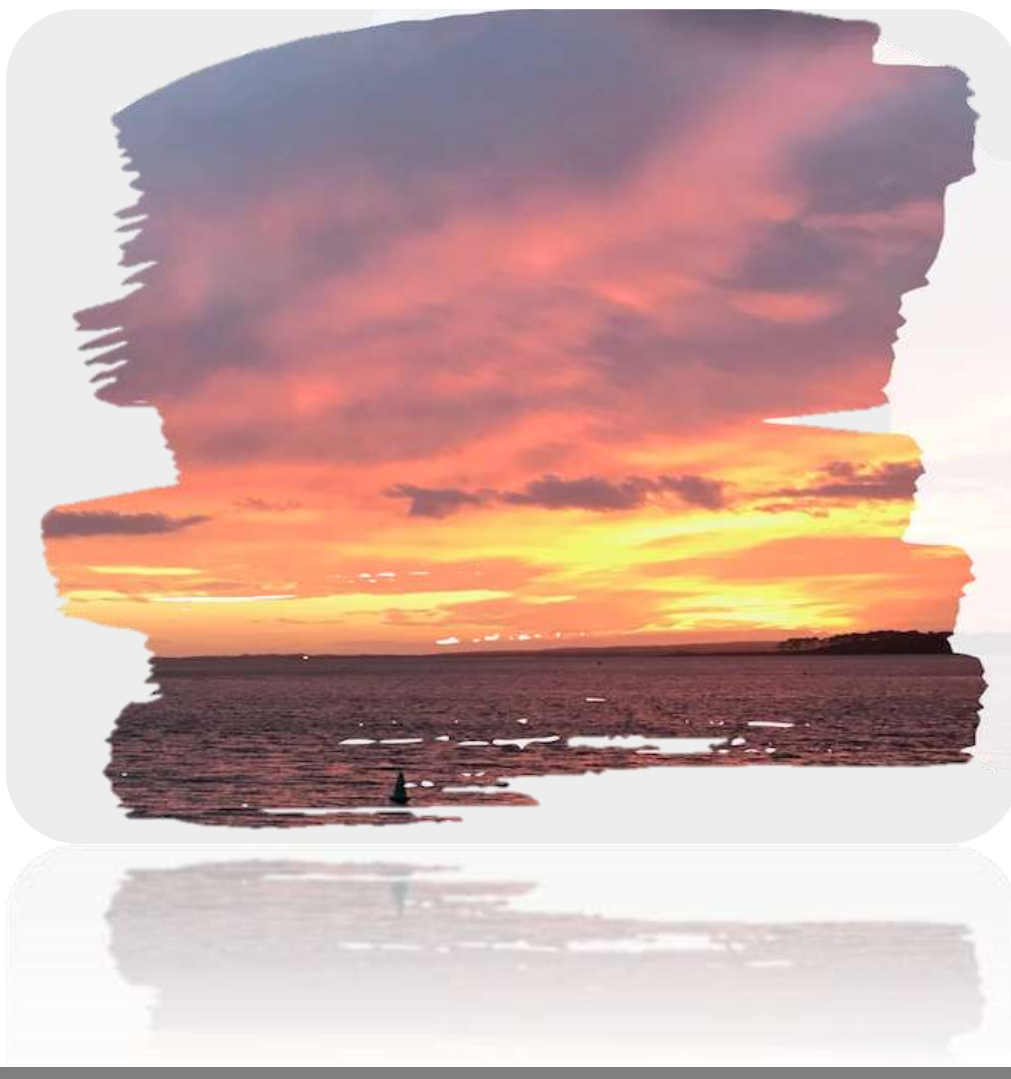


Cefnogi plant drwy brofedigaeth

Cyngor i ofalwyr ac ysgolion



Gwasanaeth Seicoleg Addysgol
Gwynedd a Môn



Cyflwyniad:

Mae'r ddogfen canlynol wedi ei greu ar gyfer athrawon, oedolion a gofalwyr sy'n cefnogi plentyn neu blant sydd wedi profi colled neu brofedigaeth. Nid pwrpas y ddogfen ydi eich troi yn arbenigwyr cwnsela galar, ond i geisio ateb cwestiynau all godi yn ystod yr amser anodd yma. Mae'r rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn gallu ymdopi gyda galar gyda chymorth gan eu teuluoedd, ffrindiau ac ysgol ac heb yr angen am gwnsela allanol. Wedi dweud hyn mae ambell beth fedrwch chi ystyried cyn fynd ati i gefnogi plant trwy'r cyfnod.

Mae galar yn broses naturiol sy'n digwydd i bawb ar ryw ran o'u bywydau. Mae plant (ac oedolion) i gyd yn ymateb i golled a trawma mewn ffyrdd gwahanol ac unigryw. Gall hyn fod yn ddibynol ar nifer o ffactorau fel oed, lefel ymwybyddiaeth, dealltwriaeth, aeddfedrwydd emosiynol a'u perthynas nhw gyda'r ymadawedig.

Mae'n bwysig cofio fod nifer o blant yn meddwl mewn ffordd llawer mwy 'du a gwyn' nac oedolion, ac felly mae'n bosib y bydd rhai yn gofyn cwestiynau swrth, 'di flewyn ar dafod'. Cofiwch ei fod yn hollol arferol i beidio allu ateb bob cwestiwn, na gwella'r sefyllfa, ond y gallwn ei wneud ychydig yn llai poenus neu cymysglyd iddynt.

Nodyn pwysig: Ni fydd bob pwynt isod yn berthnasol i bob sefyllfa ond gobeithio y bydd yn rhoi fframwaith i chi feddwl am sut i ymateb yn eich sefyllfa unigryw chi

Pwyntiau pwysig

- Mae pob plentyn a phob oedolyn yn unigryw ac yn ymateb i brofedigaeth mewn ffyrdd gwahanol. Mae'n bwysig teilwra cefnogaeth i'r plentyn yn hytrach na defnyddio'r un technegau i gefnogi bob plentyn.
- Defnyddiwch iaith sy'n addas i lefel dealltwriaeth y plentyn. Mae'n bwysig defnyddio iaith concrit fel nad ydych yn drysu'r plentyn. H.y. bydd defnyddio iaith fel 'wedi marw' yn well na 'yn cysgu' neu 'wedi mynd' gan fod hyn yn gallu achosi dryswch i blant.
- Ceisiwch gytuno ar iaith gyson byddwch yn defnyddio gyda aelodau allweddol o deulu/ysgol y plentyn. Mae'n bwysig gwneud hyn fel nad ydi'r plentyn yn cael negeseuon gymysg all arwain iddynt golli ffydd mewn oedolion.
- Byddwch yn onest, os nad ydych chi'n gwybod yr ateb i gwestiwn, deudwch hynny.
- Mae angen derbyn y gallai teimladau'r plentyn sy'n galaru fod yn wahanol i'ch teimladau chi.
- Weithiau, mae'n well dweud dim, gan nad oes geiriau sy'n gallu cysuro a lleihau'r boen. Gall eich presenoldeb olygu mwy na geiriau weithiau.
- Byddwch yn barod i wrando os ydyn nhw'n awyddus i siarad. Yn aml iawn, mae angen i blant sy'n galaru ddweud eu stori droeon. Gallwch eu helpu drwy wrando heb farnu a heb dorri ar draws.
- Rhowch amser iddyn nhw alaru gan nad oes dim i'w ennill drwy ruthro'r broses.
- Os ydych chi'n rhy emosiynol, gofynnwch i rywun arall gymryd eich lle am ychydig.
- Ceisiwch gadw pethau fel y maent a chadw at y drefn arferol.
- Pan mae plentyn yn brifo, gall fod temtasiwn i ymlacio'r rheolau a ffiniau, ond mae'n pwysig cadw'r strwythur ym mywyd y person ifanc er mwyn cadw gymaint o'u bywydau yn 'normal' a sy'n bosib.
- Dangoswch gariad, gofal a chysondeb bob amser.
- Dywedwch wrth y plentyn fod teimladau cryf yn rhan naturiol o'r broses o alaru.
- Ceisiwch rannu atgofion hapus (eu hannog i siarad am adegau hapus ac atgofion da) .
- Gofalwch fod y plentyn yn deall bod y boen o golli anwyliaid yn rhan o fywyd ac nad yw'n rhywbeth i fod â chywilydd ohono.
- Cofiwch y bydd rhywfaint o oedi cyn y bydd rhai yn ymateb i'w galar a chofiwch nad oes unrhyw amserlen unigol ar gyfer ymdopi â cholled.

Dealltwriaeth plant

Mae dealltwriaeth plant o farwolaeth yn newid wrth iddynt fynd yn hyn. Wedi dweud hyn, nid ydi'r amlinelliad isod yn bendant, mae'n bwysig cymryd i ystyriaeth lefel cyffredinol o ddealltwriaeth sydd gan eich plentyn yn fwy na'r oedran cronolegol.

Cyn-ysgol

- Cael eu dylanwadu gan emosiynau'r oedolion o'u cwmpas. Ymateb i golled yn hytrach na marwolaeth
- Ddim yn deall ystyr marwolaeth na pa mor derfynnol ydyw
- Ddim yn deall cysyniadau haniaethol fel 'enaid' neu 'nefoedd'
- Efallai ymddangos yn drist ond dim ond am gyfnodau byr, efallai yn prosesu pethau drwy chwarae, efallai yn llithro'n ol yn eu datblygiad
- Pwysig cael trefn cadarn, ffiniau pendant, cysur a sicrwydd

Sut i helpu:

- Edrych ar ol eich emosiynau a lles eich hunain fel gwarchodwr
- Defnyddio iaith gadarn a chlr
- Cadw trefn dyddiol mor 'normal' a phosib

Plant oed cynradd

- Dechrau deall terfynoldeb marwolaeth
- Dechrau teimlo ofn marwolaeth eu hunain ac eraill
- Teimlo'n euog neu dangos 'meddwl hudolus' (hynny ydi, meddwl fod posib i'w meddyliau ac ymddygiad achosi marwolaeth rywun)
- Diffyg iaith i ddisgrifio'r teimladau cymleth maent yn deimlo
- Posib bydd plant yn holi cwestiynau penodol iawn am be ddiwyddodd er mwyn trio gwneud synwyr o'r sefyllfa, hefyd posib bydden nhw'n ailadrodd cwestiynau (gall hyn fod yn anodd i'r oedolion)
- Efallai yn prosesu pethau drwy chwarae (chwarae rol ysbyty, angladd a.y.y.b)
- Pwysig cael trefn cadarn, ffiniau pendant, cysur a sicrwydd

Sut i helpu:

- Cadw trefn dyddiol mor 'normal' a phosib
- Bod mor onest a sy'n addas ar gyfer eu lefel datblygiadol (defnyddio iaith fel 'wedi marw' yn hytrach na 'wedi mynd i gysgu')
- Modelu iaith addas i ddisgrifio teimladau (e.e. 'dwi'n teimlo'n drist oherwydd fod Nain wedi marw, wyt ti'n teimlo'n drist weithiau?')
- Ateb cwestiynau mewn ffordd glir ac onest a gwneud y siwr fod y plentyn yn deall nad oes unrhyw beth fydda nhw wedi gallu wneud i 'achub' y person

Plant oed uwchradd

- Deall terfynoldeb marwolaeth ac felly o bosib yn teimlo'n isel/cael eu gorlethu gan deimladau mawr
- Efallai yn obsesiynol dros feddyliau o'u marwolaeth eu hunain neu eraill
- Weithiau yn cymryd rhan mewn ymddygiad risg uchel (e.e. cyffuriau neu alcohol)
- Efallai yn ei gweld hi'n anodd trafod eu teimladau neu derbyn cymorth gan oedolion
- Eisiau ychydig o reolaeth dros be sy'n digwydd yn yr ysgol, adref
- Efallai yn taflu eu hunain mewn i waith ysgol neu'n ymwrthod o unrwy weithgareddau addysgol a chymdeithasol

Sut i helpu:

- Cadw trefn dyddiol mor 'normal' a phosib
- Siarad yn glir ac egluro iddynt beth sydd wedi digwydd (peidio a cheisio eu 'gwarchod' gormod rhag y gwir)
- Eu hannog nhw i brosesu'r galar a thrafod eu teimladau gan fodelu hyn eich hunain. Os nad ydynt yn awyddus i siarad hefo chi (efallai na fyddent eisiau eich gwneud chi'n drist), awgrymu iddyn nhw siarad gyda pobl eraill neu defnyddio ffyrdd gwahanol i gofio'r person (syniadau is lawr y llyfryn)

Pwyntiau cyffredinol i'w cofio wrth dorri'r newyddion i blant/pobl ifanc:

- Ceisiwch baratoi y plentyn eich bod ar fin torri newyddion drwg e.e. 'Mae gen i rywbeth trist i ddweud wrthyt ti'
- Defnyddiwch iaith glir fel 'wedi marw' yn hytrach na 'wedi mynd i gysgu', gall geirfa aneglur ddrysu plant
- Rhowch y wybodaeth fel mae cwestiynau'n codi, peidiwch a roi gormod o wybodaeth gan gofio lefel datblygiadol eich plentyn
- Mae'n gallu helpu i egluro beth mae 'wedi marw'n olygu e.e. 'roedd hi'n sal ac wedyn mi wnaeth ei Chalon hi stopio, felly doedd ei chorff hi ddim yn gweithio ddim mwy'
- Cysuro'ch plentyn ei fod yn iawn i ofyn cwestiynau ac fe wnewch chi'ch gorau i'w hateb. Ond os nad ydych yn siwr sut i ateb cwestiwn, mae hefyd yn iawn i ddweud 'dwi ddim yn siwr, fe wnai ddod yn ol atat'

Ymatebion naturiol

Mae galar yn ymateb naturiol i golli rywun rydan ni'n garu. Mae'n gallu bod yn brofiad dryslyd a llethol sy'n ein effeithio yn emosiynol, ffisegol, ymddygiadol ac i rai yn ysbrydol. Mae nifer o fodelau ar gael sy'n ceisio egluro galar ond mae nifer ohonynt yn gor-symleiddio'r broses ac felly isod mae rhestr o'r ffyrdd gall plentyn neu person ifanc ymateb i brofedigaeth. Mae'n bwysig hefyd nodi gall rywun neidio o un ymateb i'r llall, cymryd camau yn ol, ac ailadrodd ymatebion tebyg o bryd i'w gilydd. Nid oes trefn rhesymegol i alaru ac mae'n bwysig cysuro'r plentyn/person ifanc fod neidio o un ymateb i'r llall yn gwbl normal.

Ymatebion emosiynol:

- Sioc, dideimlad
- Gwadu, anhrediniaeth (siarad am y person yn y presennol)
- Panig, gorbryder gwahanu oddi wrth gofalwyr (poeni am fywyd y pobl agosaf atynt)
- Tristwch – dagreuol, ffrwydriadau emosiynol
- Dicter – tuag at y person wedi marw, neu beio pobl eraill
- Euogrywydd – beio eu hunain (e.e. poeni am y peth olaf wnaetho nhw ddweud wrth y person)
- Blinder – gall y pwysau emosiynol o alaru fod yn flinedig iawn
- Teimlo'n ddiymadferth – pethau'n teimlo allan o reolaeth, teimlo'n anobeithiol

Ymatebion ymddygiadol/ffisegol :

- Colli chwant bwyd, blinder, diffyg hunan-ofal
- Gorbryder gwahanu – gwrthod gadael gofalwyr, gwrthod gadael llefydd cyfarwydd
- Gwrthod mynychu'r ysgol
- Troi'n ymosodol (yn eiriol neu'n ffisegol)
- Llithro'n ol yn ddatblygiadol (e.e. dechrau gwlychu/baeddu eto, ymddwyn fel plentyn llawer ieuengach)
- Diffyg cymhelliant, tynnu nol o weithgareddau addysgol, gweithgareddau maent fel arfer yn mwynhau, sefyllfaoedd cymdeithasol a.y.y.b

Sut i gefnogi plant/pobl ifanc drwy alar

♥ Edrychwch ar ôl eich hunain. Os ydych chi'n teimlo'n fregus, a ddim yn teimlo fel eich bod yn gallu cefnogi eich plentyn, gofynnwch i rywun arall fod yno i'ch cefnogi hefyd.

♥ Y peth pwysicaf i gefnogi plant sy'n cael eu effeithio gan farwolaeth ydi cael oedolion o'u cwmpas sy'n eu caru ac yn gofalu amdanynt. Ni fyddwch yn gallu lleihau'r boen, ond mi fedrwch chi eu helpu drwy'r broses.

♥ Mae cwestiynau'n bwysig, dyma sut bydd plant yn dysgu. Un ffordd dda o helpu plant i brosesu ydi i gydnabod beth sydd wedi digwydd ac yna rhoi cyfle i'r plentyn/person ifanc ofyn unrhyw gwestiynau sydd ganddyn nhw. Cofiwch mae'n bosib bydd rhai cwestiynau yn teimlo'n swrth/di flewyn ar dafod, ond mae hyn oherwydd nad oes gan plant yr un dealltwriaeth o farwolaeth ac oedolion.

♥ Atebwch unrhyw gwestiynau gyda iaith glir, a cheisiwch ateb nhw'n onest. Ceisiwch ddefnyddio termau clir fel 'wedi marw' ac egluro be mae hyn yn olygu, yn hytrach na defnyddio dywediadau fel 'wedi mynd i gysgu' neu 'ddim yma ddim mwy'. Os nad oes ganddo chi ateb i gwestiwn, dywedwch hyn.

♥ Peidiwch a cheisio cuddio eich teimladau eich hunain. Os ydych chi'n teimlo'n drist, dywedwch hyn wrth y plentyn. Gall hyn roi 'caniatâd' iddyn nhw deimlo a thrafod pethau hefyd.

♥ Rhowch amser iddyn nhw 'fod yn blant'. Mae amser iddyn nhw gael 'anghofio am y galar' yn bwysig. Efallai bod hyn yn gyfleoedd i chwarae, gwneud ymarfer corff, bod tu allan, neu'n syml cael cyfleoedd yn yr ysgol heb siarad amdano.

♥ Os ydych chi'n ansicr am pa gamau i gymryd yn yr ysgol, gofynnwch wrth y plentyn. Os ydych chi ddim yn siŵr sut i ddweud wrth y plant eraill, neu os y dylech gael gwasanaeth cofio, gofynnwch wrth y plentyn beth fyddai orau ganddyn nhw (os yw'n addas i'w hoedran). Yn ogystal a hyn, peidiwch ac osgoi siarad am y person, neu

am bynciau sy'n ymwneud a'r person sydd wedi marw yn y dosbarth. Gall y plentyn deimlo eich bod yn anwybyddu fod y person erioed wedi bodoli. Eto, gofynnwch wrth y plentyn yn gyntaf beth fyddai orau ganddyn nhw.

Syniadau ymarferol i helpu'r broses galaru

Pwysigrwydd cofio - Nid proses o anghofio am y person sydd wedi marw yw galar, ond proses o ddod o hyd i ffyrdd o gofio amdano neu amdani. Drwy gofio, gall y clwyfi emosynol ddechrau cau. Mae meddwl am ffyrdd creadigol o gofio yn gymorth mawr i blant ac oedolion. Nid oes ffordd briodol nac amhriodol o gofio. Ar ei orau, mae'n fynegiant personol dwys o'u cariad tuag at y person arbennig y maen nhw wedi'i gollu ond sy'n parhau i fyw y tu mewn iddynt.



Blwch atgofion - prynwch neu gwnewch flwch arbennig a'i lenwi ag eitemau gwerthfawr fel llythyrau neu gardiau gan ffrindiau, blodau wedi'u sychu o'r angladd, lluniau neu eitemau roedd y person a fu farw'n eu trysori - er enghraifft darn o emwaith, sbectols, dyddiadur neu lythyr.

Ymweld â'r bedd - I rai, mae hyn yn rhan bwysig iawn o'r broses o alaru am y person a fu farw. Gall fod yn ffordd o barhau i fod â rhyw gysylltiad ag ef neu hi, rhoi gweddill y byd o'r neilltu a chyfathrebu â nhw, er enghraifft drwy ddweud eu hanes, sôn am eu tristwch a dangos eu cariad ddrwy osod blodau neu roddion eraill ar y bedd.

Llyfr atgofion - Mae'n syniad da creu llyfr arbennig er cof am y person a fu farw. Gallai gynnwys lluniau, cerddi, llythyrau a sylwadau. Gall plant a phobl ifanc edrych drwyddo i'w helpu nhw i gofio a meddwl am y person hwnnw.



Plannu coed a llwyni - Mae rhai yn hoffi'r syniad o blannu coeden neu lwyn fel ffordd o gofio. Mae'n bwysig dewis coeden neu lwyn gwydn sy'n llai tebygol o farw. Mae hefyd yn bwysig eu plannu mewn lle sy'n hwylus i'r plant ymweld ag ef.

Gwaith celf - Gall fod o gymorth i rai wneud gwaith celf a'i fframio i gofio am anwyliaid. Mae'r broses o wneud rhywbeth arbennig yn creu cysylltiad rhwng y person sy'n galaru a'r person a fu farw, ac yn creu rhywbeth i'r person mewn profedigaeth ei drysori yn y dyfodol.



Canhwyllau - Un ffordd syml ond pwerus o gofio am y person a fu farw ar adegau arbennig yw drwy oleuo kannwyll neu ddarllen cerdd neu weddi.

Cadw dyddiadur – Gall fod yn fuddiol i bobl mewn profedigaeth ysgrifennu dyddiadur o'u profiad o alaru, a hynny am nifer o resymau. Gall y broses o fynegi eu teimladau mewn geiriau helpu i ryddhau rhywfaint o'r boen. Ymhen amser, bydd yn ddefnyddiol iddyn nhw edrych yn ôl ar yr hyn roedden nhw'n ei deimlo cynt – a chofio am y profiad.

Mae Bereavement Box yw cynnig amrywiaeth eang o weithgareddau a syniadau i blant a phobl ifanc fedru cofio a dathlu – gan gynnwys yr awgrymiadau uchod i gyd. Gall rhieni a gofalwyr hefyd ddefnyddio'r adnodd hwn a'i addasu'n ôl eu hamgylchiadau nhw. I gael gwybodaeth am yr adnoddau, darllenwch dudalennau 24-26 yn y canllawiau a ganlyn:

https://www.nurtureuk.org/sites/default/files/bereavement_box-booklet-cov19-edition-2020-web.pdf

Adnoddau a gwefannau defnyddiol:

Llyfrau stori:

'Y Goeden Gofio' – Ceri Wyn Jones

'Sad Book' – Michael Rosen

'The Invisible String' – Patrice Kars & Joanne Lew-Vriethoff

'Badger's Parting Gifts' – Susan Varley

Gwefannau:

<http://childbereavementuk.org/>

<http://www.cruse.org.uk/>

<https://www.winstonswish.org/>

<https://www.griefencounter.org.uk/>

<http://www.suddendeath.org/>