

**CYNGOR BWRDEISTREF SIROL CAERFFILI / CAERPHILLY COUNTY BOROUGH COUNCIL**

**Gwasanaeth Seicoleg Addysg / Educational Psychology Service**



# **Croesawu a Chefnogi Plant a Phobl Ifanc sy'n Ffoaduriaid**

## **Canllaw i ysgolion**

## Cydnabyddiaeth

Mae'r ddogfen hon wedi eu ddylanwadu'n drwm gan canllawiau a luniwyd gan Wasanaeth Seicoleg Addysg Ceredigion.

## Rhagymadrodd

Mae'r nodiadau hyn wedi'u paratoi fel canllaw cyflym i'r ysgolion hynny sydd ar fin derbyn plentyn neu berson ifanc sydd wedi dod i Caerffili i ddianc rhag y rhyfel yn yr Wcrain. Mae'r nodiadau yn grynodedb o'r wybodaeth sydd yn y ddogfen 'Welcoming refugee children to your school: A National Education Union teaching resource' (<https://neu.org.uk/refugee>).

Mae'r plant sy'n ffoaduriaid yn debygol o fod wedi gwneud teithiau dirdynol i gyrraedd man diogel ac efallai'n wir wedi gadael aelodau agos o'r teulu ar ôl mewn amgylchiadau ansicr a pheryglus iawn. Mae'n debygol y byddant wedi wynebu trawma, wedi gweld pethau a allai achosi straen wedi trawma, yn sicr yn teimlo ymdeimlad o golled am y bywyd a adawyd ar ôl a gallent fod mewn profedigaeth o deulu agos a ffrindiau.

Er efallai nad yw Caerffili wedi derbyn cymaint o ffoaduriaid ag ardaloedd eraill o'r DU yn y gorffennol, fel ysgol byddwch wedi cael hyfforddiant ar y strategaethau y bydd eu hangen i fynd i'r afael â rhai o'r ymddygiadau ymateb seicolegol ac emosiynol gall ymddangos o ystyried yr hyn y mae'r plant a'r bobl ifanc hyn yn eu hwynebu. Ystyriwch yr hyfforddiant a gawsoch ar gyfer trawma ac ymlyniad, pryder, profedigaeth a cholled. Er bod amgylchiadau a ffynhonnell y trawma, colled a phrofedigaeth yn wahanol i'r rhai y gallem fod wedi dod ar eu traws yn flaenorol, bydd ein strategaethau ar gyfer cefnogi'r plant hyn yn debyg. Mae cyfeiriadau at y strategaethau cymorth hynny wedi'u cynnwys yn y papur hwn.



Y peth sylfaenol i'w gofio yw pwysigrwydd y perthnasoedd y mae plant yn eu meithrin gyda chi a'u cyfoedion i'w gallu i deimlo'n ddiogel tra oddi cartref.









## Syniadau Da

- ✚ Cynigwch amgylchedd croesawgar, diogel, rhagweladwy a meithringar.
- ✚ Dewch o hyd i aelod o staff i 'wirio i mewn' gyda'r plentyn yn rheolaidd yn ystod y dydd.
- ✚ Dewch o hyd i 'gyfaill' (buddy) o'r cyfoedion. Sicrhewch fod y cyfaill wedi'i baratoi ymlaen llaw a'i fod yn hapus â'r cyfrifoldeb. Efallai y gellid adnabod mwy nag un cyfaill.
- ✚ Anogwch gyfeillgarwch. Lle bo modd, caniatewch i'r plant fod gyda'u cyfoedion yn bennaf. Anogwch lawer o chwarae/gemau, gweithgareddau corfforol, sesiynau crefft lle gall plant chwarae a dod i adnabod eu cyfoedion heb ormod o iaith.
- ✚ Sicrhewch fod staff a phlant yn gallu ynganu enw'r plentyn yn gywir.
- ✚ Anogwch y staff a'r plant i ddysgu rhai cyfarchion sylfaenol yn yr Wcrain.
- ✚ Anogwch ymdeimlad o berthyn i gymuned yr ysgol. Gofynnwch i rieni a oes ganddyn nhw unrhyw eitemau gwisg ysgol y mae eu plant eu hunain wedi tyfu'n rhy fawr ac y byddent yn hapus i'w rhoi os oes angen.
- ✚ Tynnwch ffotograffau o'r plant yn y dosbarth a'r staff. Crëwch lyfr dosbarth y gall y plentyn fynd ag ef adref i ddangos i'w deulu.
- ✚ Darparwch yr offer y bydd eu hangen ar y plant ar gyfer gwaith ysgol a gwaith cartref
- ✚ Darparwch gardiau geirfa hanfodol, e.e., toiled, chwarae, cinio ac ati yn yr Wcrain, Saesneg a Chymraeg.
- ✚ Darparwch amserlen weledol i sicrhau bod y plentyn/person ifanc yn deall beth i'w ddisgwyl ac i ddarparu strwythur.

- ✚ Cadwch lygad barcud ar y plentyn am arwyddion y gallai fod wedi'i lethu gan brysurdeb, sŵn neu orlwytho iaith. Gwiriwch i weld sut mae'r plentyn yn teimlo a chynigiwch amser allan – taith gerdded/gweithgaredd crefft/gêm neu fan tawel. Cymerwch arweiniad y plentyn ynghylch pryd mae am ddychwelyd i'r grŵp.
- ✚ Rhowch gyfle i'r plant siarad ond peidiwch â'u holi am eu profiadau rhag ofn cael trawma eto. Os ydyn nhw'n gofyn cwestiynau neu eisiau rhannu rhywbeth, gwrandewch yn dosturiol. Atebwch mor onest ag y gallwch ond peidiwch â bod ofn dweud 'Dydw i ddim yn gwybod' os nad oes gennych ateb.
- ✚ Cadwch iaith y cyfarwyddyd yn fyr ac yn glir.
- ✚ Dysgwch am gryfderau a phriodoleddau'r plentyn. Anogwch ymdeimlad cryf o hunan-barch. Dathlwch y cyfraniad maen nhw'n ei wneud i'ch ysgol.
- ✚ Byddwch yn ymwybodol o unrhyw bynciau astudio/gweithgareddau a allai achosi trallod, e.e., astudiaethau perthynas, Sul y Tadau, astudiaethau Rhyfel mewn Hanes.
- ✚ Sefydlwch gysylltiadau gyda'r rhieni er mwyn meithrin ymdeimlad o ymddiriedaeth bod eu plant yn ddiogel yn yr ysgol.
- ✚ Gadewch i'r plentyn neu berson ifanc wybod bod ymyrraeth ELSA ar gael ond nad oes rhaid iddo fynd os byddai'n well ganddo fod gyda'r plant eraill. Peidiwch â chymryd yn ganiataol y bydd angen ELSA ar gyfer pob un o'r ffoaduriaid.
- ✚ Efallai y bydd y ffoaduriaid am rannu gwybodaeth ddirdynol. Sicrhewch fod gan eich staff rywun i siarad â nhw a'u cefnogi gyda'r effaith emosiynol y gallent fod yn ei chael hefyd.

## Ymatebion Emosiynol Posibl ac Ymddygiadau Cysylltiedig â Thrawma, Pryder, Profedigaeth a Cholled a Strategaethau i Gefnogi

	Ymddygiadau Nodweddiadol / Ymatebion Emosiynol	Strategaethau
Trawma	Ffrwydro Ffoi Rhewi  (Fight/ Flight/Freeze)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Defnyddiwch arddull ymateb tawel</li> <li>• Dangoswch dosturi</li> <li>• Rhowch y neges ‘rydych chi’n ddiogel yma’ – diogelwch</li> <li>• Dangoswch empathi</li> <li>• Tawelu meddwl</li> </ul> <p>Gweler dulliau penodol o ymateb i drawma yn <i>What survival looks like ...in School, Inner World</i>.</p> <p>Ysgolion Cynradd:  <a href="http://innerworldwork.co.uk/Survival%20In%20School.pdf">Survival In School PDF (innerworldwork.co.uk)</a></p> <p>Ysgolion Uwchradd:  <a href="http://innerworldwork.co.uk/Survival%20In%20Secondary%20School.pdf">Survival In Secondary School (innerworldwork.co.uk)</a></p> <p>Mae'r wybodaeth a'r gweithgareddau ymarferol yn y dogfennau hyn yn berthnasol i ddisgyblion sydd wedi profi trawma (er eu bod wedi'u hysgrifennu ar gyfer cyd-destun pandemig COVID-19):</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">         Supporting the Return to School after     </div> <div style="text-align: center;">         Practical Activities to Support the Return to     </div> </div>

		  WELSH - Supporting the Return to School : WELSH - Practical Activities to Support t
Galar a Cholled	Cynnydd mewn ymatebion emosiynol Bod yn mewnbyg Anawsterau cysgu Cur pen/ poen yn y stumog Diffyg canolbwyntio Ofn bod i ffwrdd oddi wrth y rhiant Ymddygiadau datblygiadol iau Pryder	Gwybodaeth Caerffili ar ymateb i brofedigaeth:    EPS Bereavement Pack - Schools.pdf WELSH - Bereavement Pack - S  Cymorth i Rieni/Gofalwyr :   EPS Bereavement Pack - Parents.pdf WELSH - Bereavement Pack - P
Gorbryder	Poeni Straen Anallu i ymlacio Nerfusrwydd Blinder Poenau corfforol Pendro Anadlu cyflym Cyfog Pyliau o banig	Adnoddau am bryder:   Child Family Psychology Service - / Managing Anxiety.doc  Rhestr Chwarae: Beth yw pryder a sut all ai gefnogi disbybl pryderus yn fy ystafell ddosbarth? <a href="https://hwb.gov.wales/go/92ngki">https://hwb.gov.wales/go/92ngki</a>

<p>Straen Ôl-drawmatig</p>	<p>ôl-fflachiau dwys Meddyliau ymwithiol Diffyg ymateb emosiynol i deimladau Gwrthod meddwl neu siarad am ddigwyddiadau Ymdeimlad o anobaith Blinder (diffyg cwsg) Anweddolrwydd / anniddigrwydd Ymosodol Diffyg canolbwyntio Gor-wyliadwriaeth</p>	<p>Ymatebion i brofedigaeth gymhleth yw'r rhain ac fel arfer mae angen mewnbwn mwy arbenigol trwy gwnselydd neu weithiwr iechyd meddwl proffesiynol arbenigol. Fodd bynnag, mae'r strategaethau ar gyfer profedigaeth a cholled uchod i gyd yn briodol ar gyfer cefnogi plant nes bod cymorth mwy arbenigol ar gael.</p>
----------------------------	---	--

## Gwefannau Defnyddiol

City of Sanctuary

[City of Sanctuary UK | Building a movement of welcome for people seeking sanctuary in the UK](#)

British Council – Learning English for Teens

[British Council LearnEnglish Teens | Free resources for teens to help improve your English](#)

EduTeach – Videos to learn English

[Videos exercises and resources \(eduteach.es\)](https://www.eduteach.es)

Twinkl – Resources to support refugee children

[How Can We Support You During the Ukraine and Russia Conflict \(twinkl.co.uk\)](https://www.twinkl.co.uk)

Learning Village – Free EAL resources

[Free EAL Resources at the Learning Village](https://www.learningvillage.co.uk)

Hwb – Oxfam Education Teaching Ideas for KS2 & 3

[Repository - Hwb \(gov.wales\)](https://www.gov.wales)

The Bell Foundation – Supporting pupils with EAL arriving to your school

[New Arrivals - The Bell Foundation \(bell-foundation.org.uk\)](https://www.bell-foundation.org.uk)

Bilingual Kids Rock

[Ukrainian Language Resources \(bilingualkidsrock.com\)](https://www.bilingualkidsrock.com)

Access to multilingual digital picture book service - available to Ukrainian refugees to use with their families for free.

[Free access to multilingual digital picture book service for Ukrainian refugees in the UK | Early Years Educator](https://www.earlyyearseducator.com)



DinoLingo – Learn Ukrainian for Kids

[Learn Ukrainian for Kids - Teach kids Ukrainian - Online Ukrainian for kids \(dinolingo.com\)](https://www.dinolingo.com)