

Diploma mewn Ysgolion a Chymunedau sy'n Wybodus am Drawma ac Iechyd Meddwl

Statws Ymarferydd

Cwrs ANG Gogledd Cymru yn dechrau Hydref 2022

Pam y cwrs hwn ar gyfer eich ysgol neu'ch sefydliad?

Dywed yr Athro Tamsin Ford (Ysgol Feddygol Prifysgol Caerwysg) fod "ysgolion yn wasanaeth rheng flaen mewn perthynas ag iechyd meddwl" (2018). Yng ngoleuni hyn, cynllunnir ein cwrs hyfforddi ymarferol sy'n seiliedig ar sgiliau, ac a seilir ar dros 1000 o astudiaethau ymchwil seicolegol, meddygol a niwrowyddonol sy'n seiliedig ar dystiolaeth, i hysbysu, a grymuso staff ysgolion i ymateb yn effeithiol i blant bregus a'r rhai sydd wedi dioddef trawma neu sydd â phroblemau iechyd meddwl. Heb ymyriadau o'r fath, mae profiadau bywyd poenus yn debygol o amlygu eu hunain trwy ymddygiad heriol a/neu rwystrau i ddysgu.

Drwy'r hyfforddiant bydd cynrychiolwyr yn cael mewnwelediadau allweddol i seicoleg a niwrowyddoniaeth afiechyd meddwl ac ymddygiad heriol ochr yn ochr ag offer a thechnegau hanfodol o ran gwybod sut i ymateb i naratif plentyn o ddigwyddiadau bywyd poenus. Yn aml mae hyn yn ddigon i atal blynyddoedd o ddioddef ac o droi eu trallod yn fater meddygol, gyda labeli seiciatryddol a meddyginiaeth. Bydd cynrychiolwyr hefyd yn cael eu hyfforddi i wybod pryd i geisio cefnogaeth goruchwyliaeth dan arweiniad seicolegydd a phryd i gyfeirio ymlaen oherwydd terfynau cymhwysedd.

Mae'r cwrs nid yn unig yn canolbwyntio ar waith gyda phlant unigol, ond hefyd ar newid diwylliant ysgol gyfan i fod yn iach yn feddyliol i bawb. Mae'r cwricwlwm yn ymdrin ag ymyriadau sydd wedi'u cynllunio'n benodol i fynd i'r afael â straen athrawon, absenoldeb athrawon a chyfraddau cadw staff gwael.

Bydd cynrychiolwyr hefyd yn dysgu defnyddio offeryn ar gyfer asesu, gwella a mesur newid mewn iechyd a lles emosiynol.

Os ydych chi eisiau newid bywydau plant cythryblus, lleihau gwaharddiadau, gwella presenoldeb disgyblion a chadw staff, wrth gael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl diwylliant yr ysgol yn ei gyfanrwydd, yna mae'r cwrs hyfforddi ardystiedig hwn yn hanfodol!

Dyddiadau'r Cwrs 2022:

3/4 Hydref
25/26 Hydref
29/30 Tachwedd
23/24 Ionawr 2023
28/1 Mawrth 2023
25 Ebrill 2023

I wybod mwy a sut i wneud cais:

iuanjones@gwegogledd.cymru

lindsay@traumainformedschools.co.uk



Yr hyn y bydd staff ysgolion a staff cymunedol yn ei ennill trwy fynychu'r cwrs:

- Dysgu uniaethu â phlant a phobl ifanc mewn ffyrdd sy'n lliniaru eu dioddefaint, sy'n cefnogi eu dysgu, ac sy'n gwneud iddynt deimlo eu bod yn derbyn gofal a'u gwerthfawrogi.
- Gwybod sut i ymateb i blant sydd mewn trallod/cyflwr o straen mewn ffyrdd sy'n eu helpu i reoleiddio'n emosïynol, teimlo'n ddiogel yn seicolegol a datblygu'r gallu i drin straen yn dda dros amser.
- Dysgu sut i uniaethu â phlant mewn ffyrdd sy'n gwella eu hunan-barch, eu hyder a'u teimladau o ddiogelwch seicolegol.
- Gwybod sut i wrando a dangos empathi pan fydd plant eisiau siarad am faterion poenus a'u helpu i fyfyrïo a datrys.
- Datblygu dealltwriaeth fanwl o sut beth yw i blentyn neu berson yn ei ardegau ddioddef o broblem iechyd meddwl benodol (e.e. iselder/ gorbryder) a theimlo'n hyderus wrth gynnig empathi, dealltwriaeth a seico-addysg cywir iddynt heb ddod i gasgliad am ystyr.
- Datblygu dealltwriaeth fanwl o effaith hirdymor 'profiadau niweidiol plentyndod' penodol a sut i alluogi'r plentyn neu'r person yn ei ardegau i weithio trwy deimladau o ddiecter a cholled drawmatig.
- Defnyddio strategaethau ar gyfer ymyrraeth gynnar (dangosyddion cynnar o anawsterau iechyd meddwl), gwybod terfynau cymhwysedd a chyfeirio ymlaen at asiantaethau eraill pan fydd y rhain ar gael.
- Teimlo'n fwy hyderus wrth wahaniaethu trawma datblygiadol oddi wrth ddiagnosis posibl o ASD, ADHD a FAS a gallu herio camddiagnosis.

Gweithio gyda'r broses ysgol gyfan o weithredu polisiau ac arferion sy'n iach yn feddylol

- Gweithio i gynyddu'r ffactorau amddiffynnol a'r 'ciwiau diogelwch' yn niwylliant yr ysgol er mwyn atal profiadau niweidiol plentyndod rhag dod yn broblemau iechyd meddwl, corfforol a chymdeithasol tymor hir.
- Galluogi staff eraill i feddwl yn seicolegol am ddisgyblion o ran yr hyn sydd wedi digwydd iddynt yn hytrach na dim ond meddwl pam eu bod yn ymddwyn fel hyn.
- Addysgu staff i ddeall pryd mae ymddygiad heriol ac ymddygiad ffrwydrol yn debygol o sbarduno trawma a sut i dawelu plant.
- Cefnogi staff i gysylltu â phlant mewn ffyrdd sy'n eu galluogi i symud o ymddiriedaeth sydd wedi'i rwystro i ymddiriedaeth.
- Gan ddefnyddio iaith hygyrch, addysgu staff am wyddoniaeth yr ymennydd ac ymchwil seicolegol ar broblemau iechyd meddwl plant a'u heffaith ar ansawdd bywyd a dysgu.
- Addysgu staff am yr hyn sydd ei angen ar blant yn eu perthnasoedd ag oedolion fel nad ydyn nhw'n dioddef camddiagnosis, trallod neu drawma ychwanegol yn amgylchedd yr ysgol.
- Cefnogi staff mewn ffyrdd sy'n eu hatal rhag dioddef lefelau uchel o straen, datblygu trawma eilaidd, a gadael y proffesiwn o ganlyniad i hynny.

I wybod mwy a sut i wneud cais:

ieuanjones@gwegogledd.cymru

lindsay@traumainformedschools.co.uk