

Profedigaeth

Cymorth i Ysgolion/Lleoliadau a Rhieni/Gofalwyr

Gwasanaeth Seicoleg Addysgol Caerffili

Cafodd y ddogfen hon ei haddasu gyda chaniatâd caredig Cyngor
Bracknell Forest ac Innovate Services.



Cynnwys

Tudalennau

Sail Resymegol / Cyflwyniad

Gwybodaeth i Ysgolion / Lleoliadau

Profedigaeth a Digwyddiadau Trist: Dilyniant o ymatebion ar gyfer ysgolion / lleoliadau

Tudalennau

Cefnogi plant a phobl ifanc y mae marwolaeth wedi effeithio arnynt

Tudalennau

Ffynonellau Cymorth

Tudalennau

Atodiadau

- (Tudalennau 11-13) 1.1 Modelau Seicolegol – Deall Galar
- (Tudalennau 14-22) 1.2 Profedigaeth a Digwyddiadau Trist: Dilyniant o ymatebion ar gyfer ysgolion / lleoliadau (gwybodaeth fanwl)

1. Sail Resymegol/Cyflwyniad

Nod y ddogfen hon yw rhoi cymorth i ysgolion neu leoliadau a rhieni neu ofalwyr ynglŷn â'r ffyrdd gorau o gefnogi plant a phobl ifanc sydd wedi profi colled. Mae'r ddogfen yn amlinellu rhywfaint o gyngor ymarferol allweddol yn ogystal â chyfeirio pobl at sefydliadau/adnoddau pellach a all fod yn ddefnyddiol.

Galaru a theimlo'n ynysig

Gall profedigaeth fod yn gyfnod unig dros ben, a siarad â'r bobl rydym yn dibynnu arnynt ac yn ymddiried ynddynt yw un o'r ffyrdd mwyaf defnyddiol o ymdopi. Mae effaith delio â phrofedigaeth, ynghyd â phryderon am sefyllfaoedd allanol, yn gallu golygu na chaiff teimladau galar eu mynegi'n llawn. Efallai y bydd plant yn poeni am y sefyllfa yn gyffredinol neu'n poeni amdany'n nhw eu hunain neu am bobl eraill.

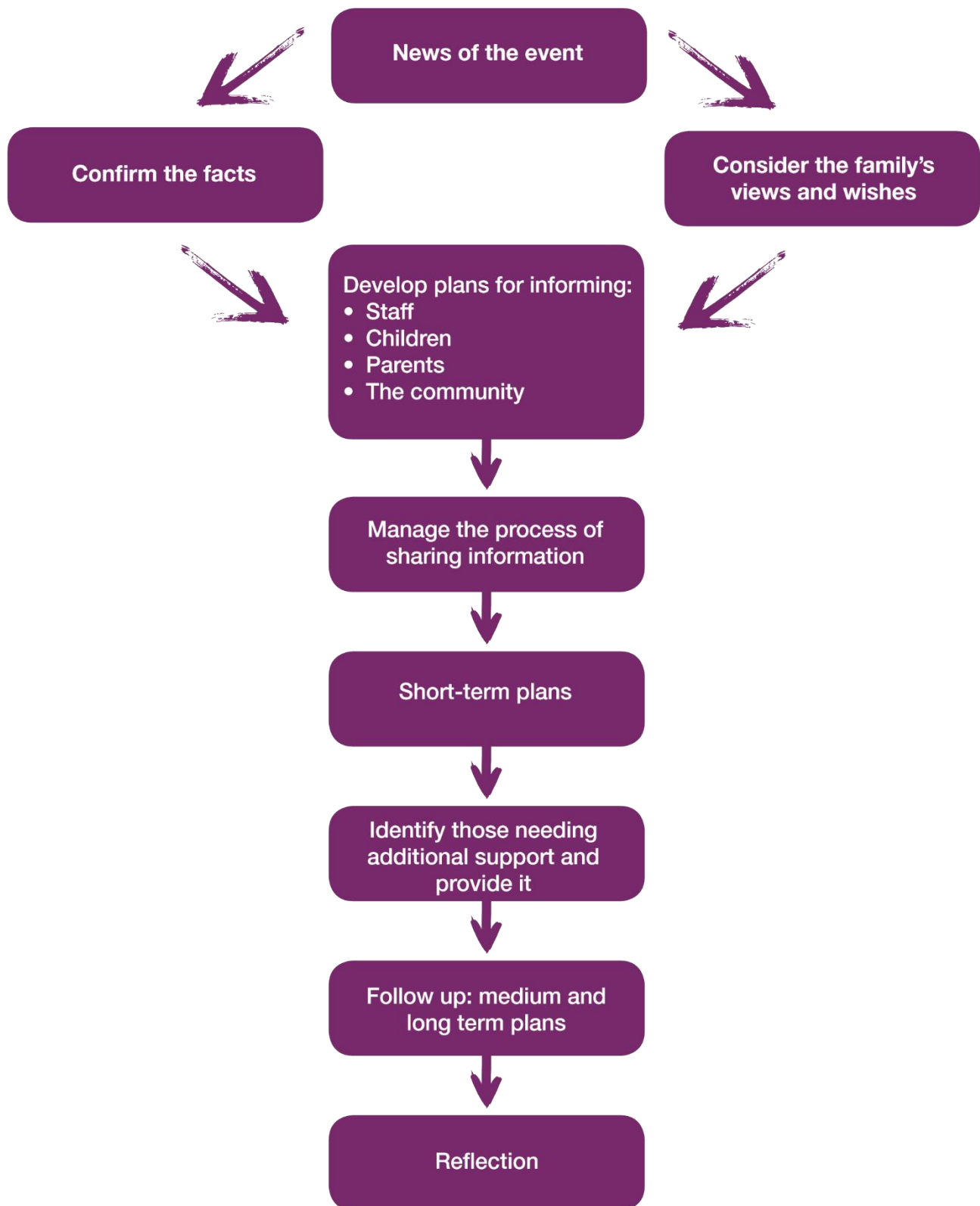
Nod y ddogfen hon yw tynnu sylw at rai o'r ffyrdd y gallwn gefnogi'r rhai sydd mewn profedigaeth.

2. Gwybodaeth i Ysgolion/Lleoliadau

Dilyniant o ymatebion

Mae'r siart lif ganlynol yn dangos dilyniant posibl o ddigwyddiadau ar ôl marwolaeth plentyn, oedolyn neu aelod o gymuned yr ysgol. Yn achos digwyddiadau o'r fath, bydd effaith uniongyrchol ar gymuned yr ysgol. Pan fyddwn yn teimlo colled bersonol, gall hynny effeithio ar ein ffordd o feddwl. Gall y ddogfen hon roi awgrymiadau i chi, arwain eich ffordd o feddwl a'ch gweithredoedd a'ch helpu i wybod ble y gallwch gael rhagor o gymorth.

Ffig 1.1. Profedigaeth a Digwyddiadau Trist: Dilyniant o ymatebion ar gyfer ysgolion / lleoliadau



Mae Atodiad 1.2 (tudalennau 14-19) yn cynnwys gwybodaeth i ysgolion / lleoliadau am bob cam yn y dilyniant o ddigwyddiadau sydd wedi'i gynnwys yn ffigur 1.1. Rydym wedi ceisio gwneud y

wybodaeth hon yn gryno ac yn ymarferol er mwyn peidio â gorlethu'r darllenydd. Gweler atodiad 1.2 am wybodaeth fanwl am bob cam.

3. Cefnogi Plant a Phobl Ifanc y mae marwolaeth wedi effeithio arnynt

Sut mae plant a phobl ifanc yn ymateb i farwolaeth

Gall llawer o blant a phobl ifanc ddangos gofid amlwg wrth ymateb i farwolaeth, ac ni fydd eraill yn ymateb fawr ddim. Mae'n bosibl y bydd achosion lle nad ydynt yn gwybod sut i ymateb, am nad ydynt yn deall yn iawn beth sydd wedi digwydd.

Mae'r ffordd y bydd plant a phobl ifanc yn ymateb i farwolaeth yn gysylltiedig â'u hoedran a'u cam datblygu. I blant ag anghenion addysgol arbennig, eu lefel weithredol o ddealltwriaeth yn hytrach na'u hoedran cronolegol fydd o'r cymorth mwyaf wrth feddwl am y ffordd y byddant yn deall y farwolaeth o bosibl a sut i'w cefnogi.

Bydd natur ac ansawdd emosiynol y berthynas a oedd ganddynt â'r sawl a fu farw ac amgylchiadau penodol y golled hefyd yn effeithio ar eu hymateb. Bydd ymddygiad ac agwedd y bobl o'u cwrpas wrth ymdopi â'r farwolaeth hefyd yn cael dylanwad.

Isod ceir canllawiau a chyffredinoliadau bras ynglŷn â'r ffordd y gall plant ymateb i farwolaeth ar wahanol oeddrannau a chymau. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio y bydd pob plentyn yn datblygu mewn ffordd wahanol ac ar ei gyflymder ei hun.

Ymatebion Nodweddiadol yn ôl Oedran:

0-1 oed:

- Nid ydynt yn gallu cysyniadoli marwolaeth.
- Nid yw eu gallu i gofio perthnasoedd penodol wedi datblygu. Oni bai bod y sawl a fu farw yn ofalwr agos i'r plentyn, mae'n bosibl na fydd yn dangos fawr ddim ymateb.

- Efallai y bydd yn ymwybodol bod rhywbeth yn wahanol neu ar goll.

1-2 oed:

- Nid yw plant o dan 2 oed yn deall y cysyniad o farwolaeth.
- Meddylwyr diriaethol ydyn nhw. Efallai y bydd esbonio marwolaeth yn blwmp ac yn blaen yn teimlo'n ddirugaredd, ond bydd trosiadau a mwytheiriau yn ddryslyd. Rhewch esboniadau syml a chlir.
- Pan fydd rhywun yn marw, mae'n debygol y bydd plant yn ymddwyn mewn ffordd sy'n gysylltiedig â phryder gwahanu, e.e. chwilio am y person a chrïo. Mae'n bosibl y byddant yn gofyn ble mae'r person neu pryd y bydd yn ei ôl, os ydynt yn ddigon hen i wneud hynny.
- Fwy na thebyg, ni fyddant yn deall bod ffactorau y tu hwnt i'n rheolaeth, ac ni fyddant yn deall pam y gwnaeth y person ddewis gadael, yn enwedig os mai oedolyn oedd y sawl a fu farw. Sicrhewch eich bod yn esbonio nad pethau y dewisodd eu hanwylyd eu gwneud oedd marw a gadael.
- Nid ydynt yn rhy ifanc i synhwyro'r straen a'r emosiwn a deimlir gan oedolion yn eu bywydau.
- Gall cadw at y drefn arferol roi ymdeimlad o ddiogelwch, normalrwydd a chysur.
- Rhewch sylw a thawelwch meddwl iddynt.

Gall arwyddion o ofid gynnwys bod yn fwy pigog a chrïo, newidiadau mewn patrymau bwyta a chysgu, a/neu fynd yn dawedog. Os yw'r ymddygiadau hyn neu unrhyw ymddygiadau eraill yn peri pryder i chi, efallai yr hoffech eu trafod â meddyg teulu'r plentyn neu geisio cymorth gan wasanaeth cwnsela allanol.

2-4 oed:

- Nid ydynt yn deall pa mor derfynol yw marwolaeth o hyd ac mae'n bosibl y byddant yn dal i deimlo fel petaent wedi cael eu gadael.
- Maent yn gweld marwolaeth fel rhywbeth gwrthdroadwy yn hytrach na rhywbeth parhaol. Dim ond cysgu mae pobl sydd wedi marw a byddant yn deffro, neu maent yn sâl ac mae modd iddynt wella.
- Efallai y byddant yn gofyn yr un cwestiynau drosodd a throsodd; byddwch yn amyneddgar a chadwch at yr un esboniad syml a chlir.
- Mae'n bosibl na fydd yr eirfa ganddynt i esbonio sut maent yn teimlo. Rydych yn debygol o weld galar yn cael ei fynegi drwy ymddygiad a thrwy chwarae â theganau a/neu dynnu lluniau.
- Efallai y byddant yn teimlo pryder gwahanu. Pan fydd yn rhaid i chi adael y plentyn, gallai fod yn ddefnyddiol egluro ymlaen llaw y byddwch yn gadael a rhoi tawelwch meddwl iddo ynglŷn â phryd y byddwch yn dychwelyd.
- Mae'n bosibl y bydd y plant yn teimlo absenoldeb y sawl a fu farw mewn ffordd ddwys un funud ac yn mynd yn ôl i chwarae'n hapus y funud nesaf.
- Byddant yn ymwybodol o newidiadau i batrymau a'r drefn arferol. Bydd angen llawer o dawelu meddwl, meithrin a chysondeb.

Gall arwyddion o ofid gynnwys ymddygiadau sy'n cymryd cam yn ôl ym meysydd cwsg, dysgu mynd i'r toiled a/neu fwya. Efallai y byddant yn mynnu aros yn agos atoch. Gallant ymddangos yn bigog neu'n ddryslyd, neu gael hunllefau. Os yw'r ymddygiadau hyn neu unrhyw ymddygiadau eraill yn peri pryder i chi, efallai yr hoffech eu trafod â meddyg teulu'r plentyn neu geisio cymorth gan wasanaeth cwnsela allanol.

4-9 oed:

- Maent yn dechrau datblygu'r gallu i deimlo'n euog. Gall euogrwydd fod yn ddryslyd iddynt, ac mae'n bosibl y byddant yn teimlo'n euog am bethau rhyfedd.

- Daw "Meddwl Hud a Lledrith" i'r amlwg pan fydd plant tua 4 oed. Dyma'r term sy'n disgrifio pan fydd plant yn credu y gall eu meddyliau a'u dymuniadau achosi i bethau ddigwydd. Am y rheswm hwn, gall plant deimlo'n gyfrifol am y farwolaeth, a hynny'n afresymegol, oherwydd meddyliau neu ddymuniadau a oedd ganddynt cyn y farwolaeth. (Enghraifft: Fi sy'n gyfrifol am y farwolaeth oherwydd dywedais wrth fy mam fy mod yn ei chasáu ac yn dymuno iddi fynd i ffwrdd).
- Efallai y bydd ganddynt ddiddordeb yn y broses o farw ac y byddant yn gofyn 'sut' neu 'pam' y mae pethau wedi digwydd. Mae'n bosibl y bydd eu cwestiynau'n ailadroddus.
- Maent wedi dechrau deall nad rhywbeth dros dro na gwrthdroadwy yw marwolaeth, ond efallai y byddant yn dal i gredu mai dim ond rhai pobl sy'n marw, ac na fydd yn digwydd iddyn nhw eu hunain.
- Yn aml, ymgnawdolir marwolaeth fel pethau megis ysbrydion ac angenfilod.
- Nid yw'r eirfa ganddynt i fynegi eu hemosiynau. Mae'n bosibl y bydd ganddynt deimladau cryf o alar a cholled ond na fyddant yn gallu mynegi hyn mewn ffordd briodol. Efallai y byddant yn mynegi teimladau drwy ddicter a rhwystredigaeth.
- Gall chwarae symbolaidd gan ddefnyddio lluniadau a straeon fod yn ddefnyddiol.
- Mae'n bosibl y bydd angen caniatâd ac anogaeth i alaru. Dylech eu hannog i fynegi teimladau drwy siarad, chwarae neu weithgarwch corfforol.

Gall arwyddion o ofid sylweddol gynnwys cymryd cam yn ôl, hunllefau, anhunedd a/neu newidiadau i batrymau bwyta. Efallai y byddant yn chwarae mewn ffordd dreisgar. Os yw'r ymddygiadau hyn neu unrhyw ymddygiadau eraill yn peri pryder i chi, efallai yr hoffech eu trafod â meddyg teulu'r plentyn neu geisio cymorth gan wasanaeth cwnsela allanol.

9-12 oed:

- Maent yn deall pa mor derfynol yw marwolaeth ac y bydd pawb yn marw yn y pen draw. Fodd bynnag, mae'n bosibl y byddant yn dal i wadu y bydd hyn yn digwydd iddyn nhw (onid yw pawb yn gwneud hyn?)
- Maent yn chwilfrydig am yr agweddau corfforol ar farwolaeth – sut mae'r corff yn edrych? Sut mae'n teimlo ac ati? Rhowch esboniadau syml a chlir.
- Maent yn gwybod sut i fynegi eu teimladau a'u hemosiynau, ond efallai y byddant yn dewis peidio â gwneud hynny. Dylech eu hannog i fynegi'r amrywiaeth o deimladau sydd ganddynt.
- Efallai y byddant yn poeni am y ffordd y mae pobl eraill yn ymateb i'r farwolaeth. Beth yw'r ffordd gywir o ymateb? Sut y dylent ymateb?
- Dylech eu cynnwys yn y drafodaeth. Rhowch gyfle iddynt roi mewnbwn a gwneud dewisiadau mewn perthynas ag angladdau, gwasanaethau coffa, eiddo ac ati.

Gall arwyddion o ofid gynnwys problemau yn yr ysgol, ynysu oddi wrth ffrindiau, camymddwyn, problemau bwyta a chysgu, pryder anorchfygol am y corff, a/neu ddryswch ynglŷn â rolau. Os yw'r ymddygiadau hyn neu unrhyw ymddygiadau eraill yn peri pryder i chi, efallai yr hoffech eu trafod â meddyg teulu'r plentyn neu geisio cymorth gan wasanaeth cwnsela allanol.

12-18 oed:

- Maent yn gallu ystyried marwolaeth o safbwynt mwy aeddfed.
- Dylech eu cynnwys yn y drafodaeth. Rhowch gyfle iddynt roi mewnbwn a gwneud dewisiadau mewn perthynas ag angladdau, gwasanaethau coffa, eiddo ac ati.
- Maent yn gallu meddwl mewn ffordd haniaethol am farwolaeth a chysyniadau cysylltiedig.
- Efallai y byddant yn ceisio gwneud synnwyr o bethau, athronyddu a/neu chwilio am ystyr.

- Gallant alaru mewn ffordd fwy traddodiadol – tristwch aruthrol, dicter, gwrthod credu. Er bod ganddynt y gallu i fynegi galar, mae'n bosibl y byddant yn dewis peidio â gwneud hynny.
- Efallai y byddant yn ceisio rhoi'r argraff eu bod yn ymdopi'n dda er nad yw hynny'n wir.
- Mae'n bosibl y byddant yn teimlo eu bod yn cael eu gorfodi i gysuro plant iau neu oedolion.
- Dylech fod ar gael, gwrandao arnynt a'u hannog i siarad am y peth. Peidiwch â cheisio bychanu'r hyn y maent yn ei deimlo.
- Gosodwch esiampl dda drwy siarad am eich teimladau eich hun ynglŷn â'r farwolaeth (heb eu gosod yn rôl y cysurwr).
- Efallai y byddant yn fwy parod i siarad am alar â phobl o'r tu allan i'r teulu. Gall grwpiau cymorth ar gyfer galar fod yn ddefnyddiol.
- Mae'n bosibl y byddant yn camymddwyn neu'n ymddwyn mewn ffordd beryglus megis cymryd risgiau, cyffuriau, alcohol ac ati.

Gall arwyddion o ofid sylweddol gynnwys iselder, dicter, meddyliau hunanladdol, torri rheolau, dryswch ynglŷn â rolau a/neu gamymddwyn. Os yw'r ymddygiadau hyn neu unrhyw ymddygiadau eraill yn peri pryder i chi, efallai yr hoffech eu trafod â chwnselydd yr ysgol neu feddyg teulu'r plentyn, neu geisio cymorth gan wasanaeth cwnsela allanol.

Beth all helpu?

Er y bydd pob plentyn a pherson ifanc yn ymateb ychydig yn wahanol, mae pethau y gallwch eu gwneud er mwyn eu helpu i ddeall yr hyn sydd wedi digwydd, prosesu eu teimladau a'u hemosiynau eu hunain ac, ymhen amser, symud drwy'r broses alaru.

- Byddwch yn onest ac yn agored; esboniwch pam y bu'r person farw, a hynny ar lefel sy'n briodol i oedran y plentyn. Atebwch gwestiynau mor onest â phosibl mewn ffordd

y gall y plentyn ei deall. Mae'n iawn peidio â gwybod yr atebion i gyd a chyfaddef hynny.

- Defnyddiwch iaith glir fel “wedi marw” a “marwolaeth” yn hytrach nag iaith y byddwn yn tybio ei bod yn fwy o gysur o bosibl, fel “wedi mynd i gysgu” neu “colled”. Gall yr ymadroddion hyn fod yn ddryslyd i blant a pheri iddynt gredu bod modd dod o hyd i rywun sydd ar goll, er enghraifft.
- Peidiwch â gorfodi eich plentyn i siarad am yr hyn sydd wedi digwydd, ond crëwch awyrgylch lle mae'n gwybod y gall siarad am ei brofiad o'r farwolaeth ac y byddwch yn gwrandao ar yr hyn sydd ganddo i'w ddweud. Gallai fod yn ddefnyddiol creu cyfleoedd lle y bydd amser a lle i siarad, fel gwneud gweithgaredd tawel gyda'ch gilydd, e.e. mynd am dro, ond peidiwch â'i orfodi i siarad. Rhowch dawelwch meddwl i'r plentyn os bydd yn beio ei hun mewn unrhyw ffordd, a all fod yn gyffredin.
- Siaradwch am y sawl a fu farw a rhannwch atgofion hapus am y person hwnnw.
- Peidiwch â bod ofn mynegi eich emosiynau eich hun ac esboniwch i'ch plentyn fod hyn yn rhan normal o'r broses pan fydd rhywun yn marw. Fodd bynnag, cofiwch fod y plentyn yn dal i ddatblygu'r gallu i ddeall ei alar a bod yn gefn i eraill, felly mae'n bosibl na fydd yn gallu bod yn gefn i oedolyn yn yr un ffordd.
- Sicrhewch eich plentyn ei bod hi'n iawn iddo fod yn drist hefyd, a helpwch i ddod o hyd i ffyrdd o fynegi teimladau anodd nad ydynt yn aflonyddol nac yn ddinistriol. Ceisiwch beidio â chynhyrchu ac osgowch wrthdaro. Bydd angen i'r plentyn brosesu ei emosiynau, felly helpwch ef i fynegi ei deimladau ac ymdopi â nhw drwy fod yn amyneddgar. Os bydd yn gwylltio â chi ac yn crïo, ceisiwch weld hyn fel bod y plentyn yn rhannu ei deimladau a'i emosiynau â chi, er mor anodd yw hynny. Mae hyn yn rhan o'r broses alaru. Helpwch y plentyn i ddeall y gall ei ymddygiad ddeillio o'r ffaith ei fod yn teimlo'n ddig am ei fod yn gweld eisiau'r person sydd wedi marw ac am nad yw'n deall pam y digwyddodd hyn. Bydd trafod hyn yn ei helpu i ddeall ei emosiynau ei hun yn well.

- Parhewch â'r drefn arferol cymaint â phosibl, gan annog plant i gymryd rhan yn eu gweithgareddau a'u diddordebau arferol fel bod pethau'n teimlo'n gyfarwydd. Mewn rhai sefyllfaoedd, mae'n bosibl y bydd yn anos i'ch plentyn gael seibiant corfforol neu feddyliol i ffwrdd o'r golled neu'r trawma y mae wedi'i brofi felly mae'n bwysig ceisio rhoi cyfleoedd iddo wneud hyn. Gwyliwch ffilm gyda'ch gilydd, awgrymwch iddo wneud pethau y mae'n eu mwynhau fel mynd am dro ar y beic, mynd â'r ci am dro, chwarae gêm ac ati.
- Ceisiwch annog amlinellad ‘heb bwysau’ o'r diwrnod, sy'n cynnwys codi yn y bore, bwyta ac yfed yn rheolaidd a mynd i'r gwely cyn hanner nos. Cydnabyddir y gall cwsgr fod yn broblem benodol ar y dechrau i bobl ifanc sydd wedi profi trawma. Ni ddylent boeni am hyn, oni fydd y broblem yn parhau am fwy na phythefnos. Os felly, efallai yr hoffech ofyn i'ch meddyg teulu am gyngor.
- Ceisiwch drefnu cyfleoedd i gwrdd yn rhithwir â ffrindiau a siarad â nhw.
- Gwnewch yn siŵr bod y plentyn yn sylweddoli ei bod hi'n iawn bod yn ddig, gweiddi, crïo a chwestiynu ond hefyd yn iawn gwenu, chwerthin a chymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n ei wneud yn hapus. Mae'n bwysig gwneud pethau sy'n gwneud i ni wenu pan fyddwn yn drist – dyma sut rydym yn gofalu amdanom ein hunain ac ni ddylem deimlo'n euog nac yn wael am wneud hyn.
- Peidiwch â disgwyl i'ch plentyn alaru yn union yr un ffordd ag y byddwch chi neu ei frawd neu chwaer yn galaru.
- Gan fod marwolaeth anwylyd yn gallu cael effaith aruthrol ar drefn a strwythur y teulu, dylech baratoi eich plentyn ymlaen llaw ar gyfer y newidiadau y gall eu hwynebu.
- Helpwch eich plentyn i ffarwelio; dylech ei gynnwys mewn trafodaethau am yr angladd a chaniatáu iddo wneud rhai dewisiadau ynglŷn â'r ffordd yr hoffai gymryd rhan. Os nad yw cynllunio ar gyfer yr angladd na mynd iddo yn opsiwn, ceisiwch ddod o hyd i ffyrdd amgen neu ychwanegol o'i helpu i ffarwelio, fel casglu ffotograffau, creu blwch atgofion neu blannu hadau.

- Caniatewch amser i chi eich hun alaru fel eich bod yn y sefyllfa orau i gefnogi eich plentyn.
- Pan fydd y plentyn yn dychwelyd i'r ysgol, rhannwch wybodaeth fel bod ei athro neu athrawes yn ymwybodol o'r hyn sydd wedi digwydd a'r ffordd y mae'r plentyn wedi ymdopi. Gall dychwelyd i sefyllfa wahanol ennyn rhai teimladau ac emosiynau yr oeddech yn meddwl bod y plentyn wedi eu prosesu.

4. Ffynonellau Cymorth

Er i bob ymdrech gael ei gwneud i sicrhau cywirdeb ar adeg llunio'r ddogfen hon (16 Ebrill 2020), mae'n bosibl y bydd y sefydliadau unigol yn gwneud newidiadau yn y dyfodol.

Mae toreth o adnoddau ac arbenigedd ar gael i ysgolion neu leoliadau a rhieni neu ofalwyr. Mae rhai enghreifftiau wedi'u rhestru yma:

- **Profedigaeth: Cyngor a gwybodaeth i rieni (Young Minds)**
- **Adnoddau i blant a phobl ifanc (Child Bereavement UK)**

Isod ceir manylion amrywiaeth o sefydliadau sy'n cynnig cymorth ac adnoddau:

Cymorth Cenedlaethol

Childline:

Ffôn: 0800 1111

Gwefan: childline.org.uk

Llinell gymorth gyfrinachol sydd ar gael am ddim, 24 awr y dydd i blant a phobl ifanc mewn gofid neu berygl. Mae cwnselwyr gwirfoddol hyfforddedig yn rhoi cysur, cyngor a diogelwch i blant a phobl ifanc sydd efallai'n teimlo nad oes ganddynt unman arall i droi.

Gofal mewn Galar Cruse:

Ffôn: 0808 808 1677 (o ddydd Llun i ddydd Gwener 9.30am – 5pm ac 8pm ar ddydd Mawrth, dydd Mercher a dydd Iau)

Gwefan: cruse.org.uk

Elusen sy'n cefnogi pobl o bob oed sydd mewn profedigaeth. Mae'r llinell gymorth ar gael am ddim i gefnogi unrhyw un sydd wedi cael profedigaeth ac sydd am siarad â rhywun yn uniongyrchol. Mae'r wefan yn cynnwys gwybodaeth sy'n ymwneud yn benodol â chefnogi pobl ifanc sydd mewn profedigaeth. Hefyd, mae'n cynnig toreth o adnoddau ynglŷn â'r ffordd y gall oedolion gefnogi pobl ifanc drwy brofedigaeth yn gyffredinol.

Hope Again:

Ffôn: 0808 808 1677 (o ddydd Llun i ddydd Gwener 9.30am – 5pm)

Gwefan: hopeagain.org.uk

Mae'r gwasanaeth profedigaeth hwn i bobl ifanc, a gaiff ei redeg gan Cruse, yn rhad ac am ddim ac yn gyfrinachol. Mae'r llinell gymorth ar gael yn benodol i blant a phobl ifanc y mae marwolaeth wedi effeithio arnynt. Mae'r wefan yn cynnwys gwybodaeth ar-lein i bobl ifanc drwy gyngor a rhannu straeon personol a theuluol gan bobl eraill sydd wedi cael profedigaeth.

Winston's Wish:

Ffôn: 08088 020 02 (o ddydd Llun i ddydd Gwener 9am – 5pm)

Gwefan: winstonswish.org

Mae hon yn elusen flaenllaw ar gyfer profedigaeth ymhlith plant a'r prif ddarparwr gwasanaethau i blant a phobl ifanc mewn profedigaeth a'u teuluoedd yn y DU. Mae'r llinell gymorth yn cynnig cyngor therapiwtig i rieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol ynglŷn â phlentyn neu berson ifanc sy'n galaru.

I'r bobl ifanc eu hunain, mae'n cynnig gwasanaeth e-bost o'r enw 'ASK' sy'n rhoi cyngor a chymorth yn dilyn profedigaeth. Mae hefyd yn cynnig gwasanaeth sgwrsio ar-lein (sydd ar gael ar ddydd Mercher a dydd Gwener 12 – 4pm ar hyn o bryd) i bobl ifanc a gwasanaeth negeseua mewn argyfwng sydd ar gael drwy decstio 'WW' i 85258.

Kooth:

Gwefan: kooth.com

Cymorth cwnsela ar-lein dienw a rhad ac am ddim i bobl ifanc rhwng 10 a 25 oed. Ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener 9am – 10pm a dydd Sadwrn a dydd Sul 6pm – 10pm.

Grief Encounter:

Ffôn: 0808 802 0111 (o ddydd Llun i ddydd Gwener 9am – 9pm)

Gwefan: griefencounter.org.uk

Cymorth i blant a theuluoedd sydd wedi cael profedigaeth, sydd ar gael dros y ffôn a thrwy sgwrsio ar-lein ac e-bost. Mae'r gwasanaeth hwn yn arbennig o hygyrch i blant hŷn ac yn cynnig cyfweiliadau â phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth, yn ogystal â chanllaw i bobl ifanc yn eu harddegau ar gymorth mewn profedigaeth. Mae'n cynnig llinell gymorth, gwasanaeth gwe-sgwrsio byw a gwasanaeth e-

bost y gall pobl ifanc eu defnyddio'n uniongyrchol.

BBC Bitesize:

Gwefan: bbc.co.uk/bitesize

Ar y cyd â Child Bereavement UK, mae'n cynnig amrywiaeth o gwestiynau ac atebion a fideos byr ar brofedigaeth, salwch a cholled.

Child Bereavement UK:

Ffôn: 0800 02 88840

Gwefan: childbereavementuk.org

Sefydliad sy'n helpu plant a phobl ifanc (hyd at 25 oed), rhieni a theuluoedd i ailadeiladu eu bywydau pan fydd plentyn yn galaru neu pan fydd plentyn yn marw. Mae'r wefan yn cynnwys gwybodaeth ac adnoddau sy'n amlinellu sut i helpu plant a phobl ifanc i siarad am brofedigaeth. Hefyd, mae'n darparu gwasanaeth sgwrsio byw a gwasanaeth e-bost.

Mae hefyd yn cynnig ap 'Child Bereavement UK' sydd wedi'i fwriadu ar gyfer pobl ifanc rhwng 11 a 25 oed sydd wedi cael profedigaeth. Yn ogystal â hynny, ceir gêm ar-lein o'r enw 'Apart of Me' ar gyfer plant a phobl ifanc 12+ oed, sydd â'r nod o helpu unigolion i ymdopi â marwolaeth anwylyd – mae ar gael ar yr App Store a Google Play. Mae'r wefan hefyd yn cynnig gwasanaeth sgwrsio byw a gwasanaeth e-bost

Young Minds:

Gwefan: youngminds.org.uk

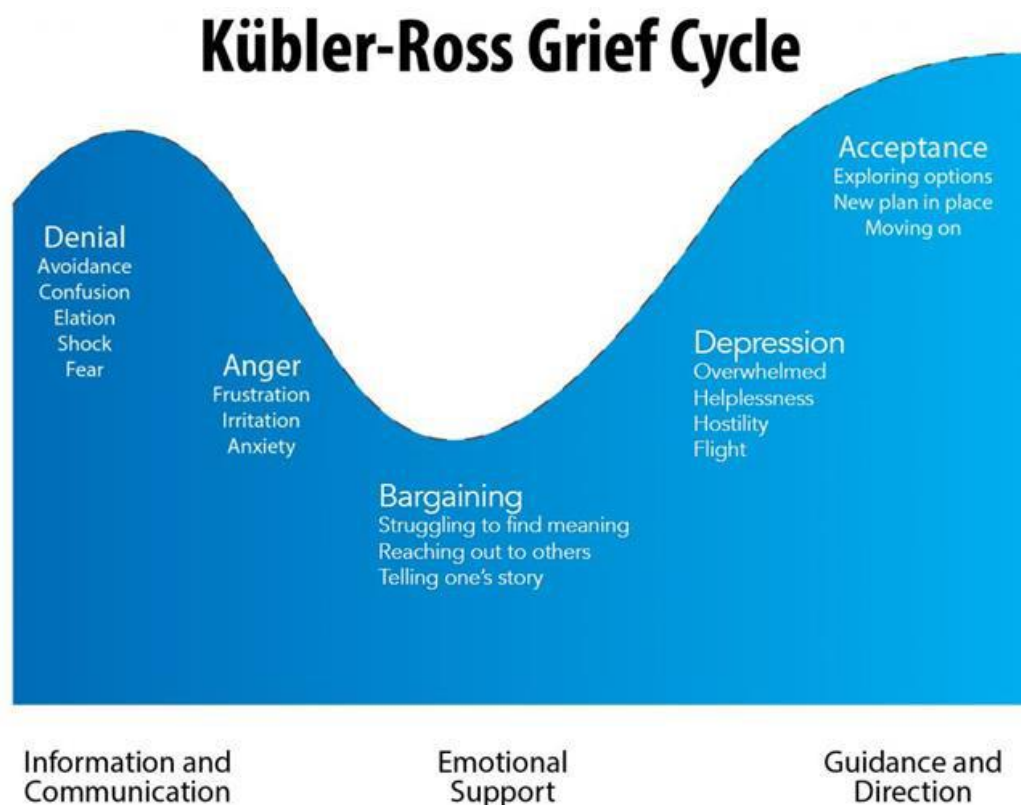
Elusen sy'n cefnogi iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Mae hefyd yn cynnig cyngor a gwybodaeth i rieni ynglŷn â marwolaeth a siarad â phobl ifanc am y peth.

5. Atodiadau

Atodiad 1.1 Modelau Seicolegol – Deall Galar – Y broses alaru

Nid oes patrwm penodedig na therfyn amser i'r emosiynau a'r prosesau cymhleth sy'n gysylltiedig â galar. Mae'n rhywbeth y bydd pawb yn ei brofi mewn ffyrdd ychydig yn wahanol. Fodd bynnag, gall fod yn ddefnyddiol deall rhai o'r prosesau a awgrymir er mwyn deall eich galar eich hun ac, yn ei dro, galar eich plentyn. Er bod modelau llinol wedi cael eu hawgrymu, mae'r rhan fwyaf yn ceisio cyfleu cymhlethdod y broses.

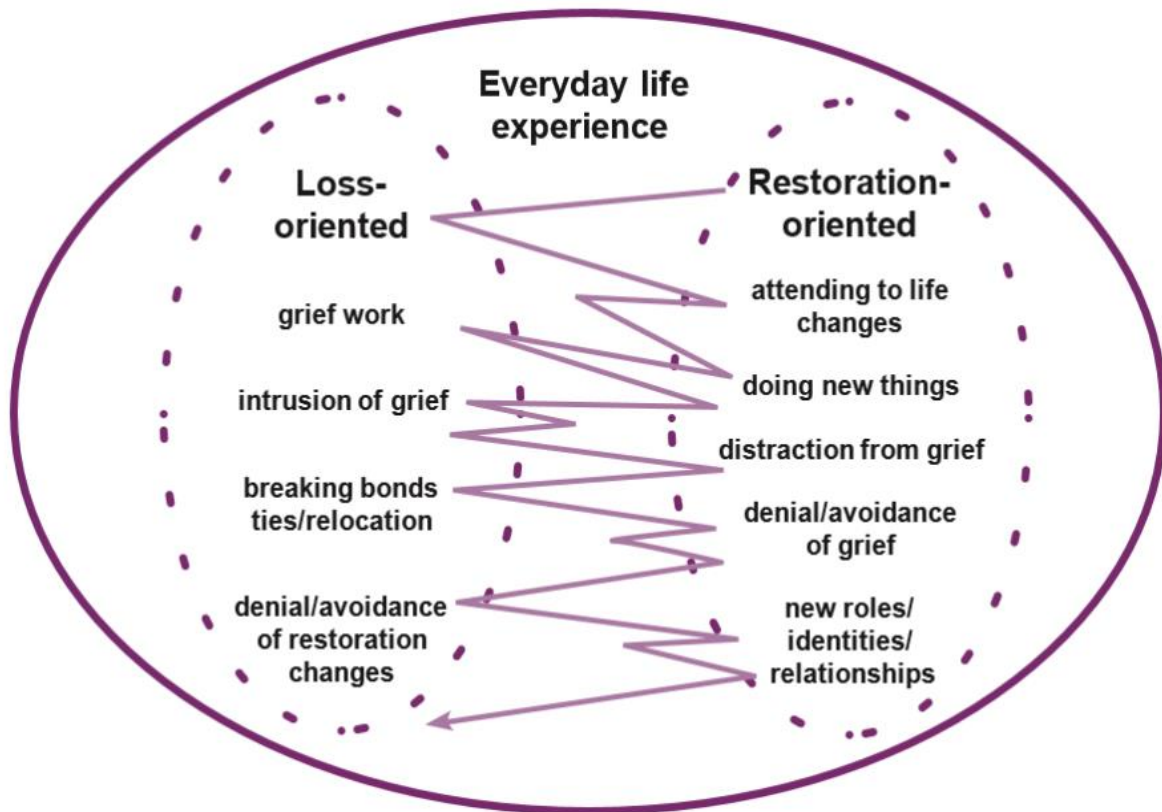
Datblygodd Elisabeth Kübler-Ross (1969) **fodel Cylch Galar**. Roedd y model hwn yn ystyried pum cam galar; gwrthod credu, dicter, bargeinio, iselder a derbyn. Mae'r rhain yn rhan o fframwaith sy'n ein galluogi i ddysgu byw gyda'r ffaith ein bod wedi colli pobl, gan ein helpu i gyfleu ac adnabod yr hyn y gallwn fod yn ei deimlo. Ni fydd pawb yn mynd drwy bob un o'r camau hyn nac yn mynd drwyddynt mewn trefn linol. Hefyd, bydd rhai pobl sy'n galaru yn rhoi gwybod am fwy o gamau. Y gobaith yw y bydd gwybod am bob cam posibl yn galluogi unigolyn i ymdopi â bywyd a cholled yn well.



Mae **Model Proses Ddeuol** Strobe a Schut (1995) yn ddynamig ac yn dangos y sawl sy'n galaru yn newid yn ôl ac ymlaen rhwng meddwl 'yn seiliedig ar golled', gan ganolbwyntio ar golli'r sawl a fu

farw, a meddwl 'yn seiliedig ar adfer', sy'n osgoi canolbwyntio ar y golled. Mae angen y naill fodel a'r llall er mwyn addasu at y dyfodol ac mae'n normal newid yn ôl ac ymlaen rhwng y ddau.

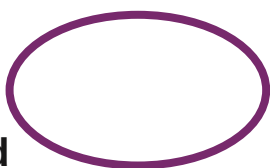
Dangosir hyn yn weledol isod:



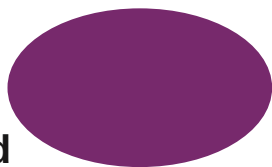
Mae model **Tyfu i Amgylch Galar** Tonkin (1996) yn awgrymu nad yw galar yn mynd yn llai dros amser. Yn hytrach na hynny, mae'r person dan sylw yn addasu ei fywyd o amgylch y boen. Mae hyn, yn ei dro, yn gwneud y galar yn rhan lai amlwg a blaenllaw o'i fywyd; mae pobl eraill a phrofiadau newydd yn helpu'r person i fyw gyda'r galar, er na chaiff ei anghofio. Mae gwneud ffrindiau newydd a chael profiadau newydd yn enghreifftiau o 'dyfu o amgylch galar'.

Disgwyliad

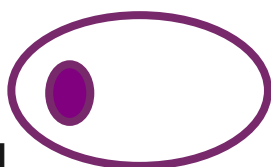
Cyn colled



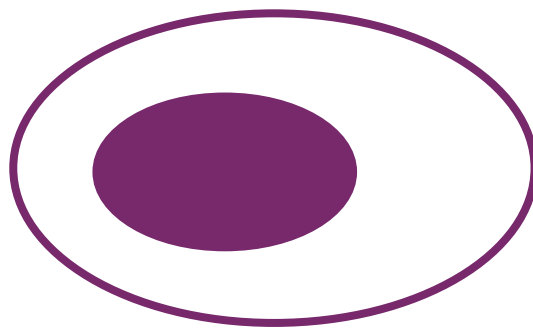
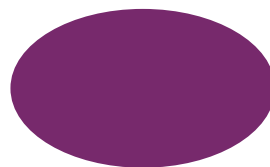
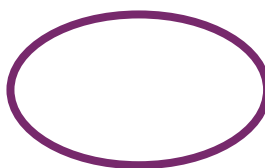
Colled



Canlyniad posibl



Realiti



Nid yw'r un o'r modelau hyn yn esbonio'r broses alaru yn llawn, ond gallant fod yn ddefnyddiol o ran cydnabod y gall fod sawl adeg pan fydd teimladau o golled yn dychwelyd i blant. Mae newid yn ôl ac ymlaen rhwng galar a pharhau â bywyd yn normal a gellir disgwyl pantiau a brynau yn ddyddiol dros gyfnod o wythnosau neu fisoedd ar ôl colled sylweddol.

Atodiad 1.2 Profedigaeth a Digwyddiadau Trist: Dilyniant o ymatebion ar gyfer ysgolion / lleoliadau

Mae Atodiad 1.2 yn cynnwys gwybodaeth i ysgolion neu leoliadau am bob cam yn y dilyniant o ddigwyddiadau sydd wedi'i gynnwys yn ffigur 1.1. (tudalen 4 yn y ddogfen hon). Rydym wedi ceisio gwneud y wybodaeth hon yn gryno ac yn ymarferol.

Cadarnhau'r ffeithiau

- Mae'n bwysig canfod achos y farwolaeth. Gall diffyg tystiolaeth gadarn arwain at sïon a dyfalu. Ers dyfodiad y cyfryngau cymdeithasol a ffonau symudol, gall camwybodaeth ledaenu'n gyflym ac achosi gofid diangen i aelodau o'r teulu yr effeithir arnynt. Gall gwybodaeth gywir, wedi'i rhannu'n briodol, helpu i atal sïon o'r fath.
- Er mwyn canfod gwybodaeth gywir, mae'n hanfodol cysylltu â'r teulu yn uniongyrchol. Dan rai amgylchiadau, mae'n bosibl y bydd angen cael eglurhad o ffynonellau eraill, megis yr heddlu.
- Mae'n debygol y bydd gallu ateb y cwestiynau canlynol yn rhoi digon o wybodaeth i chi ei rhannu â chymuned yr ysgol:
- Beth sydd wedi digwydd?
- A oedd hyn yn ddisgwyliedig neu'n annisgwyl?
- Pryd digwyddodd hyn?
- Pwy oedd yn gysylltiedig â'r digwyddiad?
- A gafodd unrhyw bobl eraill eu lladd neu eu hanafu?
- A oes goblygiadau i aelodau eraill o'r gymuned leol (e.e. efallai fod rhywun wedi cyfrannu at y farwolaeth rywsut)?

- Efallai fod y farwolaeth wedi effeithio ar frodyr a chwiorydd, neu efallai eu bod yn gysylltiedig neu y tybir eu bod yn gysylltiedig mewn rhyw ffordd.
- A yw'r holl deulu/teuluoedd wedi cael gwybod?

Meddyliwch am safbwyntiau a dymuniadau'r teuluoedd

Bydd cysylltu â'r teulu yn uniongyrchol yn gam cynnar anodd ond hanfodol er mwyn darganfod beth sydd wedi digwydd, gan eich galluogi i gyfathrebu'n gywir â chymuned yr ysgol. Bydd angen bod yn sensitif tu hwnt wrth wneud hyn, a gall arwain at gymhlethdodau pellach (er enghraifft, cysylltu â pherthnasau ehangach aelod o staff nad yw'r ysgol wedi cysylltu â nhw o'r blaen).

Ar adeg mor ofidus, mae'n bwysig gwybod faint o wybodaeth yr hoffai'r teulu iddi ddod yn hysbys; bydd hyn yn eich galluogi i barchu eu dymuniadau wrth ateb cwestiynau'r plentyn. Mae'n bosibl y bydd angen amser ar y teulu i ystyried yr opsiynau amrywiol, yn enwedig gan y byddant efallai mewn trallod, mewn sioc, yn ddideimlad neu'n gwrthod credu'r peth, hyd yn oed.

Os ydych yn ystyried cynnal unrhyw fath o wasanaeth coffa neu ddathliad er mwyn sianelu positifrwydd neu roi cyfle i staff a myfyrwyr rannu eu galar, bydd angen trafod hyn â'r teulu yn gyntaf. Mae'n bosibl y bydd treftadaeth ddiwylliannol, traddodiadau ac ymlyniad crefyddol y teulu yn dylanwadu ar y ffordd yr hoffent i bethau gael eu gwneud. Bydd angen i staff yr ysgol fod yn arbennig o sensitif i'r materion hyn.

Gellir cael rhagor o wybodaeth am angladdau a gwasanaethau coffa a choffâd yn yr adran 'cynlluniau byrdymor'.

Datblygu cynlluniau ar gyfer rhoi gwybod i staff, plant, rhieni a'r gymuned

Ymateb cychwynnol

Cyn y bydd yn rhaid cyhoeddi bwletin, efallai y byddwch wedi llwyddo i ganfod ffeithiau manwl am yr amgylchiadau mewn ffordd gyfrinachol. Bydd eich gallu i ganfod ffeithiau mewn ffordd gyfrinachol yn dibynnu ar ba bryd y bydd y newyddion ar gael i bob parti, ond byddai'n ddefnyddiol er mwyn sicrhau cyn lleied â phosibl o wybodaeth anghywir a sŏn.

Rhoi gwybod i staff

Yn ddelfrydol, dylid rhoi gwybod i aelodau o staff yn uniongyrchol (e.e. dros y ffôn neu wyneb yn wyneb i'r rhai sydd ar y safle os yw'r ysgol ar agor). Dylid trefnu cyfarfod neu alwad gynadledda er mwyn amlinellu'r cynlluniau ar gyfer rhoi gwybod i'r plant a phennu strategaethau ar gyfer rheoli eu hymatebion.

Dylid ystyried yn arbennig o ofalus wrth roi gwybod i rieni am yr ymatebion y gall plant eu harddangos a strategaethau cymorth. Gall cymorth gan y gwasanaeth seicoleg addysgol, y tîm cwnsela yn yr ysgol a gweithwyr proffesiynol arall fod yn ddefnyddiol ar yr adeg hon a gallant fod ar gael ar gais. Gellir cysylltu â grwpiau cymorth lleol y tu allan i'r awdurdod lleol am gymorth hefyd, e.e. elusennau profedigaeth. Gweler tudalennau 9-10 o'r ddogfen hon am fanylion cyswllt.

Gall newyddion annisgwyl am farwolaeth ennyn atgofion a phrofiadau o golled a phrofedigaeth bersonol ymhlith staff. I aelodau proffesiynol o staff, gall hyn effeithio ar eu hyder arferol o ddydd i ddydd wrth ryngweithio â phlant a rhieni, hyd yn oed pan fydd cydberthynas eisoes wedi'i hen sefydlu. Mae pob aelod o staff yn unigolyn sydd â'i hanes a'i brofiadau ei hun a bydd angen i uwch-aelodau o staff fod yn ymwybodol y bydd ymatebion yn amrywio; bydd angen bod yn sensitif ac yn gefnogol wrth ymdrin â chydweithwyr yn ogystal â disgyblion a rhieni/gofalwyr.

Rhoi gwybod i blant

Bydd angen ystyried ymwybyddiaeth a dealltwriaeth plant a phobl ifanc o'r materion yn ymwneud â marwolaeth wrth rannu gwybodaeth â nhw. Mae gwybodaeth am lefelau cyffredin o ddealltwriaeth mewn perthynas ag oedran/cam datblygiad plentyn i'w gweld ar dudalen 5 yn y ddogfen hon.

Bydd angen i chi fod yn ymwybodol o ymdeimlad staff o'u cymhwysedd eu hunain i drafod y materion â phlant.

Rhoi gwybod i rieni

Pan fydd neges neu sgript y cytunwyd arni wedi cael ei dewis ar gyfer rhannu'r wybodaeth, mae'n bwysig bod y wybodaeth hon ar gael i'r rhieni (mae sgriptiau enghreifftiol ar gael gan y gwasanaeth seicoleg addysgol ar gais). Bydd angen i rieni y mae eu plant yn bresennol yn yr ysgol wybod beth yn union sydd wedi cael ei ddweud wrth eu plant.

Dan rai amgylchiadau, mae'n bosibl mai rhieni fydd y bobl gyntaf i drafod y brofedigaeth â'u plentyn/plant. Bydd angen cymorth arnynt i wybod sut i esbonio marwolaeth a sut i gefnogi'r ymatebion a'r ymddygiadau a all ddeillio o hynny. Bydd angen iddynt gael gwybodaeth am weithwyr proffesiynol, elusennau a strwythurau cymorth eraill y gallant gysylltu â nhw, gan ystyried anghenion y teulu unigol dan sylw lle bo angen (e.e. Saesneg fel Iaith Ychwanegol).

Rheoli'r broses o rannu gwybodaeth

Ar gyfer y plant hynny sy'n bresennol yn yr ysgol.

Byddai'n fuddiol dweud wrth y plant mewn grwpiau bach. Yn ddelfrydol, byddent mewn grŵp gyda phlant eraill y maent yn eu hadnabod neu y mae ganddynt gysylltiad â nhw a byddai'r oedolion sy'n dweud wrthynt yn bobl y maent yn teimlo'n ddiogel gyda nhw.

Yn gyffredinol, nid argymhellir galw llawer o blant ynghyd er mwyn esbonio'r newyddion iddynt. Mewn rhai sefyllfaoedd, mae'n bosibl y bydd plant sy'n ansicr ynghylch sut i deimlo ar ôl clywed y newyddion yn dilyn esiamp! y rhai sy'n mynegi eu teimladau a'u gofid yn weladwy ac ar lafar; gall hyn arwain at sefyllfaoedd anodd.

Mewn lleoliadau llai, gellir annog y plant i addasu eu trefn ddisgwyliedig yn unol â pha mor agos oedd eu perthynas â'r plentyn/person ifanc neu'r oedolyn a fu farw. Mae'n hollbwysig bod ochr yn ochr â nhw yn eu sioc a'u gofid, dilysu eu teimladau, gwrandao arnynt a'u cefnogi.

Mae'n bosibl y bydd angen amser i ddelio â'r teimladau hyn yn dibynnu ar ddifrifoldeb y golled ac oedran y myfyrwyr. Gall monitro newid hyblyg i'r drefn arferol gynnig cyfleoedd i staff a myfyrwyr godi problemau neu ofyn am gyfle i siarad â rhywun yn unigol/mewn grwpiau bach am y problemau sydd wedi cael eu codi neu eu hachosi. Dylai'r ysgol fod yn ymwybodol o wahanol arferion a systemau cred a fabwysiedir gan wahanol ddiwylliannau a chrefyddau mewn perthynas â marwolaeth.

Ar gyfer y plant hynny nad ydynt yn bresennol yn yr ysgol ar hyn o bryd.

Mae'n hanfodol bod y bwletin gwybodaeth a gaiff ei anfon gan yr ysgol ynglŷn ag amgylchiadau'r farwolaeth, disgwyliadau'r teulu a/neu wasanaethau coffa yn y dyfodol yn glir, yn gryno ac yn ddiamwys.

Lle y caiff gwybodaeth ei rhannu o fewn lleoliadau ysgol, bydd cyfleoedd ychwanegol i

egluro negeseuon sy'n llai eglur i fyfyrwyr neu rieni.

Cynlluniau byrdymor

Mewn perthynas â gwaith ysgol

Bydd angen i staff a rhieni fod yn ymwybodol y bydd yn cymryd amser i ddychwelyd i unrhyw fath o normalrwydd. Mae'n bosibl y bydd angen gohirio gwaith arferol. Bydd myfyrwyr yn mynd drwy gyfnodau pan na allant ganolbwyntio a phan fydd eu gallu i gofio neu ddysgu ar y cof yn wael. Efallai y bydd rhai myfyrwyr yn galaru am gryn amser, yn enwedig os ydynt yn fregus mewn rhyw ffordd. Bydd angen i rieni wybod hyn ar adeg pan fydd disgwyl iddynt addysgu eu plentyn gartref/arwain y gwaith o helpu eu plentyn i ddysgu. Dylid sicrhau myfyrwyr bod eu teimladau a'u hymddygiadau yn normal; mae teimlo'n ofidus yn ymateb iach.

Angladdau

Ar ôl rhannu'r newyddion am y farwolaeth, bydd y ffocws yn aml yn troi at y trefniadau a ragwelir ar gyfer yr angladd. Mae dymuniadau'r teulu'n hynod bwysig ac, yn aml, y Pennaeth fydd yn gyfrifol am yr angen i'r ysgol gymryd rhan.

Coffâd a gwasanaethau coffa

Gellir cynnal seremonïau yn yr ysgol, megis gwasanaethau coffa dan arweiniad arweinydd crefyddol sy'n gysylltiedig â'r ysgol. Cydnabyddir bod cymryd camau cadarnhaol i goffáu'r sawl a fu farw yn ffyrdd posibl o ddod dros yr hyn sydd wedi digwydd, e.e. manau arbennig neu le i rannu ffotograffau, meddyliau a theimladau mewn llyfr coffa.

Mae'n bosibl y bydd aelodau o'r gymuned yn dechrau gadael blodau wrth ymyl gathiau'r ysgol, er enghraifft, sydd wedi achosi heriau pellach fel gwybod pryd yw'r adeg briodol i symud yr eitemau hyn neu gael gwared arnynt. Hefyd, gall cyfatebiaeth weledol y blodau eu hunain yn marw fod beri gofid i rai, os cânt eu gadael yno am gyfnodau hir.

Bydd rhai ysgolion, awdurdodau a gweithleoedd yn ymateb i'r angen i gofio drwy gynnig lle ar-lein i rannu sylwadau cadarnhaol a negeseuon ewyllys da. Gall hyn fod yn gyfle i'r gymuned ddod ynghyd.

Fodd bynnag, mae angen cynllunio hyn a meddwl amdano'n ofalus, gan gynnwys:

- Am faint o amser y bydd modd mynd i'r wefan/lle rhithwir dan sylw?
- Pwy fydd yn gallu cael mynediad a sut y gellir diogelu data?
- A fydd unigolion yn gallu newid/golygu eu sylwadau?
- Beth fydd yn digwydd i'r wybodaeth a gaiff ei chasglu pan gaiff y sylwadau eu cau (e.e. eu troi'n llyfr coffa/eu cyflwyno i'r teulu)?
- Pwy fydd yn cymedroli'r sylwadau a wneir er mwyn sicrhau eu bod yn briodol? Yn bwysicaf oll, bydd angen i unrhyw wasanaeth coffa neu goffâd gydymffurfio â dymuniadau'r teulu a pharchu credoau crefyddol a diwylliannol a thraddodiadau'r teulu.

Adnabod unigolion y bydd angen cymorth ychwanegol arnynt, a rhoi'r cymorth hwnnw

Yn ystod profedigaeth, gall fod angen cymorth ychwanegol ac arbenigol ar bawb dan sylw, fel y plant sydd mewn profedigaeth, y rhai sydd wedi bod mewn profedigaeth o'r blaen neu'r rhai y mae colled wedi bod yn rhan sylweddol o'u bywydau (ond heb i hynny fod yn hysbys o reidrwydd).

Er na fydd staff yr ysgol yn teimlo'n gyfforddus yn trafod syniadau a theimladau ymhlith disgyblion o bosibl, bydd ganddynt rôl bwysig i'w chyflawni. Mae rhestr o wasanaethau, asiantaethau ac elusennau a all gefnogi unigolion neu grwpiau ymhellach i'w gweld yn adran 'Ffynonellau Cymorth' y ddogfen hon.

Byddem yn argymhell sicrhau na fydd y rhai yr effeithir arnynt yn mynd yn ynysig a'u bod yn cadw mewn cysylltiad â rhwydwaith cymorth. Gallai teimlo'n ynysig ddwysáu teimladau o unigrwydd a galar ac mae'n bosibl i densiynau ddatblygu rhwng aelodau o'r teulu o ganlyniad i dreulio mwy o amser gyda'i gilydd.

Cyngor Cruse i bobl mewn profedigaeth yw:

- Cadwch mewn cysylltiad rheolaidd â ffrindiau dros y ffôn a thrwy negeseuon testun, e-bost a galwadau fideo.

- Ewch allan i gael awyr iach a golau'r haul.
- Gwnewch ymarfer corff neu ewch allan am dro.
- Ceisiwch gadw at drefn neu amserlen reolaidd.
- Sicrhewch eich bod yn cael cymaint o gwsg/gorffwys â phosibl.
- Chwiliwch am dasgau i'w cyflawni o gwmpas y tŷ ar adegau pan fydd gennych fwy o egni.
- Peidiwch â theimlo'n euog os ydych yn ei chael hi'n anodd ymdopi – cysylltwch â phobl eraill a all fod yn teimlo'r un fath, a cheisiwch gymorth ymarferol gan ffrindiau, teulu neu gymdogion.

Y cyngor i bobl eraill o ran ffyrdd o helpu yw:

- Ceisiwch gadw mewn cysylltu â ffrindiau sydd mewn profedigaeth, hyd yn oed os na allwch ymweld â nhw.
- Holwch a allant siarad dros y ffôn neu'r rhyngrwyd.
- Gadewch iddynt siarad am y ffordd y maent yn teimlo ac am y sawl sydd wedi marw.
- Os ydych yn gwybod bod rhywun yn debygol o'i chael hi'n anodd yn ymarferol, gallech ddanfôn nwyddau a rhoddion atynt.

Camau dilynol: datblygu cynlluniau tymor canolig a hirdymor

Gall y sioc y bydd yr unigolyn yn ei deimlo oherwydd trawma fod yn gorfforol, yn emosiynol ac yn wybyddol, a hynny ar unwaith neu ar ôl amser. Gall system ysgol, yn debyg i unigolyn, “barhau yn ôl yr arfer” mewn ymdrech i ymdopi, ond mae'n bosibl y bydd yr effeithiau'n para am gyfnod hir.

Ar ôl gwneud trefniadau i reoli'r cyfnod yn syth ar ôl y farwolaeth ac adnabod plant y gall fod angen cymorth ychwanegol arnynt a chomisiynu hyn, mae'n bosibl y bydd staff yr ysgol (a'r Pennaeth yn arbennig) yn gweld bod ganddynt eu problemau eu hunain y bydd angen iddynt geisio cymorth cwnsela neu fathau eraill o gymorth ar eu cyfer.

Bydd yn bwysig iawn monitro “iechyd emosiynol” y sefydliad, a rhoi lle i unigolion, neu grwpiau cyfan, gymryd camau adferol.

Efallai y byddwch am ystyried gwneud newidiadau parhaol i'r cwricwlwm er mwyn mynd i'r afael â materion yn ymwneud â marwolaeth a cholled mewn ffordd ragweithiol ar gyfer carfanau o blant yn y dyfodol, gan alluogi'r ysgol i ddefnyddio ei phrofiad yn ei chynllun datblygu ei hun. Yn dibynnu ar yr ymdeimlad ymhlith cymuned yr ysgol a'r teulu, gall fod yn briodol ystyried sefydlu gwasanaethau coffa neu ffyrdd ffisegol parhaol o ddathlu bywyd y sawl a fu farw, nodi'r dyddiad bob blwyddyn neu gysegru digwyddiadau/achlysuron/creadigaethau penodol er cof amdano.

Myfyrio

Gall dysgu o ddigwyddiad fod yn broses ddatblygol gadarnhaol, a gall meddyliau a theimladau cyfunol pobl sydd wedi rhannu profiad poenus fod yn ffynhonnell ddefnyddiol iawn o gyfeiriad a thawelwch meddwl i eraill a all gael yr un profiad anodd, neu brofiad tebyg, yn y dyfodol.

Fel uwch dîm arwain neu dîm staff ehangach, efallai yr hoffech sicrhau cyfnod o fyfyrion er mwyn dysgu o'r profiad hwn.

Rhestrau gwirio o wybodaeth

Gall y wybodaeth a'r cwestiynau canlynol eich helpu i gynllunio camau gweithredu wrth gynllunio, rhannu gwybodaeth a chefnogi plant a'u teuluoedd:

Wrth gasglu gwybodaeth fel ymateb cychwynnol, a oes gennych wybodaeth glir am y canlynol:

- Beth sydd wedi digwydd?
- A oedd hyn yn ddisgwyliedig neu'n annisgwyl?
- Pryd digwyddodd hyn?
- Pwy oedd yn gysylltiedig â'r digwyddiad?
- A gafodd unrhyw bobl eraill eu lladd neu eu hanafu?
- A oes goblygiadau i aelodau eraill o'r gymuned leol (e.e. efallai fod rhywun wedi cyfrannu at y farwolaeth rywsut)?
- A yw'r farwolaeth wedi effeithio ar frodyr a chwiorydd, neu efallai eu bod yn gysylltiedig neu y tybir eu bod yn gysylltiedig mewn rhyw ffordd?
- A yw'r holl deulu/teuluoedd wedi cael gwybod?
- Beth yw dymuniadau'r teulu o ran rhannu gwybodaeth?

Wrth roi gwybod i blant:

Pwy yw'r person gorau i ddweud wrth y plentyn?

A yw'r oedolyn:

- ☐ Yn rhywun y mae'r plentyn yn ei adnabod ac yn ymddiried ynddo?
- ☐ Yn rhywun a all gadw mewn cysylltiad yn y dyfodol?
- ☐ Yn rhywun sy'n caniatáu i blant fynegi eu teimladau?
- ☐ Yn rhywun sy'n deall y ffyrdd y mae plant yn mynegi galar?

Ble y dylid dweud wrth blentyn?

- ☐ A yw'n lle cyfarwydd i'r plentyn?
- ☐ A yw'r plentyn yn teimlo'n ddiogel yno?
- ☐ A ddylid dweud wrth y plentyn ar ei ben ei hun?
- ☐ A ddylid dweud wrth y plentyn mewn grŵp bach gyda phlant eraill y mae'n uniaethu â nhw?

Wrth feddwl am rannu'r newyddion:

- ☐ Pa iaith y mae'r plentyn yn ei deall orau?
- ☐ A yw'r iaith a ddefnyddir yn ffeithiol ac yn gyson?
- ☐ A gaiff y plentyn gyfle i ofyn cwestiynau?
- ☐ A gaiff y plentyn gyfle i ddangos ymateb emosiynol?
- ☐ Sut y byddwch yn gwybod a yw'r plentyn wedi deall y wybodaeth?
- ☐ A oes ffactorau diwylliannol neu grefyddol i'w hystyried?

Wrth anfon y wybodaeth (e.e. mewn bwletin)

- ☐ A yw'r iaith yn glir, yn ffeithiol ac yn ddiamwys?
- ☐ A fyddai'n bosibl camddehongli unrhyw ran o'r wybodaeth?
- ☐ A yw'r wybodaeth hon yn ystyried safbwyntiau'r teulu?
- ☐ A yw'r bwletin yn esbonio ble y gall myfyrwyr/rhieni/eraill gael cymorth ychwanegol a'r trefniadau y mae'r ysgol wedi'u gwneud ar gyfer dygymod â'r math hwn o brofiad?
- ☐ A ydych wedi cael gwared ar bob mwythair? (defnyddiwch eiriau fel 'marw' neu wedi marw' yn lle hynny)
- ☐ A oes angen i chi ddangos y wybodaeth i weithwyr proffesiynol eraill sy'n eich cefnogi neu i'r Tîm Cyfathrebu yn gyntaf?

Rhai cwestiynau a all eich helpu i adnabod unigolion bregus...

- ☐ A oedd unrhyw unigolion yn rhan uniongyrchol o'r digwyddiad?
- ☐ A oedd unrhyw un yn dyst i'r digwyddiad?
- ☐ A oes unrhyw frodyr a chwiorydd neu aelodau o'r aelwyd?
- ☐ Pa blant oedd agosaf at y sawl a fu farw?
- ☐ Pa blant sy'n dangos gofid emosiynol?
- ☐ A oes unrhyw rai o'r plant wedi colli perthnasau agos yn y gorffennol neu wedi profi trawma?
- ☐ A oes plant â phroblemau iechyd meddwl a oedd eisoes yn bodoli neu anghenion iechyd cymdeithasol, emosiynol a meddyliol?
- ☐ A oes plant ag anawsterau dysgu?
- ☐ A oes plant sy'n wynebu anawsterau gartref ar hyn o bryd?
- ☐ A oes unrhyw blant yn cael eu beio?
- ☐ A oes unrhyw fyfyrwyr a all fod yn agored i niwed oherwydd materion diwylliannol neu ieithyddol?

Profedigaeth

Cymorth i Ysgolion/Lleoliadau a Rhieni/Gofalwyr

[Figure 1.1]	
Rhoi gwybod am y digwyddiad	News of the event
Cadarnhau'r ffeithiau	Confirm the facts
Ystyried safbwyntiau a dymuniadau'r teulu	Consider the family's views and wishes
Datblygu cynlluniau ar gyfer rhoi gwybod i:	Develop plans for informing:
Staff	Staff
Plant	Children
Rhieni	Parents
Y gymuned	The community
Rheoli'r broses o rannu gwybodaeth	Manage the process of sharing information
Cynlluniau byrdymor	Short term plans
Adnabod y rhai y bydd angen cymorth ychwanegol arnynt, a'i ddarparu	Identify those needing additional support and provide it
Camau dilynol: cynlluniau tymor canolig a hirdymor	Follow up: medium and long term plans
Myfyrio	Reflection
[Appendix 1.1]	
Cylch Galar Kübler-Ross	Kübler-Ross Grief Cycle
Gwrthod credu	Denial
Osgoi	Avoidance
Dryswch	Confusion
Hwyliau da	Elation
Sioc	Shock
Ofn	Fear
Dictir	Anger

Rhwystredigaeth	Frustration
Bod yn bigog	Irritation
Pryder	Anxiety
Bargeinio	Bargenting
Ei chael hi'n anodd canfod ystyr	Struggling to find meaning
Cysylltu ag eraill	Reaching out to others
Adrodd stori'r unigolyn	Telling one's story
Iselder	Depression
Gorlethu	Overwhelmed
Diymadferthwch	Helplessness
Drwgdeimlad	Hostility
Ffoi	Flight
Derbyn	Acceptance
Ystyried opsiynau	Exploring options
Rhoi cynllun newydd ar waith	Put a new plan in place
Symud ymlaen	Moving on
Gwybodaeth a Chyfathrebu	Information and communication
Cymorth Emosiynol	Emotional Support
Arweiniad a Chyfarwyddyd	Guidance and Direction
Profiad bywyd pob dydd	Every day life experience
Seiliedig ar golled	Loss orientated
gwaith galaru	Grief work
galar ymwthiol	Intrusion of grief
torri bondiau cysylltiadau/adleoli	Breaking bonds Ties/relocation
gwrthod credu/osgoi adfer newidiadau	Denial/avoidance of restoration changes
Seiliedig ar adfer	Restoration orientated
rhoi sylw i newidiadau mewn bywyd	Attending to life changes
gwneud pethau newydd	Doing new things
tynnu sylw oddi ar alar	Distraction from grief
gwrthod credu/osgoi galar	Denial/avoidance of grief
rolau/hunaniaethau/cydberthnasau newydd	New roles/identities/relationships

