



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

**Canllaw Seicolegol i
Deuluoedd:
Profedigaeth yn ystod
Plentyndod
Gwasanaeth Seicoleg a
Therapiau Plant a Theuluoedd**

Mae'r llyfryn hwn yn rhan o gyfres sydd wedi'i hysgrifennu gan Seicolegwyr Clinigol Plant a Seicotherapyddion o Wasanaeth Seicoleg a Therapiau Plant a Theuluoedd Gwent.

Sut i ddefnyddio'r llyfryn hwn

Mae llawer o rieni a gofalwyr yn bryderus am eu plant ar brydiau, ac yn chwilio am gefnogaeth neu gyngor. Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys awgrymiadau am sut i gefnogi eich plentyn. Gall y rhain fod yn ddefnyddiol ar adegau gwahanol. Gobeithio y bydd yr awgrymiadau hyn yn ychwanegu at y gefnogaeth rydych chi eisoes yn ei rhoi. Mae'n bwysig eich bod yn dewis y syniadau sy'n addas ar eich cyfer chi, eich plentyn a'ch teulu. Mae rhestr o adnoddau yng nghefn y llyfryn hwn os hoffech chi ragor o wybodaeth.

Mae'r llyfryn yn ymwneud â helpu plant i ymdopi â phrofedigaeth. Ei nod yw rhannu dealltwriaeth am yr hyn y gallai plant ei brofi pan fo rhywun yn marw, neu wedi marw, a chynnig syniadau am sut i'w cefnogi yn ystod yr amseroedd hyn.

Siarad â phlant am farwolaeth

Beth bynnag fo'ch oedran a'ch amgylchiadau, gall ymdopi â marwolaeth a marw fod yn anodd iawn. Efallai y byddwn ni i gyd yn ymateb yn wahanol ar adegau gwahanol, a gall fod yn anodd i rieni a gofalwyr wybod beth i'w ddweud, a'r ffordd orau o gefnogi eu plant.

Mae pob rhiant a gofalwr eisiau gwrrachod eu plant rhag profiadau poenus, felly gall siarad â phlentyn am farwolaeth fod yn brofiad anodd iawn. Weithiau byddwn yn teimlo'n ansicr am beth i'w ddweud, yn poeni am achosi gofid i'n plentyn, neu'n bryderus y gofynnir cwestiynau sy'n anodd i ni eu hateb. Er hynny, mae'n bwysig iawn bod plant yn cael eu cynnwys mewn trafodaethau am yr hyn sy'n digwydd.

Yn aml, mae plant yn sylwi'n gyflym iawn ar ddigwyddiadau a theimladau, felly mae rhoi gwybod iddyn nhw beth sy'n digwydd yn gallu eu helpu i reoli eu pryder, lleihau ofn a dryswch, a gwybod bod ganddyn nhw gefnogaeth.

Paratoi

Yn aml, bydd ansicrwydd ynglŷn â marwolaeth a marw, ond gall rhoi rhywfaint o esboniad i blant eu helpu i ddeall a pharatoi ar gyfer yr hyn a allai ddigwydd. Gall

hyn leihau sioc ac mae bod yn agored ac yn onest hefyd yn lleihau'r risg y bydd plant yn camddehongli'r hyn sy'n digwydd.

Os oes gan blant gwestiynau sy'n anodd eu hateb, byddwch yn onest ac eglurwch pam ei bod hi'n anodd. Er enghraifft:-

"Mae'n anodd gwybod pryd yn union y gallai ef/hi farw, ond rydyn ni'n meddwl y gallai fod yn fuan – efallai ymhen y dyddiau neu'r wythnosau nesaf"

"Fe fu farw oherwydd bod ganddo/ganddi salwch. Dydw i ddim yn gwybod yr holl fanylion ond dydy'r meddygon ddim wedi gallu ei g/wella y tro hwn"

Mae newidiadau corfforol ac emosiynol yn aml yn digwydd wrth farw, ac mae'n bwysig egluro pam mae'r rhain ynni digwydd, ac mai'r un person sydd y tu mewn, er ei fod efallai, yn edrych neu'n teimlo'n wahanol.

Siarad am farwolaeth

Ceisiwch fod mor glir â phosibl i osgoi dryswch. Peidiwch â dweud bod rhywun wedi 'ymadael â ni' neu 'wedi mynd i gysgu'. Gall yr esboniadau hyn wneud i blant feddwl bod y sawl a fu farw yn dod yn ôl, neu fod cysgu'n beryglus. Er bod defnyddio iaith sy'n cynnwys y geiriau 'marwolaeth' a 'marw' yn gallu teimlo'n lletchwith, fe all arwain at lai o ddryswch yn y pen draw. Mae hefyd yn bwysig cyfleu'r neges nad yw rhywun sydd wedi marw yn dod yn ôl, er bod ffyrdd o gofio amdanynt, fel siarad amdanynt, edrych ar luniau, cofroddion ac ati.

Cofiwch nad oes gan blant bob tro'r un ddealltwriaeth o farwolaeth ag oedolion. Efallai y byddant yn poeni bod yr unigolyn yn dal mewn poen neu ar goll.

Weithiau gall siarad am farwolaeth achosi plant i bryderu y gallai rhieni ddioddef yr un dynged, h.y. "Mae gan Mam-gu y celloedd hyn sy'n golygu y gallai hi farw, ydy hynny'n golygu y byddi di a dad yn marw hefyd?" Byddwch yn barod i ailadrodd eich esboniadau gan y bydd cwestiynau'r plant yn adlewyrchu eu datblygiad, ac efallai y bydd angen esboniadau dyfnach arnyn nhw wrth fynd yn hŷn.

Ymateb i farwolaeth

Mae pobl yn ymateb i farwolaeth mewn gwahanol ffyrdd, ac ar adegau gwahanol. Mae'r ymatebion canlynol yn gyffredin:

- Teimlo'n drist, yn flin ac yn ddryslyd
- Gorfeddwl am deimladau a chwestiynau am fywyd a marwolaeth
- Bod yn brysur i osgoi teimladau anodd
- Naill ai eisiau siarad o hyd am beth sydd wedi digwydd neu beidio â siarad amdano o gwbl
- Bod yn fwy sensitif neu'n fwy ceccrus ag eraill
- Teimlo'n euog nad oedden nhw wedi gwneud digon ac y dylen nhw fod wedi gwneud pethau'n wahanol
- Ei wadu a smalio neu esgus nad yw'n digwydd

Gall yr ymatebion uchod weithiau fod yn gymysg; gan achosi gofid a gwneud sefyllfaoedd a pherthnasoedd bob dydd yn fwy anodd. Mae rheoli'r tasgau arferol a'r pethau sy'n digwydd bob dydd yn gallu bod yn anodd pan fo'r holl deimladau hyn yn digwydd. Mae plant ac oedolion yn profi'r teimladau hyn, ac maen nhw'n rhan arferol o'r broses alaru.

Mae plant yn ymateb i farwolaeth yn wahanol i oedolion, yn aml byddant yn deall llai am eu teimladau a bod galar yn ymateb naturiol. Weithiau bydd plant yn:

- Dawedog neu'n ddywedwst, neu'n gofyn llawer o gwestiynau
- Ofni y byddan nhw, neu bobl eraill, yn marw ac yn bod yn or-ofalus neu'n amddiffynnol
- Ymddangos yn brysur iawn ac nad ydyn nhw'n hidio am y farwolaeth
- Cael problemau gyda bwyta, cysgu neu fynd i'r toiled
- Bod yn flin gyda'r un sydd wedi marw neu'r bobl o'u cwmpas
- Bod yn ofergoelus neu 'feddwl yn hudol' – meddwl y gallan nhw wella pethau neu ymddwyn fel pe bai ganddyn nhw rywfaint o reolaeth anuniongyrchol dros ddigwyddiadau
- Meddwl mai y nhw sydd ar fai am y farwolaeth
- Ymddangos yn ddi-hid, fel ffordd o osgoi'r boen (gall hyn beri gofid i rieni)

Ar yr adegau hyn, rhowch wybod i'ch plentyn eich bod yn meddwl amdano a'ch bod ar gael iddo os yw eisiau siarad neu gael cysur. Efallai y bydd eisiau mwy o gysur corfforol arno, a'ch clywed chi'n siarad am deimladau a meddyliau am y farwolaeth. Ceisiwch fynegi empathi (e.e. **'Ydy, mae hyn yn anodd iawn'**) a derbyn (e.e. **'Dw i'n gwybod dy fod ti'n ei f/methu - dw i'n deall pam nad wyt ti eisiau chwarae ar hyn o bryd'**) neu roi enw ar deimladau (e.e. **'Tybed a wyt ti'n teimlo'n flin oherwydd ei fod yn dy atgoffa di o Tad-cu, ac mae hynny'n anodd ac yn gwneud i ti deimlo'n drist'**)

Mae'n bwysig gadael i'ch plentyn siarad am unrhyw deimladau anodd a'u mynegi, a'u sicrhau y bydd y teimladau hyn yn mynd a dod. Ymhen amser gadewch iddyn nhw wybod ei bod hi'n iawn i fywyd fynd ymlaen, i ddechrau mwynhau pethau eto, ac nad yw hyn yn golygu bod yr unigolyn a fu farw'n cael ei anghofio. Efallai y byddwch hefyd am ystyried ffyrdd o gofio'r unigolyn a fu farw drwy siarad amdano, edrych ar luniau, ysgrifennu llythyrau neu negeseuon, ymweld â lleoedd a oedd yn bwysig, neu gael cofroddion a oedd yn bwysig neu'n werthfawr iddo.

Galar rhieni/gofalwyr

Mae'n bosibl y bydd pwysau emosiynol a chorfforol ychwanegol ar ofalwyr pan fo rhywun yn/wedi marw. Rydych chi'n ceisio parhau â'ch gweithgareddau arferol, ond gallech hefyd fod yn ceisio ymdopi â'ch galar eich hun a helpu'ch plant i ymdopi â'u galar nhw. Mae'n bwysig eich bod yn rhoi amser i'ch hun ddelio â'ch teimladau. Gall hyn eich paratoi'n well i gefnogi'ch plant. Gall fod yn ddefnyddiol i blant weld rhieni'n galaru a siarad am rai o'u teimladau, fel eu bod yn gwybod bod hyn yn iawn ac nad oes rhaid esgus bod popeth yn iawn. Gallwch esbonio eich bod yn teimlo fel hyn oherwydd bod rhywun wedi marw, a'ch bod chi'n gweld eu heisiau. Hefyd, bod dicter, tristwch ac ofn yn ymatebion normal a bod gwahanol ffyrdd o'u dangos.

Mae cadw at eich trefn arferol lle bynnag ag y bo modd yn ddefnyddiol i blant o bob oed, gan ei fod yn rhoi sicrwydd iddyn nhw, ac yn pwysleisio'r syniad bod bywyd yn parhau er gwaethaf y digwyddiad trist hwn. Gall rhai plant fod yn amharod i fynd i'r ysgol/meithrinfa, ond gall trefn y tu allan i gartref sy'n galaru fod o gymorth. Er hynny, efallai y bydd angen mwy o sicrwydd arnyn nhw y bydd eu rhieni'n iawn pan na fyddan nhw yno.

Ymdopi ar wahanol oedrannau

Cyn oed ysgol

Mae plant cyn oed ysgol yn tueddu i dreulio llawer o amser gyda gofalwyr allweddol ac maen nhw'n agos iawn atyn nhw. Os yw eu gofalwr wedi cynhyrfu neu'n cael ei effeithio gan farwolaeth, efallai y bydd ganddyn nhw deimladau cryf eu bod am wneud pethau'n iawn. Gan fod iaith plant o'r oedran hwn yn gallu bod yn brin, mae'n bosibl y byddant yn mynegi eu teimladau drwy ymddygiad a all gynnwys mwy o ymlyniad a bod yn fwy anghenus; bod yn fwy hunangynhaliol na'r disgwyl; problemau cysgu, bwyta neu fynd i'r toiled, ac ymddygiad mwy heriol neu aflonydd. Ar adegau fel hyn, mae'n bwysig bod gofalwyr yn ceisio cymorth i'w hunain fel bod y plentyn yn gwybod bod rhywun yn gofalu amdano. Mae'n bosibl na fydd plant cyn oed ysgol yn deall bod marwolaeth yn rhywbeth parhaol, ac efallai y gall cofroddion, atgofion, lluniau ac ati helpu i gadw cysylltiad â'r sawl a fu farw a chyfleu'r neges na fydd yn dod yn ei ôl.

Oedran ysgol

Efallai y bydd plant o oedran ysgol yn gallu deall natur barhaol marwolaeth yn well, a bydd cael cyfle i ffarwelio yn bwysig iddyn nhw. Mae'n bosibl i'r newidiadau mewn trefn effeithio ar blant, a gall fod yn ddefnyddiol siarad ag athro eich plentyn i roi gwybod iddo am y brofedigaeth a meddwl am sut y gellir cefnogi eich plentyn. Os oes arferiad o drafod digwyddiadau bywyd yn ysgol eich plentyn, efallai mewn grŵp neu amser cylch, efallai y bydd modd trafod y golled yma. Gall fod yn fwy priodol i hyn ddigwydd ymhen peth amser ac ar ôl i'r cyfnod galar uniongyrchol ddod i ben. Mae'n bwysig ystyried a fyddai hyn yn fuddiol i'ch plentyn ac a yw'n barod i gymryd rhan.

Pobl ifanc

Gall pobl ifanc yn eu harddegau ymateb i brofedigaeth mewn gwahanol ffyrdd ac mae'n bosibl y byddant yn delio â galar mewn ffordd fwy aeddfed, efallai eu bod yn fwy aeddfed yn emosiynol ac yn dymuno ymddangos fel oedolyn. Ond bydd rhai pobl ifanc yn eu harddegau yn fwy tebygol o gadw pethau'n dawel neu ddychwelyd i gam datblygiad cynharach wrth iddynt geisio gwneud synnwyr o'r hyn sydd wedi digwydd a rheoli eu teimladau am eu colled.

Gall hyn fod yn ffordd o ddelio â phethau, ac fel gyda phob unigolyn ifanc, mae'n bwysig rhoi gwybod iddyn nhw bod galar yn naturiol, ei bod hi'n iawn teimlo'n drist, yn ddi, wedi eu llethu ac ati, a'ch bod chi yno i'w cefnogi.

Angladdau

Gall penderfynu a ddylai plant fynd i angladd fod yn anodd i rieni a gofalwyr. Mae'n gyffredin meddwl eu bod yn achosi gormod o drallod i blant. Fodd bynnag, mae angladd yn rhoi cyfle i bobl ifanc ffarwelio, a gall plant hefyd deimlo'n ofidus os nad ydyn nhw'n cael eu cynnwys. Wrth siarad â'ch plentyn am farwolaeth, gallwch hefyd siarad ag ef am angladdau ac egluro beth yw eu pwrpas, pwy sy'n eu mynychu a sut mae pobl weithiau'n ymateb. Mae disgrifio'r lle cynhelir yr angladd yn gallu bod yn ddefnyddiol hefyd. Gall hyn helpu eich plentyn i ddeall a pharatoi ar gyfer yr angladd, ac i wneud eu penderfyniad eu hunain a ydyn nhw am fynd. Gall fod yn bwysig rhoi gwybod i'r plentyn fod unrhyw benderfyniad yn iawn, a'i bod hefyd yn iawn iddo newid ei feddwl.

Gofyn am help proffesiynol

Mae galar yn anodd ac yn boenus, ond mae'n ymateb naturiol i golled. Wrth ystyried a oes angen cymorth mwy arbenigol ar eich plentyn, mae'n bwysig ystyried iechyd a chyflwr cyffredinol y plentyn (e.e. Ydy e'n mynd i'r ysgol? Yn gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a theuluol o leiaf beth o'r amser? Yn bwyta/yfed yn arferol? Patrymau cysgu?). Yn ogystal â hyn, dylech ystyried am ba hyd mae'r ymatebion ymddygiadol (fel y nodwyd uchod) wedi bod yn digwydd. Os ydych chi'n poeni am les eich plentyn, ac yn teimlo nad yw ei ymddygiad fel petai'n gwella, mae'n bwysig gofyn am gyngor. Gallwch wneud hyn drwy apwyntiad â'ch meddyg teulu neu ymwelydd iechyd. Gallwch hefyd gysylltu ag un o'r isod a all roi cymorth neu gyngor, ac anfon gwybodaeth atoch i'ch helpu i gefnogi'r plentyn.

Manylion cyswllt defnyddiol

Winston's Wish – elusen sy'n rhoi gwybodaeth a chymorth i blant, pobl ifanc a theuluoedd mewn profedigaeth.

Llinell gymorth genedlaethol am ddim: 08088 020 021

www.winstonswish.org.uk

Child Bereavement UK – elusen sy'n cefnogi teuluoedd pan fo babi neu blentyn yn/wedi marw, a phan fo plentyn yn wynebu profedigaeth.

Llinell gymorth genedlaethol: 0800 02 888 40 neu e-bost:

support@childbereavementuk.org

www.childbereavementuk.org

Gofal Profedigaeth Cruse – llinell gymorth, cefnogaeth, gwybodaeth a chwrsela i'r sawl mewn profedigaeth. Mae gan Cruse hefyd wefan benodol i bobl ifanc o'r enw Hope Again.

Ffôn: 0808 808 1677

www.cruse.org.uk neu www.hopeagain.org.uk

Dying Matters – sefydliad cyfunol sydd am helpu pobl i siarad yn fwy agored am farw, marwolaeth a phrofedigaeth. Mae gan y wefan daflenni am siarad â phobl ifanc.

www.dyingmatters.org

Gwasanaeth Profedigaeth Plant St Christopher's Candle – hosbis ac elusen yn Llundain. Mae cyfres o daflenni defnyddiol ar y wefan ynglŷn â phlant a cholled (gweler y tab cyngor ac adnoddau, a'r ddolen 'useful leaflets').

www.stchristophers.org.uk

Sands- Elusen sy'n ceisio cefnogi teuluoedd sydd wedi'u heffeithio gan farwolaeth babi neu gamesgor.

Ffôn: 0808 164 3332

E-bost: helpline@sands.org.uk

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

Gofal Hosbis Dewi Sant: Prosiect Unicorn - Ei nod yw helpu plant a phobl ifanc i gael mynediad at y cymorth sydd ei angen arnynt i reoli effaith marwolaeth neu salwch difrifol oedolyn arwyddocaol yn eu bywyd.

Ffôn: 01633 851051

<https://stdavidshospicecare.org/our-services/support-for-children>

Childline - llinell gymorth am ddim 24 awr, cymorth sgwrs ar-lein unigol hefyd ar gael.

Ffôn: 0800 1111

Y Samariaid – Cymorth 24 awr am ddim am amrywiaeth o faterion.

Rhadffôn: 116 123

www.samaritans.org.uk

Llyfrau a darllen ychwanegol

Mae Winston's Wish a Cruse yn argymhell y llyfrau hyn i helpu plant a phobl ifanc i ymdopi â phrofedigaeth a cholled. Wrth ddewis llyfr i'ch plentyn mae'n bwysig i chi sicrhau bod y llyfr yn briodol drwy ystyried pethau fel oedran a datblygiad, diwylliant a ffydd, amgylchiadau'r golled, a'r berthynas â'r un a fu farw.

Llyfrau Winston's Wish

A Child's Grief – canllaw cyffredinol i helpu plant drwy brofedigaeth

As Big As It Gets – helpu plant pan fo rhiant yn ddifrifol sâl

Never Too Young to Grieve – helpu plant dan 5 oed drwy brofedigaeth

You Just Don't Understand – helpu pobl ifanc sy'n galaru

The Family Has Been Informed – helpu plant o deuluoedd milwrol

Beyond the Rough Rock – helpu plant drwy brofedigaeth yn dilyn hunanladdiad

Hope Beyond the Headlines - helpu plant drwy brofedigaeth drwy lofruddiaeth neu ddynladdiad

Llyfrau stori a/neu weithgareddau

Milly's Bug-Nut by Jill Janey – stori am deulu'n profi profedigaeth

Muddles, Puddles and Sunshine by Diana Crossley – llyfr gweithgareddau i blant iau mewn profedigaeth

Out of the Blue by Julie Stokes and Paul Oxley – llyfryn gweithgareddau a gwybodaeth i bobl ifanc mewn profedigaeth

The Secret C by Julie Stokes – llyfryn i helpu rhieni a gofalwyr i siarad â phlant 7-10 oed am ganser

The Scar by Charlotte Moundlic – stori i blant iau am fachgen bach yn delio â marwolaeth ei fam ac yn dod o hyd i ffyrdd o'i chofio

The Sad Book by Michael Rosen – llyfr byr am drafferthion Michael Rosen â thristwch yn dilyn marwolaeth ei fab

The Heart and the Bottle by Oliver Jeffers – stori i blant iau am ferch fach sy'n celu'i chalon mewn potel i'w chadw'n ddiogel ar ôl profedigaeth

A Monster calls by Patrick Ness – stori i blant hŷn a phobl ifanc am fachgen yn delio â salwch ei fam

Vicky Angel by Jacqueline Wilson – stori am ferch fach sy'n delio â cholli ei ffrind gorau yn sydyn

My Sister Lives on the Mantelpiece by Annabel Pitcher – stori am fachgen 10 oed a'i deulu yn delio â cholli ei chwaer mewn bomio terfysgol

Drift by Jenny Alexander – nofel i bobl ifanc am berson ifanc sy'n delio â hunanladdiad ei chwaer

Mae rhagor o awgrymiadau ac adnoddau darllen ar gael ar y gwefannau uchod, yn ogystal ag amryw o daflenni i'w lawrlwytho sy'n delio â themâu marw, marwolaeth a phrofedigaeth.

Gobeithiwn eich bod wedi dod o hyd i rai syniadau yn y llyfryn hwn yr hoffech chi roi cynnig arnyn nhw. Yn ein profiad ni, gall newid fod yn broses anodd i bawb yn y teulu, a gall pethau waethygu cyn iddyn nhw wella. Gall fod yn anodd dal ati, ond mae llawer o deuluoedd yn dweud wrthym ei bod yn werth dyfalbarhau.

Rhowch wybod i ni beth yw eich barn am y llyfryn hwn

1. Pa mor hawdd yw hi i ddeall y llyfryn hwn?

Ddim yn hawdd o gwbl	1	2	3	4	5	Hawdd iawn

2. Pa mor ddefnyddiol yw'r syniadau yn y llyfryn hwn?

Ddim yn ddefnyddiol o gwbl	1	2	3	4	5	Defnyddiol iawn

3. Beth fyddwch chi'n ei wneud yn wahanol nawr eich bod wedi darllen y llyfryn hwn?

4. Ticiwch y blwch a rhowch eich cyfeiriad i ni os hoffech dderbyn llyfryn arall o'r gyfres.

Trallod	
Dictor	
Gorbryder	
Anawsterau Ymddygiadol	
Profedigaeth	
Gwahanu ac Ysgariad	
Brodyr a Chwiorydd – Helpu eich plant i fyw gyda'i gilydd a dysgu gan ei gilydd	
Problemau Cwsg	
Cerdded yn eich cwsg, hunllefau ac arswyd nos	
Baeddu	
Trawma	

Oes gennych chi syniadau ar gyfer llyfrynnau eraill?

Eich enw a'ch cyfeiriad:

Diolch am roi o'ch amser i roi eich sylwadau. Dychwelwch y slip papur hwn atom ni yn uniongyrchol neu drwy ei roi i'r unigolyn a roddodd y llyfryn hwn i chi.

Dychwelwch at Gwasanaeth Seicoleg a Therapiau Plant a Theuluoedd
 Llwyn Onn
 Tiroedd Ysbyty Sant Cadwg
 Lodge Road, Caerleon, Newport NP18 3XQ

**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English.**