

Cefnogi disgybl profidigaethus - *Mynegiant o alar disgybl* - Emosiynau

Mae pob person ifanc yn wahanol ac allai disgyblion sy'n galaru ddangos rhwng dim neu pob un o'r emosiynau a ddisgrifir. Byddwch yn ymwybodol y gall rhai disgyblion geisio celu eu hemosiynau a gall fod yn anodd asesu sut maent yn teimlo.

Emosiwn	Beth all yr ysgol ei wneud i helpu?
<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">DICTER</p> <p><i>Rhaid cydnabod hyn fel symptom o alar yn hytrach nag ymddygiad 'drwg' neu achosi 'trafferth'.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beth yn benodol sydd wedi gwneud iddynt deimlo'n flin heddiw? • Defnyddiwch cyfatebiaethau i lunio cronni o ddicter, er enghraifft losgfynydd ffrwydrol, neu dân gwyllt gyda ffiws hir neu ffiws fyr. • Cytunwch ar strategaethau diogel i helpu disgybl profedigaethus i reoli eu ddicter a chynigiwch allfeydd iddynt. Ystyriwch hygyrchedd, ymarferoldeb o eich lleoliad, goruchwyliaeth oedolyn, posib o darfu ar eraill ac addaswydd ar gyfer disgybl profedigaethus. • Lle bosib, cynigiwch elfen o ddewis. <p>Rhai awgrymiadau:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Ymarfer corff – rhedeg 2 lap o'r iard chwarae, 50 sgipiau, 2 funud gyda bag dyrnu mewn gampfa, cicio/taflu pêl yn erbyn wal. ➢ Awyru – dyrnu clustog neu eitem feddal benodol, popio lapio swigod, chwythu i fyny a rhyddhau balŵn, gweiddi i mewn i'r gwynt neu focs ➢ Tynnu sylw oddi wrth y broblem – tynnu band elastig neu fand ymwrthedd, peli straen, teganau fidget, geliau ac ewynnau, gemau cyfrifiadurol ac yn y blaen. ➢ Ysgrifennu – sgriblo, tynnu llun, celf sialc, paentio, cadw dyddlyfr neu ddyddiadur. ➢ Dryllio – toes halen, clai modelu neu bwti er mwyn greu a thorri, rhywgo neu sgriwio papur, adeiladu cestyll tywod a'i malu, malu caniau, byrstio bag papur, stampio ar focsys cardbord, taro i lawr sgitts ac ati. ➢ Tawelu – gwranddo ar gerddoriaeth, defnyddio gwrthrych cyffyrddol, cerdded tu allan, gofalu am bethau byw fel pysgod, anifeiliaid anwes, planhigion, gweithredoedd ailadroddus, cyfri i fyny ac i lawr, ymarferion anadlu.
<p style="color: cyan; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">TRISTWCH</p> <p><i>Yr ymateb naturiol i farwolaeth rhywun.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sicrwydd – mae teimladau trist yn rhan o'r broses alaru arferol. • Caniatewch amser i ddisgybl alaru. • Cynigiwch seibiant gyda man diogel – nid yw llawer o bobl ifanc profedigaethus eisiau cynhyrfu o flaen pobl eraill. • Ceisiwch osgoi 'achub' disgybl sy'n galaru drwy dynnu ei sylw oddi wrth eu tristwch. • Crëwch restr o weithgareddau a bydd yn achosi iddynt deimlo'n hapus i gyfeirio at ar adegau o angen: <ul style="list-style-type: none"> ➢ treulio amser gyda ffrindiau ➢ chwarae chwaraeon/cerddoriaeth/gemau cyfrifiadurol; dawnsio ➢ creu darn o gelf, gweithgareddau crefft ➢ gwyllo eu tîm arbennig/rhaglen deledu ➢ bwyta eu hoff fwyd • Atgoffwch y disgyblion sydd galaru ei bod hi'n arferol i deimlo'n drist ar adegau wrth iddynt alaru.
<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">POENI A PRYDER</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Darganfod beth sydd poeni disgybl profedigaethus yn <i>benodol</i> - ceisiwch beidio â gwneud rhagdybiaethau. • Atgoffwch ddisgybl sy'n galaru fod yna oedolion yn yr ysgol yno ar eu cyfer. • Nodwch eu rhwydwaith cefnogol o bobl a lluniwch gynrychiolaeth weledol - cynhwyswch aelodau o'u grwpiau o ffrindiau, clybiau neu dimau yn ogystal â'u teulu, teulu estynedig, ffrindiau a staff ysgol. • Sicrwydd - mae llawer o bobl sy'n galaru yn cael 'sgyrsiau dychmyg' gyda pherson sydd wedi marw, ac mae nhw'n gweld rhain yn gysur ac yn ddefnyddiol.

<p><i>Ansicrwydd am y dyfodol.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gwrandewch ar unrhyw bryderon am eu marwoldeb eu hunain neu farwolaethau phobl eraill a chymerwch nhw o ddifrif; siarad am gylch bywyd ac anochel marwolaeth yn ogystal â pha mor werthfawr yw bywyd. • Byddwch yno iddyn nhw - mae rhai disgyblion yn ei chael hi'n haws i rannu eu pryderon gydag oedolion cefnogol yn yr ysgol yn hytrach na pheryglu achosi mwy o ofid adref.
<p>EUOGRWYDD A DIFARU</p> <p><i>"Ond os...."</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gadewch i'r disgyblion fynegi'r teimladau hyn yn hytrach na cheisio i wneud iddynt deimlo'n well. • Sicrwydd - mae'n gyffredin iawn i bobl profedigaethus deimlo'n euog pan fydd rhywun wedi marw. • Eglurwch - hyd yn oed wrth alaru, mae'n iawn i gaelael hwyl a bod yn hapus ar adegau ac nad yw'n lleihau eu galar, nac yn newid sut mae nhw'n teimlo am y person sydd wedi marw. • Teimlo'n gyfrifol - mae pobl ifanc yn aml yn teimlo'n euog ond gallant fod yn amharod i rannu'r teimladau hyn gyda rhywun. • Trysori atgofodion - anogwch nhw i ddal atgofion am eu person arbennig - jar atgofion, llyfr atgofion, ffotograffau, gwaith crefft.
<p>DRYSTWCH</p> <p><i>yn nghanol yr anhrefn o brofedigaeth.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sicrwydd - mae emosiynau llethol yn hollol arferol, ac mae pawb yn galaru yn eu ffordd eu hunain. • Darganfod- Beth sydd wedi cael ei ddweud wrth ddisgybl profedigaethus? Beth yw eu dealltwriaeth o'r sefyllfa? A oes unrhyw newidiadau arwyddocaol eraill? • Eglurwch sut gall newid fod yn frawychus, ond mae'n ein helpu i ddatblygu gwytnwch a'r gallu i addasu ar gyfer y dyfodol. • Atgoffwch nhw o newidiadau blaenorol yn eu bywydau - anogwch nhw i feddwl am beth, neu bwy a wnaeth eu helpu nhw. • Anogwch gwestiynau a'u hateb yn onest os yw'n bosib. Pan fydd ganddyn nhw gwestiynau anodd, atebwch gyda, "Mae hwna'n gwestiwn gwy, beth wyt ti'n meddwl?" neu "Beth mae adref wedi dweud am hyn?" a pheidiwch â bod ofn dweud, "Mae arnaf ofn nad oes gennyf ateb i hynny," ac o bosibl, "fedrai geisio darganfod os wyt ti eisiau?"
<p>SIOC</p> <p><i>Bydd yr effaith i'w deimlo am byth.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bydd ysgol gefnogol yn gwneud gwahaniaeth mawr. • Gadewch i nhw wybod pwy sydd ar gael i helpu a ceisiwch gynnig dewis o bwy y gallant siarad â nhw os yw hyn yn bosib. • Gwiriwch i mewn yn gyson a siaradwch â nhw, gan ddangos bod yna bobl sy'n gofalu amdanynt. • Os ydi'r marwolaeth ddim yn cael ei drafod, gall hyn atal disgybl rhag gwynebu eu emosiynau a derbyn y farwolaeth. • Darparwch le tawel gyda gweithgareddau i dynnu sylw, bydd hyn yn teimlo'n llai fygythiol ac yn rhoi llai o bwysau ar ddisgybl i siarad. Unwaith bydd eu sylw wedi'w chael ei thynnu, mae'n bosib y byddant yn dechrau siarad, ond ni ddylai hyn fod yn ddisgwyliad.
<p>UNIGRWYDD</p> <p><i>Teimlo'n 'wahanol' i'w cyfoedion.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mae ffrindiau yn bwysig i ddisgybl profidigaethus, ond gall fod diffyg dealltwriaeth neu empathi ymhlith grŵp o ffrindiau. • Gofynnwch i ddisgybl sy'n galaru am eu ffrindiau; hannogwch nhw i siarad â'u ffrindiau, gan gynnig cymorth gyda geirfa os oes angen. Awgrymu ymadroddion fel, "<i>Dwi angen amser ar fy mhen fy hun nawr, ond fedrai ddod o hyd i chi wedyn?</i>" neu "<i>Dydw i ddim yn teimlo fel sgwrsio, ond hoffwn i eistedd gyda chi amser cinio.</i>" • Mae'n bosibl na fydd ffrindiau disgybl profedigaethus yn gwybod beth i'w ddweud ac efallai y byddant yn ofni achosi gofid. • Gofyn am ganiatâd y disgybl profedigaethus i hwyluso trafodaethau agored gyda'u grŵp o ffrindiau. • Gall amser cinio ac amser egwyl fod yn anodd – cynigiwch opsiwn o rywle i fynd neu rywun i siarad â nhw, os oes angen.
<p>FFERDOD</p> <p><i>Teimlo'n wag</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Normaleiddio teimladau – osgoi unrhyw ddisgwyliadau o sut y dylai disgybl profedigaethus deimlo neu ymddwyn. • Sicrwydd - mae llawer o bobl mewn profedigaeth yn teimlo'n wag ac yn ddideimlad. • Anweledigrwydd – mae'n gallu fod yn hawdd i ddiystyru'r disgyblion hyn, ond mae nhw angen cymorth hefyd. • Dim pwysau – ni ddylai disgyblion profedigaethus deimlo dan bwysau i ymddwyn neu deimlo ffordd arbennig. • Nodiadau atgoffa rheolaidd – mae'n bwysig i atgoffa fod oedolion yn yr ysgol yn gofalu amdanynt nhw.

**COLLED A
GWYDNWCH**

*Addasu i fyd sydd
wedi newid.*

- Nodyn i'ch atgoffa o newidiadau neu 'golledion' blaenorol – Sut wnaethon nhw ymdopi a hyn? Adeiladu ar y strategaethau hyn i reoli'r cynnwrf yn dilyn profedigaeth a datblygu eu gwytnwch trwy ddefnyddio'r sgiliau sydd ganddynt yn barod.
- Cadw arferion a safonau cyfarwydd, gyda rhyw hyblygrwydd.
- Gwella hunan-barch (Addaswyd o Grotberg 1997)
 - “Rwy’n” (rhywun y gellir ei hoffi/caru)
 - “Mae gen i” (rhywun i ddibynnu arno / cred yn fy hun / cefnogi fi / pobl rydw i'n ymddiried ac yn caru)
 - “Gallaf” (gwneud pethau’n dda iawn/dod o hyd i ffyrdd o reoli problemau rydw i yn gwynebu)