

Cyngor i Rieni



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 gwrsela helpu. Mae'n bosibl na fydd angen unrhyw gefnogaeth, neu ychydig iawn, o ran cwrsela yn y tymor hirach ar y plant hynny sydd wedi cael profiad o gwrsela 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. 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.
- **Paratowch ar gyfer 'neidio pwll'** – Mae hwn yn derm a ddefnyddir yn aml i ddisgrifio'r ffordd y mae plant yn trochi i mewn ac allan o emosïynau. 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 arny'n 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 diweddd 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 yr arch. 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 wylu 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.

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.

Efallai y bydd y llinellau cymorth hyn o ddefnydd i chi hefyd:

- **Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned (C.A.L.L.)** – ar **0800 132 737** (gwasanaeth 24 awr), neu decstio **help** i **81066**. Mae hon yn linell gymorth gyfrinachol sy'n cynnig cymorth emosiynol ar iechyd meddwl a materion cysylltiedig.
- **Samaritans Cymru** – ar **0808 164 0123**. Gallwch gysylltu am unrhyw beth sy'n eich poeni chi, waeth pa mor fawr neu fach yw'r mater.
- **Winston's Wish** – ar **08088 020 021** am gymorth i gefnogi plentyn sy'n galaru.
- **Child Bereavement UK** – ar **0800 02 888 40**. Mae'r llinell gymorth yn darparu cefnogaeth, gwybodaeth ac arweiniad cyfrinachol i unigolion a theuluoedd.

Ble i gael cyngor a chefnogaeth

Mae cymorth a chyngor magu plant cyffredinol ar gael gan fydwragedd, ymwelwyr iechyd, meddygon teulu a'ch awdurdod lleol. Mae rhaglenni cymorth cynnar fel Dechrau'n Deg a Teuluoedd yn Gyntaf hefyd ar gael.

Edrych ar ôl dy hunan. Gall cwrdd â rhieni eraill fod yn llesol. Bydd y **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd (www.ggd.cymru)** lleol yn gallu dweud wrthyf beth sy'n digwydd yn dy ardal.

I gael tips a chyngor arbenigol ar fagu plant yn gadarnhaol, ewch i:
llyw.cymru/rhowchamseriddo

