

Cefnogi iechyd meddwl a lles mewn ysgolion uwchradd



Anna Freud
National Centre for
Children and Families

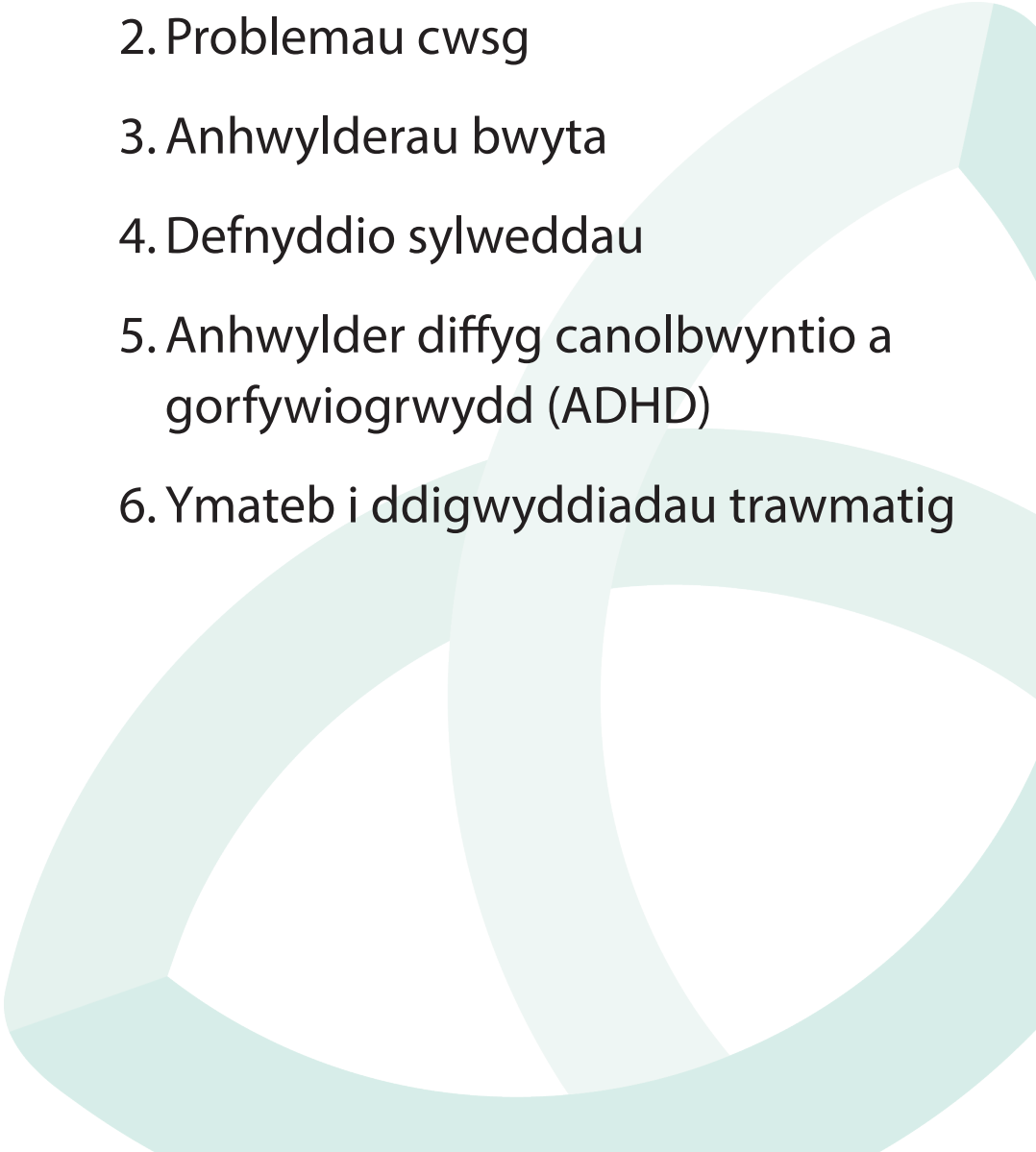
Cyflwyniad

Rydym yn gwybod fod 1 ymhob 10 o blant a phobl ifanc yn profi anawsterau iechyd meddwl ar ryw adeg. Mae arweinwyr ysgol, athrawon a staff cymorth yn chwarae rhan hanfodol wrth gefnogi iechyd meddwl a lles eu disgyblion. Mae'r llyfryn hwn yn anelu i gynnig arweiniad ymarferol ynglŷn â'r hyn all staff ysgol ei wneud i gefnogi materion iechyd meddwl, a sut i helpu os ydynt yn poeni am blentyn neu berson ifanc.

Mae'r cyngor a'r arweiniad hwn wedi'i lunio gan arbenigwyr mewn iechyd meddwl plant o Ganolfan Genedlaethol Plant a Theuluoedd Anna Freud. Fel elusen annibynnol rydym yn dod â chlinigwyr ac ymchwilwyr blaenllaw ynghyd sydd wedi ymrwymo i wella ansawdd, hygyrchedd ac effeithiolrwydd cefnogaeth a darpariaeth.



Cynnwys

1. Straen arholiadau
 2. Problemau cwsg
 3. Anhwylderau bwyta
 4. Defnyddio sylweddau
 5. Anhwylder diffyg canolbwytio a gorfywiogrwydd (ADHD)
 6. Ymateb i ddigwyddiadau trawmatig
- 

Straen Arholiadau

Mae straen arholiadau yn disgrifio'r ymatebion emosiynol, ffisiolegol ac ymddygiadol a achosir gan brawf neu arholiad sydd ar y gorwel. Gall fod yn gysylltiedig â phrofiad blaenorol negyddol o arholiadau, paratoi'n wael, poeni am fethu, neu bwysau i berfformio. I blant a phobl ifanc sydd yn gyffredinol orbryderus, gall sefyll arholiadau fod yn fygythiol iawn a gall arwain at gynnydd mewn lefelau gorbryder na ellir ei reoli.



Beth all staff yr ysgol ei wneud i gefnogi person ifanc sy'n profi straen arholiadau?

1. Darparu sicrwydd i leihau baich yr arholiad sydd ar y gorwel. Atgoffwch ddisgyblion o lwyddiannau'r gorffennol a rhowch gyfle iddynt ddweud sut maen nhw'n teimlo.

2.



Cefnogi paratoadau at arholiadau trwy gynnal dosbarthiadau adolygu a helpu disgyblion i greu amserlen adolygu gan ddefnyddio dyfeisiau personol neu gyfrifiadur i fonitro cynnydd. Anogwch ddisgyblion i ffurfio partneriaid neu grwpiau adolygu bychan i wreiddio'r dysgu. Gwiriwch yn rheolaidd eu bod ar y trywydd iawn. Gadewch i'r disgyblion ymgyswngtu ag amodau'r arholiad gan gynnwys yr ystafell, rôl y goruchwyliwr, y rheolau a'r amseru.

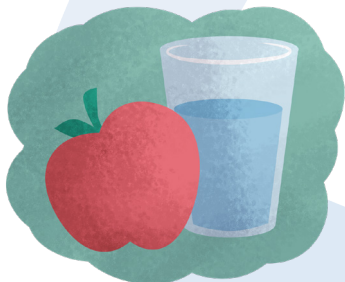
3.

Hyrwyddo ymarfer corff rheolaidd i gael gwared ar densiwn corfforol. Gall gwell llif gwaed i'r ymennydd wella gallu person ifanc i feddwl yn glir, dysgu, canolbwyntio a chofio.



4.

Annog technegau ymlacio megis rheoli anadlu ac ymwybyddiaeth ofalgar.



5.

Annog disgyblion i ofalu amdanynt nhw eu hunain trwy fwyta'r mathau cywir o fwydydd, yfed dŵr a chael digon o gwsg. Mae cael o leiaf 8 awr o gwsg yn hanfodol gan y gall blinder amharu ar ganolbwyntio a chynyddu gorbryder.

Problemau Cwsg



Mae cysgu'n dda yn hanfodol ar gyfer lles person ifanc, ac fe brofwyd bod gan gwsg fanteision ar gyfer gwella'r cof a pherfformiad. Fodd bynnag, yn ystod cyfnod y glasoed, gall newidiadau yn yr ymennydd olygu nad yw clociau cyrff pobl ifanc yn eu harddegau wedi eu gosod ar gyfer boreau cynnar. Dros amser gall hyn arwain at 'ddyled cwsg' a allai effeithio ar eu gallu i weithredu o ddydd i ddydd. Gall problemau cwsg hefyd fod yn gysylltiedig ag anawsterau iechyd meddwl a beichiau bywyd yn yr ysgol a/neu gartref. Gallant fod yn arwydd bod rhywbeth o'i le ym mywyd y person ifanc hwnnw a bod angen cymorth arnynt.

Beth all staff ysgol ei wneud i gefnogi person ifanc sy'n profi problemau cwsg?



1.

Gofynnwch iddynt am eu cwsg ac agweddau eraill o'u bywyd. Ceisiwch gael gwell dealltwriaeth o'u problem ac os yw'n bennaf gysylltiedig â'u ffordd o fyw neu â phroblemau ehangach.

2.

Addysgwch y dosbarth cyfan am bwysigrwydd cwsg a manteision newidiadau mewn ffordd o fyw megis ymarfer corff dyddiol. Helpwch y disgyblion i fonitro effaith cwsg ar eu hymdeimlad o les a pherfformiad trwy osod tasg o roi cynnig ar ddau beth a allai wella eu cwsg, ac adrodd yn ôl.

3.

Trafodwch hylendid cwsg. Fel rheol, mae hyn yn effeithiol iawn ac mae'n ymwneud â defnydd cyson o ganllawiau ynghylch sut i hyrwyddo cwsg da, gan gynnwys lleihau caffeine, symbylwyr ac amser o flaen sgrîn, a rhoi trefn ar y diwrnod. Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth ar www.annafreud.org



4.

Lle bo'n bosibl, dylech gynnwys rhieni a gofalwyr wrth geisio deall pam fod disgybl yn cael trafferth cysgu a hyrwyddo cwsg da.

5.

Byddwch yn ymwybodol y gall rhai disgyblion fod ag anawsterau cwsg sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl, anawsterau perthynas (gan gynnwys bwlio) a/neu broblemau gartref. Helpwch nhw i gael mynediad at y cymorth priodol.



Anhwylderau bwyta

Gall unigolion ag anhwylderau bwyta fod dan eu pwysau (anorecsia nerfosa), neu o bwysau arferol/dros eu pwysau (bwlimia nerfosa ac anhwylder gorfwyta mewn pyliau (binge-eating)). Dyma rai pethau a allai fod yn arwydd o anhwylder bwyta: colli pwysau, mynd i'r toiled ar ôl bwyta, ymarfer corff gormodol a bod yn obsesiynol am fwyd a delwedd y corff.

Gall unrhyw un ddatblygu anhwylder bwyta. Fodd bynnag, maent fwyaf cyffredin ymysg merched ifanc rhwng 12 a 20 oed.



Beth all staff ysgol ei wneud i gefnogi pobl ifanc ag anhwylderau bwyta?

1.

Gwrandewch. Gwnewch amser i siarad â'r person ifanc mewn lle preifat a thawel. Mae'n cymryd dewrder mawr i gydnabod anhwylder bwyta a'r meddyliau, y teimladau a'r trallod seicolegol y tu ôl iddo.



2.

Rhannwch eich pryderon â rhiant neu ofalwr. Esboniwch i'r person ifanc pam a sut y byddwch yn gwneud hyn. Os ydyn nhw'n gwrthod rhoi caniatâd ar gyfer y sgwrs, siaradwch gyda'ch rheolwr llinell a phenderfynwch ar y cyd ar gynllun gweithredu.

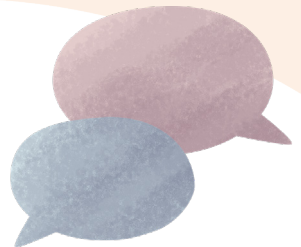


3.

Cadwch mewn cysylltiad. Gwnewch gynllun gyda'r person ifanc i gyfarfod yn rheolaidd, a darganfyddwch a oes aelod penodol o staff y byddent yn hoffi bod mewn cyswllt â nhw.

4.

Cynigiwch arweiniad. Sicrhewch fod pob aelod o staff yr ysgol wedi derbyn rhywfaint o hyfforddiant ynghylch anhwylderau bwyta. Mae cynnal gweithdai a sesiynau gwybodaeth i rieni a gofalwyr yn gallu helpu adeiladu hyder staff a rhieni/gofalwyr yn eu gallu i gefnogi pobl ifanc.



Cofiwch

Mewn achosion eithafol lle mae person ifanc yn amlwg yn sâl iawn, ewch yn syth i Uned Ddamweiniau ac Argyfwng (A&E).

Am fwy o wybodaeth ewch i meddwl.org neu www.b-eat.co.uk (Saesneg yn unig)

Defnyddio sylweddau



Mae llai o bobl ifanc yn defnyddio sylweddau (cyffuriau ac alcohol) nag erioed. Fodd bynnag, mae'r nifer o'r rheiny sydd yn eu defnyddio yn defnyddio mwy o sylweddau ac yn gwneud hynny'n amlach nag a welwyd yn y gorffennol.

Beth all staff ysgol ei wneud i gefnogi person ifanc sy'n defnyddio sylweddau?

1. Deall y gwahanol resymau pam fod pobl ifanc yn defnyddio sylweddau. Mae rhai pobl ifanc yn defnyddio sylweddau er mwyn eu profi yn unig, tra bod eraill yn eu defnyddio i 'ffitio mewn' â chyfoedion. Ond mae pobl ifanc yn aml yn defnyddio cyffuriau fel modd o ymdopi â phethau anodd yn eu bywydau.

2. Peidiwch â mynd i banig. Gall clywed am ddefnydd person ifanc o sylweddau wneud i ni boeni ac ymateb iddynt mewn ffyrdd sy'n eu gwneud i deimlo eu bod yn cael eu camddeall neu eu cosbi. Gall hyn rwystro pobl ifanc rhag cydweithio i dderbyn cymorth. Gwnewch eich gorau i aros yn feddylgar a pheidio â chynhyrfu.

3. Does dim rhaid i chi wybod popeth! Mae'n dda gwneud rhywfaint o ddarllen, ond gallwch ddefnyddio eich anwybodaeth i'ch mantais. Mae gofyn i bobl ifanc 'Sut brofiad ydy o?' neu ddweud 'Gadewch i ni edrych gyda'n gilydd ar risg y cyffur yma' yn gallu helpu cychwyn sgysiau defnyddiol.



4. Dewiswch yr amser cywir i siarad. Mae angen i ysgolion ymateb yn gadarn i ddefnydd sylweddau, yn unol â'u polisi cyffuriau. Fodd bynnag, mae'n annhebygol y bydd pobl ifanc yn teimlo'n agored i sgysiau cefnogol am sylweddau pan maent dan straen oherwydd eu bod yn cael eu cosbi. Ceisiwch ddarganfod amser arall i siarad, pan fo pawb yn fwy digynnwrf.

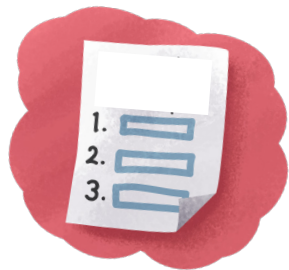
5. Dewch i wybod pa adnoddau sydd ar gael yn lleol. Bydd gwasanaeth yn eich ardal ar gyfer pobl ifanc sy'n defnyddio sylweddau. Darganfyddwch beth sydd ar gael yn eich ardal leol.

Anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD)

Mae anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD) yn gyflwr niwroddatblygiadol a nodweddir gan ddiffyg sylw, byrbwylltra, ac yn aml, gorfywiogrwydd. Mae symptomau ADHD yn dueddol o gael eu hadnabod yn gynnar, gyda diagnosis yn y mwyafrif o achosion pan fo plant rhwng 6 a 12 oed. Gall amgylchedd yr ystafell ddosbarth fod yn heriol iawn i berson ifanc ag ADHD wrth fod eu cyflwr yn ei gwneud yn anodd iawn i eistedd yn llonydd, gwrando'n dawel a chanolbwyntio.



Beth all staff yr ysgol ei wneud i gefnogi pobl ifanc gydag ADHD?



1.

Byddwch yn glir. Mae pobl ifanc ag ADHD yn dueddol o gael anhawster wrth ddilyn cyfarwyddiadau, hyd yn oed os ydynt yn eu hysgrifennu. Ceisiwch rannu'r camau a'u tywys drwyddynt un ar y tro, gan alluogi pobl ifanc i gwblhau tasgau llai cyn dod at y cam nesaf.

2.

Byddwch yn greadigol. Mae pobl ifanc ag ADHD yn dueddol o golli ffocws yn hawdd felly mae'n ddefnyddiol os allwch chi addasu'ch dulliau dysgu er mwyn rhannu cyfnodau hir o ganolbwyntio yn ddarnau byrrach, a chynnwys gwahanol weithgareddau sy'n caniatáu i bobl ifanc godi o'u seddi.



3.

Cynlluniwch gyda'ch gilydd. Gall rhieni neu ofalwyr, cydlynwyr ADY, a meddygon teulu i gyd helpu i gynllunio strategaethau er mwyn i bobl ifanc ag ADHD allu gwneud y mwyaf o'u profiad yn yr ysgol. Sicrhewch eich bod yn cwrdd yn rheolaidd gyda rhieni neu ofalwyr i gytuno ar y ffordd orau o gefnogi addysg y person ifanc.



4.

Anogwch ymarfer corff. Sicrhewch nad yw'r person ifanc yn colli unrhyw amser egwyl neu addysg gorfforol. Gall rhyddhau egni ar yr adegau hyn ei gwneud hi'n haws iddynt gadw'n ddigynnwrf yn ystod gwersi. Gall darparu pêl straen er mwyn i berson ifanc ei wasgu neu chwarae ag o'n dawel yn eu sedd hefyd helpu i frwydro yn erbyn gorfywiogrwydd.

5.

Byddwch yn gefnogol. Siaradwch â'ch cydweithwyr am yr heriau rydych yn eu hwynebu gan gyflwyno strategaethau i gefnogi eich gilydd. Dylai fod gan eich ysgol bolisi sy'n eich paratoi at helpu pobl ifanc ag ADHD.

Ymateb i ddigwyddiadau trawmatig

Weithiau bydd plant a phobl ifanc yn rhan neu'n dyst i ddigwyddiadau anodd neu drallodus megis damweiniau, trais neu ymosodiadau terfysgol. Wedi hynny, mae'n arferol iddynt deimlo'n drist, digalon, euog, wedi drysu neu unrhyw gyfuniad o deimladau. Mae rhai yn parhau i deimlo ofn er fod y perygl wedi mynd heibio. Gallent brofi anhawster cysgu neu ganolbwyntio a all effeithio ar eu hymddygiad neu gyrhaeddiad yn yr ysgol. Gallwch eu helpu i boeni llai trwy eu cynorthwyo i ddeall fod eu hymatebion yn normal ac yn ddealladwy.



Beth all staff ysgol ei wneud i gefnogi pobl ifanc ar ôl digwyddiad trawmatig?

1. Helpwch nhw i deimlo'n ddiogel. Mae pawb yn teimlo'n fwy diogel pan yn gwybod beth i'w ddisgwyl. Gallwch helpu pobl ifanc i deimlo'n fwy diogel yn gynt drwy gadw at eu trefn dyddiol a pharhau â'u gweithgareddau arferol lle bo modd.
2. Siaradwch â'r person ifanc am y strategaethau sydd ganddynt er mwyn eu helpu i ymdawelu. Efallai eu bod yn teimlo y gallant wneud rhai o'u gweithgareddau arferol megis chwaraeon, celf neu dreulio amser gyda ffrindiau. Ceisiwch adnabod pwy sydd fwyaf tebygol o allu eu helpu i gadw'n ddigynnwrf, boed yn athrawon, rhieni/gofalwyr, brodyr/chwiorydd neu ffrindiau.
3. Anogwch nhw i ddeall y digwyddiad mewn modd gonest a defnyddiol. Weithiau gall digwyddiadau wyrdroi'r modd y mae person ifanc yn gweld y byd, eraill neu eu hunain. Gall eu helpu i wneud synnwyr o'r digwyddiadau drwy siarad amdanynt – os ydyn nhw eisiau – ac ateb cwestiynau eu galluogi i ddeall y digwyddiad yn y ffordd fwyaf realistig a defnyddiol.
4. Helpwch nhw i deimlo eu bod mewn rheolaeth. Gall pobl ifanc fynd i deimlo'n llai pwerus fyth pan ddaw eraill ar wib er mwyn gwneud rhywbeth i'w 'trwsio'. Mae pobl ifanc yn fwy tebygol o fod angen rhywun y maent eisoes yn eu hadnabod ac yn ymddiried ynddynt i'w cefnogi, i wrando arnynt a'u helpu i gynllunio beth i'w wneud nesaf.
5. Gwella'r gefnogaeth gymdeithasol. Weithiau bydd pobl ifanc yn ynysu eu hunain ar yr adegau hyn – yr union adeg y gall fod o gymorth mawr iddynt fod gydag eraill. Darganfyddwch pa gymorth allai fod ei angen arnynt neu eu teuluoedd er mwyn parhau i gysylltu â'r gefnogaeth gymdeithasol sydd ar gael iddynt.

Gall nifer o bobl ifanc deimlo'n ofidus am rai wythnosau'n dilyn digwyddiadau brawychus ond, dros amser, daw'r rhan fwyaf i deimlo'n hapusach ac yn fwy hyderus eto. Os ydych chi'n poeni fod person ifanc yn ofidus iawn neu'n parhau mewn trallod, dylech eu cyfeirio at wasanaeth iechyd meddwl plant a'r glasoed (CAMHS) priodol neu at eu meddyg teulu.

Rhwydwaith am ddim ar gyfer staff ysgolion a phobl broffesiynol cynghreiriol wedi'i letya gan Ganolfan Cenedlaethol Plant a Theuluoedd Anna Freud yw Schools in Mind. Rydym yn darparu ffynhonnell ddibynadwy o wybodaeth hygyrch ac adnoddau y gall athrawon ac arweinwyr ysgol eu defnyddio i gefnogi iechyd meddwl a lles eu cymuned ysgol gyfan.

Mae'r rhwydwaith yn rhannu arbenigedd academiaidd a chlinigol ynghylch materion iechyd meddwl a lles mewn ysgolion, ac mae'n caniatáu mynediad i aelodau at:

- Ddigwyddiadau, cylchlythyron, hyfforddiant ac adnoddau tymhorol
- Syniadau i gefnogi iechyd meddwl a lles staff ysgolion
- Cyfleoedd i gymryd rhan mewn ymchwil arloesol

Gwybodaeth bellach

I gael tanystrifiad rhad ac am ddim, gwybodaeth bellach a mynediad at adnoddau cysylltiedig Schools in Mind (e.e. hyfforddiant ar-lein i grwpiau aml-deulu mewn ysgolion, pecyn cymorth lles meddyliol a fideos cefnogaeth arbenigol), ewch i www.annafreud.org neu cysylltwch â schoolsinmind@annafreud.org. Noder mai yn Saesneg yn unig mae'r adnoddau hyn ar gael.

Ein Noddwr: Ei Huchelder Brenhinol,
Duges Caergrawnt

Safle King's Cross: 4-8
Rodney Street, Llundain, N1
9JH

Mae Canolfan Genedlaethol i Blant
a Theuluoedd Anna Freud yn gwmni
cyfyngedig trwy warant, rhif cwmni
03819888, ac yn elusen gofrestredig,
rhif 1077106.

Cefnogir gan

JO MALONE
LONDON

Addaswyd gan

meddwl.org
meddyliau ar iechyd meddwl