

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

Mae pob person ifanc yn wahanol ac allai disgyblion sy'n galaru ddangos rhwng dim neu pob un o'r ymddygiadau a ddisgrifir.

Ymddygiad	Beth all ysgol ei wneud i helpu?
Pryder gwahanu <i>Ofn rhywbeth yn digwydd tra eu bod nhw oddi wrth eu cartref neu'n poeni amdano aelodau o'u teulu a'u ffrindiau.</i>	• Rheoli eu dychweliad i'r ysgol yn dilyn profedigaeth; trafod unrhyw bryderon gyda'r disgybl a'u teulu/gofalwyr a chynnig strategaethau i'w helpu, cynnal adolygiadau rheolaidd i fonitro ac adolygu cynllun a all hysbysu newidiadau sydd angen gwneud • Darganfyddwch a oes yna berson neu fater penodol yn eu poeni. • Gallwch cynnig i gefnogi eu grŵp o ffrindiau, gan eu bod nhw mor bwysig ar yr adeg anodd hon. • Sicrhawch y disgybl am y gwaith y maent wedi'w golli a'i annog i gymryd rhan yng ngweithgareddau'r ysgol. • Gall gwrthrych cysur bach a gludir yn eu poced fod o gymorth; gall afael ar ddarn meddal o ffabrig, cerrig mân, tegau bach neu ffotograff helpu disgybl cadw i fewn rheolaeth o'i gilydd. Gweler PDF Creu Cof am syniadau creadigol ar gyfer cefnogi disgyblion • Anelwch i greu amgylchedd yn yr ysgol sy'n cynnig normalrwydd hyblyg lle mae'r disgybl yn teimlo'n ddiogel ac yn cael gofal. • Rhowch lawer o sicrwydd ac anogwch drefn o fynychu'r ysgol yn rheolaidd.
Symptomau corfforol <i>Gall disgybl profedigaethus arddangos anhwylderau corfforol a phoeni am marwolaeth eu hunain.</i>	Blinder/anhunedd • Mae galar yn flinedig a gall patrymau cwsig arferol cael eu cynhyrfu yn dilyn profedigaeth. • Ydy'r disgybl yn cael unrhyw anhawster cysgu? A gallant nodi unrhyw bryderon neu faterion penodol sy'n achosi hyn? • Cynigiwch lle lle gallant gymryd ychydig o funudau allan o ddiwrnod ysgol prysur, efallai hyd yn oed i gymryd nap os ydynt yn teimlo'n rhy flinedig i ymdopi yn yr ystafell ddosbarth. • Osgowch ymadroddion fel, "wedi mynd i gysgu", "bu farw yn ei gwsg" wrth sôn am y person sydd wedi marw. Nid yw'r termau hyn yn helpu, a gallant arwain at y camsyniad fod marwoldeb yr un peth â cysgu. Eglurwch fod ein cyrff yn dal i weithio pan fyddwn ni'n cysgu, ond pan fydd rhywun yn marw mae eu calon yn stopio curo, dydyn nhw ddim yn anadlu, ac mae eu hymennydd yn stopio gweithio. Tyndra yn y frest, dolur gwddf, ceg sych, poenau yn y stumog, cur pen ac anhwylderau amhenodol eraill • Archwiliwch wahanol emosiynau - sut deimlad yw'r rhain a ble yn y corff y gellir eu teimlo? • Ydyn nhw'n gallu disgrifio'r teimladau o alar? Ydy'r rhain yn emosiynol neu'n gorfforol hefyd? Meddyliwch am flinder, cyfog, cur pen ac ati. • Rhowch gysur i ddisgybl sy'n teimlo sâl wch corfforol ac archwiliwch unrhyw bryder y gallynt eu bod yn teimlo. • Ydyn nhw'n bwyta ac yfed yn reolaidd? Bydd prydau afreolaidd neu ddiffyg bwyta yn ychwanegu at eu hangysur corfforol. • Sicrhau bod prosesau yn eu lle i gyfathrebu â theulu/gofalwyr er mwyn sicrhau bod y cymorth cywir yna ar yr adeg gywir – mae hyn yn cynnwys archwilio anghenion ieuchyd. Diffyg egni • Difaterwch ac amharodrwydd - mae rhain yn gallu dod o ganlyniad o galar a blinder corfforol, gall cynllun sy'n cynnig cysondeb rhwng y cartref a'r ysgol o ran sut y bydd y person ifanc yn cael ei gefnogi yn helpu a gallai helpu i ddatblygu gwytnwch ar gyfer y dyfodol • Adeiladwch yn raddol – anogwch gyfranogiad mewn rhan o sesiwn. • Gosodwch targedau bychain cyraeddadwy ac adolygwch rhain yn reolaidd.

Ymddygiadau atchweliadol <i>Ceisio ail-greu yr amser o sicrwydd cyn y brofedigaeth.</i>	• Sicrwydd gan oedolion yn yr ysgol - bydd atchweliad yn effeithio ar hunan-barch disgybl galarus. • Atgoffwch nhw o'u cryfderau a helpwch nhw i deimlo'n bositif am eu gallu. • Gosod targedau bach a dathlu eu llwyddiannau. • Caniatewch iddyn nhw dreulio amser yn y meysydd cwricwlwm maent yn eu mwynhau neu'n rhagori ynddynt.
Cwestiynu <i>Mae'n bosib y byddan nhw'n chwilio am fwy o wybodaeth am y farwolaeth.</i>	• Anelwch at ddweud y gwir mewn iaith syml sy'n briodol i'w hoedran, tra'n parchu dymuniadau'r teulu. • Defnyddiwch y gair "marw", "marwolaeth" neu "yn marw" yn hytrach na geiriau clodforedd sy'n achosi dryswch. • Dywedwch wrth ddisgybl os nad ydych yn gwybod ateb, a gofynnwch os fysa nhw yn hoffi i chi ddarganfod yr ateb. • Ar gyfer cwestiynau anodd, gofynnwch am barn y disgybl neu darganfyddwch beth maent wedi cael eu dweud. • Byddwch yn onest am gwestiynau na gallwch chi eu hateb. • Bydd cyfathrebu da gyda'r teulu/gofalwyr yn golygu ymagwedd gyson yn y cartref a'r ysgol.
Cymryd risg <i>Yn fwy cyffredin ymhlith disgyblion hŷn gan eu bod nhw yn cael trafferth gyda'r dwyster o eu teimladau.</i>	• Gellir ystyried marwolaeth allan o drefn naturiol pethau yn anghyfiawnder dirfawr ac yn hynod annheg ; nid yw rhieni, brodyr a chwiorydd a ffrindiau i fod i farw yn ifanc. • Gall cyfoedion ac oedolion cefnogol yn yr ysgol gynnig opsiynau amgen i ddisgybl profedigaethus i gymryd rheolaeth a rheoli eu hemosiynau mewn ffordd ddiogel. • Caniatáu i ddisgybl profedigaethus gwneud eu dewisiadau eu hunain, yn enwedig o ran eu galar, archwiliwch opsiynau ar gyfer rheoli a chyfathrebu eu galar (Gweler Emosiynau PDF) • Gall hwyliau ac ymddygiadau pobl ifanc fod yn eithaf afreolaidd, felly mae'n gallu bod yn heriol i nodi galar o fewn ymddygiad arferol yn eu harddegau. • Siaradwch â'r person ifanc yn uniongyrchol i ddarganfod sut maent yn rheoli eu galar a eu cyfeirio at gymorth ychwanegol, os oes angen.
Perfformiad yn yr ysgol <i>Newidiadau i'w hagwedd neu cyrhaeddiad yn yr ysgol.</i>	• Cynigiwch derfynau amser hyblyg ar gyfer gwaith cartref neu le diogel i weithio yn yr ysgol unwaith y byddant yn teimlo y gallant ymdopi â gofynion y cwricwlwm. • O dan bwysau – gall disgyblion profedigaethus ymdrechu am berffeithrwydd yn eu hastudiaethau, chwaraeon neu weithgaredd allgyrsiol arall. Gallant osod nodau afrealistig ac anghyraeddadwy. • Arwyddion o straen – gall ddisgybl sydd mewn profedigaeth cael deimladau sylfaenol o euogrwydd neu awydd i 'brofi ei hun'. • Opsiynau astudio – efallai na fydd yr amgylchedd yn eu cartref yn ffafriol i astudio/gwaith cartref.
Difaterwch / tynnu'n ôl <i>Pan fydd bywyd wedi colli ei ystyr neu ei bwrpas.</i>	• Ni fydd eu galar yn diflannu ond bydd eu bywyd yn gallu tyfu a datblygu, er fydd hyn yn fywyd gwahanol i'r un cyn y brofedigaeth - model Tonkin. • Canolbwyntiwch ar eu cryfderau a'u sgiliau. • Darganfyddwch beth mae nhw'n mwynhau ei wneud a chynigiwch hyn fel cymhelliant neu wobwr. • Nodau tymor hir – gall hyn fod yn anodd pan fydd eu byd wedi cael ei droi yn wyneb i waered. Rhaid adnabod cerrig camu cymorth iddynt.
Cyfrifoldebau <i>Mae'n bosibl bod bywyd cartref wedi'i w</i>	• Byddwch yn ymwybodol y gall bywyd fod yn heriol iawn y tu allan i'r ysgol – gall hyn effeithio ar les person ifanc. • Gall yr ysgol ddarparu amgylchedd ddiogel i ffwrdd o straen y cartref a gall hefyd fod yn le ble mae person ifanc yn teimlo y gallynt alaru.

<i>droi'n wyneb i waered gan brofedigaeth ac efallai bod y disgybl yn gofalu am eraill.</i>	• Cynigiwch amser a lle i astudio i helpu disgybl sy'n cael trafferth i gadw i fyny â'u gwaith academaidd. Gallai hyn gynnwys rhywfaint o fentora cyfoed, neu waith arweinydd astudio gyda myfyrwyr eraill • Cyfeiriwch at sefydliadau cymorth, os oes angen.
---	---