

Athrawon: sut mae cefnogi disgyblion sydd â chyflwr iechyd meddwl

[Daw'r wybodaeth isod o wefan Blurt](#)

Tra bo ymwybyddiaeth o faterion iechyd meddwl o fewn y system addysg yn gwella, bydd maint y gefnogaeth a roir i athrawon ac i fyfyrwyr fel ei gilydd yn amrywio o ysgol i ysgol.



I athrawon, mae lles a buddiannau myfyrwyr yn flaenoriaeth amlwg. O'r herwydd, mae ar athrawon angen teimlo'n ddigon hyderus i gefnogi pobl ifanc sydd â phroblemau iechyd meddwl. Os ydych yn athro neu'n athrawes, gall yr erthygl hon fod o fudd i chi.

Polisi ar draws yr ysgol

Bydd gan lawer o ysgolion bolisi iechyd meddwl. Gall hynny gynnwys gwybodaeth ynglŷn â beth i'w wneud mewn argyfwng, cadw cofnodion, cyfeirio a chyfrinachedd. Mae'n fuddiol adolygu'r polisi hwn yn rheolaidd er mwyn i chi ddod yn gyfarwydd â'r drefn weithredu os ydych yn poeni am berson ifanc.

Os daw person ifanc atoch

Os daw person ifanc atoch ynglŷn â'i iechyd meddwl, fe all fod yn anodd gwybod beth i'w wneud neu i'w ddweud. Mae'n debyg na

fydd y person ifanc yn hollol siŵr o beth i'w ddweud ychwaith. Efallai ei bod hi wedi cymryd dyddiau neu hyd yn oed wythnosau iddynt ddod i siarad â chi – mae gofyn cryn ddewrder i siarad am iechyd meddwl. Mae'n bwysig bod yn barod i wrando heb fynd i banig.

Os bydd arnoch angen dweud wrth rywun arall am yr hyn mae person ifanc wedi ei ddweud wrthyhych, ceisiwch eu hysbysu am hynny. Os ydynt yn gwybod â phwy mae arnoch chi angen siarad a pham, ni fyddant yn teimlo fel petaech wedi eu bradychu.

Yn y dosbarth

Mae dosbarthiadau yn gallu esgor ar gryn orbryder. Os ydym yn isel ein hysbryd, fe all ein hymennydd arafu. Bydd hi'n anodd canolbwyntio a gall darllen ac ysgrifennu fod yn her. Os bydd person ifanc yn datgelu i chi eu bod yn ei chael hi'n anodd, siaradwch â nhw. Trafodwch eu symptomau, sut mae'r rheiny'n effeithio ar eu hastudiaethau a sut y gallwch chi helpu.

Gall pethau bychain wneud llawer o wahaniaeth. Gall eistedd ym mlaen yr ystafell a chymryd pum munud allan o'r dosbarth fod o fudd i'r myfyriwr os oes arnynt angen hoe. Fel arall, gall fod yn well ganddynt eistedd yn y cefn oherwydd ymdeimlad o ddiogelwch. Gallech hefyd drafod sut mae eu salwch yn effeithio eu gallu i gyflawni gwaith cartref a gwaith cwrs a gweithio gyda nhw er mwyn cael hyd i ddulliau i ymdrin â hynny.

Adnabyddwch eich staff

Yn ogystal â gwahanol bolisiau, bydd gan ysgolion wahanol staff cefnogi. Bydd nyrs ysgol gan rai a chwnselydd neu fentoriaid dysgu gan eraill. Dylech fod yn gyfarwydd â phwy sy'n gweithio yn eich ysgol er mwyn gwybod i ble mae modd cyfeirio person ifanc os bydd arnynt angen cymorth.

Pwynt cyswllt

Mae'n gallu bod yn ddryslyd iawn i bobl ifanc os ydynt yng

ngofal llawer o wahanol bobl. Gall cael un athro y maent yn eu hadnabod ac yn ymddiried ynddo wneud byd o wahaniaeth iddynt. Fel pwynt cyswllt, gallwch wirio sut hwyl sydd arnynt yn rheolaidd neu'n syml gallwch fod yn rhywun y gallant fynd ato os bydd ganddynt broblem.

Gweithio ar y cyd â Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS)

Bydd rhai plant a phobl ifanc yn dioddef o iselder ysbryd mor drwm nes bod arnynt angen mwy o gymorth nag a all ysgol ei gynnig. Gallai fod yn briodol eu cyfeirio at Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS). Mae'n debygol bod gan eich ysgol aelod staff sy'n gyfrifol am ofal bugeiliol a gall hwnnw eu cyfeirio at CAMHS pan fo angen. Unwaith i unigolyn ifanc gael eu cyfeirio at CAMHS, bydd gweithiwr CAMHS yn cysylltu â'r ysgol. Byddant am weithio ar y cyd â'r ysgol er mwyn helpu myfyrwyr a gwneud yn siŵr nad ydych yn rhoi negeseuon croes iddynt.

Diogelu

Os ydych yn poeni am ddiogelwch person ifanc, dylech gysylltu â'r swyddog diogelu yn eich ysgol.

Trefniadau arholiadau

Os oes gan berson ifanc gyflwr iechyd meddwl, efallai bydd ganddynt hawl i addasiadau rhesymol a/neu ystyriaeth arbennig adeg arholiadau. Gall hynny olygu amser ychwanegol neu sefyll arholiadau mewn ystafell lai, dawelach. Os ydych yn meddwl y gallai person ifanc rydych yn gweithio â nhw fod â hawl i hyn, siaradwch â'r swyddog arholiadau yn eich ysgol.

Dosbarthiadau cofrestru a gwasanaethau

Gallwch drefnu dosbarth cofrestru neu wasanaeth i ddangos sut i ofalu am iechyd meddwl neu i leihau'r stigma cysylltiedig ag anhwylder meddyliol.

Ysgol gynradd

Yn yr ysgol gynradd, rydych yn fwy tebygol o gael ystafell ddosbarth gyson. Gallai fod yn llesol cael 'cornel dawel' neu ardal benodedig yn yr ystafell ddosbarth lle bydd modd i'ch disgyblion fynd os bydd arnynt angen hoe. Gall honno gynnwys pethau fel blancedi neu jariau gliter. Yn ogystal â hynny, mae'n debygol fod rhieni'n fwy ymwybodol o beth sy'n digwydd ym mywyd eu plant yn yr oedran hwnnw, felly bydd modd ichi weithio ar y cyd i helpu'r plentyn.

- [Gwybodaeth o wefan Blurt](#)
- [Pobl ifanc : meddwl.org](#)
- [Cynlluniau gwersi a gweithgareddau i ysgolion : Samariaid](#)
- [Adnodd newydd i addysgu pobl ifanc am iechyd meddwl : HWB](#)
- [Dewisiadau Positif i greu Person Iach : HWB](#)
- [Samariaid: Adnoddau Addysgu DEAL \(Datblygu Ymwybyddiaeth Emosiynol a Gwranddo\) : HWB](#)
- [Adnoddau i ysgolion : Young Minds \(Saesneg\)](#)
- [MindEd – Adnodd addysgol i oedolion am iechyd meddwl plant a phobl ifanc \(Saesneg\)](#)
- [MHFA – Yn addysgu pobl, gan gynnwys staff mewn ysgolion, sut i ymdrin â phroblemau ac argyfyngau iechyd meddwl ymhlith pobl ifanc \(Saesneg\)](#)