL**

Dyma un enghraifft o brotocol. Yn yr achos hwn, Swyddog Cyswllt yr Heddlu yw’r un sydd wedi'i benodi i ymdrin â'r cyfryngau.

1. Mae’n rhaid cyfeirio pob cais am wybodaeth sy’n ymwneud â’r digwyddiad tyngedfennol at Swyddog Cyswllt yr Heddlu. Swyddog Cyswllt yr Heddlu sydd yn llwyr gyfrifol am gyfathrebu â’r cyfryngau.
2. Dylai’r Pennaeth neu aelod penodol o dîm yr ysgol sicrhau bod gan Swyddog Cyswllt yr Heddlu fynediad at yr holl wybodaeth am y digwyddiadau wrth i'r wybodaeth ddod i law er mwyn cyflawni ei waith/gwaith yn effeithiol.
3. Dylid ysgrifennu datganiad cryno sy’n cyfeirio ymholiadau’r cyfryngau at Swyddog Cyswllt yr Heddlu a dylai fod ar gael i ysgrifenyddion neu unigolion eraill y gallent fod yn ateb ymholiadau dros y ffôn neu unrhyw geisiadau eraill am wybodaeth gan y cyfryngau.
4. Dylai personél yr ysgol gadarnhau gyda’r Pennaeth cyn siarad â gohebwyr. Nid yw siarad â’r cyfryngau yn 'answyddogol' yn syniad da.
5. Ni chaiff y cyfryngau gyfweld disgyblion ar safle'r ysgol oni bai fod y cyfweliadau wedi'u cymeradwyo gan Swyddog Cyswllt yr Heddlu.

**RHESTRAU GWIRIO A RHAGLENNI**

**TÎM YR YSGOL – RHESTR WIRIO AR GYFER DIGWYDDIADAU TYNGEDFENNOL**

Mae’r eitemau canlynol yn enghreifftiau o gamau gweithredu ar gyfer rhestr wirio y gallai Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol eu haddasu er mwyn gweddu i’r protocol sydd wedi’i ddatblygu mewn ysgol benodol.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Cynorthwyo'r Pennaeth i baratoi cyfarwyddiadau ysgrifenedig ar gyfer staff i gael eu rhannu yn y cyfarfod staff neu i'r staff yn bersonol |
|  | Llunio rhestr o aelodau staff y gallent fod angen cymorth ychwanegol oherwydd eu perthynas glos â'r sawl sydd wedi marw |
|  | Penodi aelod o Dîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol ar gyfer dosbarthiadau lle mae'r athro/athrawes wedi gofyn am y math hwn o gymorth |
|  | Llunio a chynnal rhestr o ddisgyblion sydd mewn perygl, gan gynnwys y disgyblion hynny sydd, o bosib’, angen mynd adref neu sydd angen cymorth ychwanegol. Sicrhau bod y rhieni'n cael gwybod |
|  | Cysylltu ag ysgolion eraill y mae brodyr/chwiorydd, cydaelodau o dîm neu ffrindiau agos pobl sy’n cael eu heffeithio’n uniongyrchol gan y digwyddiad tyngedfennol yn mynd iddynt. Os oes rhywun wedi marw, dylid cysylltu â phob ysgol yn yr Awdurdod Lleol |
|  | Cynorthwyo i drefnu rôl yr ysgol neu'r staff o ran trefniadau ymweld, claddu a choffáu os oes disgybl neu aelod o staff wedi marw |
|  | Cyfarfod ar ôl yr ysgol i fyfyrio ar y diwrnod a chynllunio gweithgareddau'r diwrnod canlynol |
|  | Bod ar gael i drafod pryderon ynglŷn â disgyblion neu weithdrefnau y dylid eu dilyn gydag unrhyw aelod staff |
|  | Sicrhau bod cofnodion yr ysgol sy’n ymwneud â'r disgybl yn cael eu trin mewn modd sensitif a phriodol |

**ATHRAWON – RHESTR WIRIO AR GYFER DIGWYDDIADAU TYNGEDFENNOL**

Mae’r eitemau canlynol yn enghreifftiau o gamau gweithredu ar restr wirio ar gyfer athro/athrawes y gallai Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol eu haddasu er mwyn gweddu i’r protocol sydd wedi’i ddatblygu mewn ysgol benodol.

Mae gan athrawon ran allweddol wrth helpu disgyblion neu staff i ymdopi â’u teimladau mewn perthynas â digwyddiadau tyngedfennol fel disgybl neu aelod o staff yn marw. Os oes athro neu athrawes sy'n teimlo'n anghyfforddus wrth gyflawni'r camau gweithredu ar y rhestr wirio, dylid gofyn am gymorth gan Dîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Mynd i gyfarfodydd staff a chael yr holl wybodaeth sydd bosib’ |
|  | Dilyn cyfarwyddiadau’r canllaw a dderbyniwyd gan y Pennaeth a Thîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol |
|  | Gofyn i aelod o Dîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol arwain trafodaeth yn y dosbarth os ydych yn anghyfforddus wrth wneud hynny |
|  | Caniatáu i ddisgyblion gyfleu eu teimladau'n agored a chydlynu trafodaeth yn y dosbarth drwy fod yn esiampl, drwy wrando a rhannu ymateb a theimladau gyda’r disgyblion |
|  | Cyfeirio unrhyw ddisgyblion sydd angen cymorth pellach at y personél cefnogi priodol; caniatáu i’r disgyblion fynd i’r ystafelloedd tawel. Trefnu bod rhywun yn aros gyda phlant ifainc neu ddisgyblion sy'n gofidio. Cadw rhestr o’r disgyblion hyn a’i rhoi i Dîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol |
|  | Darparu enwau unrhyw ddisgyblion neu aelodau staff yr ystyrir eu bod mewn perygl neu angen cymorth cwnsela i Dîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol |
|  | Mynd i gyfarfod staff ar ôl yr ysgol |

**STAFF YR YSGOL – RHESTR WIRIO AR GYFER DIGWYDDIADAU TYNGEDFENNOL**

Mae holl staff yr ysgol yn cael eu heffeithio gan ddigwyddiad tyngedfennol fel trychineb neu farwolaeth disgybl neu aelod o staff; dylai pawb wybod yn glir beth yw ei rôl ef/hi wrth ddelio â'r digwyddiad trasig. Mae’r canlynol yn enghraifft o restr wirio ar gyfer personél yr ysgol, nad ydynt yn athrawon, y gallai Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol ei haddasu er mwyn gweddu i’r protocol sydd wedi’i ddatblygu mewn ysgol benodol.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Os oes modd, mynd i gyfarfod y staff er mwyn cael gwybod am y digwyddiadau trasig a'r cynlluniau ar gyfer y diwrnod ysgol. Os nad ydych yn gallu mynd, cysylltwch ag aelod o Dîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol er mwyn cael gwybodaeth |
|  | Sicrhau eich bod yn cael gwybod am strategaethau priodol i ymdrin â chwestiynau neu sylwadau disgyblion. Efallai bod atgyfeirio disgyblion at athrawon neu staff cwnsela yn ymateb priodol |
|  | Sicrhau eich bod yn deall y gweithdrefnau ar gyfer ymdrin â cheisiadau neu alwadau gan rieni, y cyfryngau ac eraill. Bod yn ymwybodol bod personél ychwanegol yn yr adeilad, ond rhoi gwybod i'r Prifathro ar unwaith am unrhyw un sydd ar dir yr ysgol yn amhriodol |
|  | Darparu enwau unrhyw ddisgyblion neu aelodau o staff rydych yn pryderu amdanynt i Dîm yr ysgol |
|  | Mynd i'r cyfarfod ar ôl ysgol i drafod y digwyddiad tyngedfennol |

**ENGHRAIFFT O RAGLEN AR GYFER CYFARFOD TÎM DIGWYDDIADAU TYNGEDFENNOL YR YSGOL**

Mae modd addasu’r enghraifft ganlynol o raglen cyfarfod Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol er mwyn gweddu i’r protocol sydd wedi’i ddatblygu mewn ysgol benodol.

1. Rhannu ffeithiau am y digwyddiad ysgytiol gyda Thîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol. Ni ddylid rhannu gwybodaeth â neb arall nes y bydd penderfyniad wedi'i wneud ynglŷn â pha wybodaeth y dylid ei rhannu a'r broses o roi gwybod i staff a disgyblion.
2. Pennu pa effaith fydd y digwyddiad penodol hwn yn ei gael ar aelodau unigol o Dîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol er mwyn sicrhau bod yr holl aelodau’n gallu gweithredu’n wrthrychol. Asesu effaith debygol y digwyddiadau tyngedfennol ar ddosbarthiadau ac unigolion. Ystyried yr effaith ar unrhyw un yng nghymuned yr ysgol sydd wedi cael profedigaeth neu golled sylweddol. A oes aelodau o staff y gallent fod angen cymorth wrth arwain trafodaeth yn y dosbarth?
3. Pennu a oes unrhyw oblygiadau diwylliannol neu grefyddol ynghlwm â’r digwyddiad. Sut ddylid mynd i’r afael â nhw?
4. Pennu pa adnoddau sydd gan yr ysgol. A oes aelodau staff eraill y gallent fod o gymorth drwy eu hychwanegu at y tîm yn y sefyllfa hon?
5. Pennu a oes angen mwy o gwnselwyr i ddarparu cymorth i’r Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol ac i weithio gyda disgyblion. Asesu graddau’r angen am adnoddau ychwanegol. Gellir ychwanegu at y tîm gydag amrywiaeth o bersonél yr Awdurdod Lleol, cymorthyddion cefnogi ymddygiad a phersonél iechyd meddwl.
6. Cadarnhau strategaeth gyffredinol a rolau penodol aelodau’r Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol ar gyfer yr argyfwng penodol hwn.
7. Llunio rhaglen ar gyfer cyfarfod cyffredinol y staff a pharatoi datganiad ysgrifenedig ar gyfer y cyfarfod yn ymwneud â’r digwyddiad.
8. Penderfynu a fyddai’n briodol anfon cyhoeddiad byr ynglŷn â’r digwyddiad tyngedfennol adref. Mae enghreifftiau o lythyrau wedi'u cynnwys yn y pecyn hwn.

**ENGHRAIFFT O RAGLEN AR GYFER CYFARFOD STAFF**

Gall Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol addasu’r enghraifft ganlynol o raglen ar gyfer cyfarfod staff er mwyn gweddu i’r protocol sydd wedi’i ddatblygu mewn ysgol benodol.

1. Presenoldeb – dylai pawb nad ydynt yn bresennol gael gwybod am y digwyddiad tyngedfennol mor fuan â phosib’ ar ôl y cyfarfod.
2. Rhoi cymaint o wybodaeth fanwl â phosib’, gan gynnwys:
   * Enwau’r disgyblion neu'r staff a oedd yn rhan uniongyrchol o'r digwyddiad
   * Amser a lleoliad y digwyddiad
   * Unrhyw wybodaeth ychwanegol sy’n ymwneud â’r digwyddiad
   * Enwau a dosbarthiadau brodyr a chwiorydd y rhai sydd wedi’u heffeithio sydd hefyd yn yr ysgol
3. Cyflwyno Tîm Digwyddiadau Tyngedfennol yr ysgol, aelodau Tîm yr Awdurdod Lleol ac unrhyw staff cymorth ychwanegol neu bobl adnoddau cymunedol sy'n bresennol ac egluro eu rolau nhw.
4. Adolygu cynllun ymateb yr ysgol yn fras. Darparu copïau ychwanegol.

* Paratoi athrawon i ddelio'n effeithiol â rhoi gwybod i'w disgyblion am y digwyddiad tyngedfennol
  + Rhoi cyfarwyddyd ac enghraifft o’r modd y dylid dweud wrth y disgyblion
  + Annog athrawon i ganiatáu amser er mwyn trafod yn y dosbarth
  + Rhoi copi o’r protocol i’r holl staff ar gyfer trafod yn y dosbarth. Mae canllawiau ynglŷn ag arwain trafodaethau yn y dosbarth wedi’u cynnwys yn y pecyn hwn
* Egluro’r gweithdrefnau ar gyfer ymdrin â disgyblion sydd am adael yr ystafell
* Dylid hebrwng disgyblion sy'n emosiynol iawn i'r ystafell dawel ddynodedig
* Ni ddylid ond gadael i ddisgyblion sy’n dymuno gadael yr ysgol wneud hynny gyda’u rhiant neu warcheidwad
* Rhoi gwybod i athrawon am gynlluniau cymorth cwnsela
* Gofyn i staff helpu i ddod o hyd i ddisgyblion y gallent fod mewn perygl neu fod angen cymorth ychwanegol
* Adolygu polisi’r cyfryngau
* Rhoi gwybod i’r holl staff am unrhyw newidiadau yn amserlen arferol yr ysgol neu achos o ganslo digwyddiadau arferol

1. Pennu dyddiad ac amser ar gyfer cyfarfod dilynol.

* Sicrhau staff y byddant yn cael y wybodaeth ddiweddaraf ac unrhyw wybodaeth berthnasol yn y cyfarfod diweddaru hwnnw
* Bydd y cyfarfod dilynol yn rhoi cyfle i staff drafod profiadau yn y dosbarth ac adrodd yn ôl i’r grŵp

**RHESTR GYSWLLT AR GYFER DIGWYDDIADAU TYNGEDFENNOL**

**TÎM DIGWYDDIADAU TYNGEDFENNOL YR YSGOL**

**ENW RÔL/SWYDD RHIF FFÔN**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**TÎM YR AWDURDOD LLEOL**

**ENW RÔL/SWYDD RHIF FFÔN**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**CYSYLLTIADAU CYMUNEDOL ALLWEDDOL ERAILL**

**ENW RÔL/SWYDD RHIF FFÔN**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ATODIADAU**

**ATODIAD UN**

**YSTAFELLOEDD TAWEL**

Mae creu ystafelloedd tawel dros dro ar ôl digwyddiad tyngedfennol yn gallu bod yn ffordd effeithiol o gefnogi disgyblion, yn enwedig y rhai hynny sy’n cael eu cyfrif i fod mewn perygl. Gall holl gwnselwyr yr ysgol sydd ar gael, gyda chefnogaeth bosibl gan Gwnselwyr yr Awdurdod Lleol mewn ysgolion ac aelodau dethol o dîm yr ysgol, staffio’r ystafell dawel. Bydd hyd y ddarpariaeth hon yn dibynnu ar natur ac effaith y digwyddiad. Mae'r awgrymiadau canlynol ar gyfer cynllunio a gweithredu gwasanaeth o'r fath wedi'u defnyddio'n llwyddiannus gan ysgolion.

**CANLLAWIAU AR GYFER CREU YSTAFELL DAWEL**

1. Dylid darparu ystafell dawel drwy’r dydd y diwrnod cyntaf y mae newyddion am ddigwyddiad tyngedfennol, fel rhywun yn marw’n sydyn, yn lledaenu.
2. Sicrhewch bod mwy nag un cwnselydd/hwylusydd yn yr ystafell o hyd. Gellir cwnsela yn yr ystafell gydag unigolion neu mewn grwpiau bychain.
3. Dylai staff sy’n cwnsela yn yr ystafell eu trefnu eu hunain fel bod parhad i’r cymorth, er gwaethaf y broses 'galw heibio', fel y gall oedolion ymgynghori gyda'i gilydd ynglŷn â dod o hyd i ddisgyblion sydd mewn perygl, yn ogystal ag ar gyfer cefnogaeth a chymorth cyffredinol.

**AWGRYMIADAU I STAFF YN YR YSTAFELL DAWEL**

* Derbyniwch bob ymateb gan ddisgyblion gan ganiatáu iddynt ymateb mewn modd sy'n briodol yn unigol
* Caniatewch i’r disgyblion gyfleu eu teimladau am golledion personol eraill fel marwolaethau yn eu teuluoedd neu ddigwyddiadau ysgytiol eraill. Gallai digwyddiad tyngedfennol gorddi atgofion poenus neu emosiynau sydd heb eu datrys o’r gorffennol
* Gwrandewch ar y disgyblion yn cyfleu eu teimladau heb farnu. Byddwch yn empathig gan eu hannog nhw i drafod sut maent yn teimlo
* Byddwch yn ddiffuant. Peidiwch â cheisio perswadio disgyblion eich bod yn deall sut maent yn teimlo. Dywedwch: ‘Mae arna’ i eisiau deall dy deimladau. Dyweda fwy wrthyf i er mwyn i mi geisio deall dy safbwynt di'
* Trafodwch y ffeithiau a’r digwyddiad tyngedfennol gan annog peidio â chreu sïon. Sicrhewch nad yw gwybodaeth gyfrinachol yn cael ei datgelu mewn trafodaethau yn yr ystafell dawel
* Os mai hunanladdiad oedd y digwyddiad neu os yw'r disgyblion yn crybwyll hunanladdiad mewn ymateb i fath arall o ddigwyddiad ysgytiol, ategwch bod hunanladdiad wastad yn benderfyniad annoeth, heb bregethu. Canolbwyntiwch eich awgrymiadau ar opsiynau eraill er mwyn delio â phroblemau difrifol
* Rhowch gyfleoedd i ddisgyblion drafod teimladau o euogrwydd sy'n ymwneud â’r trychineb. Efallai y byddant angen sicrwydd nad nhw sy’n gyfrifol
* Helpwch y disgyblion sydd efallai’n ofni nad ydyn nhw, eu teulu neu eu cyfoedion yn ddiogel. Cofiwch y gall digwyddiadau tyngedfennol ddangos arwyddion o gam-drin plant neu ffyrdd eraill y mae disgyblion mewn perygl
* Monitrwch fel mae'r disgybl yn ymateb i chi’n ofalus. Os yw arddwysedd yr ymateb yn ormod i chi, gofynnwch am gymorth gan staff eraill ar unwaith
* Gwyliwch am unrhyw arwydd o feddyliau hunanladdol. Cofiwch fod cynllun gofalus i gyflawni hunanladdiad yn arwyddocaol o berygl a ddylai gymell staff a/neu'r teulu i weithredu ar unwaith. Ceisiwch gael cymorth ar unwaith a pheidiwch â gadael y disgybl ar ei ben ei hun nes bod cymorth wedi cyrraedd

**ATODIAD DAU**

**CANLLAWIAU AR GYFER GRŴP CYMORTH I RAI SY’N GALARU**

Mewn rhai achosion, gall ysgolion benderfynu creu grŵp cymorth i rai sy'n galaru, a fydd yn cyfarfod am gyfnod mwy hirdymor ar ôl marwolaeth disgybl neu unigolyn arall yng nghymuned yr ysgol. Gall ysgolion eraill benderfynu galw ar asiantaethau cymunedol i ddarparu’r gwasanaeth hwn. Mae’r awgrymiadau canlynol wedi’u llunio ar gyfer ysgolion sy’n dymuno creu eu grwpiau cymorth galaru eu hunain. Pan fo staff cwnsela’n penderfynu sefydlu grŵp o ddisgyblion i ddod at ei gilydd i gyfarfod, efallai y byddent yn dymuno canolbwyntio ar rai o’r pynciau canlynol:

* Sicrhau’r disgyblion bod teimlo'n flin, yn euog neu'n ofnus yn normal
* Cynllunio gweithgareddau derbyniol er mwyn ymateb ar ôl i rywun farw, fel ffyrdd priodol o gyfathrebu â theulu'r sawl sydd wedi marw
* Annog disgyblion i gasglu atgofion personol ac, yn benodol, profiadau cadarnhaol a gawsant gyda'r sawl sydd wedi marw
* Rhannu teimladau ynglŷn â sut mae'r farwolaeth hon yn gysylltiedig â'r colledion eraill yn eu bywydau
* Trafod camau wrth alaru
* Annog disgyblion i gynnwys eu cyfoedion sydd, o bosib’, angen cymorth a/neu gwnsela

Dylid dod â chyfarfodydd grwpiau galaru i ben pan fo hynny'n briodol. Efallai y bydd rhai disgyblion angen cymorth cwnsela un i un ar ôl hynny. Efallai y bydd angen i’r grŵp ddod at ei gilydd eto i gael cyfarfod byr os oes digwyddiadau yn y dyfodol yn creu angen am hynny. Mewn rhai achosion, mae dyddiad y digwyddiad tyngedfennol y flwyddyn wedyn a’r flwyddyn ar ôl hynny, ac ati, yn golygu bod angen cyfarfod.

Mae’n bosib’ y bydd angen trefnu cymorth ychwanegol er mwyn i rai o aelodau'r grŵp gael cymorth parhaus. Trwy gydol oes y grŵp cymorth i rai sy’n galaru, mae angen i gydlynwyr ddod o hyd i ddisgyblion sydd â phroblemau cronig yn ymwneud â hunanladdiad neu ymddygiad hunanddinistriol arall a chael gwasanaethau ychwanegol i ddiwallu eu hanghenion mwy difrifol.

**ATODIAD TRI**

**DEALL AC YMDOPI Â GALAR**

Proses yw galaru. Dyma’r gwaith y mae’n rhaid i ni ei wneud er mwyn dygymod â cholled. Nid un emosiwn yw galar, ond cyfuniad o deimladau sy’n cael eu cyfleu drwy ymddwyn a meddwl mewn ffyrdd amrywiol. Gan fod sawl ffordd o gyfleu galar, mae sawl ffordd o ddygymod ag o. Dylid cofio bod posib’ i blant sy’n galaru ddangos ystod o symptomau seicolegol ac ymatebion seicolegol ac ymddygiadol. Gan fod theorïau amrywiol ynglŷn â chysyniad plentyn o farwolaeth, mae o gymorth gofyn i’r disgybl beth ddigwyddodd yn eu tyb nhw er mwyn delio â'r materion ar y lefel ddeallusol mwyaf priodol.

**Y BROSES ALARU**

Mae galaru’n broses naturiol a normal. Mae’n ymateb corfforol, emosiynol, ysbrydol a seicolegol. Mae galaru’n broses gyffredin mewn bywyd.

Galaru yw’r ffordd mwyaf iach o dderbyn colled a'i rhoi mewn persbectif. Mae’n ein helpu i wynebu gwirionedd y golled, i ddygymod ac i ddatblygu drwy’r profiad. Gall y ffordd o alaru amrywio rhwng pob unigolyn, ond mae’n dilyn fframwaith cymharol gyffredin. Mae’n bwysig deall y broses alaru.

Waeth pa fath o golled yw hi, yr un broses yw hi bob tro, ar y cyfan, er y bydd hyd a dwyster y profiad yn amrywio. Nid yw camau’r broses mewn unrhyw drefn benodol. Gall unigolion fynd a dod rhwng y camau. Nid oes amser penodol y mae unigolyn yn ei dreulio ar bob cam. Gall dechrau derbyn y golled gymryd misoedd neu flynyddoedd.

Mae’r atodiad hwn yn darparu tri adnodd sy’n ddefnyddiol er mwyn cael cipolwg ar y broses alaru ac ymatebion posibl oedolion a phlant wrth alaru. Mae’r rhain yn cynnwys y Camau Galaru a ddatblygwyd gan Elisabeth Kübler-Ross, disgrifiadau o Gysyniadau Plant o Farwolaeth a ffyrdd awgrymedig o ddarparu cysur i blentyn neu oedolyn sy’n galaru.

**MEDDYLIAU A THEIMLADAU**

Gall ymatebion i alar a straen gan bob oed gynnwys rhai o’r canlynol:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Emosiynol | Corfforol | Ymddygiadol |
| Sioc | Pendro | Osgoi siarad rhag achosi gofid i deulu neu ffrindiau |
| Anghrediniaeth | Crynu | Dagreuol |
| Gwadu | Cyfog | Hiwmor tywyll |
| Dicter | Newidiadau i anadlu | Tymer flin |
| Euogrwydd | Newid neu ddiffyg chwant am fwyd | Canolbwyntio ar y digwyddiad yn unig |
| Hiraeth | Blinder | Tueddu i fentro mwy |
| Cywilydd | Methu cysgu | Ôl-fflachiadau |
| Gorbryder | Mynd yn anghofus | Gorwyliadwrus o ddiogelwch personol a diogelwch teulu a ffrindiau |
| Ofn fel ofn y tywyllwch neu ofn gadael rhiant | Diffyg sylw a chanolbwyntio a diddordeb mewn gweithgareddau arferol | Ymddygiad ymosodol |
| Dychwelyd i stad emosiynol iau | Ymatebion Ffoi, Ymladd neu Rewi | Chwarae cogio – actio’r hyn sydd wedi digwydd |
| Edifeirwch ynglŷn â’r hyn sydd wedi neu sydd heb ei ddweud | Hunllefau | Hwyliau anwadal |
| Euogrwydd o beidio â gwneud rhywbeth/ o fod wedi byw |  | Perfformio’n salach yn yr ysgol |

O safbwynt datblygiadol, efallai na fydd plant a phobl ifainc yn gallu cyfleu eu hemosiynau drwy eiriau ac fe all nifer ddibynnu ar eu hymddygiad i gyfleu sut maent yn teimlo. Dylai staff sy’n gweithio gyda phlant fod yn wyliadwrus er mwyn ddeall y teimladau a'r anghenion sydd efallai'n achosi i’r plentyn ymddwyn felly.

**NORMALEIDDIO**

Gall normaleiddio’r teimladau y mae nifer o unigolion yn eu cael ar ôl profedigaeth ysgytiol leihau'r ymdeimlad o ddieithrwch a'u helpu i brosesu'r digwyddiad trasig a'r colledion. Mae’r teimladau a’r ymatebion hyn yn peri gofid ond maent yn ymateb normal i'r sefyllfa anarferol neu'r brofedigaeth ysgytiol. Er eu bod yn gyffredin, maent yn amrywio rhwng unigolion, ar sail eu hamgylchiadau a'u profiadau nhw. Er enghraifft, gall graddau’r ymateb gael eu heffeithio gan oedran y sawl sydd wedi marw, faint o sôn am y digwyddiad sydd yn y cyfryngau, ac ati.

**CAMAU GALARU**

Mae hwn yn ddisgrifiad o broses alaru oedolion a ddatblygwyd yn wreiddiol gan Elisabeth Kübler-Ross yn ei llyfr, *On Death and Dying*.Mae’n cael ei ddefnyddio’n aml mewn hosbisau ar gyfer cleifion sy’n marw. Datblygwyd camau Ross yn wreiddiol o'i gwaith gyda chleifion canser a oedd yn marw, ond mae'r strategaethau wedi'u cyffredinoli a'u priodoli i feysydd eraill mewn perthynas â galar oedolion.

|  |  |
| --- | --- |
| **CAM** | **MATH O YMDDYGIAD** |
| **Sioc a gwadu** | Ymddangos yn llonydd, diymateb, dideimlad  Gwadu, mewn anghrediniaeth  Teimlo'n anhrefnus  Diffyg chwant bwyd |
| **Ofn** | Teimlo arswyd  Mynd i banig yn absenoldeb rhiant  Teimlo’n ddiymadferth  Ofn y bydd rhywbeth yn digwydd i anwyliaid neu iddyn nhw eu hunain  Datblygu symptomau corfforol, amhariadau ar gwsg |
| **Dicter** | Yn ddig wrthynt eu hunain ac eraill  Ymddwyn yn ddigywilydd ac yn gwrthod cydymffurfio  O bosib’, yn flin â'r rhai sy'n ceisio helpu |
| **Euogrwydd** | Rhoi bai arnynt eu hunain am y golled  Llai o hunanhyder  Gallent geisio eu cosbi eu hunain |
| **Iselder** | Teimlo’n wag y tu mewn  Ymddangos yn drist ac yn crïo’n arw  Dyheu neu’n chwilio am wrthrych neu unigolyn coll  Tawedog a thawel |
| **Derbyn** | Wedi cael eu gwahanu o'r blaen ac yn gallu ymdopi  Teimlo’n obeithiol  Aildrefnu eu bywyd ac yn canolbwyntio ar y presennol |

Er eu bod yn cael eu hystyried yn nodweddiadol o alar oedolion, nid yw galar plant yn arfer cael ei ddisgrifio â'r un camau. Mae Terese Rando yn defnyddio disgrifiadau gwahanol ar gyfer camau galaru plant yn ei llyfr *Grief, Dying and Death*:

* Osgoi
* Gwrthdaro
* Ailsefydlu

**CYSYNIAD PLANT AM FARWOLAETH**

Dyma ddisgrifiad cyffredin o gysyniadau plant am farwolaeth mewn oedrannau gwahanol. Mae plant yn datblygu ar adegau gwahanol ac efallai nad yw'r categorïau hyn yn gwbl berthnasol iddynt. Mae cysyniadau gwahanol ddiwylliannau am farwolaeth yn amrywio, yn ogystal â'u ffyrdd o alaru.

**3-5 oed**

Nid yw’r plant hyn yn derbyn marwolaeth fel proses barhaol. Gwelir marwolaeth fel diwedd. Maent yn ofni cael eu gwahanu a’u gadael yn fwy na marw. Gall plant deimlo’n flin neu’n drist nad yw rhywun yn dod adref. Maent yn aml yn gofyn cwestiynau fel ‘Pryd fydd nain yn dod yn ei hôl?’

**5-9 oed**

Mae plant yn yr oed yma’n dechrau deall bod marwolaeth yn bendant iawn ac nad oes modd ei newid. Maent yn ofni tywyllwch a bod ar eu pennau eu hunain. Maent yn gwybod bod y corff yn pydru, ond maent yn credu bod yr ysbryd yn dal i fyw. Siaradwch yn agored er mwyn cael gwared â chamsyniadau a lleihau eu hofnau. Sicrhewch y plant y byddant yn cael gofal gan dderbyn bod eu lefel nhw o ddealltwriaeth gysyniadol yn gofyn am safbwynt gadarn ar farwolaeth.

**10-14 oed**

Mae plant yn dechrau deall a derbyn eglurhad aeddfed a realistig o farwolaeth fel rhywbeth terfynol ac anochel. Maent yn dechrau bod yn annibynnol ar eu rhieni ond nid ydynt yn unigolion cyflawn eto. O ganlyniad, gall marwolaeth, yn enwedig marwolaeth un o'u cyfoedion, achosi gofid sylweddol ar sail eu hofn am eu diogelwch eu hunain. Gallent wrthod credu eu bod yn mynd i farw.

**15-18 oed**

Mae rhai yn eu harddegau’n ymwybodol o faterion cymdeithasol cymhleth. Maent yn symud tuag at lefel mwy haniaethol o feddwl. Er hynny, eu tuedd yw ymateb mewn modd dramatig iawn, yn enwedig os oes person yn marw, gan ddibynnu ar ddefodau a symbolau personol, ac ati. Gall ymddangos bod eu nerth yn dod mewn cyfnodau ac fe all eu hymateb fod yn anrhagweladwy.

**Oedolion**

Mae ymatebion oedolion i alar yn eang, yn bennaf oherwydd y ffordd mae profedigaethau'r gorffennol wedi neu heb eu datrys. Mae’n bwysig cofio bod diwylliant yn rhan bwysig o'r modd mae profiad o farwolaeth yn cael ei gyfleu neu ei ddatrys.

**AWGRYMIADAU YNGLŶN Â SUT I GYSURO**

**ER MWYN CYSURO PLENTYN SY'N GALARU:**

* Ceisiwch ymddwyn fel y chi eich hun. Dangoswch eich pryder a'ch gofid naturiol yn eich ffordd a'ch geiriau eich hun
* Byddwch yn gefn iddyn nhw. Treuliwch amser gyda'r plentyn yn cerdded, darllen, siarad. Treuliwch rywfaint gyda'r plentyn oddi wrth y grŵp
* Gwrandewch. Gwnewch yn siŵr eich bod yn edrych i’w llygaid yn briodol. Defnyddiwch eiriau syml, uniongyrchol. Gadewch i’r plentyn fod yn flin neu gyfleu teimladau eraill
* Eglurwch bethau. Dywedwch wrthynt beth sy’n mynd i ddigwydd. Cadwch at eich addewidion. Byddwch mor rhagweladwy â phosib'
* Cysurwch y plentyn. Peidiwch â chymryd nad yw plentyn sy’n ymddangos yn ddigynnwrf yn galaru. Os gallwch chi, byddwch yn ffrind y gall y plentyn rannu ei deimladau â chi a chrïo yn eich cwmni

**ER MWYN CYSURO OEDOLYN SY’N GALARU:**

* Byddwch yn gefn iddyn nhw. Ewch i’r angladd, ewch i ymweld â'r rhai sy'n galaru, rhowch alwad ffôn iddynt, treuliwch amser gyda nhw. Yn enwedig ar ôl i’r sylw cychwynnol arafu, ewch â bwyd iddynt, gwnewch fân bethau ar eu rhan
* Gwrandewch. Mae ar bobl sy’n galaru angen trafod y bwlch sydd bellach yn eu bywyd. Rhowch wybod iddyn nhw eich bod yn dymuno clywed am eu profiadau. Peidiwch â gwthio’r sgwrs, caniatewch i’r sawl sy’n galaru ei llywio. Peidiwch â cheisio dweud wrthynt sut maent yn teimlo. Gofynnwch (heb holi'n daer), ond deallwch na chewch chi ond gwybod yr hyn a ddywedir wrthych.
* Peidiwch â man siarad gyda phobl eraill yng ngŵydd y sawl sy’n galaru, hyd yn oed os yw hynny er mwyn tynnu sylw’r unigolyn oddi ar y golled.

Peidiwch â chael gwared â lluniau, dillad, eiddo a/neu ddesg y disgybl yn rhy fuan. Dylid cydnabod bod yr unigolyn wedi marw

* Anfonwch nodyn. Gall nodiadau rannu atgofion personol yn gryno ac yn syml
* Rhowch anrheg. Rhowch gasgliad o gerddi neu lyfr i’r llyfrgell, neu anrheg i elusen gysylltiedig, er cof am y sawl sydd wedi marw
* Rhowch wahoddiad i'r person. Ystyriwch beth maent yn hoffi ei wneud. Mae pobl sy’n galaru yn aml yn gwrthod gwahoddiadau neu’n canslo funud olaf. Peidiwch â rhoi’r gorau iddi. Gofynnwch eto. Peidiwch ag anghofio am yr unigolyn ar ôl cyfnod
* Ceisiwch eu hannog i ohirio penderfyniadau mawr. Dylai materion sy’n gallu disgwyl tan y bydd y cyfnod galaru mwyaf wedi bod gael eu gohirio

**ATODIAD PEDWAR**

**ARWYDDION BOD RHYWUN AM GYFLAWNI HUNANLADDIAD A FFYRDD O HELPU**

**RHYBUDDION:**

**YMDDWYN YN WAHANOL**

Gall pobl sydd fel arfer yn egnïol droi’n dawedog; gall rhai sydd fel arfer yn ofalus ddechrau mentro mwy. Gall unrhyw newid sylweddol fod yn achos pryder.

**PROBLEMAU YN YR YSGOL**

Gallai marciau llawer is, cysgu yn y dosbarth, ffrwydradau emosiynol neu ymddygiad annodweddiadol arall fod yn achos pryder.

**THEMÂU MARWOLAETH**

Gall awch unigolyn am ddiweddu eu bywyd ddod i’r golwg yn eu gwaith celf, barddoniaeth, traethodau, drwy wrando ar gerddoriaeth metel trwm, neu drwy ddiddordeb mewn grŵp neu weithgaredd ocwlt.

**YMGAIS FLAENOROL AR GYFLAWNI HUNANLADDIAD**

Mae nifer sylweddol o bobl ifainc sy’n cyflawni hunanladdiad wedi ceisio gwneud hynny yn y gorffennol.

**CAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU**

Mae’n debyg bod camddefnyddio alcohol a chyffuriau eraill yn benodol gysylltiedig â mentro mwy a cheisio cyflawni hunanladdiad ymysg pobl ifainc.

**ARWYDDION ISELDER**

Gall y rhain gynnwys newidiadau o ran arferion bwyta a chysgu, gorbryder, anesmwythder, gorflinder, teimlo’n ddiobaith neu’n euog a diffyg diddordeb mewn gweithgareddau arferol. Mae camddefnyddio alcohol a chyffuriau’n ffyrdd cyffredin i bobl drin teimladau sy’n eu gwneud yn isel eu hysbryd.

**DATGANIADAU LLAFAR**

Dylid ystyried sylwadau fel ‘Fe fyddech chi'n well eich byd hebof i’ neu ‘Fe fyddai’n well gen i fod wedi marw' o ddifrif bob tro.

**RHANNU EU HEIDDO**

Gall rhywun sydd wedi penderfynu cyflawni hunanladdiad rannu eu heiddo personol: recordiau, hoff ddillad, ac ati.

**SGILIAU YMDOPI GWAEL**

Mae'r anallu i weld nifer o opsiynau er mwyn datrys problemau a diffyg hyder mewn dyfodol mwy disglair yn gwneud pobl ifainc yn agored i niwed.

**ARALL**

Gall y rhain gynnwys sylwadau corfforol, damweiniau cyson, gorfywiogrwydd, ymddygiad ymosodol, llacrwydd rhywiol neu alar hirdymor ar ôl colled.

**FFYRDD O HELPU**

**GWRANDEWCH YN ASTUD**

Byddwch yn bwyllog, siaradwch yn dawel ac yn ofalus. Gwrandewch gyda’ch llygaid a’ch clustiau. Chwiliwch am gliwiau corfforol ynglŷn â’r ffordd mae unigolyn yn teimlo a rhowch wybod am yr hyn rydych yn ei weld. Er enghraifft, dywedwch ‘Rwyt ti’n edrych yn drist’ ac arhoswch am ymateb.

**SIARADWCH YN UNIONGYRCHOL**

Siarad yn agored yw’r unig ffordd y gallwch ddarganfod a yw'r unigolyn yn bwriadu diweddu ei fywyd/bywyd. Gofynnwch ‘Wyt ti erioed wedi teimlo mor isel fel nad oedd bywyd werth ei fyw?’

**DANGOSWCH EICH BOD YN POENI AMDANYNT**

Dywedwch wrth yr unigolyn eich bod chi wastad ar gael er mwyn siarad am bethau sydd efallai'n eu poeni. Dywedwch rywbeth clên neu gyffwrdd â nhw er mwyn eu sicrhau eich bod yn poeni.

**GOFYNNWCH AM HELP**

Mae’n rhaid gofyn am gymorth proffesiynol! Er y gall iselder syml ddiflannu mor sydyn ag y daeth, gall ddatblygu nes mae’r person yn cael pyliau o weld hunanladdiad fel yr unig ffordd o ddianc.

**PEIDIWCH Â LLEIHAU'R BROBLEM**

Ceisiwch osgoi cynnig sicrwydd di-sail neu anwybyddu problemau’r unigolyn fel rhai dibwys. O’u safbwynt nhw, maent yn bwysig iawn ac yn eu gwneud yn anhapus.

**PEIDIWCH Â BARNU’N FOESEGOL**

Peidiwch ag ymddwyn mewn sioc neu fraw. Peidiwch â defnyddio seicoleg groes. Peidiwch â dweud wrthynt fod llawer iddynt fyw er ei fwyn a pheidiwch â ffraeo, pregethu na chosbi. Os yw’r hyn mae’r unigolyn yn ei ddweud yn eich gwylltio, mae’n rhaid i chi reoli’r teimladau hynny.

**PEIDIWCH Â GADAEL YR UNIGOLYN AR EU PEN EU HUN**

Os ydych yn teimlo bod perygl ar y pryd, peidiwch â gadael yr unigolyn ar eu pen eu hun a sicrhewch nad ydynt yn gallu cael gafael ar arfau angheuol, cyffuriau na cheir. Gan fod cyffuriau ar gael mor rhwydd, maent yn ei gwneud yn fwy tebygol bod chwiw yn arwain at farwolaeth.

**PEIDIWCH AG ANWYBYDDU’R BROBLEM**

Peidiwch a chymryd nad yw unigolyn yn bwriadu cyflawni hunanladdiad os ydynt yn ddramatig, yn berswadiol neu’n chwilio am sylw fel arfer beth bynnag.

**ATODIAD PUMP**

**ENGHREIFFTIAU O LYTHYRAU I RIENI**

**LLYTHYR 1**

Annwyl Rieni,

Mae un o ddisgyblion yr ysgol wedi *(marw’n annisgwyl/cael anaf damweiniol).* Mae hyn yn newyddion trist iawn i ni.

*(Manylion cryno am y digwyddiad ac, os oes rhywun wedi marw, ychydig atgofion cadarnhaol am yr unigolyn, o bosib’)*

Mae gennym ni drefniadau cymorth ar waith er mwyn helpu eich plentyn i ymdopi â’r trychineb hwn. *(Eglurwch).*

Mae posib’ y bydd gan eich plentyn deimladau yr hoffai drafod gyda chi. Gallwch helpu drwy dreulio amser yn gwrando ar eich plentyn ac yn ei annog/ hannog i gyfleu teimladau. Mae'n bwysig eich bod yn rhoi gwybodaeth sy'n wir ac yn addas ar gyfer oedran eich plentyn.

Os hoffech chi gyngor neu gymorth, gallwch gysylltu â’r bobl ganlynol yn yr ysgol. *(Manylion).*

Yn ddiffuant,

**LLYTHYR 2**

Annwyl Riant/Warcheidwad,

Mae trychineb wedi bod yn ein hysgol. Ar XXX Rhagfyr, bu farw un o’n disgyblion, XXXXX, yn sydyn ac yn annisgwyl. Yn ychwanegol at ein galar o golli’r aelod hwn o gymuned yr ysgol, rydym yn ymwybodol bod digwyddiad o’r fath yn effeithio ar ddisgyblion eraill.

Fel ymateb, mae’r ysgol wedi rhoi cynllun ar waith sy’n rhoi cyfle i ddisgyblion sôn am eu meddyliau a’u teimladau gyda staff sydd wedi’u hyfforddi’n broffesiynol. Rydym yn disgwyl y bydd rhai’n derbyn y cymorth hwn, ond na fydd pawb yn gwneud hynny. Bydd y rhai sydd yn gofyn am gymorth yn cael cyfle i gyfleu eu teimladau a’u galar. Nid bwriad hyn yw cymryd lle cwnsela proffesiynol na gofal crefyddol y tu allan i’r ysgol.

Rhag ofn y bydd eich plentyn yn ymateb i’r digwyddiad hwn, mae gennym rywfaint o wybodaeth ar gael ar gais a allai fod yn ddefnyddiol wrth i chi ymateb i bryderon eich plentyn. Pe baech yn penderfynu bod ar eich plentyn angen cymorth cwnsela ychwanegol, mae croeso i chi gysylltu â'r ysgol er mwyn cael rhifau ffôn asiantaethau lleol sydd ar gael i'ch cynorthwyo.

Mae croeso i chi gysylltu â’r ysgol ynglŷn â’ch ceisiadau a'ch pryderon.

Yn ddiffuant,

**LLYTHYR 3**

Annwyl Riant/Warcheidwad,

Mae’n ddrwg iawn gennyf ddweud wrthych bod disgybl a oedd ym Mlwyddyn Dau yn ein hysgol wedi marw. Bu farw XXXX o anafiadau a gafodd mewn damwain car a ddigwyddodd neithiwr.

Bydd ymateb y disgyblion i farwolaeth un o’u cyfoedion yn amrywio. Mae ymateb mewn sawl ffordd wahanol yn arferol wrth alaru ac fe all newid, o fod yn dawedog hyd at grïo a gwylltio. Rwy’n eich annog i drafod ymateb a theimladau eich plentyn mewn perthynas â marwolaeth XXXX yn agored gyda nhw.

Mae gwasanaethau cwnsela arbennig ar gael i ddisgyblion heddiw. Fe fyddant ar gael am weddill yr wythnos ac ar ôl hynny, os oes angen.

Os credwch chi fod eich plentyn angen mwy o gymorth cwnsela, mae croeso i chi gysylltu â swyddfa'r ysgol.

Yn ddiffuant,