Nodiadau cyfarfod:

Mae'r nodiadau hyn yn cyd-fynd â sleidiau PowerPoint "Sesiwn HMS i staff am Ddigwyddiadau Difrifol"

Pam cynnal sesiwn HMS am ddigwyddiadau difrifol?

Mae digwyddiadau difrifol yn ddigwyddiadau sydd o bosibl yn drawmatig sy'n effeithio ar ran fawr o gymuned addysg, neu i gyd ohoni, yn hytrach nag un neu ddau unigolyn yn unig. Bydd neilltuo amser i baratoi ar gyfer digwyddiad difrifol yn eich helpu chi a'ch staff i feddwl gyda'ch gilydd am sut allwch chi gyd ymateb yn y ffordd orau. Yna pan fydd hyn yn digwydd, byddwch chi wedi paratoi'n well, a gellir gwneud penderfyniadau pwysig am yr hyn i'w wneud, neu pwy fydd yn gwneud beth, ymlaen llaw.

Paratoi ar gyfer y sesiwn HMS

Nid yw'r sesiwn hyfforddiant hwn yn rhywbeth allwch chi ei ddefnyddio heb baratoi (sori!). Fframwaith ydyw i'ch cefnogi i gynnal yr HMS. Bydd angen i bwy bynnag sy'n arwain y sesiwn wneud gwaith paratoi ymlaen llaw. Wrth siarad am drawma, gallai fod yn enwedig o bwysig bod rhywun yn barod i arwain y grŵp trwy'r hyfforddiant yn hyderus a sensitif.

Bydd angen offer arnoch i alluogi'r staff i weld a chlywed yr animeiddiad o'r rhyngrwyd. Byddwch hefyd eisiau meddwl am ba aelodau o'r staff a ddylai fod yn rhan o'r hyfforddiant hwn. Weithiau gallai goruchwyliwr canol dydd neu aelod o staff y swyddfa fod gyda'ch plant neu bobl ifanc pan fyddan nhw'n ofidus.

Byddem ni'n awgrymu felly i chi wahodd pob aelod o staff, oni bai bod rheswm penodol i beidio â gwneud hynny. Gallai hefyd fod

yn ddefnyddiol i wahodd eich llywodraethwyr neu bwyllgor rheoli oherwydd bydden nhw'n chwarae rôl allweddol wrth gefnogi eich cymuned addysg. Bydd hi'n ddefnyddiol hefyd i feddwl am sut allwch chi basio'r hyfforddiant ymlaen i aelodau staff na allant fynychu. Er enghraifft, a yw'n werth recordio'r sesiwn fel bod staff yn gallu ei gyrchu'n nes ymlaen, neu a fyddai hynny'n gwneud rhai aelodau o staff yn llai tebygol o godi llais?

Rhybudd ymlaen llaw

Oherwydd natur sensitif y sesiwn, mae'n bwysig rhoi gwybod i'ch staff ymlaen llaw y bydd y sesiwn yn canolbwyntio ar drawma, ei effaith a'r hyn sy'n helpu. Efallai na fyddwch chi'n ymwybodol i ba raddau y mae gan eich staff brofiadau eu hunain o ddigwyddiadau trawmatig. Efallai byddwch chi'n dymuno rhoi gwybod i'ch staff nad oes disgwyl iddyn nhw rannu unrhyw beth nad ydynt yn dymuno gwneud, ond mae'n bosibl y bydd y sesiwn yn sbarduno atgofion ac emosiynau iddyn nhw, ac y byddan nhw'n cael eu cefnogi gydag unrhyw ymatebion y maen nhw'n eu profi. Unwaith i chi greu cynllun eich hun ar gyfer y sesiwn, gallai fod yn ddefnyddiol i rannu amlinelliad bras gyda staff. Efallai byddai'n well gan rai aelodau staff i beidio â mynychu'r sesiwn, ac rydym yn awgrymu eich bod yn eu caniatáu i wneud penderfyniad eu hunain. Mae'n bosibl y bydd rhai hyd yn oed yn penderfynu funud olaf na allan nhw fynychu, neu hyd yn oed unwaith mae'r sesiwn wedi dechrau.

Trefnu'r sesiwn

Mae cynnal y sesiwn hwn wyneb yn wyneb yn debygol o fod llawer yn fwy effeithiol nag o bell ac mae'n eich galluogi i gadw llygad ar eich staff yn llythrennol fel eich bod yn fwy tebygol o sylwi os oes rhywun yn cael trafferth ac angen cefnogaeth.

Yn dibynnu ar eich grŵp o staff penodol a sut maen nhw'n gweithio gyda'i gilydd orau, mae gwahanol ddulliau y gallwch eu defnyddio mewn sesiwn hyfforddiant. Gellir cwblhau'r sesiwn o fewn tua 90 munud, neu os hoffech chi fynd yn fanylach a chael mwy o adborth o Drafodaeth 2, gallai'r sesiwn bara am hyd at 3 awr gan gynnwys egwyl.

Nodiadau'r sesiwn HMS

Byddwch chi'n dymuno cynnal y sesiwn yn y ffordd fwyaf addas ar gyfer eich staff a'ch hun. Gweler isod rhai awgrymiadau am sut allwch chi wneud hyn a'r hyn allwch chi ei ddweud, ond gallwch addasu a golygu hyn yn ôl eich anghenion.

Sleid 1 | Croeso

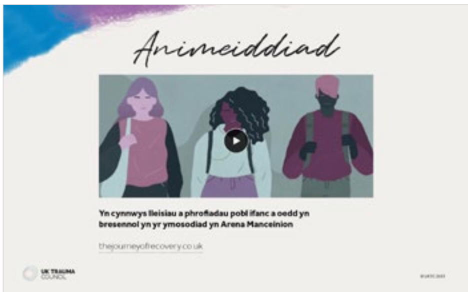
Croeso i staff ac amlinellu amserlen y sesiwn

Sleid 2 | Cyflwyniad i'r sesiwn a rhybudd cynnwys:

Heddiw, byddwn ni'n meddwl gyda'n gilydd am sut mae digwyddiadau trawmatig yn effeithio ar blant/pobl ifanc, a'r hyn allwn ni ei wneud i'w cefnogi â'u hadferiad. Weithiau gall y trafodaethau hyn fod yn heriol i ni, yn enwedig os ydyn nhw'n sbarduno atgofion neu emosiynau cryf. Gwnewch yr hyn sydd angen i chi ei wneud i ofalu am eich hun yn ystod y sesiwn: Os oes angen i chi gamu allan, gwnewch hynny wrth gwrs, ond dewch yn ôl fel fy mod i'n gwybod eich bod yn iawn. Hyd yn oed os yw rhywbeth yn ymddangos i chi yn nes ymlaen oherwydd y sesiwn hwn, gofalwch am eich hun ac mae croeso i chi gysylltu â mi, neu bwy bynnag arall a fydd yn ddefnyddiol i chi.

Bydd y dysgu a'r drafodaeth o'r sesiwn heddiw yn ein helpu i ysgrifennu/diweddaru ein polisi Digwyddiadau difrifol, fel ein bod i gyd wedi cyfrannu ato ac yn teimlo perchnogaeth dros y ffyrdd gorau i greu amgylchedd i adfer.

Anogwch ymgysylltiad a thrafodaeth, gan atgoffa pawb nad oes unrhyw gwestiynau hurt felly gallwch chi i gyd ddysgu gyda'ch gilydd.



Sleid 3 | Fideo taith adfer

Nawr rydym yn mynd i wylio animeiddiad teimladwy sydd wedi'i gynhyrchu gan ddefnyddio lleisiau a phrofiadau pobl ifanc o'r ymosodiad yn Arena Manceinion yn 2017. Mae'r animeiddiad wedi cael ei ddatblygu ar gyfer gweithwyr proffesiynol ym myd addysg fel cyflwyniad i drawma ac adferiad, ac i hwyluso'r gwaith a wnânt wrth gefnogi myfyrwyr sydd wedi'u heffeithio gan drawma. Comisiynwyd yr animeiddiad gan We Love Manchester Emergency Fund (WLMEF); yr elusen a sefydlwyd yn dilyn yr ymosodiad yn Arena Manceinion ar 22 Mai 2017. Mae'r animeiddiad yn para 9 munud, ac ar gael yma.

Gweler yr animeiddiad 9 munud thejourneyofrecovery.co.uk

Sleid 4 | Trafodaeth 1

Un grŵp mawr neu grwpiau bach ac yna adborth, yn dibynnu ar nifer y staff a'r drefn arferol.

Trafodwch y canlynol (tua 15 munud, yn dibynnu ar yr amser sydd ar gael):

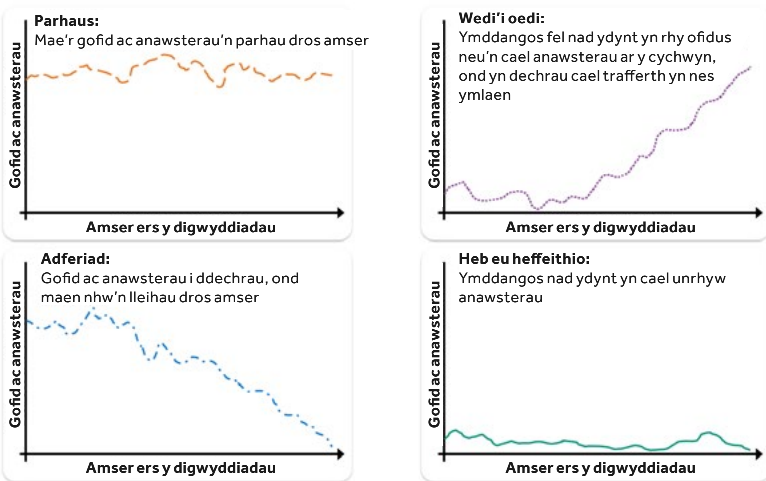
1. Beth wnaethoch chi ei sylweddoli am ymatebion y myfyrwyr?
2. Beth helpodd eu hadferiad? Yn benodol, beth wnaeth yr ysgol a helpodd?
3. (Os ydych chi'n gweithio gyda phlant iau neu'r rhai hynny ag AAAA, efallai byddwch chi eisiau meddwl am sut allai'r ymatebion hyn edrych yn wahanol a sut allwch chi deilwra'r hyn a wnaeth yr ysgol i'w wneud yn briodol ar gyfer eich cymuned addysg)

Sleid 5 | Sut mae plant a phobl ifanc yn ymateb i ddigwyddiadau sydd o bosibl yn drawmatig

Mae plant a phobl ifanc yn cael gwahanol ymatebion yn dilyn digwyddiadau sydd o bosibl yn drawmatig. Nawr, byddwn ni'n gwylio fideo byr gan y Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol a chyd-gyfarwyddwr UKTC, David Trickey, i'n helpu i ddeall yr ymatebion hyn.

gweld fideo

Gwybodaeth o'r fideo



Yn dilyn digwyddiadau sydd o bosibl yn drawmatig, neu ddigwyddiadau difrifol fel y'u gelwir, yn gyffredinol mae myfyrwyr yn ymateb mewn un o'r pedair ffordd ganlynol:

Heb eu heffeithio *– bydd rhai plant a phobl ifanc yn ymddangos fel petaen nhw heb eu heffeithio*

Wedi'i oedi *– bydd rhai myfyrwyr yn ymddangos fel eu bod yn gwneud yn eithaf da, ond byddan nhw'n datblygu gofid ac anawsterau'n nes ymlaen*

Parhaus *– bydd rhai myfyrwyr yn profi lefelau uchel o ofid ac anawsterau sy'n parhau*

Adferiad *– bydd rhai myfyrwyr yn cael trafferth i ddechrau, ond dros amser bydd eu gofid a'u hanawsterau'n lleihau.*

Hoffem greu amgylchedd sy'n helpu cymaint o blant a phobl ifanc i'r llwybr adferiad â phosibl.

Sleid 6 | Pum egwyddor arweiniol

Nodiadau byr ar y sail dystiolaeth ar gyfer yr egwyddorion arweiniol: diogelwch, ymlaciedig, cysylltiad, grymuso, gobaith.

Mae'r pum egwyddor hyn yn dod o ymchwil o lawer o astudiaethau oedd yn edrych ar sut wnaeth pobl adfer orau o ddigwyddiadau trawmatig. Hoffem ddefnyddio'r rhain i arwain y rhan fwyaf o'r penderfyniadau y byddai'n rhaid i ni eu gwneud yn dilyn digwyddiad difrifol. Ni fydd yr egwyddorion hyn yn rhoi llawlyfr cyfarwyddol a fydd yn dweud yn union beth i'w wneud a phryd, ond gallan nhw ein helpu i ddod o hyd i'r hyn sy'n debygol o fod mwyaf defnyddiol i hyrwyddo adferiad. Er bod cysondeb yn bwysig yn dilyn digwyddiad difrifol, gall yr egwyddorion hyn hefyd arwain ein hymateb ar gyfer plant/pobl ifanc unigol.

Mae tystiolaeth yn dangos os allwn ni greu amgylchedd yn seiliedig ar y pum egwyddor hyn, mae ein plant/pobl ifanc yn fwy tebygol o adfer o'u profiad. Gyda chefnogaeth emosiynol a seicolegol da, bydd plant a phobl ifanc yn gallu mynd nôl ar y trywydd iawn gyda'u dysgu.

Sleid 7 | Trafodaeth 2

Os ydych chi'n cynnal sesiwn hirach hyd at dair awr, bydd angen i chi feddwl am bryd fyddwch chi'n cynnal egwyl fer.

Un grŵp mawr neu grwpiau bach ac yna adborth, yn dibynnu ar nifer y staff a'r drefn arferol. Os yw amser yn brin, rhannwch i grwpiau a gofynnwch iddyn nhw drafod un neu ddau o'r egwyddorion yn unig.

Trafodwch y canlynol (neilltuwch 20-45 munud, yn dibynnu ar amser):

1. Beth rydym wedi'i wneud yn y gorffennol / beth fyddem ni'n ei wneud yn y dyfodol (e.e. petai nifer o'n myfyrwyr yn profi rhywbeth fel ymosodiad Arena Manceinion) a fyddai'n ystyried y pum egwyddor hyn?
2. Beth yw'r rhwystrau i roi ein syniadau ar waith?
3. Beth sydd angen i ni ei wneud i oresgyn y rhwystrau?

Sleid 8 | Crynodeb

Dywedwch diolch wrth eich staff am eu meddyliau a'u syniadau.

Crynhowch y pwyntiau pwysig a drafodwyd.

Gwahoddwch nhw i roi gwybod i chi os ydyn nhw'n meddwl am unrhyw syniadau eraill.

Rhowch wybod iddyn nhw beth fydd yn digwydd i'r gwaith sydd wedi cael ei wneud (e.e. ei roi'n ysgrifenedig a'i rannu gyda'r rhai nad oedd yn bresennol, sesiwn wedi recordio (os yn briodol), pryd fydd eich polisi Digwyddiadau difrifol yn cael ei ddiweddaru, adborth ar lafar mewn cyfarfodydd staff yn y dyfodol ayb.)

Sleid 9 | Ailgydio

Yn dibynnu ar faint y grŵp, gallech chi naill ai fynd o gwmpas y grŵp cyfan gyda'ch gilydd, neu eu gwahodd yn ôl i'w grwpiau llai i wneud yr ymarfer olaf hwn. Gwahoddwch staff i rannu sut wnaeth y sesiwn wneud iddyn nhw deimlo, pa feddyliau y maen nhw'n mynd â nhw o'r sesiwn a pha gamau gweithredu y maen nhw wedi'u cynllunio (gallai'r rhain fod yn gamau gweithredu yn syth o'r sesiwn, neu gynlluniau neis sydd ganddyn nhw ar gyfer eu hunain).

Atgoffwch nhw am y systemau lles a chefnogaeth staff sydd ar gael yn barod (ffurfiol ac anffurfiol).

Sleid 10 | I orffen

Mae ein hysgol / sefydliad / coleg yn llefydd i plant a pobl ifanc adfer, tyfu a ffynnu. Meddyliwch am blentyn neu berson ifanc yr ydych chi'n obeithiol amdanynt. Rhannwch sut allwn ni fel tîm o staff gadw'r gobaith hwn iddyn nhw.

Amlinellwch unrhyw blanniau am beth y byddwch am wneud nesaf

Sleid 11 | Gwybodaeth Bellach

Eglurwch y byddwch chi'n defnyddio portffolio Digwyddiadau Difrifol UKTC i helpu cynllunio eich ymateb a diweddaru eich polisi. Efallai byddan nhw'n dymuno cymryd rhan trwy edrych ar adnoddau UKTC eraill, gan gynnwys y canllawiau a'r cynlluniau gwers rheoli emosiynau.

Atgoffwch staff am adnoddau eraill sydd gennych ynghylch iechyd a lles seicolegol. Efallai byddwch am eu cyfeirio at adnoddau Canolfan Anna Freud ar y tudalennau gwe Ysgolion a Cholegau neu'r Blynyddoedd Cynnar.

Sleid 12 | Diwedd y sesiwn