

Profedigaeth

Cymorth i Rieni/Gofalwyr

Gwasanaeth Seicoleg Addysgol Caerffili

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



Cynnwys

Tudalen 3

Cyflwyniad

Tudalen 4

Cefnogi Plant a Phobl Ifanc y mae Marwolaeth wedi Effeithio Arnynt

Tudalen 7

Beth all Helpu?

Tudalen 9

Ffynonellau Cymorth

1. Cyflwyniad

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. Gall teimlo'n ynysig gael effaith bellach ar alar a'r ffordd y bydd plentyn yn ymdopi â'i deimladau yn ystod y cyfnod hwn.

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

2. 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 gollod hefyd yn effeithio ar eu hymateb. Bydd ymddygiad ac agwedd y bobl o'u cwmpas wrth ymdopi â'r farwolaeth hefyd yn cael dylanwad.

Isod ceir canllawiau a chyffrediniadau bras ynglŷn â'r ffordd y gall plant ymateb i farwolaeth ar wahanol oedrannau a champau. 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 chlr.
- 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 fwyta. 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 ddieter 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, gwranddo 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 chwmselydd yr ysgol neu feddyg teulu'r plentyn, neu geisio cymorth gan wasanaeth cwnsela allanol.

3. 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. Mae'n bosibl y bydd sefyllfaoedd lle 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 amlinelliad '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 cwsg 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 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 na fydd mynd i'r angladd na chynllunio ar ei gyfer 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)**

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, gofawyr 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.

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 phrofedigaeth a siarad â phobl ifanc am y peth.

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 farwolaeth. 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.

Profedigaeth

Cymorth i Rien/Gofalwyr
