

Cyngor i Rieni Plant Bach



Magu plant.
Rhowch amser iddo.

llyw.cymru/rhowchamseriddo

Parenting.
Give it time.

gov.wales/giveittime

Helpu plant drwy brofedigaeth

Mae marwolaeth rhiant neu berthynas agos yn ergyd drom beth bynnag yw eich oed, ond mae colli mam neu dad yn un o'r profedigaethau dwysaf y gall plentyn ifanc ei hwynebu.

Gall rhoi'r gefnogaeth gywir i blentyn sy'n galaru gyfrannu'n helaeth at sicrhau ei fod yn parhau i ffynnu ac i deimlo'n gadarnhaol ynghylch ei ddyfodol.

Dyma rai cynghorion defnyddiol i rieni neu ofalwyr sy'n ceisio helpu plentyn sy'n galaru

- **Byddwch yn onest** – Pan fyddwch chi'n wynebu salwch sy'n byrhau oes, mae'n well bob amser bod yn onest â phlant ynghylch beth sy'n digwydd cyn gynted â phosibl. Pan fydd angen, gall gofyn am gymorth gan arbenigwyr sydd wedi'u hyfforddi i gwnsela helpu. Mae'n bosibl na fydd angen unrhyw gefnogaeth, neu ychydig iawn, o ran cwnsela yn y tymor hirach ar y plant hynny sydd wedi cael profiad o gwnsela cyn marwolaeth rhiant neu frawd neu chwaer.
- **Siaradwch amdano** – Mae'n bosibl bod llawer o bobl yn osgoi siarad am farwolaeth â phlant sy'n galaru, a hynny gyda'r bwriadau gorau, ac er mwyn peidio ag achosi rhagor o loes. Allwch chi ddim gwneud y sefyllfa'n waeth, a bydd dangos eich bod yn gofidio amdany'n nhw'n golygu llawer iawn i'r plentyn. Hefyd, drwy siarad â phlant am farwolaeth, rydych chi'n rhoi caniatâd iddyn nhw siarad yn agored amdano â chi pryd bynnag y mynnan nhw. Mae'n bwysig gadael iddyn nhw ofyn cwestiynau, gwrandao ar eu hymateb a pheidio â bod ofn dangos eich teimladau a siarad am sut y mae marwolaeth yn gwneud i chi deimlo.
- **Cadwch bethau'n syml** – Mae oedolion yn aml yn defnyddio ymadroddion fel 'wedi mynd', 'wedi'n gadael ni' neu 'colli' pan fydd rhywun wedi marw, ac efallai y byddan nhw'n osgoi'r gair 'marw' – yn enwedig wrth siarad â phlant sydd wedi dioddef profedigaeth. Ond, yn gyffredinol, nid oes gan blant yr un pryderon, ac mae'n bosibl y bydd ymadroddion felly'n eu drysu'n waeth. Yn yr un modd, mae rhai pobl yn creu straeon cymhleth i blant sy'n galaru i esbonio i ble'r aeth rhiant neu frawd neu chwaer. Eto, mae hynny'n aml yn fwy tebygol o ddrysu plentyn nag yw'r gwir.



- **Sboncio i mewn ac allan o sgysiau emosiynol** – Mae plant yn gallu sboncio i mewn ac allan o sgysiau emosiynol wedi profedigaeth. Tra bo oedolion yn dueddol o gael eu trechu gan eu galar, mae'n gyffredin gweld plant mewn trallod un funud, ac yna'n gofyn beth sydd i ginio'r funud nesaf. Mae hynny'n berffaith normal, ac nid yw'n unrhyw arwydd o'r ffordd y mae beth sydd wedi digwydd wedi effeithio arnyn nhw. Ceisiwch fynd ati i drafod marwolaeth rhiant neu frawd neu chwaer yn yr un dull. Anogwch blant i siarad am eu hatgofion o'u perthynas, a faint yr oedden nhw'n caru'r berthynas, ac yna awgrymwch weithgaredd sydd â chysylltiad â hynny, fel chwilio am lun da o'r berthynas, neu dynnu llun o amser hapus a gawson nhw gyda'i gilydd.
- **Casglu blwch atgofion** – Mae dal eu gafael mewn atgofion am rywun sydd wedi marw, neu sy'n derbyn gofal diwedd oes yn gallu bod yn arbennig o anodd i blant ifanc. Anogwch nhw i lenwi blwch atgofion â phethau sy'n eu hatgoffa nhw o'r person hwnnw. Efallai y byddan nhw'n dewis carreg glan môr yr oedden nhw wedi'i chasglu ar wyliau gyda'r teulu, neu bersawr Mam, yn ogystal â'u hoff luniau o achlysuron hapus. Nid yn unig y gallan nhw droi at y blwch ac ychwanegu ato ar unrhyw adeg, mae hefyd yn adnodd defnyddiol iddyn nhw pan fyddan nhw eisiau siarad am y person hwnnw â rhywun y maen nhw'n ymddiried ynddo.
- **Paratowch nhw** – Drwy siarad â phlant am yr hyn y maen nhw'n debygol o'i weld pan fydd rhywun yn sâl neu ynghylch beth i'w ddisgwyl mewn angladd, neu drwy roi cyfle iddyn nhw gymryd rhan mewn rhyw ffordd, gallwch eu helpu nhw i fynegi eu teimladau mewn ffordd lesol. Er enghraifft, os yw perthynas yn debygol o golli'i gwallt oherwydd triniaeth, gallwch egluro ymlaen llaw bod hyn yn debygol o ddigwydd, ac awgrymu gwneud anrheg o ryw fath i godi calon y claf. Gall cynnwys plant yn y gwasanaeth angladd hefyd fod yn ddefnyddiol - efallai drwy ddewis cân neu ddewis rhywbeth i'w roi yn arch Dad. Pan fo'n bosibl, gall mynd â phlant i'r fynwent neu'r amlosgfa o flaen llaw fod yn ddefnyddiol, fel bod y lleoliad yn gyfarwydd iddyn nhw.
- **Does dim byd o'i le ar lefain** – Mae llawer o bobl yn gofyn a yw hi'n iawn i wylo o flaen plentyn sy'n galaru. Gan amlaf, 'ydy' yw'r ateb. Drwy ddangos eich teimladau, rydych chi'n dangos i blant ei bod hi'n dderbyniol iddyn nhw wneud yr un fath.
- **Cadwch at y drefn arferol fel bod pethau'n aros yn gyfarwydd** – Mae dull tawel a chadarnhaol o rianta a chadw patrwm arferol eich plentyn mor sefydlog â phosibl yn ystod cyfnodau anodd, fel yn sgil profedigaeth, yn gallu helpu plant i deimlo'n fwy diogel. Os ydyn nhw'n cael bath, ac wedyn stori a mynd i'r gwely am 7pm, yna ceisiwch gadw at y drefn honno os yw hynny'n bosibl. Bydd hynny'n eich helpu chi a'ch plentyn i deimlo'n hyderus am sut y bydd y diwrnod yn dechrau ac yn dod i ben, ac yn gwneud ichi deimlo'n ddiogel yn eich amgylchfyd.

Sut i gael help a chymorth

Mae adnoddau gwych ar gael i helpu plant a theuluoedd drwy'r broses alaru. Mae llyfrau stori ar gael sydd wedi'u hysgrifennu'n benodol i helpu plant ifanc ymdrin â'r teimladau sydd ganddyn nhw pan fo rhywun y maen nhw'n ei garu'n marw. Mae'r llyfrau hyn yn cynnwys darluniau a gweithgareddau, ac maen nhw'n gallu bod yn ffordd ardderchog i ysgogi sgysiau o fewn teuluoedd. Gallwch chi brynu rhai o'r llyfrau hyn ar lein, gan gynnwys dod o hyd i lawer o wybodaeth a chynghor defnyddiol, a grwpiau a fforymau cymorth i deuluoedd sy'n galaru.

Dyma rai enghreifftiau o ffynonellau gwybodaeth: **Winston's Wish – 08088 020 021**
Childhood Bereavement UK – 01494 568 900 City Hospice – 029 2052 4150

Does neb yn ei chael hi'n iawn bob amser

Gallai fod o gymorth i drafod pethau â'r teulu neu â ffrindiau. Os byddwch chi'n poeni am sut yr ydych chi neu eich plant yn ymdopi, siaradwch â'ch ymwelydd iechyd neu'ch meddyg teulu. Bydd gan eich Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd wybodaeth am wasanaethau yn eich ardal – ffoniwch nhw ar 0300 123 7777.

I gael rhagor o gyngor buddiol ar ddatblygiad eich plentyn ac ar ddulliau cadarnhaol o rianta, ewch i: **llyw.cymru/rhowchamseriddo**