

# Rheoli profedigaeth:

Canllaw i ysgolion

Yn cynnwys fframwaith  
ar gyfer ysgrifennu  
polisi profedigaeth ar  
gyfer eich ysgol chi

Child   
Bereavement UK  
REBUILDING LIVES TOGETHER

# Croeso

Nod y canllaw hwn yw i roi cymorth a gwybodaeth i chi pan fydd marwolaeth yn digwydd yng nghymuned yr ysgol neu os yw'r ysgol yn gwynebu marwolaeth ddisgwyliedig.

Mae'r canllaw hwn yn cynnwys adnoddau ac enghreifftiau y gallwch chi eu ddefnyddio yn eich ysgol chi i helpu cefnogi staff, disgyblion a'r gymuned mewn adeg anodd.

Os ydych chi angen mwy o gefnogaeth a gwybodaeth ar fater penodol gallwch chi:

- Ffoniwch ein Llinell Gymorth **0800 02 888 40** (9am-5pm, dydd Llun i ddydd Gwener)
- Ebost [support@childbereavementuk.org](mailto:support@childbereavementuk.org)
- Ewch i'n gwefan [childbereavementuk.org](http://childbereavementuk.org)
- [Live Chat](#) ar ein gwefan (9am-5pm, dydd Llun i ddydd Gwener)

Os hoffech chi gael gwybod mwy am hyfforddiant Child Bereavement UK neu gael rhagor o wybodaeth i staff, anfonwch e-bost at ein tîm hyfforddi: [training@childbereavementuk.org](mailto:training@childbereavementuk.org)

Rydym yn gobeithio bydd y canllaw hwn yn ddefnyddiol i chi. Anfonwch unrhyw adborth i: [schools@childbereavementuk.org](mailto:schools@childbereavementuk.org)

# Cynnwys

Cefnogaeth a gwybodaeth profedigaeth i ysgolion	Tudalen
1) Sut gall ysgolion gefnogi disgyblion profedigaethus	4
2) Dealltwriaeth Plant o Farwolaeth	6
3) Torri newyddion trist - marwolaeth yng nghymuned yr ysgol	7
4) Gwasanaethau arbennig - sut i ddweud 'hwyl fawr'	8
5) Canllawiau i rieni a gofalwyr	10
6) Rôl yr ysgol	12
7) Cefnogi disgybl profedigaethus	14
8) Diwyllianau a chredoau	15
9) Grwpiau cymorth profedigaeth	18
10) Gofalu amdanoch eich hun (staff)	20
11) Syniadau ymarferol	22
<b>Meysydd cymorth penodol</b>	
i) Disgyblion ag Anghenion Addysgol Arbennig ac Anableddau (SEND)	24
ii) Cyn profedigaeth - pam mae'r aelod o'r teulu ddim yn disgwylidig o fyw	26
iii) Disgyblion â salwch bygwth bywyd	28
iv) Hunanladdiad	29
v) Yn gorfodi teuluoedd	31
vi) Cyfryngau cymdeithasol a barn pobl ifanc	33
vii) Cefnogi plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drwy llofruddiaeth neu ddynladdiad	36
viii) Ymateb i ddigwyddiadau brawychus	38
ix) Galar a phrofedigaeth mewn teuluoedd Sipsi a Theithwyr	39
<b>Llyfrau ac adnoddau</b>	
A) Llyfrau ac adnoddau - Blynyddoedd cynnar	41
B) Llyfrau ac adnoddau - Cynradd	43
C) Llyfrau ac adnoddau - Uwchradd	45
D) Llyfrau ac adnoddau - Anghenion Addysgol Arbennig ac Anableddau (SEND)	48
E) Llyfrau ac adnoddau i staff	50
F) Llyfrau ac adnoddau i rieni a gofalwyr	54
G) Hunanladdiad	55
H) Llofruddiaeth a dynladdiad	56
I) Sefydliadau defnyddiol	57
<b>Polisi profedigaeth</b>	
Atodiad i) Datblygu polisi neu siarter profedigaeth ysgol	59
Atodiad ii) Llythyr templed i rieni	65
Atodiad iii) Llythyr templed i rieni a gofalwyr – marwolaeth o ddisgybl	66
Atodiad iv) Llythyr templed i rieni a gofalwyr – marwolaeth aelod o staff	67

# 1) Sut gall ysgolion gefnogi disgyblion profedigaethus

Nid oes angen 'arbenigwr profedigaeth' i ran fwyaf o ddisgyblion sy'n galaru, mae nhw dim ond angen pobl sy'n yn edrych ar eu ol. Drwy barhau â'u gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd, gall ysgolion wneud llawer iawn i gefnogi disgybl sy'n galaru. Drwy gyflwyno marwolaeth a galar yn dyner i'r ystafell ddosbarth, mae'r ofn yn cael ei ddileu, a bydd pobl ifanc yn datblygu sgiliau ymdopi pe bai rhywun y maent yn ei adnabod yn marw nawr neu yn y dyfodol.

## Normalrwydd

I blentyn neu berson ifanc lle mae eu bywydau wedi'u troi o wyneb i waered oherwydd profedigaeth, gall arferion bywyd ysgol roi ymdeimlad o normalrwydd. Efallai bydd popeth arall yn teimlo ei fod wedi chwalu, ond gall yr ysgol a'r bobl ynddi gynnig ymdeimlad o sicrwydd a pharhad. I blant ifanc a phobl ifanc, gall yr ysgol roi rhyddhad o awyrgylch emosiwnol yn y gartref. Efallai byddynt yn teimo wedi'u lethu gan teulu sy'n galaru. Efallai bydd yna lif cyson o ymwelwyr yn mynegi galar eu hunain. Gall plant a phobl ifanc gweld hi'n anodd i ddelio gyda hyn.

## Clust i wrando

Gall plant gael eu hanwybyddu gan aelodau o'r teulu sy'n brwydro i ddelio gyda galar eu hunain. I blentyn sy'n dymuno siarad, gall staff yr ysgol roi cyfle i iddynt trafod am yr hyn sydd wedi digwydd gydag oedolyn cyfarwydd y gellir ymddiried ynddo mewn thawelwch. Pan fydd rhiant, frawd neu chwaer wedi marw, gall plant a phobl ifanc geisio sbario eu rhiant goroesol drwy guddio eu galar ac i ymddangos yn iawn. Mae ysgol yn aml yn cael ei weld fel rhywle diogel i fynegi'r galar hwn.

## Y cyfle i fod yn blentyn

Hyd yn oed pan fyddant yn drist iawn, mae plant dal angen fod yn blant. Mae colled a galar yn brofiadau aeddfed iawn. Mae'r ysgol yn cynnig y cyfle i chwarae, chwerthin, canu ac i fod yn blentyn heb deimlo'n euog.

## Cefnogaeth cyffredinol

Cadw mewn cysylltiad a'r chartref. Trafodwch pryderion, ond cofiwch fod llwyddiannau yr un mor bwysig hefyd. Bydd y teulu neu gofalwyr yn ffeindio hyn yn galonogol. Gall plant a phobl ifanc sy'n galaru ddangos ymddygiadau gwahanol mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd. Bydd cyfathrebu da gyda'r cartref yn helpu'r ysgol i fod yn ymwybodol o hyn ac yn rhoi darlun mwy realistig o sut mae'r disgybl yn ymdopi.

## Byddwch yn rhagweithiol

Trefnwch fod yna detholiad o adnoddau ar gael yn yr ysgol ar y pwnc. Cyfeiriwch at y [Llyfrau ac adnoddau](#) yn y canllaw hwn am syniadau. Mae straeon yn ffordd wych o gyflwyno plant ifanc iau i'r cysyniad o farwolaeth. Mae nofelau a cherddi yn cynnig cyfle i bobl ifanc ddysgu trwy ddarllen, gwrandao a thrafod. Am fwy o syniadau gweler yr [adran addysg](#) ar ein gwefan:

[childbereavementuk.org](http://childbereavementuk.org)

Pan fydd rhywun yn marw yng nghymuned eich ysgol, dim ots os yw'n farwolaeth sy'n effeithio ar un ddisgybl neu i'r gymuned ysgol gyfan, bydd pawb sydd wedi cael eu effeithio yn cofio sut wnethoch chi ymateb. Bydd ymateb yr ysgol yn dibynnu ar amgylchiadau unigol ac anghenion disgyblion, staff a chymuned ehangach yr ysgol.

Bydd pawb, yn blentyn neu'n oedolyn, yn galaru yn ffordd eu hunain. Ceisiwch i beidio â gwneud rhagdybiaethau am yr hyn y ddylai nhw yn fod yn wneud a sut y dylent deimlo neu beth sy'n mynd i helpu. Pan nad ydych yn siŵr, gofynnwch i'r disgybl neu i'r teulu am beth hoffen nhw weld yn digwydd.

Ddylai rhywun o'r ysgol gysylltu â'r teulu. Cynigiwch ymweld y teulu os byddwn nhw'n gweld hyn yn ddefnyddiol. Bydd cerdyn neu lythyr cydymdeimlad yn sicrhau'r teulu o'ch cefnogaeth.

Mae osgoi'r pwnc bob amser yn gwneud pethau'n waeth. Mae'n well esbonio'r hyn sydd wedi digwydd mewn ffordd sensitif er mwyn osgoi sibrydion. Defnyddiwch geiriau cywir fel 'marwolaeth' a 'marw' yn hytrach na geiriau fel 'coll', 'wedi pasio' neu 'wedi mynd i gysgu'.

Pan mae'r marwolaeth yn effeithio ddisgybl, trafodwch gyda nhw sut fysa nhw'n licio'r newyddion gael ei rannu. Ydyn nhw eisiau i bawb, neb neu dim ond eu ffrindiau agos wybod?

Efallai y bydd staff a disgyblion yn dymuno mynychu'r angladd; gall hyn ddibynnu ar bwy sydd wedi marw a'u perthynas gyda'r teulu. Mae'n bwysig cyfathrebu gyda'r teulu i ddarganfod a ydynt yn croesawu aelodau o gymuned yr ysgol.

### Ysgolion sy'n byrddio

Mae'r wybodaeth yn y canllaw hwn yn berthnasol i ysgolion sydd â cyfleusterau preswyl neu ysgolion preswyl. Fodd bynnag, efallai y bydd staff a disgyblion angen mwy o gymorth pan fydd marwolaeth yn digwydd wrth iddynt dreulio mwy o'u hamser yn yr ysgol.

Mae angen cymryd gofal ychwanegol i sicrhau bod staff i gyd yn ymwybodol o'r cymorth sydd ei hangen ar gyfer y disgybl profedigaethus (gweler *Cefnogi disgybl profedigaethus*) ac unrhyw ddymuniadau penodol a all fod gan y disgybl.

### Trawsnewid Tryloywder

Mae pobl ifanc sydd wedi cael cymorth gan Child Bereavement UK wedi mynegi pa mor ddefnyddiol yw hi pan fydd gwybodaeth am eu hamgylchiadau yn cael ei throsglwyddo fel nad oes angen iddynt ailadrodd eu stori ar bob pwynt pontio. Os yn bosibl, paratowch y disgybl ar gyfer y newidiadau sydd i ddod, anogwch nhw i rannu unrhyw bryderion sydd ganddynt a dywedwch iddynt o bwy sydd yn gwybod am ei brofedigaeth a beth a ddywedwyd. Gallai trawsnewidiadau gynnwys:

- Newid ysgol
- Symud dosbarth/grŵp blwyddyn/grŵp tiwtor
- Athrawon yn newid

### Adnoddau pellach

*Cefnogi disgybl profedigaethus* - Adnodd ar-lein hyblyg am ddim i athrawon a gweithwyr addysg proffesiynol. Ar gael o wefan Child Bereavement UK.

## 2) Dealltwriaeth plant o farwolaeth

Mae plant a pobl ifanc yn aeddfedu ar gyflymderau gwahanol ac mae eu dealltwriaeth a'u hymatebion i brofedigaeth yn debygol o fod yn seiliedig cymaint ar eu profiadau bywydol ag ar eu hoedran cronolegol. Canllawiau yn unig yw'r categorïau oedran a roddir.

### 2 – 5 Mlynedd

Efallai bod plant ifanc yn dechrau deall y cysyniad o farwolaeth, ond nid ydynt yn gwerthfawrogi ei fod yn derfynol eto. Efallai na fydd rhai yn gwerthfawrogi y parhad o farwolaeth. Er enghraifft, gallai blentyn ddweud: 'A wnawn ni gloddio nain i fyny nawr?' Maen nhw'n meddwl mewn termau llythrennol a diriaethol ac felly byddan nhw'n cael eu drysu gan orfoledd am farwolaeth fel 'wedi pasio i fwrdd', 'ar goll' neu 'wedi mynd i gysgu'. Mae'n bosibl iawn y bydd angen ailadrodd esboniadau i blant o'r oedran hwn o beth sydd wedi digwydd. Gan fod eu ffordd o feddwl yn canolbwyntio'n fawr ar eu hunain, efallai y byddant yn ystyried mai rhywbeth a waneth nhw eu wneud oedd y rheswm am y farwolaeth. Maent yn dueddol o ffantasio yn yr oedran hwn ac, os ydynt ddim yn gwybod beth sy'n digwydd, gallant freuddwydio am rywbeth mwy brawychus na beth yw'r realiti.

### 5 – 8 Mlynedd

Tua phum mlwydd oed mae'r rhan fwyaf o blant yn dechrau sylweddoli bod pobl farw yn wahanol i'r rhai sy'n fyw. Nad ydynt yn teimlo, na allant glywed, gweld, arogl na siarad, ac nad oes angen iddynt fwyta nac yfed. Pan mae blentyn yn tua saith oed, mae y mwyafrif yn derbyn bod marwolaeth yn barhaol ac y gall op ddigwydd i unrhyw berson. Gall hyn arwain at bryder gwahanu. Wrth iddynt ddatblygu, mae nhw'n dod yn fwy abl i fynegi eu meddyliau a'u teimladau ond gallant eu cuddio ac ymddangos yn allanol fod ddydn nhw ddim yn cael eu heffeithio. Mae angen rhoi cyfle iddynt ofyn cwestiynau a chael cymaint o wybodaeth â phosibl i'w galluogi nhw i addasu. Maent yn debygol o gael diddordeb mawr yn y defodau sy'n ymwneud â marwolaeth.

### 8-12 oed

Yn yr oedran hwn mae dealltwriaeth person ifanc o farwolaeth bron yn cyfateb i ddealltwriaeth oedolyn, er ei bod nhw'n gweld hi'n anodd amgyffred o cysyniadau haniaethol. Ffactor pwysig yw eu sylweddoliad dyfnach o anochel marwolaeth, ac yr ymwybyddiaeth gynyddol o marwoldeb eu hunain. Gall hyn arwain at ofn ac ansicrwydd. Mae eu hangen i wybod manylion yn parhau, a byddant yn ceisio chwilio am atebion i gwestiynau penodol iawn.

### Arddegau

Gall y frwydr am annibyniaeth yn yr oedran hwn achosi pobl ifanc profedigaethus i herio credoau a disgwyliadau pobl eraill o ran sut y dylent fod yn teimlo neu ymddwyn. Mae marwolaeth yn cynyddu pryderion am y dyfodol, a gallant gwestiynu ystyr bywyd a theimlo iselder. Efallai bydd yn haws i bobl ifanc yn eu harddegau drafod eu teimladau gyda ffrind neu oedolyn sy'n cydymdeimlo i gymharu ag aelod teuluol agos. Efallai byddant yn gweld marwoldeb eu hunain ac y pobl sydd yn ago iddynt yn anodd. Mae'n bosibl byddant yn arddangos hyn drwy gymryd rhan mewn ymddygiad peryglus er mwyn gwrthod ystyried y posibilrwydd o farwolaeth. Mae dicter yn rhan fawr o'u galar, yn aml yn cael ei waethygu gan ymdeimlad o anghyfiawnder.

### Adnoddau pellach

Gwelwch [Llyfrau ac adnoddau](#) (wedi'i gynnwys yn y canllaw hwn) a'r meysydd canlynol o wefan Child Bereavement UK:

- Llyfrau, ffilmiau ac adnoddau
- Ffilmiau canllaw byr

# 3) Torri newyddion trist

## - marwolaeth yng nghymuned yr ysgol

Pan fydd rhywun o fewn cymuned ysgol wedi marw, mae'n aml yn anodd gwybod sut i dorri'r newyddion. Mae gan gymunedau ysgolion gwinwydd weithgar iawn, ac mae'n well esbonio'n sensitif beth sydd wedi digwydd yn hytrach na dweud dim byd. Pan fydd y farwolaeth yn effeithio ar ddisgybl neu deulu unigol, trafodwch os ydynt am rannu'r newyddion a sut maent yn mynd i wneud hynny. Efallai y bydd angen cydnabyddiaeth syml o'r farwolaeth, ond mae'n bwysig cymryd dymuniadau'r disgybl, brodyr a chwiorydd a gweddiill y teulu i fewn i ystyriaeth.

### Gwybodaeth

- Gwnech yn siwr fysa nhw yn hoffio fo i gael ei rannu.
- Dywedwch i'r teulu o ba wybodaeth sydd gennych chi, a gwiriwch os yw o'n gywir. Os yw'n bosibl, siaradwch ag aelodau'r teulu oherwydd efallai y bydd ganddynt ddyuniadau penodol ynglyd yr hyn a ddywedwyd ac i bwy.

### Cyfathrebu

- Ceisiwch gyfathrebu â staff yn gyntaf bob amser, a wedyn cyfarthrebwch gyda'r disgyblion.
- Byddwch yn ymwybodol y gall newyddion ledaenu'n gyflym ac yn ddiwahân drwy gyfryngau cymdeithasol. Mae hyn yn golygu fod rhai pobl yn clywed y newyddion cyn eraill.
- Ystyriwch a ddylai rhai aelodau o gymuned ysgol glywed gyntaf. Er enghraifft, os yw athro wedi marw yn dweud efallai ddylwch chi ddweud wrth y grŵp tiwtor yn gyntaf, neu os bydd disgybl yn marw, bydd dweud wrth ei grŵp blwyddyn yn gyntaf yn synhwyrol.

### Canllawiau ar gyfer torri newyddion trist

- Os oes gennych chi bolisi profedigaeth, cyfeiriwch at hwn.
- Ddylai pwy bynnag sy'n rhoi'r newyddion baratoi beth i'w ddweud ac ymgynghori â chydweithwyr i gytuno ar 'sgrïpt'.
- Os bydd disgybl yn marw trwy hunanladdiad, mae'r Samariaid yn darparu rhaglen gam wrth gam i gefnogi ysgolion i egluro hyn i'r ddisgyblion. Gellir cysylltu â nhw at: **0808 168 2528**
- Peidiwch â theimlo'n ofnus i ddangos emosiwn - mae hyn yn dangos eich bod yn ddynol, ond gall fod yn syndod os nad oeddech chi yn disgwyl ymateb fel hyn.
- Dechreuwch drwy gydnabod bod gennych chi newyddion trist i'w rhoi.
- Byddwch yn onest. Dywedwch y newyddion gan nodi ffeithiau syml, gan ddefnyddio'r gair 'marw'.
- Os ydi o'n hysbys, a gyda chaniatâd y teulu, eglurwch yn gryno ble a phryd y digwyddodd y farwolaeth.
- Os ydych chi ddim yn gwybod y ffeithiau, dywedwch hynny, ac fe wneith chi roi ymdrech i gael gwybod. Os yw sibrydion yn rhemp, dywedwch pa un o'r rhain nad yw'n gywir, os ydych chi'n gwybod.
- Os yw'n briodol, trafodwch y defnydd o gyfryngau cymdeithasol mewn ymateb i'r farwolaeth.
- Siaradwch yn fyr am y person a fu farw heb eu molawdu nhw.
- Soniwch am unrhyw drefniadau sydd yn eu lee yn barod.

- Clowch trwy gydnabod na fydd pawb yn teimlo'n drist a bod hynny'n iawn.
- Rhowch rywbeth ymarferol a chadarnhaol i'r disgyblion ei wneud, fel gwneud cardiau, cyfrannu at lyfr cydymdeimlad, ysgrifennu negeseuon neu creu darn o waith celf.
- Gadawch y ddisgyblion wybod ble ac at bwy y gallant fynd i gael cymorth.

### Teuluoedd/gofalwyr

- Hysbysu rhieni/gofalwyr bod aelod o gymuned yr ysgol wedi marw.
- Cadarnhewch yr hyn a ddywedwyd wrth y disgyblion yn yr ysgol a pha gymorth sydd ar gael iddynt.
- Cynhwyswch rywfaint o wybodaeth ganllaw i rieni/gofalwyr i siarad â phobl ifanc am farwolaeth, ac i helpu wrth ateb cwestiynau. Gall hyn hefyd gynnwys gwybodaeth ar wefan Child Bereavement UK [childbereavementuk.org](http://childbereavementuk.org)

### Torri newyddion trist mewn gwasanaeth

Efallai na fydd gwasanaeth ysgol gyfan yn briodol nac yn ddymunol, yn enwedig os yw'n ddisgybl profedigaethus. Fodd bynnag, weithiau hwn yw'r ffordd orau o roi'r newyddion, yn enwedig pan fydd y farwolaeth yn effeithio'r ysgol gyfan. Bydd maint yr ysgol yn dylanwadu ar y penderfyniad ac os yw'r person a fu farw yn adnabyddus i gymuned yr ysgol neu ddim. Y fantais yw bod yr ysgol gyfan yn derbyn yr un newyddion, ar yr un pryd, gan leihau dyfalu a sibrydion.

### Cefnogaeth i staff

Child Bereavement UK Llinell Gymorth Genedlaethol **0800 02 888 40** neu **Live Chat** drwy'r wefan, mae'r ddau ar gael rhwng 9am a 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.

### Adnoddau pellach

*Rheoli marwolaeth sydyn* - Adnodd ar-lein hyblyg am ddim i athrawon a gweithwyr addysg proffesiynol. Ar gael o wefan Child Bereavement UK.

## 4) Gwasanaethau arbennig - sut i ddweud 'hwyl fawr'

Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn teimlo bod trefnu rhyw fath o wasanaeth arbennig neu wasanaeth coffa ar ôl marwolaeth mewn cymuned ysgol yn helpu. Gall roi ymdeimlad o normalrwydd yn ôl i gyfnod sydd gallu bod yn amser ansefydlog iawn. Isod mae yna rai syniadau i'ch helpu i chi drefnu rhywbeth priodol.

### Pam cynnal gwasanaeth arbennig?

- Dod â'r ysgol ynghyd i gydnabod yr hyn sydd wedi digwydd;
- I fyfrio ar, a chofio, bywyd y person sydd wedi marw;
- I normaleiddio a rhannu galar;
- I roi'r neges ei fod hi'n iawn i fod yn drist, ond hefyd yn iawn i beidio â chael eich effeithio;
- Rhoi gwybod i ddisgyblion a staff am unrhyw gymorth sydd ar gael.

### Pwy ddylai fynychu?

Unrhyw un sy'n dymuno bod yno: staff, disgyblion, unrhyw deulu sy'n teimlo y gallant fynychu. Mewn ysgol fawr iawn, efallai na fydd yn bosibl dod â phawb at ei gilydd ac efallai y byddai gwasanaeth grŵp blwyddyn yn fwy priodol. Mae llawer o deuluoedd yn cael cysur o weld pobl eraill yn trefnu rhywbeth arbennig ac maent yn gwerthfawrogi bod yno. Efallai na fydd eraill yn dymuno cymryd rhan ond dylent gael y cyfle i wneud hynny.

### Pwy ddylai gymryd rhan?

Unrhyw un sydd eisiau bod yno. Mae disgyblion wedi creu gwasanaethau teimladwy iawn am eu ffrindiau sydd wedi marw. Mae'n eu helpu nhw i deimlo'n rhan o'r broses ac yn rhoi ymdeimlad o wneud rhywbeth cadarnhaol. Bydd angen mwy o gyfraniad gan oedolion i blant ifanc iawn, ond gallant dal gymryd rhan mewn ffordd sy'n briodol i'w hoedran a'u dealltwriaeth.

### Sut i strwythuro gwasanaeth arbennig

Cael dechrau, canol a diwedd clir. Dechreuwch trwy egluro pwrpas a hyd y gwasanaeth. Dilynwch gyda nodyn atgoffa byr o amgylchiadau'r farwolaeth a phryd digwyddodd hyn. Eglurwch fod pawb yn wahanol, a bydd rhai pobl yn cael eu heffeithio'n fwy nag eraill. Dywedwch fod teimlo'n drist iawn, ychydig yn feddylgar, neu unrhyw beth yn y canol yn iawn.

Gallai'r adran ganol gynnwys:

- Goleuo kannwyll coffa arbennig.
- Hoff gerddoriaeth / caneuon neu gerddi'r person sydd wedi marw.
- Disgyblion neu staff yn cymryd eu tro i adrodd straeon neu atgofion.
- Ffotograffau o'r person neu'r plentyn sydd wedi marw i roi nodyn gweledol i'w hatgoffa. Cofiwch y gall delwedd fawr fod yn ormod i unrhyw deulu galarus sy'n mynychu.
- Rhoi gwrthrychau sy'n gysylltiedig â'r person sydd wedi marw mewn blwch cof arbennig. Yna gellir rhoi hwn i'r teulu.
- Siarad am goeden atgof neu collage a wnaed trwy cael gasgliad o luniau y mae'r disgyblion wedi'u creu ar dudalen fawr o bapur neu ar amlinelliad coeden. Gellir ychwanegu at hyn yn ystod y gwasanaeth.
- Darllenwch stori fer neu gerdd.

Mae angen rhoi dipyn o feddwl am beth sy'n digwydd ar y diwedd o'r gwasanaeth, ac mae'n well os fedrwyd chi adael pawb gyda synnwyr o edrych ymlaen. Mae rhai awgrymiadau yn cynnwys:

- Rhoi coflyfr i'r teulu.
- Chwythu kannwyllau cofio.
- Ar ôl gadael y gwasanaeth, efallai y bydd disgyblion eisiau plannu bwlb neu blanhigyn i greu gardd atgofion arbennig.
- Gofyn i'r disgyblion ddod â neges ffarwel i'r person sydd wedi marw i'w rhoi mewn bocs arbennig wrth iddynt adael. Gall hyn helpu ddisgyblion i bersonoli eu hwyl fawr i'r person.
- Gall chwarae cerddoriaeth fyfyrion ond dyrchafol helpu i greu awyrgylch cywir.
- Atgoffa disgyblion o ba gefnogaeth sydd ar gael iddynt.

## Ar ol hyn

Mae'n well i drefnu'r gwasanaeth cyn egwyl. Bydd ddisgyblion a staff angen lle i fyfyrion cyn parhau ag amserlen arferol yr ysgol. Mae rhai ysgolion yn ei amseru fo ar gyfer diwedd gwersi ond gall y cronni trwy gydol y dydd fod yn anodd ei drin. Os trefnir ar gyfer diwedd diwrnod ysgol, gadewch amser i'r disgyblion gyfansoddi eu hunain cyn mynd adref. Byddwch yn barod am wahanol ymatebion; gall rhai disgyblion gael eu heffeithio'n fawr, bydd rhai eraill ddim yn caeleu heffeithio o gwbl, neu fe allant ymddwyn yn groes i'w cymeriad arferol. Sicrhewch eu bod nhw i gyd yn gwybod ble i fynd am gymorth os oes angen.

## 5) Canllawiad i rieni a gofalwyr

Wrth gefnogi teulu profedigaethus, neu wrth ddweud wrth teuluoedd eraill am farwolaeth o fewn cymuned yr ysgol, efallai y bydd rhieni a gofalwyr yn gwerthfawrogi arweiniad i'w helpu nhw i ymateb i gwestiynau a deall ymatebion y plant yn well. Isod mae yna wybodaeth y gallwch chi roi i rieni bydd ella yn ddefnyddiol iddynt.

Mae rhan fwyaf o blant a phobl ifanc sydd wedi cael eu heffeithio gan marwolaeth dim ond angen oedolion sydd yn gofalu amdanynt yno. Ni allwch gwaredu o'u tristwch, ond gallwch chi gydnabod a'u cefnogi trwy'r broses. Bydd ymatebion yn amrywio. Os nad oedd y person yn agos at y berson a fu farw, efallai na fyddyt yn cael eu heffeithio.

Fodd bynnag, mae'n well peidio gwneud rhagdybiaethau. Gall unrhyw farwolaeth wneud plant a phobl ifanc yn bryderus, wrth iddynt ddod yn fwy ymwybodol o'u marwolaethau eu hunain a marwolaethau o'r rhai o'u cwmpas.

Mae cwestiynau yn iach, yn ogystal â chwilfrydedd. Ymagwedd dda gydag unrhyw oedran yw cydnabod yr hyn sydd wedi digwydd ac yna ateb cwestiynau wrth iddynt godi. Bydd cael gwybodaeth gywir yn eich galluogi chi i ateb cwestiynau gyda ffeithiau yn hytrach na sion; ceisiwch i gael hwn o ffynhonnell ddibynadwy fel bod gwybodaeth yn gywir ac yn sensitif i ddymuniadau'r teulu mewn profedigaeth.

Yn aml nid oes gan blant ifanc hefo'r swildod mae gen oedolion ynghylch a marwolaeth ac efallai y cewch eich synnu gan rai o'u sylwadau a'u ymatebion nhw. Nid yw'n anarferol iddynt actio allan mewn angladdau neu chwarae yn farw. Dyma eu ffordd nhw o geisio gwneud synnwyr o'r hyn sydd wedi digwydd. Gall pobl ifanc fynd yn encilgar ac gallant nhw fod yn anodd i ymgysylltu gyda nhw. Parchwch eu hangen am ofod personol tra'n eu hatgoffa'n dyner eich bod chi yno os ydyn nhw eich angen chi.

Ateb cwestiynau yn onest gan ddefnyddio iaith sy'n briodol i'w hoedran. Mae'n well defnyddio'r geiriau 'marw' yn hytrach na clodforedd sy'n gallu bod yn ddryslud. Gall esboniad biolegol syml o farwolaeth fod yn ddefnyddiol iawn. "Pan fydd rhywun yn marw mae eu calon yn stopio curo, a dydyn nhw ddim yn anadlu a dydy eu hymennydd ddim yn gweithio ddim mwy."

Os nad ydych chi'n gwybod yr ateb i'r cwestiynau, dywedwch hynny. Yn aml mae gan blant allu rhyfeddol i ddelio gyda'r gwirionedd, os ydych chi'n rhoi gwybodaeth mewn iaith syml sy'n briodol i'w hoedran a'u dealltwriaeth. Mae plant ifanc yn tueddu i wneud pethau i fyny am yr hyn nad ydynt yn ei wybod, ac mae eu dychymyg yn aml yn waeth na'r realiti. Gallai pobl ifanc yn eu harddegau ddigio diffyg onestrwydd gan yr oedolion o'u cwmpas.

Peidiwch â meddwl bod rhaid i chi guddio tristwch eich hun. Mae gweld oedolion yn mynegi emosiwn yn gallu rhoi 'caniatâd' i blentyn o unrhyw oedran wneud yr un peth, os yw'n teimlo ei fod nhw'n dymuno gwneud hynny. Gall clywed sut rydych chi'n teimlo eu helpu nhw i ystyried teimladau eu hunain.

Cynnal arferion, fel mynd i'r ysgol. Mae sefyllfaoedd cyfarwydd a chyswllt â ffrindiau yn dod â sicrwydd ac ymdeimlad o normalrwydd. Parhau i ddisgwyl y rheolau ymddygiad arferol. Normalrwydd gyda chariad a thosturi ydi be ddylwch chi anelu ato.

Efallai y byddwch chi yn sylwi ar rai o'r canlynol sydd i gyd yn arferol cyn belled fod nad ydynt yn parhau am gyfnod rhy hir:

- Newid mewn ymddygiad, efallai byddynt yn mynd yn dawel iawn ac encilgar neu yn ymosodol iawn.
- Mae dicter yn ymateb cyffredin i bob oedran a gellir ei gael i gyfeirio at bobl neu ddigwyddiadau sydd ddim hefo unrhyw gysylltiad â'r farwolaeth.
- Cwsg gwael a breuddwydion drwg.
- Mae pryder sy'n cael ei ddangos gan ymddygiad clingy ac amharodrydd i wahanu oddi wrth rhieni neu ofalwyr. Gall plant hŷn fynegi hyn mewn ffyrdd mwy ymarferol, er enghraifft trwy fynegi pryderon drosmaterion y gall oedolion weld yn ansensitif neu ddibwys.
- Cael eu cynhyrfu'n hawdd gan ddigwyddiadau a fyddai fel arfer yn ddibwys.

- Anhawster canolbwyntio, bod yn anghofus ac yn gyffredinol 'ddim gyda fo.' Mae hyn yn gwneud gwaith ysgol yn anodd a gall perfformiad academaidd ddiodef. Mae'n bosib bydd plant hŷn yn teimlo nad oes bwynt i weithio'n galed yn yr ysgol ac efallai y byddant yn colli synnwyr o bwrpas yn eu bywydau.
- Cwynion corfforol fel cur pen, poenau yn y stumog a thueddiad cyffredinol i fod wedi blino a tuedd o ddiodef mân salwch.

Mae galar yn ymateb naturiol ac angenrheidiol i farwolaeth. Fodd bynnag, os ydych yn pryderu am blentyn, peidiwch ag oedi i chwilio am gyngor.

### Adnoddau pellach

Gwelwch *Llyfrau ac adnoddau* (wedi'i gynnwys yn y canllaw hwn) a'r meysydd canlynol o wefan Child Bereavement UK:

- Pan fydd plentyn neu deulu yn galaru
- Ffilmiau canllaw byr

Gall gofaluwr a rhieni sy'n chwilio am gefnogaeth a gwybodaeth ffonio ein Llinell Gymorth ni: **0800 02 888 40**, mynediad [Live Chat](#) trwy ein gwefan, neu drwy e-bost: [support@childbereavementuk.org](mailto:support@childbereavementuk.org)

## 6) Rôl yr ysgol

Pan fydd plentyn neu berson ifanc yn cael brofiad o farwolaeth rhywun sy'n bwysig iddynt, mae rhaid i nhw nid yn unig addasu i fyw gyda'u galar o fewn cartref eu teulu, ond hefyd i heriau newydd yn y byd tu allan i'r gartref. Bydd hyn yn cynnwys yr ysgol gan fod plant yn treulio cyfran fawr o'u hamser mewn feithrinfa, ysgol neu goleg, ac mae eu bywyd cymdeithasol hefo llawer o bwyslais ar y ffrindiau a maent hefo yno. Mae'r plant a'r bobl ifanc sy'n galaru yr ydym ni'n gweithiohefo yn Child Bereavement UK yn dweud wrthym fod y ffordd y mae eu hysgol neu goleg yn ymateb yn bwysig iawn iddynt.

Mae disgyblion yn teimlo'n gryf bod yr ymateb sy'n gweithio orau yw pan maent yn cael eu gofyn a'u chynnwys mewn unrhyw benderfyniadau a allai effeithio arnynt. Er enghraifft, ar ôl i'w mam farw, wnaeth athrawes Fiona ddod i'w weld hi adref. Penderfynodd Fiona a'i hathrawes y byddai hi'n cyrraedd 10 munud ar ôl pawb arall, i roi amser i'w hathro siarad gyda'r dosbarth.

### Canllawiau i staff

Mae'r rhan fwyaf o staff eisiau helpu ond weithiau, wrth ymdrin a pwnc emosiynol, nid ydynt yn siŵr beth i'w wneud neu ddweud. Nid yw athrawon yn cael llawer o hyfforddiant ynghylch colled a galar, felly gallant deimlo allan o'u dyfnder ac heb gefnogaeth. Gall hyn olygu eu bod nhw ddim yn dweud neu'n gwneud llawer, neu hyd yn oed mewn rhai achosion, ddim byd o gwbl.

Ewch i'r adran Sector Addysg ar ein gwefan o dan yr ardal **Cefnogaeth a gwybodaeth**. Yn fan hyn mae yna adrannau penodol ar gyfer blynyddoedd cynnar, ysgolion cynradd ac uwchradd, yn ogystal ag addysg bellach/uwch. Mae gennym ni adnoddau am ddim hefyd **Cefnogi disgybl profedigaethus** a **Rheoli Marwolaeth Sydyn**. Mae'n groeso i weithwyr proffesiynol ffonio ein Llinell Gymorth Genedlaethol **0800 02 888 40** neu **Live Chat** trwy ein gwefan, mae'r ddau ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9am a 5pm.

### Pwysigrwydd yr ysgol

Mae disgyblion profedigaethus yn aml yn dweud bod mynd i'r ysgol yn rhoi ymdeimlad o normalrwydd iddynt, ac mae llawer yn dewis dychwelyd yn syth ar ôl i'r farwolaeth ddigwydd. Mae eraill angen cymryd ychydig o ddyddiau i ffwrdd ond, y hiraf y byddant i ffwrdd, y anoddaf y gall fod i ddod yn ol. Mae rhai o'r bobl ifanc rydym ni wedi'u cefnogi yn Child Bereavement UK yn dweud eu bod nhw weithiau'n gweld hi'n haws i siarad â rhywun sydd ddim yn ymwneud yn uniongyrchol gyda'r farwolaeth, fel athro neu fentor dysgu cyfarwydd maent yn ymddiried ynddo.

### Cyfathrebu

Mae cyfathrebu â rhieni/gofalwyr disgybl profedigaethus yn bwysig, gan y bydd hyn yn creu darlun cliriach o sut mae'r person ifanc yn rheoli eu galar. Mae rhannu newyddion cadarnhaol am y disgybl yr un mor bwysig â lleisio unrhyw bryderion am eu lles neu newidiadau mewn ymddygiad.

Sicrhewch fod gwybodaeth am y brofedigaeth yn cael ei rhannu'n sensitif ag aelodau eraill o'r staff a bod y disgybl yn ymwybodol o hyn. Mae'n bosibl y bydd rhai disgyblion yn amharod rhoi'r gwybodaeth hyn ond rhowch sicrwydd iddynt fod os oes gan bawb y ffeithiau sylfaenol, a manylion unrhyw weithdrefnau yn eu lle, y bydd o'n sicrhau y byddant yn teimlo fel eu bod nhw yn cael eu cefnogi yn yr ysgol trwy'r amser.

### Galaru

Wrth alaru, mae pobl ifanc o unrhyw oedran yn aml yn gweld yr ysgol fel lle a gallant gael amser i ffwrdd o emosiynau a thristwch llethol. Fodd bynnag, efallai na fydd disgyblion profedigaethus bob amser yn dangos yr hyn maent yn teimlo, ac mae llawer o bobl ifanc yn ceisio cuddio eu hemosiynau i 'ffitio i fewn' gyda'u cyfoedion. Gall disgyblion o bob oed gweld hi'n anodd rheoli emosiynau cryf, a gall galar waethgu hyn.

Mae pobl ifanc yn tueddu i osgillio rhwng tristwch aruthrol ac ymddygiad arferol; gall hyn gael ei gamddechongli yn aml yn yr ysgol.

Gall rhai pynciau mewn gwarsi ddod ag atgofion poenus yn ôl o amgylchiadau'r farwolaeth. Gall y gofid anfwriadol hwn achosi tralod gwirioneddol i ddisgybl a'r aelod o staff dan sylw. Lle bo modd, ceisiwch baratoi disgybl ymlaen llaw ar gyfer gwarsi a allai fod yn sensitif iddynt. Bydd hwn yn help i ddisgybl sydd profedigaethus gael yr opsiwn i gael 'seibiant' o'r ystafell ddosbarth ar adegau pan fyddynt yn teimlo'n orlethedig gan galar.

Mae oedolion yn aml yn rhagdybio beth mae ddisgybl sy'n galaru angen yn eu barn nhw, ond gall hyn fod yn wahanol i'r hyn y mae'r person ifanc eisiau mewn gwirionedd. Gwnewch yn siwr i ofyn y disgybl profedigaethus i ddarganfod beth ffsyn nhw'n hoffi'r ysgol i ei wneud.

### Beth sy'n helpu disgyblion profedigaethus yn yr ysgol?

- Cyfle i gwrdd a siarad â'r athro/athrawes/cymorth bugeiliol/pennaeth/tiwtor i gynllunio sut y bydd eu dychweliad yn ol i'r ysgol yn cael ei reoli.
- Cael eu holi sut yr hoffent nhw dorri'r newyddion i'w ffrindiau a'u cyd-ddisgyblion, a chefnogi gyda hyn os oes angen.
- Cydnabyddiaeth am yr hyn sydd wedi digwydd heb wneud ffws.
- Oedolion yn yr ysgol i siarad i, yn ddelfrydol ffsa'r disgybl yn gallu dewis pwy.
- System 'seibiant' i gael rhywfaint o le i ffwrdd o'r bwrlwm os ydyn nhw'n teimlo eu bod wedi'u llethu gan emosiynau pwerus. Ddylwch rannu hyn gyda'r holl staff i sicrhau bod y gefnogaeth yn gyson ar draws yr ysgol.
- Cael dewisiadau syml, yn enwedig megis rheoli eu galar.
- Gall gadw cofnod o ddyddiadau allweddol, fel pen-blwydd o'r farwolaeth, yn aml yn gallu bod yn sbardun i ddisgyblion ailedrych ar y galar.
- Ychydig o hyblygrwydd ynghylch terfynau amser ar gyfer rhoi gwaith i fewn.
- Deall bod galaru yn flinedig a gall fod yn anodd canolbwyntio ar waith ysgol.
- Mae oedolion sy'n gofalu ac fydd yn gwrandao arnynt; mae pobl ifanc yn dweud fod hyn yn golygu mwy na dim byd arall iddyn nhw.

Mae'r rhain i gyd yn syml iawn i'w rhoi yn eu lle ac nid ydynt yn cymryd llawer o adnoddau; dim ond ychydig o feddwl sydd angen i wneud hyn. Y peth pwysicaf y gall ysgol ei ddarparu yw pobl sydd ots am y person ac sydd hefo rhywfaint o ddealltwriaeth. Dim ots os nad ydynt yn gynghorwyr profedigaeth hyfforddedig. Mae staff yr ysgol yn gwybod sut i wrando a chael eu clywed ydi beth mae'r pobl ifanc rydym yn gweithio hefo yn ddweud sy'n golygu fwy na dim byd arall iddyn nhw.

### Adnoddau pellach

Gweler y meysydd canlynol o wefan Child Bereavement UK:

- Ar gyfer y sector addysg
- Ffilmiau canllaw byr

*Cefnogi disgybl profedigaethus* - Adnodd ar-lein hyblyg am ddim i athrawon a gweithwyr addysg proffesiynol. Hefyd ar gael o wefan Child Bereavement UK.

## 7) Cefnogi disgybl profedigaethus

Mae pobl yn aml ddim yn gwybod beth i'w ddweud neu gwneud i helpu plentyn neu berson ifanc profedigaethus oherwydd farwolaeth o rhywun sy'n bwysig iddynt. Mae pob sefyllfa yn wahanol, a bydd plant yn cael eu heffeithio mwy neu lai, yn dibynnu ar amgylchiadau'r farwolaeth a natur y berthynas oedd ganddynt gyda'r person a fu farw. Mae'r canlynol yn ganllawiau cryno, wedi'u hysgrifennu gyda mewnbwn y plant a'r bobl ifanc mae Child Bereavement UK wedi'u cefnogi.

**Ceisiwch i beidio barnu** - Mae galar yn brofiad personol iawn. Bydd pob plentyn a pherson ifanc yn galaru'n wahanol, hyd yn oed y rhai o'r un teulu. Mae pobl ifanc yn eu harddegau yn arbennig yn casáu rhagdybiaethau ynghylch sut y dylent fod yn teimlo a beth y dylent fod yn gwneud.

**Edrychwch ar y ffeithiau** - Ymglyfarwyddwch eich hun ag amgylchiadau'r farwolaeth. Cyfathrebwch â'r teulu a gwnewch yn siŵr na fydd yr hyn a ddywedwch yn gwrthdaro â dymuniadau'r teulu. Bydd gwybodaeth wahanol o'r cartref a'r ysgol yn drysu disgybl ac yn cymhlethu eu galar yn bellach.

**Cydnabod beth sydd wedi digwydd** - Peidiwch â bod ofn defnyddio'r gair 'marwolaeth', 'mae'n ddrwg iawn gen i glywed am farwolaeth eich ...'. Os ydych chi'n gweld hi'n anodd i ffeidnio'r geiriau cywir, allwch chi roi cerdyn i'r disgybl yn mynegi eich gofal a'ch pryder. Mae cerdyn i ddisgybl profedigaethus o'u dosbarth fel arfer yn cael ei werthfawrogi ac yn helpu i gadw mewn cysylltiad â'r ysgol os nad yw'n mynychu.

**Bydd yr ymatebion yn amrywio** - Peidiwch â chymryd yn ganiataol bod diffyg ymateb yn golygu nad ydyn nhw ots. I ddechrau, efallai nad yw'r realiti llawn wedi suddo i mewn eto. Gall pobl ifanc deimlo bod rhaid iddynt edrych fel eu bod nhw'n ymdopi fel arwydd o aeddfedrwydd. Gadewch iddynt fynegi emosiwn a theimladau a pheidiwch â bod ofn rhannu eich teimladau chi o dristwch os oes gennych rai.

**Mae plant a phobl ifanc angen onestrwydd** Er fod hyn yn anodd weithiau, mae'n well ateb cwestiynau'n onest. Os ydych chi'n cael eich gofyn cwestiwn anodd, yn hytrach nag ateb yn syth, gofynnwch i'r plentyn beth yw eu barn.

**Byddwch yn barod i wrando** - Mae ysgolion yn lleoedd prysur ac efallai bod eich amser yn gyfyngedig, ond bydd cynnig i dreulio ychydig o amser tawel gyda disgybl sy'n amlwg eisiau siarad yn cael ei werthfawrogi'n fawr. Bydd rhai yn croesawu'r cyfle i eistedd gyda chi a dweud dim byd; i eraill mae'n ddigon gwybod eich bod yn edrych ar eu hol.

Os ydych yn trafod rhywbeth yn y dosbarth sy'n cyfeirio at y person sydd wedi marw, peidiwch â bod ofn i wneud hynny. Mae osgoi i gyfeirio at y person a fu farw yn gallu cael ei ystyried fel wadiad nad eu bod nhw erioed wedi bodoli. Os nad ydych yn siŵr, holwch y disgybl profedigaethus yn gyntaf, gan roi gwybod iddynt o beth yw eich bwriad.

**Rhowch amser i ddisgyblion profedigaethus** - Mae'n bosib fod y disgybl yn cymryd misoedd cyn y gallant ymdopi'n llawn â phwysau gwaith ysgol eto. Cofiwch y byddan nhw'n galaru am eu bywyd ac fe fydd y golled gyda nhw trwy'r amser. Eglurwch i ddisgyblion eraill sut y gallai'r plentyn profedigaethus fod yn teimlo a'u hannog i fod yn agored gefnogol.

### Adnoddau pellach

Gwelwch [Llyfrau ac adnoddau](#) (wedi'i gynnwys yn y canllaw hwn).

**Cefnogi disgybl profedigaethus** - Adnodd ar-lein hyblyg am ddim i athrawon a gweithwyr addysg proffesiynol. Ar gael o wefan Child Bereavement UK.

## 8) Diwylliannau a chredoau

Mae parch at anghenion, defodau, arferion a diwylliannau gwahanol yn hanfodol wrth gydnabod marwolaeth. Ddylai'r canllaw hwn gael ei defnyddio fel trosolwg yn unig oherwydd bydd gan bob teulu diwylliant unigryw eu hunain. Mae'n bwysig siarad â'r teulu i ddarganfod eu dymuniadau yn hytrach na gwneud rhagdybiaethau.

### Bwdhaeth

Mae Bwdhyddion yn credu nad oes dim byd sydd yn bodoli yn barhaol ac y bydd popeth yn stopio bodoli yn y pen draw. Mae yna gred mewn ailenedigaeth ond ddim enaid yn trosglwyddo o un corff i'r llall. Mae'r ailenedigaeth yn fwy o gyflwr o newid cyson yn hytrach nag ailymgawdoliad clir. Yr amcan yn y pen draw yw cyrraedd cyflwr o heddwch a rhyddid perffaith. Mae Bwdhyddion yn dynesu marwolaeth gyda llonyddwch mawr, ac agwedd agored o dderbyniad.

Nid oes llawer o draddodiadau ffurfiol yn ymwneud ag angladdau ac maent yn dueddol o gael eu hystyried fel ddigwyddiadau anghrefyddol. Amlosgi ydi un o'r arferion a dderbynnir yn gyffredinol a mae'r gwasanaeth yn syml iawn. Mae'n gallu cael ei arwain gan fynach Bwdhaidd neu weithiau gan aelodau o'r teulu.

### Cristnogaeth

Mae Cristnogion yn credu mai dim ond un Duw sydd ac mai Iesu Grist oedd Mab Duw. Mae Cristnogion yn credu mewn bywyd ar ôl marwolaeth a hefyd y syniad o atgyfodiad, ond mae'r credoau ynghylch bywyd ar ôl marwolaeth yn amrywio o fewn y gwahanol enwadau. I rhai, cyn gynted ag y bydd person yn marw, mae o neu hi yn cael ei farnu gan Dduw a byddent yn mynd i'r Nefoedd neu Uffern, yn dibynnu ar ba mor dda neu ddrwg oedd eu bywyd. Ar gyfer Pabyddion Catholig, mae yna le hanner ffordd o'r enw Purgatory, lle gall enaid amhur aros nes maent yn ffit i fynd i fewn i'r Nefoedd. Mae eraill yn credu mewn dydd barnu, pan fydd y byd yn dod i ben, a'r meirw yn dychwelyd yn ol i fywyd i gael eu barnu gan Dduw.

O fewn y gwahanol enwadau Cristnogol mae llawer o amrywiadau yn digwydd mewn angladdau. Pan fydd rhywun yn marw, mae'r corff fel arfer yn cael ei gymryd at ymgymerwr a fydd yn gwneud y paratodau angenrheidiol ar gyfer gosod y corff. Mae hyn yn galluogi'r rhai sy'n dymuno ei weld i wneud hynny cyn ei roi mewn arch. Mae'r angladd a drefnir gan ymgymerwr fel arfer

o fewn ychydig o wythnosau o'r farwolaeth. Mae hyn fel arfer yn digwydd mewn eglwys ond weithiau gall o ddigwydd mewn amlogfa neu gyfuniad o'r ddau.

Gellir gosod torchau neu blodau ar yr arch. Mae'n draddodiadol i wisgo du, ond mae'r arferiad hwn yn amrywio. Bydd y corff naill ai'n cael ei gladdu neu ei amlosgi, yn dibynnu ar dymuniadau'r person sydd wedi marw a'u teulu. Mae bedd mynwent yn aml yn cael ei nodi gan garreg fedd, ond ar gyfer amlogiad gall y teulu ddewis ffordd fwy anffurfiol o nodi lle mae'r llwch wedi'w gladdu neu wedi'w wasgaru. Mae rhai teuluoedd yn cadw'r lludw, ac mae rhai yn penderfynu eu gwasgaru neu eu claddu yn ddiweddarach.

### Hindwaeth

Mae Hindwiaid yn credu mewn ailymgawdoliad a'r chylch o ailenedigaethau. Pan fydd person yn marw, mae'r enaid yn cael ei aileni mewn corff newydd, gan ddechreio i'r ddaear naill mewn ffurf gwell neu gwaeth. Mae cyfanswm 'Karma' (neu fwriad a gweithredoedd) person yn dylanwadu ar eu ailgeni. Mae Karma da yn arwain at ailenedigaethau ffafriol, ac mae Karma drwg yn arwain at ailenedigaethau anffafriol.

Mae angladd Hindwaidd yn gymaint o ddatliad â gwasanaeth coffa. Mae Hindwiaid yn amlosgi eu meirw gan mai dyma'r enaid sydd â phwysigrwydd, nid y corff nad oes angen mwyach. Gwyn yw'r lliw traddodiadol ac mae galarwyr fel arfer yn gwisgo dillad Indiaidd traddodiadol. Os ydych chi'n mynychu'r angladd, efallai y byddai'n werth i ofyn pa wisg fydd yn addas. Yn ystod y gwasanaeth, gellir trosglwyddo offrymau fel blodau neu gigoedd melys a chanu clychau; mae sain yn rhan o'r ddefod. Gall y prif alarwr, y mab hynaf fel arfer, ac aelodau gwrywaidd eraill o'r teulu, siafio eu pennau fel arwydd o barch. Yn India, mae'r prif alarwr yn goleuo'r goelcerth angladdol. Yn y DU, bydd o'n pwysu botwm i'r arch symud tu ôl i'r llen ac mewn rhai achosion, efallai y caniateir iddo danio'r

amosgydd. Gellir mynd â'r llwch yn ôl i India i'w wasgaru ar Afon Ganges. Yn y DU, mae rhai ardaloedd o ddŵr wedi'u dynodi fel amnewidion derbyniol.

Mae cyfnod dwys o alaru yn para 13 diwrnod yn dilyn yr angladd ac yn cynnwys yr holl deulu a ffrindiau. Ystyrir bod teulu agos y person a fu farw wedi bod yn galaru am flwyddyn. Yn ystod y cyfnod hwn bydd rhai o'r traddodiadau yn cyfyngu ar gyfranogiad mewn digwyddiadau neu wyliau.

### Dyneiddiaeth

Mae dyneiddwyr yn anghrefyddol. Maen nhw'n dilyn yr egwyddor fod y bywyd hwn ydi'r unig un sydd gennym ni ac felly, pan fyddwch chi yn marw, does dim symud ymlaen i un arall. Mae angladd Dyneiddiol yn canolbwyntio ar ddathlu bywyd y person sydd wedi marw; rhennir straeon ac atgofion, a gellir chwarae eu hoff gerddoriaeth. Gwneir hyn gan ffrindiau a theulu sy'n cael eu cefnogi gan weinydd. Bydd y seremoni, fel arfer bydd hwn yn amlogiad, yn cael ei theilwra i fodloni dymuniadau'r teulu yn hytrach na dilyn patrwm penodol.

### Islam

Mae Mwslimiaid yn credu mewn bywyd ar ôl marwolaeth pan ar y Diwrnod Olaf, bydd y meirw yn dod yn ôl yn fyw i gael eu barnu gan Allah (Duw). Bydd rhai yn byw ym Mharadwys, eraill yn yr Uffern. Dysgodd y Proffwyd Muhammad fod pob dyn a menyw fod i wasanaethu Allah ac y dylen nhw geisio byw eu bywydau yn ôl y Qur'an. Mae Mwslimiaid yn credu bod marwolaeth yn rhan o gynllun Allah a gellir ystyried mynegiant agored o wylofain yn amharchus i'r gred hon.

Mae Mwslimiaid bob amser yn cael eu claddu, nid eu hamlosgi, yn ddefnyddol o fewn 24 awr o'r farwolaeth. Mae golchi defodol fel arfer yn cael ei wneud gan y teulu neu ffrindiau agos yn yr ymgymerwyr neu'r corffdy. Byddant yn lapio'r corff mewn lliain neu amdo glân. Mae'r arch yn aml yn blaen iawn, oherwydd yn draddodiadol ni fydd arch wedi cael ei ddefnyddio. Mae'r bedd wedi'i alinio i alluogi gosod pen y person sydd wedi marw yn wynebu dinas sanctaidd Mecca. Nid yw beddau Mwslimaidd wedi'w marcio ond, i fodloni gofynion y DU, defnyddir carreg fedd syml fel cyfaddawd.

Mae yna gyfnod galaru swyddogol o dri diwrnod pan fydd y teulu'n aros adref ac yn cael bwyd gan ffrindiau a pherthnasau. Am ddeugain diwrnod ar ôl yr angladd, bydd perthnasau yn ymweld â'r bedd yn rheolaidd.

### Iddewiaeth

Yn y grefydd Iddewig, mae marwolaeth yn cael ei gweld fel proses naturiol ac fel rhan o gynllun Duw. Mae arferion Iddewig yn ar ol farwolaeth person yn ceisio sicrhau bod parch yn cael ei ddangos at y meirw ond hefyd yn ceisio darparu cysur i'r byw. Pan fydd person Iddewig yn marw bydd galarwyr yn adrodd y weddi Dayan HaEmet, sy'n cydnabod gallu Duw fel y gwir farnwr. Yn ôl y gyfraith Iddewig, credir y dylid claddu'r corff cyn gynted ag sy'n ymarferol ar ôl y farwolaeth, sy'n golygu bod cynllunio angladd yn dechrau ar unwaith. Credir pan fydd person Iddewig yn marw, ni ddyli'r corff gael ei gadael heb oruchwyliaeth. Gall y rabbi neu'r cartref angladd helpu i gydlynu shomer (gwarcheidwad) a all aros gyda'r corff. Fedra hyn fod yn aelod o'r teulu, yn ffrind neu'n aelod o'r gynulleidfa. Gall yna fod fwy nag un shomer, neu pobl yn cymryd eu tro i weithredu fel shomer i sicrhau bod rhywun yn aros gyda'r corff bob amser. Efallai mai dim ond eistedd gyda'r corff y mae'r shomer yn gwneud, er ei fod yn draddodiadol i'r shomer adrodd tehillim (salmu). Gwaherddir casgedi agored, a chladdwyd cyrff, nid eu hamlosgi.

Mae sawl cyfnod o alaru yn dechrau gydag aninut, sydd fel arfer dim ond yn parhau rhyw diwrnod neu ddau. Ar ôl y gladdedigaeth bydd ffrind agos neu berthynas yn paratoi pryd cyntaf i'r teulu y person sydd wedi marw. Shiva yw'r cyfnod yn dilyn y gladdedigaeth sy'n para tan y seithfed diwrnod wedyn. Shloshim yw'r cyfnod nesaf o alaru sy'n para tan y 30ain diwrnod ar ôl y gladdedigaeth, ac yn ystod y cyfnod hwnnw nid yw'r galarwyr yn mynychu digwyddiadau dathlu. Avelut yw'r cyfnod olaf o alaru ffurfiol a welir mewn farwolaeth rhiant yn unig. Mae'r cyfnod hwn yn para 12 mis ar ôl y gladdedigaeth ac am 11 o'r misoedd, yn ddechrau o amser y claddu, mae mab y person sydd wedi marw yn adrodd Kaddish y galarwr yn ddyddiol.

### Siciaeth

Mae Sikhiaid yn credu bod yr enaid yn mynd trwy gylchred o ailenedigaethau, a'r nod yn y pen draw yw torri'r cylch ac aduno â Duw. Mae galar yn cael ei wneud yn synhwyrol. Mae'r bywyd presennol yn cael ei ddylanwadu gan yr hyn a ddigwyddodd mewn rhai blaenorol a bydd y bywyd presennol yn gosod yr olygfa ar gyfer y bywyd nesaf. Mae'r corff yn cael ei amlosgi cyn gynted â phosibl ar ôl marwolaeth. Mae'r arch yn cael ei chludo i gartref y teulu lle mae'n cael ei gadael ar agor er mwyn i ffrindiau a theulu dalu teyrnged. Yna mae'n cael ei gludo i'r Gurdwara lle mae emynau a gweddiau'n cael eu canu. Mae gwasanaeth byr yn dilyn mewn amlogfa, pan fydd y mab hynaf yn pwyso'r botwm i'r arch symud y tu ôl i'r llen. Yn India, byddai'r mab hynaf yn cynnau'r goelcerth angladdol ac ni fyddai unrhyw arch yn cael ei defnyddio. Ar ôl yr angladd, gellir cynnal pryd o fwyd yn y Gurdwara. Ella bydd y llwch yn cael ei gymryd yn ôl i India i'w wasgaru. Yn y DU gallant gael ysgeintio'r llwch yn y môr neu mewn afon.

Mae'r teulu'n parhau i alaru am rai dyddiau ar ôl yr angladd ac efallai y byddant yn gwrandao ar ddarlenniadau gan y Guru Granth Sahib (Llyfr Sanctaidd).

## Pwyntiau cyffredinol

O fewn ffydd mae llawer o amrywiadau yn aml, felly mae'n bwysig peidio â bod yn rhagnodol.

Efallai bydd rhai teuluoedd yn ymwneud llawer mwy â pharatoi'r corff a threfniadau'r angladd nag eraill. I rai pobl, mae'n bwysig bod y corff cyfan yn cael ei gadw. Felly, gellid ystyried post-mortem fel gweithdrefn digroeso.

Mewn rhai achosion, gellir cadw'r arch adref tan yr angladd ac efallai bydd yr arch ar agor. Mae hyn yn galluogi'r rhai sy'n dymuno talu teyrnged i wneud hynny.

Tra bod yr uchod yn amlinellu rhai nodweddion cyffredinol o wahanol ffydd, cofiwch fydd pob teulu yn wahanol ac

yn dehongli traddodiadau yn ffordd eu hunain. Mae gan bob teulu eu diwylliant unigol sy'n benodol iddyn nhw ac efallai y byddyt hefo ffydd penodol yr hoffent gwneud pethau. Gall aelodau o'r un teulu ddilyn gwahanol ffyddau. Felly mae'n bwysig iawn peidio â gwneud rhagdybiaethau. Mae bob tro'n well i ofyn i deuluoedd sut y byddant yn nodi'r farwolaeth a chofio'r person a fu farw.

## 9) Grwpiau cymorth profedigaeth

Mae plant a'r bobl ifanc profedigaethus rydym yn eu cefnogi yn Child Bereavement UK yn aml yn dweud wrthym mai'r hyn sydd ei angen yw cymorth hygyrch, anffurfiol, a'u bod yn aml yn teimlo'n fwy cyfforddus yn cael hyn gan eu cyfoedion neu gan oedolion y gellir ymddiried ynddynt yn hytrach na rhieni a gofalwyr. Gall ysgolion fod mewn sefyllfa ddelfrydol i gynnig cefnogaeth

### Beth yw'r manteision?

Mae'r oedolion mewn teulu yn aml yn cael trafferth gyda galar eu hunain ac efallai nad oes ganddyn nhw'r gallu emosïynol na chorfforol i gefnogi eu plant, hyd yn oed os hoffen nhw wneud hynny. Am y rheswm hwn, efallai y bydd angen i gefnogaeth ddod o rywle arall. Mae ysgolion sydd wedi sefydlu grwpiau profedigaeth sy'n dweud wrthym fod disgyblion sy'n mynychu:

- Yn adeiladu eu strategaethau ymdopi eu hunain a dechrau cefnogi eu gilydd yn naturiol;
- Teimlo'n llai unig drwy gyfarfod ag eraill mewn amgylchiadau tebyg, gan normaleiddio eu profiad;
- Cael cyfle i fynegi emosïynau mewn lle diogel ac mewn ffordd ddiogel;
- Yn gweld hi'n haws i siarad ag oedolyn sydd ddim ymwneud gyda'r farwolaeth;
- Yn haws i'w rheoli yn y dosbarth ac yn llai tebygol o wrthod dod i'r ysgol;
- A gwerthfawrogi dewisiad arall yn lle cwnsela sydd ddim yn addas i anghenion rhai plant.

### Pa fodel i'w ddefnyddio?

Nid oes unrhyw fodelau cywir neu anghywir, mae'n ymwneud â'r hyn sy'n cyd-fynd â'ch ysgol chi. Ymhlith yr opsiynau yr hoffech chi hystyried mae:

- Mae grwpiau agored sy'n darparu'r hyblygrwydd sydd ei angen i rai disgyblion, gan eu galluogi nhw i fynychu sesiynau yn ysbeidiol ac am mor hir a mae nhw'n teimlo eu bod nhw angen. Fodd bynnag, gall dibyniaeth Gronni a gall hyn fod yn anodd i gyflawni diweddgloeon.
- Gall grwpiau caeedig redeg am gyfnod penodol o amser gyda grŵp penodol o ddisgyblion. Nid yw aelodau newydd yn tarfu ar ddeinameg y grŵp

- Grŵp am gyfnod penodol o amser gyda grŵp penodol o ddisgyblion, ond gyda'r opsiwn o fynychu'r un nesaf ar gyfer disgyblion sy'n teimlo bod nhw angen mwy o gymorth.

Mae dull lled-strwythuredig yn gweithio'n dda fel arfer. Mae thema llac i bob sesiwn gyda gweithgaredd cysylltiedig syml ond gyda rhyddid i ganiatáu i ddisgyblion wneud cymaint, neu gyn lleied o'r gwaith profedigaeth maent yn teimlo fel maent yn gallu ymdopi hefo. Mae llawer o blant a phobl ifanc profedigaethus sy'n mynychu grwpiau yn dweud wrthym fod mae mynychu ynddo'i hun yn gymorth mawr.

Weithiau mae ysgolion yn rhedeg grwpiau dim ond ar gyfer disgyblion sydd wedi cael profedigaeth rhiant. Mae eraill yn agor y grwpiau i unrhyw un sydd wedi cael eu heffeithio gan farwolaeth o rhywun pwysig iddyn nhw. I'r disgyblion, mae'r profiad o alar a rennir sy'n bwysig yn hytrach nag yr amgylchiadau o'r farwolaeth, felly nid yw cymysgedd o brofiadau fel arfer yn broblem, hyd yn oed pam mae'r farwolaeth yn un drawmatig, fel hunanladdiad. Nid yw niferoedd bach yn broblem ond mae grŵp rhy fawr yn gallu bod. Mae cymhareb o tua phedwar disgybl i bob oedolyn yn gweithio'n dda ar y cyfan.

### Pwy ddylai ei redeg o?

Unrhyw aelod o staff sydd ag ymrwymiad, amser ac sy'n teimlo'n ddiogel gyda'u profiadau eu hunain o golled. Mae mentoriaid dysgu a chynghorwyr ysgol yn cymryd rhan yn aml. Nid oes angen gweithwyr proffesiynol profedigaeth, ond bydd rhywfaint o hyfforddiant ar golled, marwolaeth a galar ac yr effaith ar blant a phobl ifanc yn rhoi hyder i staff. Mae Child Bereavement UK yn cynnal hyfforddiant ar amrywiaeth o bynciau perthnasol, gan gynnwys sut i hwyluso grwpiau cymorth.

### Proses atgyfeirio

Gall hyn gael ei arwain gan ddisgyblion trwy osod posteri yn yr ysgol i adael i unrhyw un sy'n dymuno dod iddyn nhw. Mae rhai ysgolion yn gwahodd disgyblion maent yn meddwl sydd angen cymorth y mwyaf. Gallai hyn wahardd disgyblion lle dydy'r ysgol ddim yn ymwybodol o'r effaith y marwolaeth arny'n nhw. Mae o hefyd yn bwysig cofio'r disgyblion tawel yn ogystal â'r rhai sy'n amlwg yn dangos eu galar.

## Cyfrinachedd

Mae angen meddwl yn ofalus am gyfrinachedd, yn enwedig ar gyfer plant yn eu harddegau. Mae ysgolion cynradd fel arfer yn dweud i rieni/gofalwyr bod eu plentyn yn mynychu grŵp. Ar gyfer disgyblion hŷn, efallai y byddai dull tebyg i'r un a ddefnyddir gydag ymweliadau â chwrselydd ysgol yn fwy priodol, gyda rhieni'n ymwybodol bod grŵp profedigaeth yn bodoli ond nid byddent yn cael gwybod nod eu plentyn yn mynychu. Bydd angen sicrhau disgyblion bod cyfrinachedd yn ymestyn i'r ystafell athrawon ac na fydd gwybodaeth yn cael ei rhannu rhwng staff heb ganiatâd y disgybl.

## Amseru

Mae amser cinio yn gweithio i lawer o ysgolion, gyda disgyblion naill ai'n mynychu ar ôl bwyta cinio neu'n dod â chinio gyda nhw. Mae rhai ysgolion o'r farn bod y cymorth mor bwysig fel bod eu grwpiau'n cael eu hamserlennu i'r diwrnod ysgol. Mae absenoldeb disgybl o'r dosbarth yn cael ei dderbyn gan gyfoedion unwaith yr eglurir y rheswm pam, ac mae staff yn gwerthfawrogi y bydd disgybl sy'n cael eu gwrthdynasu gan galar oddi wrth eu astudiethau yn cael eu helpu i ffocysu eto drwy fynychu'r grŵp. Mae angen ystyried for rhai disgyblion yn gweld y sylw yn ddigroeso. Mae'n ymddangos fod grwpiau a gynhelir unwaith bob pythefnos gyda gydbwysedd da rhwng cyswllt a lle i feddwl, ond yn aml mae'r amseriad yn cael ei bennu gan ofynion o'r amserlen yr ysgol.

## Pethau pwysig i feddwl amdan

- Meddyliwch am sut i ymateb ac at bwy i fynd i pan fydd disgyblion yn datgelu 'pethau anodd' neu os bydd materion amddiffyn plant yn codi
- Nodwch lle i fynd am help pan fyddwch chi'n teimlo allan o'ch dyfnder neu pan fyddych chi angen mwy o gefnogaeth gyda blentyn. Fedrwch chi gysylltu â thîm cymorth profedigaeth Child Bereavement UK unrhyw amser, am arweiniad cysylltwch y rhif yma **0800 02 888 40**
- Byddwch yn wylidwrus rhag dros gamu eich ffiniau profesiynol drwy gymryd rhan yn ormodol
- Byddwch yn ymwybodol o'r effaith arnoch chi'ch hun a'r posibilrwydd y bydd eich colledion eich hun yn dod i wyneb. Mae'n hanfodol gofalu amdanoch chi'ch hun. Sicrhewch fod yr holl staff dan sylw yn cael rhyw fath o gymorth neu oruchwyliaeth reolaidd a gorfodol.

## Adnoddau pellach

Gwelwch [Llyfrau ac adnoddau](#) (wedi'i gynnwys yn y canllaw hwn).

## 10) Gofalu amdanoch eich hun (staff)

Mae bod ochr yn ochr ag unrhyw un sy'n profi colled yn gallu bod yn straen emosiynol ond gall cefnogi disgybl profedigaethus yn arbennig. Nid yw angen am gefnogaeth i chi'ch hun yn arwydd o anallu i ymdopi neu anallu proffesiynol, ond yn cydnabod eich bod angen help i gyflawni rôl heriol iawn. Isod mae rhai syniadau ar gyfer ffyrdd o ofalu amdanoch chi'ch hun.

### Rhannwch deimladau

Defnyddiwch ffrindiau a chydweithwyr i siarad am sut rydych chi'n teimlo ac i rannu profiadau. Mae gwybod bod eraill yn cael eu heffeithio yn gallu eich helpu i deimlo'n llai unig ac yn gallu ymdopi'n well. Gall cymorth anffurfiol gan gymheiriaid yn yr ystafell athrawon fod yn gyfle i drafod materion a phryderon a lleihau teimladau o annigonolrwydd drwy drafod strategaethau i helpu ar y cyd.

### Rhagwelwch y gallech chi brofi adwaith emosiynol

Mae'n arferol i'ch cael eich effeithio'n emosiynol. Fodd bynnag, cydnabyddwch fod angen i chi deimlo'n weddol gryf eich hun er mwyn gallu helpu eraill. Efallai y byddwch chi'n dod yn ymwybodol o golledion blaenorol yn eich bywyd chi sydd wedi ail-wynebu. Os yw'r cyfan yn teimlo'n rhy agos i adref, peidiwch â bod ofn i ddweud hynny. Nid yw hyn yn arwydd o wendid ond yn gydnabyddiaeth bod gennym ni i gyd derfynau.

### Ffiniau proffesiynol

Wrth weithio mewn amgylchedd ysgol, mae'n hawdd iawn gadael i'r gofalwr ynom i gymryd drosodd ac anghofio ein ffiniau proffesiynol. Nid yw cymryd rhan yn ormodol yn ddefnyddiol i chi'ch hun nac i'r disgybl neu oedolyn mewn profedigaeth. Cofiwch na allwch chi gario eu galar iddyn nhw, ond gallwch chi rannu eu taith trwy fod yno iddyn nhw a bod yn ymwybodol.

### Cael gwybodaeth am adnoddau a sefydliadau

Bydd rhannu manylion cyswllt o sefydliadau profedigaeth yn eich galluogi chi i wneud rhywbeth ymarferol i gefnogi teulu sy'n galaru. Byddwch yn helpu drwy eu rhoi nhw mewn cysylltiad â phobl sy'n gymwys ac yn brofiadol wrth gynnig y cymorth y gallai nhw fod eu hangen. Gweler adran: [Sefydliadau defnyddiol](#) yn y canllaw hwn.

### Helpu eraill

Os byddwch chi'n dod yn ymwybodol bod cydweithiwr o dan straen neu'n cael eu heffeithio gan farwolaeth yng nghymuned eich ysgol, neu'n gwybod eu bod nhw yn mynd trwy profedigaeth eu hunain, ceisiwch ddod o hyd i'r amser i gynnig eich cefnogaeth iddynt.

### Gofalu amdan eich hun

Gwnewch amser i wneud rhywbeth i chi'n unig neu rhoch bleser i chi'ch hun. Gall ymarfer corff fod yn dda i leddfu straen. Efallai y bydd adegau pan fyddwch chi oherwydd eich amgylchiadau personol yn teimlo'n llai abl i gefnogi disgybl profedigaethus. Mae yna lawer o resymau dros fod yn fwy agored i niwed, fel:

- Profiadau profedigaeth eich hun;
- Gofalu am berthnasau hen;
- Yn cario llwyth gwaith trwm iawn;
- Profiad diweddar o wahanu neu golled fel ysgariad; neu
- Cael plentyn sydd yr un oed â'r disgybl mewn profedigaeth.

Mae'n bwysig i ddweud wrth rywun os ydych chi'n gweld hi'n rhy feichus i gefnogi disgybl profedigaethus.

### Nid yw'n helpu i gynnig rhywbeth na allwch chi ei gyflawni

Dim ots pa mor dda neu gryf yw eich awydd i ddileu'r boen, ceisiwch i fod yn realistig gyda faint o gefnogaeth y gallwch chi roi. Mae'n llawer gwell cynnig rhywbeth bach ond cyson, yn hytrach nag ystum mawreddog sy'n mynd i fod yn anodd ei gyflawni.

### Nid oes angen i chi fod yn arbenigwr i ddarparu cymorth effeithiol

Mae llawer o bobl yn teimlo'n annigonol ac allan o'u dyfnder wrth wynebu oedolion neu blant sy'n profi tristwch dwfn neu drawma. Mae bod wrth ochr plant sy'n brifo yn gallu ein hatgoffa o'n bregusrwydd a'n marwoldeb ein hunain. Mae'r rhan fwyaf o athrawon a staff ysgol yn unigolion gofalgar sydd yn naturiol â'r nodweddion sydd eu hangen i gefnogi pobl ifanc mewn profedigaeth. Mae'n ymwneud fwy gyda bod yna iddyn nhw tra maent yn yr ysgol ac adeiladu perthynas â nhw yn eich ystafell ddosbarth, na bod yn weithiwr proffesiynol profedigaeth.

### Ceisiwch adnabod pan fyddwch chi'n rhedeg yn wag

Mae gweithio yn y proffesiwn addysg yn ymwneud a roi o ran amser ac egni; gall cefnogi disgybl mewn profedigaeth waethygu hyn, gan arwain at adnoddau prin. Mae gofyn am help yn gallu bod yn anodd pan rydym ni ei angen fwyaf, gan fod angen egni a chryfder i wneud hynny. Mae rhai o'r arwyddion i gadw llygad ar yn cynnwys teimlo'n flinedig yn gorfforol ac wedi gorweithio, anallu i ddirprwyo, ac yn gyffredinol ddim yn teimlo ar dop o pethau.

Gall staff ysgol ffonio ein Llinell Gymorth ni: **0800 02 888 40**, mynediad [Live Chat](#) trwy ein gwefan, neu drwy e-bost: [support@childbereavementuk.org](mailto:support@childbereavementuk.org)

# 11) Syniadau ymarferol

## Lle i anadlu - 'seibiant'

Rhoddwch caniatâd i'r disgybl adael y dosbarth am gyfnod byr pan fyddyn nhw yn dechrau teimlo'n llethu gan eu galar, neu dim ond i gael rhywfaint o le personol pan fyddyn nhw wedi cynhyrfu. Mae'n bwysig bod staff yn ymwybodol i osgoi golygfeydd sy'n achosi embaras i'r disgybl neu'r athro. Mae'n hanfodol bod y disgybl ddim yn crwydro o amgylch yr ysgol ond yn mynd i le a pherson dynodedig. Nodwch ffordd y gall y disgybl ddangos eu bod nhw'n cael trafferth yn gyfforddus. Er enghraifft: gosod eitem neu fag ar y ddesg; dangos cerdyn; neu unrhyw arwydd di-eiriau arall i aelod o staff fel y gall y disgybl adael yr ystafell heb orfod gofyn.

## Cysurwr poced

Gall disgybl gario darn meddal o ffabrig neu garreg yn ofalus yn eu pocedi. Mae gafael ar rywbeth solet yn gallu helpu disgybl i gadw o fewn rheolaeth os ydyn nhw'n ofidus. Yn yr un modd, gall cyffwrdd darn o ddilledyn a oedd yn eiddo i'r person a fu farw fod yn gysur.

## Dyddiadur

Ffordd o gyfathrebu â phlentyn profedigaethus sy'n gweld hi'n anodd i leisio teimladau. Mae'r disgybl yn gadael y dyddiadur mewn lle sy'n cael ei gytuno arno gan y ddwy ochr ar ôl ysgrifennu neu darlunio beth bynnag maent eisiau. Mae'r athro'n ymateb yn y dyddiadur a naill ai'n ei adael i'r dyddiadur cael i'w godi i fyny, neu'n ei ddychwelyd yn ol i'r disgybl. I rai disgyblion gall hyn hefyd fod yn ffordd o gyfathrebu â'r teulu/gofalwyr.

## Gwynebau hapus/trist

Mae'r disgybl profedigaethus yn cael delweddau o emosiynau a stribed o bapur gydag ystod o deimladau neu blât papur gyda dau lun o wynebau ar y ddwy ochr, un yn hapus, un yn trist. Mae'r disgybl yn dangos y ddelwedd i adlewyrchu sut mae nhw'n teimlo ar ddiwrnod penodol. Mae hyn yn rhoi syniad i'r athro o sut mae nhw rwan, ac felly pa ddull i'w ddefnyddio.

## Gallaf... gallwch chi...

Cyfes o bedwar cerdyn post gyda syniadau am sut y gall eraill helpu. Mae'r teitlau'n cynnwys 'I fy athro/athrawes' neu 'Beth allwch chi ei wneud'. Mae offeryn cyfathrebu defnyddiol ar gael gan y Rhwydwaith Profedigaeth Plentyndod: **0207 843 6309**. Biwro Cenedlaethol y Plant [ncb.org.uk/siop](http://ncb.org.uk/siop)

## Syniadau creadigol ar gyfer dal atgofion

Gall gweithgaredd gefnogi plentyn i gyfathrebu. Mae cymryd rhan mewn gweithgaredd yn aml yn negyddu'r angen i blentyn gael cyswllt llygad, a gall hyn helpu nhw i'w ryddhau a rhannu eu meddyliau, teimladau ac atgofion. Mae hefyd yn rhoi cyfle i chi weithio ochr yn ochr â'r plentyn i'w cefnogi.

- **Breichled cof** - Gwnewch 'freichled cyfeillgarwch' trwy blethu edafedd lliw at ei gilydd. Gallai pob edefyn gynrychioli atgof gwahanol neu ansawdd arbennig o'r person a fu farw.
- **Pom-pom** - creu pom-pom bach gan ddefnyddio gwlan lliw/gwead gwahanol, mae hyn yn cynrychioli atgofion gwahanol. Gall y pom-pom hwn hefyd weithredu fel tegan fidget bach yn ogystal ag atgof o'r person a fu farw.
- **Gwehyddu** - gwehyddu gwahanol edafedd yn cynrychioli gwahanol atgofion i greu darn bach o gelf sy'n hongian ar y wal. Mae cynnig detholiad o eitemau i'w hymgorffori yn y dyluniad yn gallu ychwanegu at y manylion a yn gallu rhoi ystyr i'r darn terfynol. Gall gwehyddu deunyddiau naturiol drwy cortyn neu laswellt wneud hwn yn weithgaredd awyr agored.
- **Breuddwydiwr** - crewch un o'r rhain er mwyn cofio am berson sydd wedi marw. Wedi'u creu'n wreiddiol gan yr Americanwyr Brodorol gan ddefnyddio deunyddiau naturiol, roedd y rhain yn cael eu hongian uwchben gwelyau aelodau'r teulu, yn enwedig plant. Y gred yw bod pob math o freuddwydion yn cael eu dal yng ngwe'r daliwr breuddwydion ond dim ond y rhai da sy'n gallu pasio drwodd a llithro i lawr y plu i ymenydd y plentyn. Mae breuddwydion drwg yn dod

yn sownd yn y rhwyd amddiffynnol ac yn cael eu dal tan y bore, pan fyddant yn llosgi i fyny yng ngolau'r haul. Gall y sail ar gyfer daliwr breuddwyd fod mor syml â brigyn tenau neu wifren hyblyg y gellir ei siapio'n gylch, neu dorri allan ymyl plât papur. Yn draddodiadol, mae patrwm cywrain wedi'w glymu gan wllân neu wifrau ond yn syml, gellir ei glymu o amgylch y ffrâm i greu'r 'we'. Gan ddefnyddio adnoddau naturiol, gallai hyn wneud gweithgaredd awyr agored gwych.

Gellir defnyddio'r gweithgaredd i ganolbwyntio ar freuddwyd ar gyfer y dyfodol neu nod y maent eisiau gyflawni.

- **Doliau poeni** - Yn ôl y chwedl, mae plant yn Guatemala yn dweud wrth y Doliau poeni am eu pryderon ac yn eu gosod o dan eu clustogion pan fyddant yn mynd i gysgu yn y nos. Mae'r dol yn 'gofalu ar ôl' y pryder neu'r broblem yn ystod y nos, fel y gall y plentyn gysgu'n dawl.

Gellir gwneud doliau trwy lapio gwllân lliw o amgylch ffyn loli, glanhawyr pibellau neu ffyn. Fel dewis arall, gellir creu anifeiliaid anwes pom-pom bach neu ddoliau tasel gyda gwllân, edau mân, neu hyd yn oed eu torri allan o bapur a'u lliwio i mewn.

Wrth iddynt greu eu doliau gofidus eu hunain, gall plant a phobl ifanc gydnabod eu teimladau a rhannu unrhyw bryderion sydd ganddynt. Gall oedolion helpu disgyblion i nodi pryderon neu faterion 'mawr' a'u cefnogi pan fyddynt angen cymorth ychwanegol.

- **Gwrthrych cysur cof** - Fedrwyh wno rhywbeth arbennig tu fewn i ddarn o ddilledyn neu i boced i fod yn atgof cynnil i ddisgybl profedigaethus. Gallai hwn fod yn fotwm, swatch bach o ffabrig neu ddarn o ruban o ddillad y person a fu farw, neu gallai fod yn un o'r eitemau hyn a ddewiswyd gan y disgybl profedigaethus i gynrychioli atgof arbennig.

### Adnoddau pellach

Gwelwch *Llyfrau ac adnoddau* (wedi'i gynnwys yn y canllaw hwn).

## i) Disgyblion ag Anghenion Addysgol Arbennig ac Anableddau (SEND)

Mae gan bob plentyn a pherson ifanc, beth bynnag fo'u hamgylchiadau, yr hawl i gael eu galar wedi'i gydnabod, i glywed y gwir ac i gael cyfleoedd i fynegi eu teimladau a'u hemosiynau. Nid yw plant ag anawsterau dysgu yn wahanol, ond efallai y byddynt angen cymorth ychwanegol gyda'u dealltwriaeth a ffyrdd o fynegi teimladau.

### Cyfathrebu'r gwir

Tybir weithiau bod pobl ifanc ag anawsterau dysgu angen mwy o amddiffyniad rhag marwolaeth nag eraill, neu nad oes ganddynt y gallu i ddeall. Er bod hyn yn wir i raddau, rydym yn aml yn tanamcangyfrif eu gallu i ymdopi â phethau anodd mewn bywyd. Yr her yw dod o hyd i ffyrdd creadigol o gyfathrebu pan nad yw geiriau'n briodol weithiau.

- Os ydych chi'n defnyddio geiriau, defnyddiwch rhai go iawn. Er enghraifft, 'marw', a nid clodforedd.
- Defnyddiwch gymaint o enghreifftiau o fywyd go iawn ag y gallwch chi, er enghraifft, lluniau o angladdau ac eirch i'ch helpu nhw i ddeall.
- Cydnabod unrhyw farwolaeth. Mae anwybyddu'r hyn sydd wedi digwydd yn awgrymu bod hwn yn ddigwyddiad dibwys ac yn gwadu'r bodolaeth o'r person a fu farw.
- Mae gwaith cyn galar yn arbennig o bwysig i helpu nhw i baratoi ar gyfer marwolaeth ddisgwyliedig.

### Deall y cysyniad o farwolaeth

Mae pob plentyn yn cael trafferth gyda'r cysyniad o farwolaeth a'i barhad. Mae'n bosibl y bydd disgyblion ag anawsterau dysgu'n gweld hi'n arbennig o anodd i ddeall hyn, yn enwedig y sefydlogrwydd, a gall enghreifftiau syml, ymarferol i ddangos y gwahaniaeth rhwng pethau marw a byw eu helpu nhw. Mae esboniadau gweledol iawn yn arbennig o bwysig i ddisgyblion ar y sbectrwm awtistig. Efallai bod rhai o'r syniadau hyn yn ymddangos braidd yn anwar, ond hyn yw beth mae llawer o blant ag anghenion Addysgol Arbennig eu hangen.

- Prynwch flodau, a rhowch nhw mewn ffiol a sylwch arnyn nhw'n gwywo ac yn marw. Cymharwch nhw gyda blodau ffres o'r un math. Os ydynt yn cael eu cadw, bydd y blodau marw yn dangos bod marwolaeth yn barhaol, nid yw'r blodau'n yn dod yn ol yn fyw.
- Prynwch bysgodyn marw o'r archfarchnad a'i gymharwch o ag un byw. Hyd yn oed pan gaiff ei roi mewn bowlen o ddŵr ni fydd yr un marw yn symud, yn anadlu, yn bwyta nac yn nofio.
- Rhowch gladdedigaeth i'r pysgod marw sy'n efelychu yr un go iawn gymaint a phosib. Eglurwch amlosgiad trwy losgi dail a chymysgu'r lludw canlyniadol gyda phridd.
- Tynnwch luniau o'r uchod a rhowch o mewn llyfr. Bydd hyn yn atgof gweledol ar gyfer yr adegau niferus pan fydd angen ailadrodd yr esboniad.
- Os yw'n briodol, bydd edrych ar y corff marw yn helpu gyda'r cysyniad o ddim bywyd, ond bydd angen paratoi'n ofalus ar gyfer hyn. Gall teimlo fod y corff yn oer, ac yn gweld fod o ddim yn anadlu na symud yn gallu helpu i ddeall nad yw'r corff yn gweithio dim mwy.

### Mynegi eu galar

Nid oes angen i blant gael eu hamddiffyn rhag y teimladau a'r emosiynau sy'n gysylltiedig â galar, ond maent angen cymorth i'w mynegi ac i gael sicrwydd bod yr emosiynau hyn weithiau'n bwerus a llethol. Hefyd eu bod nhw'n arferol ac yn angenrheidiol. Mae hyn yn hyd yn oed mwy gwir i blant ag anawsterau dysgu.

- Defnyddiwch lyfr gwaith syml fel *Pan fydd Rhywun Arbennig Iawn yn Marw* gan Marge Heegard. Gellir addasu hwn yn hawdd ar gyfer lefelau gallu amrywiol.
- Gall edrych ar ffotograffau neu wyllo fideoau o'r person sydd wedi marw hwyluso mynegiant o dristwch neu ddicter.
- Gweithredwch fel model rôl, criwch os ydych chi'n meddwl ei fod o'n wirioneddol, defnyddiwch symbolau i gyfleu sut rydych chi'n teimlo, ond hefyd sicrhewch eich bod chi'n iawn, a bod eich ymateb yn naturiol.
- Gall cario gwrthrych cysur fel darn bach o flanced flewog gynnes fod yn gymorth i fynd trwy fomentau anodd.
- Sicrhewch fod bod yn ddig yn iawn. Cynnigwch cyfleoedd ar gyfer ffyrdd diogel o fynegi rhwystredigaeth a dicter, teimladau sy'n gyffredin mewn galar i lawer o bobl ifanc mewn profedigaeth. Er enghraifft, gallant ddyrnu gobennydd fel ffocws o'u dicter.

## Cofio'r person sydd wedi marw

- Gall darn o ffabrig o ddilledyn sy'n cael ei gario mewn poced neu wedi'i wneud i fewn i glustog yn gallu fod yn gysur.
- Rhoi eu hoff bersawr neu ar ôl shafio ar hances boced.
- Rhoi blwch atgofion at ei gilydd o nodiadau atgoffa diriaethol a ddewiswyd gan y plentyn. Gall hyn helpu i roi rhywfaint o fewnwelediad i ffactorau a digwyddiadau sy'n allweddol i'r berthynas â'r person sydd wedi marw.
- Gall gwrando ar recordiadau sain o lais neu hoff gerddoriaeth y person sydd wedi marw helpu'r rhai â nam ar y golwg.
- Defnyddiwch linell amser i danio atgofion o ddigwyddiadau arwyddocaol a lluniau i adeiladu stori o fywyd y person sydd wedi marw.

## Adnoddau pellach

Gwelwch *Llyfrau ac adnoddau* (wedi'i gynnwys yn y canllaw hwn).

*Cefnogi disgybl profedigaethus* - Adnodd ar-lein rhad ac am ddim a hyblyg i athrawon a gweithwyr addysg proffesiynol, gan gynnwys adran ar SEND. Ar gael o wefan Child Bereavement UK.

## ii) Cyn profedigaeth - pam mae'r aelod o'r teulu ddim yn disgwylledig o fyw

Pan dydy aelod o'r teulu yn ddisgwyl i fyw, gall gefnogi'r disgyblion sy'n cael eu heffeithio fod yn heriol ac yn ofidus. Bydd y ffordd mae plant a phobl ifanc yn ymateb yn amrywio'n fawr, ond beth bynnag yw'r ymateb, gall staff yn yr ysgol wneud llawer i helpu plentyn neu berson ifanc i feithrin gwytnwch a datblygu strategaethau ymdopi ar gyfer yr hyn sydd o'u blaenau.

### Mae cyfathrebu onest yn bwysig

Mae gwynebu salwch a newid mewn teulu yn gallu dod ag emosiynau anodd i'r wyneb i plant ac oedolion. Er mwyn amddiffyn pobl ifanc, mae'r pwnc yn aml yn cael ei osgoi. Gall hyn arwain at blentyn neu berson ifanc yn teimlo ei fod nhw wedi'w eithrio o rywbeth sy'n teimlo'n bwysig iawn, ond nid ydynt yn siŵr beth ydi o. Weithiau gall staff yn yr ysgol gael eu dal yn y canol, heb y wybodaeth sydd eu hangen i gynnig cymorth effeithiol ac amserol. Anogwch y teulu i'ch cadw chi yn y llun a meddwl am ffordd syml iddyn nhw wneud hyn. Mae rhai teuluoedd yn defnyddio e-bost, mae eraill yn gofyn i ffrind neu gymydog o'r teulu cysylltu gyda'r ysgol.

Mae plant a phobl ifanc fel arfer yn llawer mwy ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd nag y mae aelodau'r teulu yn ei sylweddoli. Byddant yn aml ar ryw lefel yn ymwybodol bod y sefyllfa'n ddifrifol iawn. Mae newidiadau corfforol ac oedolion yn ymddwyn yn groes i'w cymeriad ac ymyriadau meddygol i gyd yn gliwiau. Y hynaf yw'r disgybl, y mwyaf tebygol yw hi y byddynt wedi gweithio allan bod marwolaeth yn bosiblwydd.

Os yw aelod o'r teulu yn mynychu hosbis, yn aml mae ganddyn nhw staff sy'n gallu helpu nhw gyda beth i'w ddweud, a phryd a sut i'w ddweud o. Os nad yw hyn yn wir, gall Llinell Gymorth Child Bereavement UK gynnig arweiniad i'r teulu dan sylw ac i staff yr ysgol: **0800 02 888 40**

### Ateb cwestiynau anodd

Gall staff ysgol wynebu cwestiwn fel 'Ydych chi'n meddwl bod mam yn mynd i farw?' Triwch i sefydlu dealltwriaeth y disgybl o'r hyn sy'n digwydd trwy droi'r

cwestiwn o gwmpas. Ymatebwch gyda rhywbeth fel 'Dweud i mi beth wyt ti'n meddwl' a chymerwch ef o fana. Fel arfer nid yw'n briodol i'r ysgol ychwanegu gwybodaeth, ond mae'n iawn i gydnabod yr hyn y mae'r plentyn yn gwybod yn barod. Gyda phlentyn ifanc, rhowch wybod i'r teulu am y sgwrs, ond parchwch angen person ifanc yn ei arddedau am gyfrinachedd.

### Y roller coaster emosiynol

Mewn llawer o achosion bydd cwrs y salwch yn anrhagweladwy ac yn aml bydd yna llawer o ansicrwydd ynghylch pryd mae plentyn neu oedolyn yn debygol o farw. Gall plant a phobl ifanc ei gweld hi'n anodd iawn byw gyda'r teimlad emosiynol hwn o ansicrwydd. Mae yna gymaint o straen i'r staff yn yr ysgol sy'n ceisio troedio llinell ofalus iawn rhwng cydnabod trallod ac annog normalrwydd, tra'n rheoli eu hymateb emosiynol eu hunain i'r sefyllfa. Oni bai fod y marwolaeth yn agos iawn, canolbwyntiwrch ar y ffaith bod y person sy'n marw yn fyw a siaradwch iddynt yn yr ysgol fel y byddech fel arfer.

## Rhywun i wrando ar ofnau

Ceisiwch ddarparu cyfleoedd i ddisgybl leisio eu pryderon ac ofnau. Mae'n gallu fod yn haws iddynt i wneud hyn yn yr ysgol gyda rhywun sy'n gyfarwydd ond sydd wedi'i dynnu oddi wrth y cymysgedd llethol o emosiynau maent yn teimlo adref. Mae'n gyffredin i blant a phobl ifanc deimlo'n gyfrifol am y sefyllfa mewn rhyw ffordd, felly rhowch lawer o sicrwydd fod wnaethon nhw ddim achosi'r salwch mewn unrhyw ffordd.

Gall ymddygiad heriol, neu fod yn encilgar neu temilo'n isel ddeillio o gwestiynau sydd heb eu hateb. Gan ddefnyddio un o'r llyfrau gwaith a awgrymir yn y *Llyfrau ac adnoddau* Mae adran y canllaw hwn yn un ffordd o helpu disgybl i fynegi unrhyw bryderion sydd ganddynt.

Mae'n gyffredin ac yn arferol iawn i frawd neu chwaer sy'n iach fod yn genfigennus o'r holl sylw y mae brawd neu chwaer sâl yn ei gael, ac i deimlo'n euog iawn o'r ganlyniad honno. Sicrhewch y disgybl fod hyn yn iawn ac yn ddealladwy. Mae'n bosib iawn bod eu hunan-barch yn isel, felly bydd cydnabod ymddygiadau neu eu cyflawniadau cadarnhaol yn yr ysgol yn helpu. Ceisiwch wneud hyn heb eu senglun nhw allan.

## Helpu'r teulu

Bydd cynnal perthynas dda gyda'r teulu a chael diweddariadau rheolaidd yn helpu staff i ddeall rhai o'u heriau nhw. Darganfyddwch beth mae'r disgybl angen ac ystyriwch sut y gall yr ysgol helpu nhw ar yr adeg anodd hon.

Mae rhagor o wybodaeth i'r teulu ar gael ar wefan Child Bereavement UK [childbereavementuk.org](http://childbereavementuk.org)

## Adnoddau pellach

Gwelwch *Llyfrau ac adnoddau* (wedi'i gynnwys yn y canllaw hwn) a'r meysydd canlynol o wefan Child Bereavement UK:

- Pan mae rhywun ddim yn ddisgwyl i fyw
- Ffilmiau canllaw byr

## iii) Disgyblion â salwch bygwth bywyd

Gall plant sydd ddim yn disgwyl i fyw elwa'n aruthrol gan arferion arferol, fel mynychu'r ysgol tra byddant yn dal i allu gwneud hynny. Gall hyn fod yn her i gymuned yr ysgol. Bydd cyfathrebu sensitif ond onest rhwng y teulu a'r gweithwyr proffesiynol dan sylw yn helpu i oresgyn rhan fwyaf o'r heriau hyn.

Mae disgyblion sydd i fewn ac allan o'r ysbty yn gyson fel arfer yn croesawu mynychu'r ysgol fel cyfle i gael rhywfaint o normalrwydd yn eu bywydau. Gall parhau i gymryd rhan yn arferion yr ysgol gymaint â phosibl yn rhoi teimlad o gyflawniad, gyda'r pwyslais ar fyw yn hytrach na marw. Gall hefyd roi ymdeimlad o hunaniaeth yn ôl fel person yn hytrach na chlaf.

Mae cyd-ddisgyblion sydd wedi cael eglurhad o'r sefyllfa fel arfer yn gefnogol. Mae'n aml yn helpu i'w cynnwys trwy roi swyddi iddynt fel gwrthio cadair olwyn. Ceiswch sicrhau bod y tasgau hyn yn cael eu rhannu ac nad ydynt yn dod yn gyfrifoldeb i un disgybl yn unig.

Mae angen i'r ysgol a'r teulu, gan gynnwys y plentyn sâl, benderfynu gyda'i gilydd sut i rannu'r newyddion bod disgybl yn derfynol wael. Nid yw'n hawdd, ond fel arfer ymagwedd agored a onest yw'r ffordd orau. Fodd bynnag, er bod oedolion yn ceisio cuddio'r hyn sy'n digwydd, mae pobl ifanc yn aml yn gwybod yn reddfol bod rhywbeth o'i le ac efallai'n wir fod wedi darganfod bod aelod o'r dosbarth yn marw cyn cael gwybod yn swyddogol. Gall dweud dim ond wrth y grŵp cyfoedion uniongyrchol ymddangos yn syniad da ond bydd y winwydden yn cymryd drosodd, gan arwain at clecs a hanner gwirioneddau drwy weddill yr ysgol.

Os yw'r plentyn yn cael triniaeth gan hosbis neu ysbty lleol, yn aml mae nyrs neu weithiwr cymdeithasol yn ymweld ag ysgolion i esbonio i ddisgyblion am salwch ffrind a'r triniaethau cysylltiedig. Dylai hyn helpu i leddfu unrhyw bryderon sydd gan gyd-ddisgyblion. Mae'n ddefnyddiol i'r ysgol o leiaf nodi'r gweithiwr proffesiynol allweddol sy'n gyfrifol am y disgybl sâl a sut i gysylltu â'r gweithiwr proffesiynol am gyngor a chymorth.

Mae pobl ifanc yn delio â sefyllfaoedd anodd yn llawer gwell pan roddir esboniadau cywir am absenoldebau, newid ymddangosiad, diffyg egni, triniaethau ac eithrio o weithgareddau fel chwaraeon. Bydd cyd-ddisgyblion yn gofyn cwestiynau allan o chwilfrydedd, a ddylwch chi ateb y rhain yn sensitif ond yn ffeithiol. Mae disgyblion sy'n ddifrifol wael yn aml yn hynod wybodus am eu hafiechyd ac efallai'n fyddant yn hapus i roi'r atebion eu hunain.

Cedwir ymdeimlad o normalrwydd ymhellach drwy barhau i ddisgwyl safonau ymddygiad arferol o fewn cyfyngiadau'r disgybl. Mae hyn yn helpu i leihau teimladau o ffafriaeth ymhlith disgyblion eraill. Efallai y bydd gan rieni a gofawyr eraill yn yr ysgol bryderion ynghylch eu plant yn cael eu cynhyrfu neu eu gwneud yn bryderus gan gyd-ddisgybl sy'n ddifrifol wael. Gall helpu i roi sicrwydd y bydd plant a phobl ifanc yn cael llai o ofidiau os ydynt yn cael eu cyflwyno â'r gwir, yn hytrach na gorfod dychmygu am yr hyn sy'n digwydd. Gyda chaniatâd teulu'r plentyn sâl, bydd gwybodaeth am y salwch a thriniaethau yn helpu rhieni a gofawyr eraill i ddeall a theimlo'n wybodus. Gallai sylweddoli bod eu plant yn cyfrannu at wella ansawdd bywyd y disgybl sâl greu agwedd fwy cadarnhaol. Cynnigwch wybodaeth i rieni a gofawyr am yr hyn i'w ddweud wrth blant pan fydd rhywun yn marw.

### Adnoddau pellach

Gwelwch *Llyfrau ac adnoddau* (wedi'i gynnwys yn y canllaw hwn) a'r meysydd canlynol o wefan Child Bereavement UK:

- Pan mae rhywun ddim yn ddisgwyl i fyw
- Ffilmiau canllaw byr

## iv) Hunanladdiad

Beth bynnag yw'r broblem, fel cefnogi disgybl sydd wedi cael profedigaeth trwy hunanladdiad aelod o'r teulu neu'n ceisio helpu ffrindiau rhywun sydd wedi marw trwy hunanladdiad, mae angen i ysgolion feddwl am ymateb priodol. Gall y canllawiau isod fod o gymorth.

Mae hunanladdiad yn ddigwyddiad trawmatig, sydd weithiau'n dreisgar ac yn ein cymdeithas, mae'n dal i fod yn destun tabŵ. Mae cyfraddau hunanladdiad ar gyfer pobl ifanc yn eu harddegau yn cynnyddu. Yn y sector uwchradd, dyma un o'r mathau mwyaf cyffredin o farwolaethau treisgar ymhlith bechgyn yn eu harddegau, ac mae 75% o hunanladdiadau yn cael eu cyflawni gan wrywod.

I berson ifanc sy'n delio a newid cyflym a diffyg sicrwydd yn eu bywydau, gall hunanladdiad weithiau ymddangos fel yr unig ffordd i gymryd rheolaeth. Nid yw pobl sy'n marw trwy hunanladdiad eisiau marw o reidrwydd, mae'n fwy bosib na allant nhw ddod o hyd o reswm i fyw, neu eu bod nhw eisiau roi'r gorau o deimlo fel y maent.

Mae hunanladdiad yn ddigwyddiad cyhoeddus iawn ac mae cymunedau ysgolion yn tueddu i gael gwinwydd actif. Mae'n bosibl iawn bod amgylchiadau'r farwolaeth yn wybodaeth gyffredin ond ychwanegir sion a dryswch ynghylch manylion y digwyddiad. Bydd y plant a effeithir yn uniongyrchol yn y pen draw yn darganfod beth ddigwyddodd mewn gwirionedd os na ddywedir y gwir, ac o ganlyniad yn colli ymddiriedaeth yn yr oedolion o'u cwrmpas. Mewn ymgynghoriad â'r teulu, mae'n bwysig bod ysgol yn cyfleu ffeithiau syml o'r digwyddiadau i staff a disgyblion, cyn gynted â phosibl. Mae'n bosib i helpu'r teulu i esbonio'n sensitif y manteision iddyn nhw o allu rhannu'r ffeithiau sylfaenol iawn am yr hyn sydd wedi digwydd, er mwyn osgoi clecs poenus neu hanner gwirioneddau. Fodd bynnag, pa ddull bynnag a penderfynir arno, ddylai'r ysgol ddilyn dymuniadau'r teulu.

Gyda hunanladdiad mae llawer o gwestiynau ond mae yna dim ond ychydig o atebion. Mae'r rhai sy'n cael eu gadael ar ôl yn aml yn ysu i geisio gwneud rhyw synnwyr o'r digwyddiadau a dod o hyd i reswm dros yr hyn a allai ymddangos fel weithred ddiystyr neu hunanol. Gall diffyg atebion gymhlethu'r broses galar. Mae plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth oherwydd hunanladdiad, neu unrhyw farwolaeth drawmatig neu dreisgar, yn fwy tebygol o fod angen cymorth proffesiynol. Os ydych yn ansicr, peidiwch byth ag oedi i chwilio am gyngor gan eich seicolegydd addysg neu sefydliad profedigaeth.

Mae euogrwydd a dicter yn adweithiau cyffredin ymhlith pobl ifanc profedigaethus ond maent yn debygol o gael eu teimlo'n ddwysach neu o barhau â hunanladdiad yn hirach nag achosion marwolaeth eraill. Mae hyn yn arbennig o wir gyda phobl ifanc yn eu harddegau, a all deimlo llawer iawn o ddicter ynghylch yr effaith ddiinstriol y mae hunanladdiad yn ei chael arnynt, a'r canlyniadau dinistriol i eraill yn eu bywydau. Os ydi teulu sydd wedi cael profedigaeth oherwydd hunanladdiad wedi gorfod ymdopi â hwyliau ansad difrifol ac iselder y person sydd wedi marw ers blynyddoedd, efallai y byddynt yn teimlo rhyddhad, ac yna euogrwydd llethol o ganlyniad o'r farwolaeth. Gall tensiynau teuluol o'r un math gael eu disodli gan rai eraill; gall hyn fod yn anodd iawn i blentyn ymdopi ag ef.

### Rhai pwyntiau pwysig

- Mae plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth oherwydd hunanladdiad yn fwy tebygol o fod angen cymorth medrus, ond mae cefnogaeth anffurfiol oedolion cyfarwydd fel athrawon dal yn hanfodol.
- Gall plant a phobl ifanc a welwyd unrhyw ran o'r hunanladdiad neu yn dod o hyd i'r corff, yn gallu profi atgofion ymwithiol o'r digwyddiad. Bydd hyn yn cael effaith fawr ar eu gallu i ganolbwytio ac mae gwaith ysgol yn debygol o ddiodef.
- Gall y teimladau llethol o ddicter ac euogrwydd sy'n gysylltiedig â hunanladdiad achosi ymddygiad heriol yn yr ysgol. Sicrhewch nad oedd unrhyw beth a wnaeth neu a ddywedodd y plentyn achosi'r farwolaeth.

- Hunanladdiad yw'r ffurf fwyaf o wrthod i berson ifanc neu blentyn a gall arwain at hunan-barch isel iawn. Gall ysgol helpu plentyn i deimlo'n well am eu hunain trwy bwysleisio'r cadarnhaol a chydnabod cyflawniadau'r disgybl, dim ots pa mor fach yw'r cyflawniadau hyn.
- Mae'n anodd dod o hyd i eiriau i'w defnyddio o amgylch unrhyw brofedigaeth, heb sôn am un trwy hunanladdiad. Mae'n bwysig cynnig yr un sylwadau ag y gellir eu dweud wrth unrhyw ddisgybl sy'n profi marwolaeth rhywun agos iddyn nhw. Bydd distawrwydd yn atgyfnerthu teimladau o arwahanrwydd a chywilydd.
- Pan fydd disgybl yn marw drwy hunanladdiad, mae'r Samariaid yn darparu rhaglen Cam wrth Gam i gefnogi ysgolion a gellir cysylltu â nhw ar **0808 168 2528**

### Adnoddau pellach

Ar wefan Child Bereavement UK fe welwch chi daflenni gwybodaeth y gellir lawrlwytho am ddim a ffilmiau canllaw byr ar amrywiaeth o bynciau sy'n cynnwys:

- *Cefnogi plant a phobl ifanc profedigaethus oherwydd hunanladdiad*
- *Pan fydd rhywun wedi marw drwy hunanladdiad*

## v) Yn gorfodi teuluoedd

Gall marwolaeth rhywun pwysig fod yn ddinistriol i unrhyw blentyn ond i blant o deuluoedd yn y Lluoedd Arfog mae yna heriau ychwanegol. Nid yw sifiliaid bob amser yn gwerthfawrogi'r ffordd wahanol iawn o fyw sy'n gysylltiedig â bod yn y Lluoedd Arfog. Mae'r canlynol wedi'w ysgrifennu gyda mewnbwn gan rai o'r teuluoedd hyn i'ch helpu chi i ddeall yr hyn y gallai fod nhw a'u plant angen o'r ysgol.

Mae plant profedigaethus yn Lluoedd Arfog yn profi llawer o golledion. Mae'n bosib bod plant milwyr wedi gwynebu addysg sydd wedi cael eu amharu oherwydd postio bob ddwy flynedd. Felly, mae gorfod symud i dŷ newydd, neu hyd yn oed wlad newydd yn weddol gyflym o ganlyniad i farwolaeth ddwywaith mor anodd mewn gyfnod anodd a dirdynol iawn yn barod. Mae gadael amgylchoedd cyfarwydd, ysgolion a ffrindiau yn gallu fod yn straen ac yn ynysig i'r plant a'u teuluoedd ar adeg pan mae dealltwriaeth gan y rhai o'u cwmpas yn hollbwysig.

Efallai y bydd yn rhaid i blentyn newid ysgol ganol tymor. Gall hyn achosi straen gan y bod nhw o bosib yn wynebu integreiddio i ysgol newydd, a gorfod gwneud ffrindiau newydd pan fydd plant eraill hefo cylchau o ffrindiau yn barod. Os nad oes lle ar gael mewn ysgol ddalgylch, efallai y bydd angen iddynt deithio i'r ysgol ar eu pen eu hunain, yn hytrach na gyda ffrindiau neu gymdogion. Gall hyn fod yn her ychwanegol.

Mae llawer o blant lluoedd arfog yn mynychu ysgolion preswyl, a dyma'r unig ffordd i gynnal rhywfaint o barhad yn eu haddysg. Yn dilyn profedigaeth efallai na fydd hwn yn opsiwn ariannol ddim mwy, sy'n golygu bod angen newid addysg yn y system wladwriaeth. Bob tro mae'n rhaid i blentyn o'r Lluoedd Arfog newid ysgol, maent gorfod egluro eu sefyllfa eto. I rai gall hyn fod yn rhy anodd, ac efallai y byddant yn dewis i gadw'n dawel. Heb wybod am y brofedigaeth, gall ffrindiau newydd neu staff ddweud pethau di-dact neu amhriodol yn anfwriadol, a all ychwanegu at alar ac unigedd y disgybl.

Gall teuluoedd heddluoedd golli hunaniaeth pan fydd rhywun agos yn marw. Mae teuluoedd lluoedd arfog nid yn unig yn colli eu hen uned deuluol ond hefyd eu perthyn i un llawer ehangach, sef eu Cetrrawd neu Fataliwn. Mae hunaniaeth y teulu yn gysylltiedig iawn â rôl y rhiant ac, os yw'r person hwnnw

yn marw, gorfodir pawb i ailfeddwl eu lle yn y byd. Mae pob plentyn mewn profedigaeth yn agored i niwed, ond gall plant yn eu harddegau'n arbennig deimlo colled enfawr megis pa berson oeddent yn meddwl oedden nhw, a gallent gael trafferth gyda'r hyn sydd yn teimlo fel hunaniaeth hollol newydd iddyn nhw.

Mae'n gallu fod yn anodd deall parhad marwolaeth. Cydnabyddir y gall plant ifanc gweld hi'n anodd deall bod marwolaeth yn barhaol ac yn derfynol. Mae plant lluoedd wedi arfer â'u tad neu mam i ffwrdd am gyfnodau hir o amser, a felly mae'n bosib y byddyn nhw yn gweld hi'n anodd iawn i dderbyn fod dydy'r person sydd wedi marw byth yn mynd i ddod yn ôl. Gall hyn lesteirio eu gallu i ddechrau delio â realiti'r hyn sydd wedi digwydd, a gall hyn gymhlethu eu galar.

Mae'n gallu bod yn anoddach i deall y gwahaniaeth rhwng marw a byw. I blant ifanc, cyn belled â'u bod wedi'u paratoi'n dda ac yn cael dewis, gall edrych ar y corff eu helpu nhw i ddechrau deall beth mae marwolaeth yn golygu a'r gwahaniaeth rhwng marw a byw. Am resymau dealladwy, efallai na fydd plant o deuluoedd yr Heddlu yn cael y cyfle hwn. Gall hyn wneud y ffaith bod rhywun wedi marw yn hyd yn oed fwy anodd i dderbyn.

Yn aml gall marwolaeth yn gwaith fod yn gwbl annisgwyl, sydyn ac yn drawmatig, sy'n cynyddu'r ymdeimlad o sioc ac anghrediniaeth. Gall yr anghrediniaeth hon cael ei chryfhau gan y farwolaeth sy'n digwydd yn bell o adref. Gall ymweld â'r lleoliad wnaeth y berson farw ar ôl marwolaeth drawmatig helpu'r rhai yr effeithiwyd i wneud rhywfaint o synnwyr o'r hyn sydd wedi digwydd ac i ddechrau gweithio allan atebion i 'sut?' a 'pham?'. Mae'r cyfle i wneud hyn yn gyfyngedig os yw'r digwyddiad mewn lle pell neu anhygyrch. Heb atebion i'r cwestiynau hyn gall plentyn dychmygu atebion eu hunain a all fod yn seiliedig ar ffantasiau di-fudd am yr hyn a ddigwyddodd.

Gall bod yn y llygad cyhoeddus ychwanegu at yr anhawster. Efallai bydd teuluoedd yn gorfod ymdopi â sylw ymwithiol gan y cyfryngau. Hyd yn oed ar ôl i'r angladd gael ei gynnal, efallai bydd rhaid i'r teulu wynebu Ymchwiliadau Gwasanaeth i'r hyn a ddigwyddodd neu gwest crwner. Gall y digwyddiadau hyn ddigwydd dipyn o amser ar ôl y farwolaeth, sy'n gallu ail ddeffro teimladau o sioc a thrawma i bob aelod o'r teulu. Gall sylw parhaus i'r wrthdaro gael effaith mawr ar blant a gall fod yn sbardun cyson i'w galar.

### Sut i helpu yn yr ysgol

Mae pob adran o'r canllaw hwn yn berthnasol ond gallai'r awgrymiadau ychwanegol canlynol ar gyfer teuluoedd yr Heddluoedd fod yn ddefnyddiol:

- I unrhyw blentyn sy'n galaru, mae'r ysgol yn cynnig cyfle i anghofio am eu galar am gyfnod. Mae hyn yn hyd yn oed fwy perthnasol yn achos plant teuluoedd y Lluoedd Arfog, sy'n gwynebu cael eu hatgoffa'n rheolaidd yn y cyfryngau am wrthdaro neu weithred milwrol. Byddwch yn ymwybodol o hyn a cheisiwch i greu gofod ac amser yn yr ysgol iddyn nhw ddianc oddi wrth emosiynau llethol. Am fwy o wybodaeth, ewch i [Cefnogi disgybl mewn profedigaeth](#)
- I anog wydnwchyn y disgybl profedigaethus, helpwch nhw i ymarfer ymatebion i gwestiynau neu sylwadau gan gyfoedion fel 'sut wnaeth mad/dad farw?'

- Atgoffwch grwpiau cyfoedion fod gallai siarad am yr hyn y maent yn ei weld yn y cyfryngau am unrhyw wrthdaro gallu bod yn arbennig o ofidus i'w ffrindiau o deuluoedd yr Heddlu.
- Byddwch yn ymwybodol bod teuluoedd yr Heddlu yn fwy tebygol o brofi llawer o holledion mewn agweddau eraill o'u bywydau ar ôl marwolaeth, fel newid cartref, ysgol neu ffrindiau ac ati. O ganlyniad, gall plant y Lluoedd Arfog mewn profedigaeth fod yn fwy agored i ddiffyg hunan-barch a cholli hunaniaeth. Efallai byddan nhw'n gweld hi'n anodd i ymdopi â'r newidiadau disgwylidig sy'n digwydd o fewn unrhyw amgylchedd ysgol ac efallai y bydd nhw angen mwy o gymorth nag fel arfer mewn adegau o newid. Bydd unrhyw adborth cadarnhaol a chydabyddiaeth o'u cyflawniadau yn helpu.
- Byddwch yn ymwybodol bod teuluoedd Heddlu mewn profedigaeth yn colli eu ffordd strwythuredig o fyw a'r holl fecanweithiau cymorth sy'n cyd-fynd ag ef. Ystyriwch unrhyw gymorth ymarferol y gall yr ysgol ei gynnig i'r teulu, fel cael Gymdeithas Rhieni ac Athrawon i gymryd rhan mewn teithiau ysgol ac ati.

### Adnoddau pellach

Gwelwch [Llyfrau ac adnoddau](#) (wedi'i gynnwys yn y canllaw hwn).

## vi) Cyfryngau cymdeithasol a barn pobl ifanc

Pan fydd ysgol yn cael newyddion am farwolaeth a fydd yn effeithio ar y gymuned ysgol gyfan, mae angen i'r uwch-dîm rheoli benderfynu ar eu strategaeth a'r ffordd ymlaen. Yn gyntaf, bydd angen cysylltu â'r teulu, egluro'r sefyllfa, a rhoi ystyriaeth i'w dymuniadau a'u dewisiadau. Yna bydd angen i'r ysgol dorri'r newyddion i staff a disgyblion. (Gweler *Torri newyddion trist*)

Mae angen i'r ysgol amddiffyn disgyblion, rhieni a staff rhag llacharedd unrhyw gyhoeddusrwydd, yn enwedig yn syth ar ôl y digwyddiad. Mae cadw llinellau cyfathrebu agor rhwng y gymuned ysgol a'r theulu/gofalwyr yn hollbwysig a ddylid cytuno ar unrhyw gyfathrebu â'r cyfryngau gyda chaniatâd y teulu/gofalwyr.

Mae angen cofio na all ysgol 'gynnwys' gwybodaeth sy'n cael ei rhannu o fewn y gymuned; bydd yn gwybodaeth hyn yn debygol o gael ei 'ollwng allan'. Mae angen i ysgolion ystyried y defnydd o gyfryngau cymdeithasol a sut i ddelio â rhai o'r effeithiau y gallynt eu cael.

Mae cyfryngau cymdeithasol yn gyflym iawn, ac efallai bod ffynonellau eraill yn lledaenu'r newyddion neu fersiwn anghywir o'r digwyddiadau o gwmpas y gymuned. Bydd hysbysu'r ysgol a'r chymuned cyn gynted â phosibl gyda'r wybodaeth gywir (gyda chaniatâd y teulu), mewn iaith sy'n briodol i'r gynulleidfa. Wneith hyn leihau pryderion ac yn atal lledaeniad sion gobeithio.

Yn ogystal â chyfathrebu'r newyddion, gall cymuned yr ysgol a'r teulu ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol ar gyfer gwybodaeth a chymorth profedigaeth. Fodd bynnag, byddwch yn ymwybodol y gall cyfryngau cymdeithasol gael eu cam-drin, er enghraifft trwy fwlio ar-lein neu sylwadau negyddol, a all fod yn niweidiol iawn i deuluoedd a phobl ifanc mewn profedigaeth.

### Digwyddiadau proffil uchel / gofidus

Gall y cyfryngau gysylltu â'r ysgol am wybodaeth a'u barn ar ol ddigwyddiad proffil uchel/tralodus. Efallai bydd yr awdurdodau lleol yn gallu cynnig cymorth gyda phrosesau a phrotocol wrth ddelio â'r cyfryngau.

### Barn pobl ifanc ar gyfryngau cymdeithasol

Mae pobl ifanc yn fwy tebygol o ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol fel ffordd o gyfathrebu na chenedlaethau blaenorol. Yn y gymdeithas heddiw mae'n anodd cadw i fyny â goblygiadau cyfryngau cymdeithasol. Bu pobl ifanc a gefnogir gan Child Bereavement UK yn trafod manteision ac anfanteision cyfryngau cymdeithasol mewn dau grŵp. Mae un yn canolbwyntio ar manteision a'r llall ar yr anfanteision i bobl ifanc profedigaethus. (Gweler barn pobl ifanc isod.)

Manteision	Anfanteision
Yn eich cadwch chin'n gyfoes gyda ffrindiau a newyddion	Codi pryderon
Ymdeimlad o reolaeth	Sylwadau negyddol
Cofebau	Cefnogaeth ddim yn dod yn syth
Yn darparu gwybodaeth	Nid yw'r holl wybodaeth yno
Ymgyrchoedd codi arian	Nid yw pawb ar gyfryngau cymdeithasol
Negeseuon cysurus	Ffactor sioc - mae'n ffordd amheronol i i ffeindio allan
Mae'n dod â phobl at ei gilydd	Methu rheoli
Rhannu straeon a lluniau	Gwybodaeth ffug
Yn arbed amser	Hashtags drwg
Cyrraedd cynulleidfa fwy	Bwlio
Am ddim i'w ddefnyddio	Teimladau/negeseuon ffug
Yn cadw atgofion yn fwy	Lluniau'n cael eu dwyn / eu defnyddio'n anghyfreithlon
Yn cadw i fyny â thueddiadau	Sion/Rhagdybiaethau
Hawdd i fyned	Hirhoedledd / llwyfannau darfoddedig

## Barn pobl ifanc gan Lysgenhadon Ieuencid Child Bereavement UK

### Rebecca, 17 oed

#### Sut ydych chi'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol?

Rydw i'n defnyddio Facebook, Snapchat, Instagram a Twitter. Dydw i ddim yn ffrindiau ag unrhyw un o fy nheulu ar Facebook oherwydd mae cyfryngau cymdeithasol yn rhan o fy mywyd, a dwi eisio ei gadw ar wahân iddyn nhw ac yn ei ddefnyddio'n unig i gysylltu â ffrindiau neu i ddarllen erthyglau ar-lein. Nid yw'n rhywbeth dwi eisiau rhannu gyda fy nheulu gan fy mod yn teimlo nad yw'n rhywbeth y byddent yn ei ddeall, ac mae o hefyd yn cynnwys sgyrsiau personol.

#### Pa mor gefnogol oedd cyfryngau cymdeithasol i chi wnaeth rhywyn agos i chi farw?

Pan wnaeth fy mam farw, roedwn i'n 5 oed ac oeddwn i yn amlwg ddim yn defnyddio unrhyw gyfryngau cymdeithasol. Fodd bynnag, wrth i mi dyfu a dechrau creu cyfrifon cyfryngau cymdeithasol roedd diffyg o bobl yn siarad am brofedigaeth, efallai oherwydd fod nad yw'n bwnc sy'n effeithio'n uniongyrchol ar bawb ond yn rhannol, rwy'n dychmygu. Hefyd oherwydd ei fod yn bwnc sy'n cael ei stigmatiddio, ac un lle mae llawer o bobl yn teimlo'n lletchwith yn siarad amdano. Yn bersonol, rwyf wedi gweld YouTube fel y platfform mae'r rhan fwyaf o bobl yn ei ddefnyddio i siarad am brofedigaeth a'u profiad o fod mewn profedigaeth gan y gall YouTube weithio fel dyddiadur o'ch meddyliau mewnol ac yn ffordd ddefnyddiol o fynegi eich hun.

#### A fydddech chi'n dewis llwyfan arbennig dros llwyfanau eraill i fynegi eich galar neu gefnogaeth i berson mewn profedigaeth?

Yn y gorffennol rwyf wedi siarad yn agored am fy mhrofedigaeth ar Facebook gan ei fod yn cyrraedd cannoedd o bobl ac yn gwneud pobl yn fwy ymwybodol o fy mhrofiad personol a sut i helpu rhywun arall sydd wedi profi galar. Fodd bynnag, rwyf hefyd yn credu bod YouTube yn rhwydwaith cymdeithasol da i siarad am galar, gan eu fo o'n gallu helpu pobl sydd wedi profi galar ac efallai nad ydynt yn adnabod neb yn eu bywyd personol sy'n gallu eu helpu. YouTube yw'r cyfrwng gorau ar gyfer yr hyn y gallwch chi glywed am brofiadau unrhyw un sydd wedi cyhoeddi fideo, nid berson rydych chi'n ei gwybod o'ch bywyd personol.

#### Beth yw manteision ac anfanteision o fynegi galar drwy gyfryngau cymdeithasol?

Manteision – gall fwy o bobl ddysgu am eich profiadau a gallwch gysylltu â phobl nad ydych yn agos â nhw, ond gallwch chi glosio dros eich profiadau. Rydw i hefyd wedi canfod ei fod yn dechrau sgyrsiau am alar, ac rwyf yn bersonol yn ei weld o'n gathartig i siarad am alar, ac mae'n helpu i leddfu rhywfaint o'r boen ac yn golygu y gall pobl eraill ymateb yn fwy priodol a chymwynasgar i'w cyfoedion.

Anfanteision – mae bod mor agored fod yn gallu bod yn lletchwith a brawychus, gan ei fod yn eich gwneud yn agored i niwed, yn enwedig gan fod galar yn fater mor bersonol, a gall cael eich cyfoedion wybod eich holl deimladau mewnol fod yn frawychus.

## Barn pobl ifanc gan Lysgenhadon Ieuencid Child Bereavement UK

### Kayleigh, 19 oed

*Y prif lwyfannau cyfryngau cymdeithasol rwy'n eu defnyddio yw Facebook, Twitter a Snapchat. Mae diogelwch yn hollbwysig wrth ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol ac mae mwyafrif o fy ngosodiadau diogelwch ar-lein mor sicr â phosib. Mae'n bwysig deall sut y gall postio pethau ar-lein gael ei drin a dod ar draws mewn ffordd wahanol; oherwydd hyn rwy'n gweld bod gwybod yr agwedd gyfreithiol ar yr hyn sy'n dda ac yn anghywir yn bwysig. Mae'n anodd rheoli pwy sydd â mynediad i'ch proffil personol a phwy all anfon neges breifat atoch chi, fe wnes i ddarganfod hyn y ffordd anodd yn anffodus.*

*Ychydig ar ôl i mam farw, wnes i ffeindio fod gallu siarad gyda ffrindiau a theulu ar gyfryngau cymdeithasol yn eithaf defnyddiol a chysurus. Dangosodd i mi faint o ots gan bobl amdanaf i a fy rheulu. Rwy'n meddwl bod defnyddio cyfryngau cymdeithasol i fynegi galar yn eich caniatáu i chi weld nad ydych ar eich pen eich hun ac y gellir ei ddefnyddio hefyd i helpu eraill. Fodd bynnag, gall unrhyw sefyllfa gael ei hochr da a drwg.*

*Wrth ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol i fynegi galar, gall eraill fynegi eu barn yn rhydd, beth bynnag bydd yr effaith fydd eu barn yn cael ar y person sydd wedi colli person maent yn caru amdan. Y broblem fwyaf gyda defnyddio cyfryngau cymdeithasol yw'r disgwyliadau.*

*Pan fydd rhywun yn marw, mae'n teimlo fod rhaid i chi bostio rhywbeth ar-lein, neu bydd pobl yn meddwl eich bod chi'n gwadu neu ddim yn poeni. Pan fyddwch chi'n postio rhywbeth, efallai bydd yna sylwadau negyddol neu mae pobl eraill yn teimlo y dylech chi fod wedi dod drosto ar ol rhyw amser penodol.*

*Gan fod cyfryngau cymdeithasol bellach yn rhan enfawr o fywyd bob dydd, a'i bod o mor anodd i'w ddianc wrtho, mae'n chwarae rhan fawr yn y modd y gall y broses alaru i unigolyn newid. Rydw i weithau'n postio pethau ar gyfryngau cymdeithasol, er enghraifft ar ben-blwydd fy mam. Weithiau dwi'n ei weld yn gysur gan fy mod i'n gwybod y bydd pobl yn deall sut yr wyf yn teimlo a pham yr wyf wedi ei bostio, ond ar rhai blynyddoedd, pan nad wyf yn postio unrhyw beth, rwy'n teimlo bod pobl yn barnu ac yn meddwl nad ydw i ots. Dydy hyn ddim yn wir; yn bennaf fy mod i eisiau teimlo emosiwn y dydd ar fy mhen fy hun ac rydw i ddim eisiau cael hysbysiadau gan bobl trwy'r amser, yn enwedig pan fydd o dim ond yn addas i nhw.*

*Dyma sut mae cyfryngau cymdeithasol yn helpu fy ngalar i, fodd bynnag, rwy'n ymwybodol efallai nad yw hyn yn wir i eraill.*

Mae canllaw defnyddiol Gyfryngau Cymdeithasol i Ddechreuwy'r ar gael yma: [www.moz.com/beginners-guide-to-social-media](http://www.moz.com/beginners-guide-to-social-media)

## vii) Cefnogi plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth drwy llofruddiaeth neu ddynladdiad

Mae cefnogi plentyn neu berson ifanc o amgylch marwolaeth rhywun yn bwysig iddyn nhw yn un o'r pethau anoddaf i unrhyw oedolyn wneud. Pan oedd y farwolaeth trwy llofruddiaeth neu ddynladdiad, mae hyn yn ychwanegu mwy o boen emosiynol a thrawma at sefyllfa ddinistriol yn barod.

Gall gofynion y system cyfiawnder troseddol achosi oedi hir i ddefodau fel angladd, a all llesteirio neu gymhlethu galaru. Mae trio diwallu anghenion plant neu bobl ifanc sy'n cael eu heffeithio yn dasg enfawr a heriol.

### Beth sy'n wahanol am y math hwn o farwolaeth i blant a phobl ifanc?

Mae pob plentyn yn wahanol; bydd eu hymateb yn cael ei ddylanwadu gan eu hoedran, eu perthynas â'r person a fu farw a hefyd gyda'r person a gyhuddir, os yw'n hysbys.

I blentyn, gall y byd nawr deimlo fel lle anniogel iawn lle mae trefn naturiol pethau'n cael ei amharu ar yn llwyr. Heb sylfaen gadarn i fywyd, gall datblygiad emosiynol ac iechyd seicolegol plentyn gael eu heffeithio.

Gyda'r math hwn o farwolaeth, gall pobl ifanc fod mewn perygl sylweddol o ddatblygu symptomau straen a trawma, yn enwedig os welon nhw'r drosedd neu os oeddent yn gysylltiedig â'r digwyddiad mewn unrhyw ffordd.

Mae'r farwolaeth hefyd yn debygol o gael ei hadrodd yn y newyddion lleol neu genedlaethol. Gall ymyrraeth gan y cyfryngau neu gwestiynau gan bobl am yr hyn a ddigwyddodd. I bobl ifanc ac oedolion yn aml, gall hyn deimlo'n ymledol ac yn anodd i'w reoli.

### Pan fydd y troseddwr yn hysbys

Pan fydd y person ifanc yn gwybod pwy oedd yn gyfrifol am y llofruddiaeth, gall hyn gymhlethu ymatebion. Mae ystadegau'r llywodraeth yn nodi bod 75% o ddiodefwyr o dan un ar bymtheg oed yn gwybod y berson a ddrwgdybir.

Gall aelod o'r teulu fod yn berson a ddrwgdybir, ond i'r person ifanc mae'n dal i fod yn rhiant, yn frawd neu'n chwaer.

Pan fydd un rhiant wedi lladd un arall, mewn gwirionedd mae person ifanc wedi colli'r ddau riant mewn modd sy'n sydyn ac yn arswydus. Gall y farwolaeth olygu fod rhaid i'r person ifanc symud o'u cartref a chael gofal gan berthnasau neu rywun nad ydynt yn gyfarwydd hefo, neu rywun nad ydynt yn gwybod o gwbl. Gall hyn ychwanegu at deimladau o ansicrwydd a dryswch.

### Sut i dorri'r newyddion

Yn yr un modd ag unrhyw farwolaeth, cadwch unrhyw wybodaeth a roddwch i'r cymuned ysgol yn gryno ac yn unol â dymuniadau'r teulu.

**Ymarfer i reoli cwestiynau anodd.** Gall plant a phobl ifanc gweld hi'n anodd i ateb cwestiynau gan eraill am yr hyn sydd wedi digwydd. Gweithiwch allan gyda'ch gilydd i ddewis beth i'w ddweud pan mae cwestiynau anodd yn cael eu gofyn, ac ymarferwch rhain ymlaen llaw. Bydd hyn yn eu helpu nhw i deimlo'n fwy parod.

**Rhowch lawer o sicrwydd.** I blentyn neu berson ifanc sy'n teimlo eu bod nhw'n gyfrifol rywsut am yr hyn a ddigwyddodd, pwysleiswch nad oedd unrhyw beth fisa nhw wedi gallu gwneud i'w hatal beth ddigwyddodd.

Gall pobl ifanc hefyd ddechrau poeni am eu hunain neu eraill sy'n agos atynt yn cael eu brifo. Er na allwch chi roi sicrwydd pendant fod na fydd hyn yn digwydd, mae'n gallu bod yn ddefnyddiol i ddweud rhywbeth fel 'Mae yna rai pobl ddrwg iawn yn y byd, ond mae'r rhan fwyaf yn dda ac yn garedig.'

**Ceisiwch i roi synnwyr o reolaeth iddynt.** Mae pobl ifanc mewn profedigaeth fel hyn yn dweud wrthym am y natur sydyn o'r farwolaeth, a'r aflonyddwch a'r ansicrwydd a achosir gan y prosesau cyfreithiol sy'n cynyddu eu hymdeimlad o ddiffyg grym a diffyg rheolaeth.

**Amser i gael hwyl.** Fel unrhyw farwolaeth, mae'n bwysig bod plant a phobl ifanc yn teimlo y gallant barhau â gweithgareddau y maent yn eu mwynhau ac i roi caniatâd iddynt gael hwyl. Peidiwch â synnu os yw plant iau yn newid agwedd o fod yn ofidus iawn ond y funud nesaf yn chwerthin ac yn chwarae. Mae'n gallu ymddangos fel bod pobl ifanc yn eu harddegau yn canolbwyntio'n llwyr ar eu bywyd cymdeithasol ond mewn gwirionedd, gallant eu bod yn ei ddefnyddio hyn i ddileu teimladau anodd.

**Siarad ag eraill.** Mae'r pobl ifanc rydyn ni'n gweithio gyda sydd wedi cael profedigaeth oherwydd llofruddiaeth neu ddynladdiad yn dweud bod cefnogaeth gan gyfoedion sydd wedi cael profedigaeth hefyd yn yr un modd yn hanfodol. Mae'r profiad a rennir yn creu dealltwriaeth ac empathi y maent yn teimlo na all neb arall gynnig iddyn nhw.

### Adnoddau pellach

Gweler yr adrannau canlynol o'r canllaw hwn:

- *Llyfrau ac adnoddau i staff*
- *Ymateb i ddigwyddiadau brawychus*
- *Torri newyddion trist - marwolaeth yng nghymuned yr ysgol*
- *Dealltwriaeth plant o farwolaeth*
- *Cefnogi disgybl profedigaethus*

Efallai yr hoffech chi gyfeirio at y meysydd canlynol ar wefan Child Bereavement UK hefyd:

- Ar gyfer pobl ifanc - ffilmiau a wnaed gan bobl ifanc am eu profiadau o profedigaeth oherwydd llofruddiaeth neu ddynladdiad
- Ffilmiau canllaw byr
- Marwolaeth sydyn - gan gynnwys damweiniau, hunanladdiad a dynladdiad

## viii) Ymateb i ddigwyddiadau brawychus

Gall digwyddiadau yn y newyddion achosi rhieni, staff ysgol a disgyblion i boeni amdan eu hunain ac eraill a mae'n gallu arwain at oedolion yn teimlo'n ansicr ynghylch pa wybodaeth y dylent roi i bobl ifanc. Gall digwyddiadau brawychus arwain plentyn i deimlo bod y byd ddim bellach yn lle ddiogel, lle mae trefn naturiol pethau'n cael ei amharu'n llwyr. Weithiau mae oedolion yn ceisio amddiffyn pobl ifanc trwy osgoi siarad am y digwyddiad. Mae nhw'n poeni am eu cynhyrfu nhw, neu gwneud pethau'n waeth. Mae rhai pobl yn gobeithio, trwy beidio â siarad amdano, y bydd plant a phobl ifanc yn anghofio am y digwyddiad. Fodd bynnag, mae pobl ifanc yn debygol o weld fod siarad am yr hyn sydd wedi digwydd yn helpu, ond efallai bydd angen cymorth oedolyn i wneud hyn.

Dyma rai pethau ymarferol y gallwch chi wneud i gefnogi plant a phobl ifanc pan fydd digwyddiadau pryderus yn digwydd yn y byd y gallant glywed amdano:

- Cadwch at eu harferion a'u gweithgareddau arferol y gymaint â phosibl gan fod hyn yn rhoi sicrwydd iddyn nhw ac yn helpu pobl ifanc i deimlo'n ddiogel ac yn gwneud i ddigwyddiadau deimlo'n rhagweladwy.
- Ceisiwch reoli eich pryder eich hun fel y gallwch chi roi sicrwydd i'r disgybl ynghylch diogelwch eu hun.
- Rhowch gyfle iddyn nhw siarad am ddigwyddiadau ac i ofyn cwestiynau heb eu gorfodi nhw i siarad.
- Atebwch eu cwestiynau yn agored ac yn onest gan ddefnyddio iaith sy'n briodol i'w dealltwriaeth.
- Ceisiwch ateb y cwestiwn a ofynnir yn unig ac osgoi rhoi rhagor o fanylion. Mae yna linell denau rhwng bod yn onest a gorlwytho person ifanc â gwybodaeth nad ydyn nhw eisiau. Ceisiwch roi digon o wybodaeth i alluogi'r disgybl i ddechrau llunio stori sy'n gwneud rhywfaint o synnwyr iddynt.
- Gall pobl ifanc hefyd ddechrau poeni am eu hunain neu eraill sy'n agos atynt yn cael eu brifo. Er na allwch chi roi sicrwydd pendant fod na fydd hyn yn digwydd, mae'n gallu bod yn ddefnyddiol i ddweud rhywbeth fel 'Mae yna rai pobl sy'n gwneud pethau drwg yn y byd, ond mae'r rhan fwyaf yn dda ac yn garedig.' Gallai hyn helpu i unioni'r cydwysedd. Os ydyn nhw'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol, bydd plant yn eu harddegau'n fwy ymwybodol o realiti bywyd, ond mae'n bosibl y bydd llawer o'r hyn mae nhw'n clywed amdano yn cael eu orliwio. Bydd cyfeiriadau dro ar ôl tro at farwolaethau, terfysgaeth neu wrthdaro yn atgyfnerthu'r teimlad bod y byd yn lle brawychus a pheryglus.

### Digwyddiadau byd

Mae angen i ysgolion fod yn ymwybodol os yw trychineb mawr wedi digwydd rhywle yn y byd, ac yn cael ei ddangos yn y newyddion/cyfryngau, y gallai hyn gael effaith o fewn yr ysgol.

Efallai bydd angen lleihau pryderion o fewn yr ysgol, ac yn dibynnu ar yr ysgol/oedran a'r sefyllfa, efallai y bydd angen cynnal gwasanaeth neu drafodaeth yn amser dosbarth. Gallai creu lle ble mae disgyblion yn gallu ddod i gael sgwrs gydag aelod o staff os ydynt yn bryderus fod yn ddefnyddiol. Mae'n bosibl y bydd gan ddisgyblion rai cysylltiadau â'r digwyddiad, neu gall y digwyddiad ysgogi atgofion o ddigwyddiad trawmatig personol neu farwolaeth person arwyddocaol yn bywydau eu hunain.

### Marwolaethau o bobl ar y teledu a marwolaethau enwogion

Gall rhaglenni teledu gael effaith fawr ar deimladau disgyblion a'u dealltwriaeth o'r byd o'u cwmpas. Mae gan wahanol raglenni linellau stori amrywiol am drychinebau a marwolaeth, a all sbarduno adweithiau mewn rhai disgyblion. Gall pobl ifanc ffurfio ymlyniad agos ag enwogion. Efallai y bydd angen ystyried marwolaeth rhywun adnabyddus, a'r ymateb dilynol gan y cyfryngau. Efallai y bydd angen rhywfaint o gydnabyddiaeth o'r digwyddiad, ac o bosibl lle dawel neu seibiant drwy gydol y dydd.

### Adnoddau pellach

Ar wefan Child Bereavement UK fe welwch chi daflenni gwybodaeth y gellir lawrlwytho am ddim a ffilmiau canllaw byr ar amrywiaeth o bynciau sy'n cynnwys:

- *Cefnogi plant ar ôl digwyddiad brawychus*

## ix) Galar a phrofedigaeth mewn teuluoedd Sipsi a Theithwyr

Mae rhai ohonom ni yn mynd trwy fywyd heb brofi marwolaeth o rywun agos. Mae pob sefyllfa yn unigryw ac mae sut rydym yn ymateb i farwolaeth o'r fath yn wahanol iawn. Mae sut rydym yn ymdopi â phrofedigaeth yn dibynnu ar lawer o bethau, gan gynnwys ein profiad blaenorol, ein bregusrwydd unigol ac agweddau ar ein ffordd o fyw. Nid yw pobl sy'n byw mewn cymunedau Sipsi a Theithwyr yn eithriad. Fodd bynnag, mae agweddau ar eu bywydau yn gallu gwneud ymdopi â marwolaeth a phrofedigaeth yn fwy heriol. Amcangyfrifir bod 300,000 o Sipsiwn a Theithwyr (gan gynnwys Sipsiwn Romani Seisnig, Sipsiwn Cymreig, Teithwyr Albanaidd ac Gwyddelig, Teithwyr Ffair, Preswylwyr Cychod, Roma Ewropeaidd a Theithwyr Newydd) yn byw yn y DU. Mae'r wybodaeth hon wedi'i w hysgrifennu i helpu i gynyddu dealltwriaeth o'r ffactorau sy'n wynebu Sipsiwn a Theithwyr yn dilyn marwolaeth rhywun agos. Mae hefyd yn ceisio nodi pa gymorth a allai fod o help i'r gymuned hon.

Mae gan gymunedau Sipsiwn a Theithwyr gyfradd marwolaeth uwch na'r gyfartaledd. Mae'r ffigurau yn dangos mai nhw sydd â'r cyfleoedd bywyd gwaethaf o unrhyw grŵp ethnig yn y DU. Mae natur ffordd o fyw Teithwyr yn cynyddu eu risg o iechyd gwael a marwolaeth. Mae gan Sipsiwn a Theithwyr ddisgwyliad oes byrrach (o 10 mlynedd i ddyinion a 12 mlynedd i fenywod), maent yn fwy tebygol o brofi marwolaeth gynamserol plentyn (17% o gymharu ag ychydig o dan 10% o'r boblogaeth ehangach) ac mae ganddynt gyfradd uchel o farwolaeth a chyfradd hunanladdiad, yn enwedig ymhlith dynion ifanc.

Mae yna lawer o resymau y tu ôl i'r ystadegau hyn. Mae'r rhain yn cynnwys ffordd symudol o fyw Sipsiwn a Theithwyr, mynediad gwael i ofal iechyd a diffyg manau aros diogel. Mae hyn yn golygu y gallant fod yn byw mewn amgylcheddau gwael, gan gynyddu'r risg o salwch, damweiniau traffig ffyrdd a pheryglon tân. Mae rhai Sipsiwn a Theithwyr yn byw mewn tai sefydlog lle gallant deimlo eu bod yn cael eu cyfyngu gan ffordd o fyw sefydlog ac ansymudol. Gall hyn arwain at risg uwch o broblemau iechyd meddwl ac ymddygiad cymryd risg.

Mae natur glos y cymunedau hyn gyda theuluoedd sy'n gweld ei gilydd yn ddyddiol, yn golygu y gellir teimlo marwolaeth unigolyn yn ddwys iawn, gan effeithio ar rwydwaith eang o bobl. Mae hyn yn gwneud marwolaeth yn rhan bwysig iawn o fywydau Sipsiwn a Theithwyr, gyda marwolaeth yn dod yn golled bersonol a chymdeithasol, ac yn dylanwadu ar eu hymagwedd at y defodau sy'n ymwneud â marwolaeth, fel angladdau.

### Traddodiadau angladdau

Er bod pob teulu yn unigol a bydd ganddynt ffyrdd eu hunain o wneud pethau, gall rhai traddodiadau a ddelir ymhlith Sipsiwn a Theithwyr gael effaith ar y ffordd mae pob person yn galaru. Yn draddodiadol, byddai'r trelar (carafán) a holl eiddo'r person a fu farw yn cael eu llosgi. Heddiw maent yn fwy tebygol o gael eu gwerthu. Mae dileu atgofion ac eiddo fel hyn yn golygu bod unrhyw gysylltiad â'r person a fu farw yn mynd. Gall hyn fod yn anodd iawn i blant a phobl ifanc i beidio â chael eu hatgoffa o rywun y gallent fod wedi bod yn agos ato. Mae'r arfer o 'eistedd', sef i beidio â gadael y person sydd wedi marw ar ei ben ei hun o adeg y farwolaeth tan yr angladd yn gyffredin a gall effeithio ar aelodau'r teulu mewn gwahanol ffyrdd. I lawer o deuluoedd, gall crefydd fod yn agwedd bwysig ar fywyd Teithwyr ac yn draddodiadol mae angladdau yn y cymunedau hyn yn digwydd yn gyflym. Gall hyn gyfyngu ar yr amser sydd ar gael i drafod sut yr hoffai aelodau gwahanol o'r teulu i bethau gael eu gwneud.

Gall angladdau Sipsiwn a Theithwyr fod yn hynod o foethus ac mae'r cerrig beddi yn gallu bod yn addurnedig iawn. Mae'r rhain yn cael eu gweld fel mynegiant o gwerthfawrogiad sydd gan yr unigolyn o fewn y teulu a'r gymuned ehangach. Nid yw'n anarferol i bobl deithio ar draws y wlad i fynychu digwyddiad cywain iawn, gyda'r canfyddiad fod y fwyaf yw'r angladd, y mwyaf yw'r parch a ddangosir. Mae dangos y fath barch a chynnal gwasanaethau afradlon yn cael ei weld fel enghraifft o bwysigrwydd y lle a ddelir gan y meirw ym mywydau'r byw.

### Effaith ar blant a phobl ifanc

Mae plant a phobl ifanc yn galaru yr un mor ddwfn ag oedolion, ond efallai y byddant yn eu ddangos mewn ffyrdd gwahanol. Dysgant sut i alaru trwy adlewyrchu ymatebion yr oedolion o'u cwmpas ac maent yn dibynnu ar oedolion i ddarparu'r hyn sydd ei angen arnynt i'w cefnogi yn eu galar. Mae'n arferol i blant a phobl ifanc ymateb yn gryf i farwolaeth rhywun agos, hyd yn oed os yw'r teimladau a'r ymddygiadau sy'n deillio o hynny yn edrych ac yn teimlo bell iawn o fod yn normal. Nid yw plant mewn cymunedau Sipsiwn a Theithwyr yn wahanol yn y modd hwn. Fodd bynnag, mae gwahaniaethau mewn disgwyliadau diwylliannol yn y cymunedau hyn yn amlygu amharodrwydd cyffredinol o rhai teuluoedd Sipsiwn a Theithwyr i drafod profedigaeth a cholled yn dilyn marwolaeth. Gall hon fod yn strategaeth amddiffynnol ac wedi'i chynllunio i warchod aelodau'r teulu rhag cynhyrfu, ond mae hyn yn gallu arwain yn anfwriadol at anawsterau reoli galar. I blant, mae hyn yn golygu fod efallai na fydd ganddyn nhw'r cymorth emosiynol sydd angen iddyn nhw ddeall eu teimladau ac i wneud synnwyr o'r hyn sydd wedi digwydd. Yn Child Bereavement UK, mae'r plant rydym ni'n eu cefnogi yn dweud wrthym ni fod angen esboniadau onest, syml o sut gallwn ni deimlo a beth rydyn ni'n ei wneud pan fydd rhywun yn marw.

Mae plant mewn cymunedau Sipsiwn-Teithwyr yn aml yn cymryd rhan ym mron pob agwedd o fywyd oedolyn, gan gynnwys yr holl ddefodau sy'n ymwneud â marwolaeth a'r angladd. Fodd bynnag, gall natur amddiffynnol teuluoedd Teithwyr olygu nad yw marwolaeth rhywun sy'n bwysig i blentyn yn aml yn cael ei siarad amdan yn agored. Mae plant yn aml yn dweud wrthym y gall cymryd rhan a chael dewisiadau ynghylch cymryd rhan mewn defodau o'r fath yma fod yn help fawr. Rydym hefyd yn gwybod fod mewn teuluoedd lle maent yn cyfathrebu yn fwy agored am y farwolaeth ac am y person a fu farw, mae addasiadau tymor hir y plentyn yn well ar y cyfan. Er bod siarad am rywun sydd wedi marw yn gallu bod yn anodd i'r teuluoedd hyn, mae'n bwysig i blant deimlo eu bod yn gallu gofyn cwestiynau a deall beth sydd wedi digwydd. Gall plant a phobl ifanc elwa gyda'r cyfle i gofio a rhannu meddyliau a theimladau am y person sydd wedi marw. Fodd bynnag, yn aml gall trafodaeth agored o'r fath fod yn her i deuluoedd Sipsiwn a Theithwyr. Byddwn

Mae'n gallu fod yn anoddach i'r teuluoedd hyn gael mynediad i asiantaethau cymorth allanol fel gwasanaethau iechyd meddwl neu brofedigaeth.

Mae llyfr yn seiliedig ar gyfres o weithdai a gynhaliwyd gyda phlant Sipsiwn-Teithwyr galarus wedi'i ysgrifennu gan Carol Rogers (gweler isod). Mae o wedi'i gynllunio i gael ei ddarllen gan oedolyn a phlentyn gyda'i gilydd a gall fod yn ffordd dyner i ddechrau sgysiau am y person sydd wedi marw. Mae'r llyfr wedi'i ddarlunio gan ddefnyddio ffotograffau o aelodau o gymunedau Sipsiwn-Teithwyr. Y nod yw, wrth ddarllen y llyfr gyda'i gilydd, y bydd yr oedolion yn gweld hi'n haws i siarad â phlant am rywbeth sydd ddim yn cael eu hannog yn eu diwylliant, ac bydd y plant yn cael y gefnogaeth emosiynol sydd ei hangen arnynt gan aelodau agos y teulu.

### Cefnogi Teuluoedd Sipsiwn a Theithwyr

Fel unrhyw deulu, wrth gefnogi teuluoedd Sipsiwn a Theithwyr mae'n bwysig cofio'r agweddau a'r ymddygiadau diwylliannol sy'n ymwneud â marwolaeth. Bydd gan bob teulu sy'n profi marwolaeth eu ffordd eu hunain o reoli'r brofedigaeth a gall pob unigolyn o fewn y teulu amrywio'n fawr o ran y math o gymorth maent eu hangen.

### Adnoddau pellach

Gwelwch [Llyfrau ac adnoddau](#) (wedi'i gynnwys yn y canllaw hwn).

# A) Llyfrau ac adnoddau - Blynyddoedd cynnar

Efallai na fydd plant o dan bump oed yn deall y cysyniad o farwolaeth yn llawn, ond byddant yn ymwybodol bod rhywbeth pwysig wedi digwydd. Gall llyfrau fod yn ddefnyddiol iawn i'w rhannu â phlentyn profedigaethus i'w helpu i ddatblygu eu dealltwriaeth o farwolaeth. Mae angen esboniadau syml a onest, a ellau bydd angen eu hailadrodd yr esboniadau yma sawl gwaith.

Am restr o lyfrau a allai fod yn ddefnyddiol i'w rhannu gyda phlentyn mewn profedigaeth gweler Adnoddau i blant a phobl ifanc ar ein gwefan ni: [childbereavementuk.org/resources-for-children-and-young-people](http://childbereavementuk.org/resources-for-children-and-young-people)

Mae'r llyfrau isod yn fwy addas ar gyfer defnydd cyffredinol yn eich lleoliad chi. Gall y llyfrau hyn helpu chi i gyflwyno pynciau fel marwolaeth, galar a'r cylch bywyd i blant ifanc.

## I Miss You: A First Look at Death

Pat Thomas

Mae hyn yn helpu plant i ddeall bod marwolaeth yn gyflenwad naturiol i fywyd, a bod galar ac ymdeimlad o golled yn deimladau arferol i berson fynd trwy. Mae'n edrych ar faterion fel pam mae pobl yn marw, sut y gallech deimlo pan fydd rhywun yn marw, a beth sy'n digwydd wedyn. Un da i'w ddefnyddio i gyflwyno'r pwnc.

## Goodbye Mousie

Robie H Harris

Mae'r llyfr hon yn stori am fachgen ifanc sy'n delio â marwolaeth ei lygoden anwes â chyffyrddiad sicr awdur sy'n gyfarwydd ag emosiynau tyner plant. Wedi'w ddweud yn syml gan y bachgen, mewn tŷn ddi-emosiwn gyda elfen o gomedi, mae'n adrodd ei ymateb i farwolaeth ei lygoden anwes.

## When Dinosaurs Die:

### A Guide to Understanding Death

Laurence Krasny Brown a Marc Brown

Mae'r awduron yn esbonio mewn iaith syml y teimladau a all fod gan bobl ynghylch marwolaeth anwyliaid a'r ffridd o anrhydeddu cof o rywun sydd wedi marw.

## Dogger

Shirley Hughes

Stori wedi'i hysgrifennu'n sensitif, y bydd oedolion a phlant yn gallu uniaethu gyda. Mae'n ymwneud â bachgen bach sy'n colli ei hoff degan 'Dogger' ac yn disgrifio ei deimladau a'i ymatebion o'r a ddigwyddodd. Mae'n defnyddiol fel cyflwyniad tyner i'r bwnc o golled.

## What does dead mean?

Caroline Jay a Jenni Thomas

Llyfr darluniadol hardd sy'n tywys plant yn ysgafn drwy 17 o'r cwestiynau 'mawr' y maent yn eu gofyn yn aml am farwolaeth a marw. Mae'n addas ar gyfer plant 4 oed a drosodd, ac mae'n lyfr delfrydol i rieni a gofaluwr i'w ddarllen gyda'u plant, yn ogystal ag athrawon, therapyddion a chwmselwyr sy'n gweithio gyda phlant ifanc.

## Always and Forever

Alan Durant

Pan fydd Fox yn marw mae gweddill o'i 'deulu' yn gwbl ofidus. Sut bydd Mole, Dyfrgi a Sgwarnog yn mynd ymlaen heb eu ffrind? Ond yn y fisoedd ddiweddarach, mae Squirrel yn eu hatgoffa nhw i gyd o ba mor ddoniol oedd Fox yn arfer bod, ac mae nhw'n sylweddoli bod Fox yno o hyd yn eu calonnau a'u hatgofion.

## Rabbityness

Jo Empson

Dyma stori o gwningen arbennig iawn. Mae o'n mwynhau gwneud pethau mae cwningen yn gwneud, ond mae o hefyd yn caru - wel, pethau an-gwningen. Mae ei ddawn greadigol ddiderfyn yn ffynhonnell o lawenydd ac ysbrydoliaeth i'r cwningod eraill. Pan fydd Cwningen yn diflannu'n sydyn, does neb yn gwybod i ble mae o wedi mynd. Mae ei ffrindiau yn anghyfannedd. Ond, fel mae'n digwydd, gadawodd Cwningen ychydig o anrhegion arbennig iawn ar eu cyfer, i'w helpu i ddarganfod eu doniau ddi-gwninenog eu hunain!

## No Matter What

Debi Giori

'Bydda i'n dy garu dim ots beth sy'n digwydd...'Beth bynnag?' Gofynion bach. Ond beth os bydd o'n troi'n i fewn i fyg, neu grocodeil, neu hyd yn oed yn arth grizzly? Mae gan Small bob math o gwestiynau am gariad, ac mae'n rhaid i'w fam ei sicrhau fo na fydd ei chariad amdno byth, byth yn rhedeg allan - dim ots beth.

## Waterbugs and Dragonflies

D Stickney

Mae hwn wedi'w ysgrifennu o safbwynt Cristnogol, a gellir defnyddio'r llyfr hwn i helpu i egluro'r cysyniad o farwolaeth i blant ifanc. Mae'r stori'n dangos bod marwolaeth yn anochel ac yn ddiwrthdro, ond yn naturiol. Mae'n cael ei gyflwyno fel rhywbeth sy'n anodd i'w ddeall weithiau, ond mae'n brofiad hapus i'r person a fu farw.

## Lifetimes

Bryan Mellonie a Robert Inghen

Llyfr darluniadol hardd sy'n ceisio helpu i archwilio i fewn i pynciau am bywyd a marwolaeth.

## B) Llyfrau ac adnoddau - Cynradd

Gall llyfrau helpu disgyblion sy'n profi colled i wneud rhyw synnwyr o'r emosiynau dryslyd a thrist. Mae pobl ifanc angen esboniadau syml a onest o farwolaeth, a ellau bydd angen eu hailadrodd yr esboniadau yma sawl gwaith. Gallant nhw hefyd helpu plant i deimlo'n llai unig.

Am restr o lyfrau a allai fod yn ddefnyddiol i'w rhannu gyda disgybl profedigaethus, gweler Adnoddau i blant a phobl ifanc ar ein gwefan ni: [childbereavementuk.org/resources-for-children-and-young-pobl](http://childbereavementuk.org/resources-for-children-and-young-pobl)

Mae'r llyfrau isod yn fwy addas ar gyfer defnydd cyffredinol yn yr ystafell ddosbarth. Gall y llyfrau hyn helpu i gyflwyno pynciau fel marwolaeth, galar a'r cylch bywyd i ddisgyblion yn ysgol gynradd.

### Badger's Parting Gifts

Susan Varley

(ar gael hefyd mewn Wrdd ac Arabeg)

Pan fydd hen Fochyn Daear yn marw, mae ei ffrindiau'n meddwl y byddan nhw'n drist am byth. Ond yn raddol maent yn gallu cofio Moch Daear gyda llawenydd a thrysori'r y presantau a adawodd ar ei ôl. Wedi'w ysgrifennu'n sensitif, mae'r llyfr hwn yn helpu plant i ddechrau deall teimladau sy'n gysylltiedig â marwolaeth rhywun mae nhw'n ei garu.

### The Lonely Tree

Nicholas Halliday

Stori yn seiliedig ar gylchred bywyd byd natur. Mae'r goeden ifanc yn drist pan fydd ei hen ffrind y Dderwen yn marw ond mae'r Gwanwyn yn dod â llawenydd i'r goeden fach.

### Waterbugs and Dragonflies

D Stickney

Mae hwn wedi'w ysgrifennu o safbwynt Cristnogol, a gellir defnyddio'r llyfr hwn i helpu i egluro'r cysyniad o farwolaeth i blant ifanc. Mae'r stori'n dangos bod marwolaeth yn anochel ac yn ddiwrthdro, ond yn naturiol. Mae'n cael ei gyflwyno fel rhywbeth sy'n anodd i'w ddeall weithiau, ond mae'n brofiad hapus i'r person a fu farw.

### Lifetimes

Bryan Mellonie a Robert Ingpen

Llyfr darluniadol hardd sy'n ceisio helpu i archwilio i fewn i pynciau am bywyd a marwolaeth.

### When Dinosaurs Die:

#### A Guide to Understanding Death

Laurence Krasny Brown a Marc Brown

Mae'r awduron yn esbonio mewn iaith syml y teimladau a all fod gan bobl ynghylch marwolaeth anwyliaid a'r ffyrdd o anrhydeddu cof o rywun sydd wedi marw.

### What does dead mean?

Caroline Jay a Jenni Thomas

Llyfr darluniadol hardd sy'n tywys plant yn ysgafn drwy 17 o'r cwestiynau 'mawr' y maent yn eu gofyn yn aml am farwolaeth a marw. Mae'n addas ar gyfer plant 4 oed a drosodd, ac mae'n lyfr delfrydol i rieni a gofawyr i'w ddarllen gyda'u plant, yn ogystal ag athrawon, therapyddion a chwmselwyr sy'n gweithio gyda phlant ifanc.

## The Memory Tree

Britta Teckentrup

Mae Llwynog wedi byw bywyd hir a hapus yn y goedwig. Un diwrnod, mae'n gorwedd i lawr yn ei hoff llannerch, yn cymryd anadl ddwfn, ac yn disgyn i gysgu am byth. Cyn bo hir, mae ffrindiau Llwynog yn dechrau i ymgynnull yn y llannerch. Fesul un, mae nhw'n adrodd straeon am yr amseroedd arbennig y gwnaethon nhw eu rhannu gyda Llwynog. Ac wrth iddyn nhw rannu eu hatgofion, mae coeden yn dechrau tyfu, gan ddod yn fwy ac yn gryfach ac yn gysgodi ac yn amddiffyn yr holl anifeiliaid y goedwig, yn union fel y gwnaeth Llwynog pan oedd o'n fyw. Mae'r stori dyner a chysurus hon yn dathlu bywyd a'r atgofion sy'n cael eu gadael ar ôl pan fydd rhywun annwyl yn marw.

## Always and Forever

Alan Durant

Pan fydd Fox yn marw mae gweddill o'i 'deulu' yn gwbl ofidus. Sut bydd Mole, Dyfrgi a Sgwarnog yn mynd ymlaen heb eu ffrind? Ond yn y fisoedd ddiweddarach, mae Squirrel yn eu hatgoffa nhw i gyd o ba mor ddoniol oedd Fox yn arfer bod, ac mae nhw'n sylweddoli bod Fox yno o hyd yn eu calonnau a'u hatgofion.

## Rabbityness

Jo Empson

Dyma stori o gwningen arbennig iawn. Mae o'n mwynhau gwneud pethau mae cwningen yn gwneud, ond mae o hefyd yn caru - wel, pethau an-gwningen. Mae ei ddawn greadigol ddiderfyn yn ffynhonnell o lawenydd ac ysbrydoliaeth i'r cwningod eraill. Pan fydd Cwningen yn diflannu'n sydyn, does neb yn gwybod i ble mae o wedi mynd. Mae ei ffrindiau yn anghyfannedd. Ond, fel mae'n digwydd, gadawodd Cwningen ychydig o anrhegion arbennig iawn ar eu cyfer, i'w helpu i ddarganfod eu doniau ddi-gwningenog eu hunain!

## No Matter What

Debi Gliori

'Bydda i'n dy garu dim ots beth sy'n digwydd...' 'Beth bynnag?' Gofynion bach. Ond beth os bydd o'n troi'n i fewn i fyg, neu grocodeil, neu hyd yn oed yn arth grizzly? Mae gan Small bob math o gwestiynau am gariad, ac mae'n rhaid i'w fam ei sicrhau fo na fydd ei chariad amdano byth, byth yn rhedeg allan - dim ots beth.

## The Copper Tree

Hilary Robinson a Mandy Stanley

'Pan mae athrawes Olivia yn marw, mae'r plant yn ei hysgol yn cael eu hannog i feddwl am bopeth sy'n eu hatgoffa nhw ohoni. Wedi'i wasgaru a momentau ysgafn, mae'r Goeden Copr yn nesáu at alar gyda sensitifrwydd a barnedigaeth gadarn. Stori fer hyfryd a theimladwy.

## The Invisible String

Patrice Karst

Mae'r stori dwymgalon hon yn cyflwyno dull syml iawn o oresgyn yr ofn o unigrwydd neu wahanu oddi wrth rieni. Wedi'i ysgrifennu'n benodol i fynd i gyfeirio tuag at ofn plant o fod ar wahân i'r rhai y maent yn caru, mae Y Llinyn Anweledig yn cyflwyno neges arbennig o gymhellol yn cyfnodau ansicr heddiw, fod er y gallem gael ein gwahanu oddi wrth y rhai yr ydym yn gofalu amdau, boed hynny trwy ddieter, bellter neu farwolaeth, fod cariad yw'r cysylltiad di-ddiwedd sy'n ein clymu ni i gyd, a thrwy estyniad yn clymu pob person ar y blaned i bawb arall.

## The Tenth Good Thing About Barney

Judith Viorst

Stori fer sydd yn delio â marwolaeth anifail anwes, lle mae plentyn yn mynd trwy'r defodau sy'n gysylltiedig ag unrhyw farwolaeth, gan gyfeirio â'r teimladau sydd gan blant wrth wynebu colled. Nid oes naws grefyddol yn y llyfr hwn, felly gall disgyblion sydd â gwahanol greddoau ei ddefnyddio.

## Sad Book

Michael Rosen

Mae Michael Rosen yn sôn am ei dristwch ar ôl marwolaeth ei fab. Mae'n stori personol sy'n siarad i oedolion a phlant. Mae ganddo lluniau sy'n symud, ond ddim llawer o ysgrifennu.

## What on Earth do You do When Someone Dies?

Trevor Romain

Wedi'i ysgrifennu gan Trevor Romain ar ôl i'w dad farw, mae'r llyfr hwn yn awgrymu ffyrdd o ymdopi â'u galar ac yn cynnig atebion i gwestiynau fel 'Pam fod rhaid i bobl farw?' a 'Sut alla i ddweud hwyl fawr?' Mae'n lyfr cyfeillgar, hygyrch wedi'u hanelu at oedranau 8-14.

## The Huge Bag of Worries

Virginia Ironside

Yn aml, mae gan blant mewn profedigaeth a'r rhai mewn teuluoedd lle disgwylir i rywun farw bryderion fod nad ydynt yn teimlo fel allan nhw eu rhannu. Bydd y stori galonogol hon yn eu hannog nhw i leisio eu hofnau a'u pryderon.

## C) Llyfrau ac adnoddau - Uwchradd

Mae'r teitlau a awgrymir isod yn ymdrin â phynciau o farwolaeth a galar. Gall darllen am eraill mewn sefyllfaoedd tebyg fod yn galonogol i bobl ifanc ac weithiau mae'n haws i wneud na siarad am golled. Bydd y llyfrau, ffilmiau ac adnoddau isod yn helpu gyda hyn.

### **Sad Book**

**Michael Rosen**

Mae Michael Rosen yn sôn am ei dristwch ar ôl marwolaeth ei fab. Mae'n stori bersonol sy'n siarad i oedolion a phlant. Mae ganddo lluniau sy'n symud, ond ddim llawer o ysgrifennu.

### **Sometimes Life Sucks:**

#### **When someone you love dies**

**Molly Carlile**

Gall pobl ifanc yn eu harddegau teimlo marwolaeth mewn pob math o ffyrdd. Yn llawn awgrymiadau a straeon, bydd hyn yn eu helpu nhw i wneud rhywfaint o synnwyr o'u sioc a'u galar.

### **The Grieving Teen**

**Helen Fitzgerald**

Wedi'i ysgrifennu am pobl ifanc yn eu harddegau, ond hefyd ar gyfer pobl ifanc yn eu harddegau, mae'r llyfr hwn yn ymdrin â'r holl ystod o sefyllfaoedd y gall pobl ifanc sy'n galaru a'u ffrindiau ddod o hyd i'w hunain. Mae'n cynnig esboniadau ac arweiniad mewn fformat hygyrch iawn.

### **What on Earth do You do When Someone Dies?**

**Trevor Romain**

Wedi'i ysgrifennu gan Trevor Romain ar ôl i'w dad farw, mae'r llyfr hwn yn awgrymu ffyrdd o ymdopi â'u galar ac yn cynnig atebion i gwestiynau fel 'Pam fod rhaid i bobl farw?' a 'Sut alla i ddweud hwyl fawr?' Mae'n lyfr cyfeillgar, hygyrch wedi'u hanelu at oedrannau 8-14.

### **The Thing About Jellyfish** (Llyfr a ffilm)

**Ali Benjamin**

Ar ôl i'w ffrind gorau hi farw mewn damwain boddi, mae Suzy'n argyhoeddedig mai pigiad slefrod môr prin oedd y gwir achos o'r drasiedi.

### **The Lie Tree**

**Frances Hardinge**

Mae tad Faith wedi ei gael ei ddarganfod yn farw o dan amgylchiadau dirgel ac wrth iddi chwilio drwy ei eiddo am gliwiau, mae hi'n darganfod coeden ryfedd. Ond mae'r coeden yn tyfu'n iach os byddwch yn sibrwd celwydd iddo. Bydd ffrwyth y goeden, yn rhoi cyfrinach i'r person sy'n ei fwya.

### **My Sister Lives On The Mantelpiece**

**Annabel Pitcher**

Mae Jamie yn deg mlwydd oed ac mae ei deulu wedi torri'n ddarnau oherwydd y golled o rywun y mae o brin yn gofio: ei chwaer Rose, a fu farw bum mlynedd yn ôl ar chel ei fomio gan terfysgwyr.

### **The Savage**

**David Almond**

Mae tad Blue wedi marw'n sydyn, ac ar ol canfod bod cwnsela'r ysgol yn cynyddu ei ing, mae o'n troi at ysgrifennu stori yn lle.

## Out Of The Blue

Dymuniad Winston

Wedi'i ysgrifennu a'i ddylunio'n benodol ar gyfer pobl ifanc yn eu harddegau gyda'r nod o'u cefnogi trwy eu profedigaeth gan ddefnyddio amrywiaeth o weithgareddau.

Wedi'w hadrodd drwy'r llyfr gan eiriau a straeon pobl ifanc yn eu harddegau, mae'r llyfr yn siarad yn agored am y gwir deimladau y gallent fedrwn nhw weld yn anodd pan fydd rhywun pwysig yn eu bywyd yn marw. Mae'r gweithgareddau yn y llyfr yn caniatáu i'r teimladau hynny gael eu harchwilio'n ddiogel.

## When Your Mum or Dad has Cancer

Ann Couldrick

Ar gael o siop ar-lein Child Bereavement UK

Mae hwn yn lyfryn defnyddiol ar gyfer plant iau (7+) i blant yn eu harddegau. Mae ganddo gyflwyniad i rieni ond wedyn mae'n esbonio cancer mewn ffordd syml y gall plant ddeall. Mae o hefyd yn ymdrin â llawer o gwestiynau y mae plant yn eu gofyn, fel os fydd y person yn marw, a beth yn union sy'n digwydd, ac mae'n gafael â'r atebion gyda dirnadaeth ac onestrwydd.

## Us Minus Mum

Heather Butler

Mae'r bechgyn yn meddwl bod Mam yn anorchfygol. Ond mae nhw'n anghywir. Achos fod Mam yn sâl. Yn sâl iawn. Mae rhaid i George a Theo gadw Mam (a phawb arall) i wenu – a fydd hyn bron yn bendant o gynnwys willies, pastai bugail a buddugoliaeth Goffo yn y sioe dalent anifeiliaid anwes. Mae'r llyfr hwn yn ddoniol ac yn drist.

## The Fault In Our Stars (Llyfr a ffilm)

John Green

Mae'r stori'n dilyn y brif gymeriad, Hazel Grace Lancaster, wrth iddi frwydro yn erbyn canser. Nid yn unig y mae Hazel yn ceisio byw bywyd normal merch 16 oed, ond mae hi hefyd yn cael trafferth gyda sut bydd byw hebddi i'w rhieni ar ôl iddi farw.

## Ways to Live Forever

Sally Nicholls

Misoedd olaf bachgen â lewcemia. 1. Fy enw i yw Sam. 2. Dwi'n 11 oed. 3. Rwy'n casglu straeon a ffeithiau ffantastig. 4. Mae gen i lewcemia.

## A Monster Calls (Llyfr a ffilm)

Patrick Ness a Siobhan Dowd

Mae gan fam Connor ganser ac mae bywyd yn newid yn ddiwrthdro ac yn annifyr. Yn gyntaf mae'r hunllef, wedi'w llenwi â sgrechian a disgyn; wedyn mae yna'r ysgol, lle mae pobl yn ei osgoi o (heb wybod beth i'w ddweud), neu'n ei erlid o.

## If Only

Carole Geithner

Mae byd Corinna ar chwâl ar ôl i'w fam hi farw o ganser. Sut mae hi'n mynd trwy'r angladd, hambyrddau o ziti, tad na all gyfathrebu, diwrnod cyntaf yr ysgol, Sul y Mamau, pobl nad ydyn nhw'n gwybod beth i'w ddweud, a'r flwyddyn wythfed gradd gyfan?

## LAD – A Yorkshire Story

Ffilm gan Dan Hartley

Pan fydd tad Tom Proctor, 13 oed, yn marw mae ei fyd o yn chwalu; mae ei frawd yn ymuno â'r fyddin, mae ei fam yn cael ei bygwth â ddadfeddiant ac mae Tom yn mynd i fewn i drafferth gyda'r heddlu. Mae Tom yn dod i delerau â cholli ei dad trwy'r ffrindiau y mae'n ei ffurfio gyda warden y parc cenedlaethol, Al Thorpe. Mae'r stori hudolus hon wedi'w osod yn y Yorkshire Dales syfrdanol.

## From a Clear Blue Sky

Timothy Knatchbull

Adroddiad goroeswr pwerus o fom yr IRA a laddodd efaill 14 oed yr awdur, ei daid a'i nain a ffrind i'r teulu, a gyhoeddwyd 30 mlynedd ar ol yr erchylltra.

## Taflenni

### A Teenage guide to coping when someone dies Child Bereavement UK

Ar gael o siop ar-lein Child Bereavement UK

Mae'r daflen maint poced hon yn cynnwys cyngor ac arweiniad ymarferol i berson ifanc sy'n rheoli emosiynau dryslyd pan fydd rhywun pwysig yn eu bywyd yn marw.

## Gwefan

### Child Bereavement UK [childbereavementuk.org/young-people](http://childbereavementuk.org/young-people)

Ardal bwrpasol ar gyfer pobl ifanc, a grëwyd gan bobl ifanc mewn profedigaeth.

### Cruse [hopeagain.org.uk](http://hopeagain.org.uk)

Gwefan a redir gan CRUSE Bereavement Care.

### Grief Encounter [grifencounter.org.uk](http://grifencounter.org.uk)

Mae ganddyn nhw adran benodol ar gyfer pobl ifanc gyda fideos.

### Winston's Wish [winstonswish.org.uk](http://winstonswish.org.uk)

Fideos, canllawiau ac astudiaethau achos.

## Ap am ddim

### Grief: Support for Young People Child Bereavement UK

Ar gael o'r Apple App Store a Google Play.

Cynlluniwyd gan bobl ifanc mewn profedigaeth ar gyfer pobl ifanc. Gellir ei ddefnyddio hefyd gan ffrindiau, rhieni a gweithwyr proffesiynol sy'n cefnogi pobl mewn profedigaeth.



## D) Llyfrau ac adnoddau - Anghenion Addysgol Arbennig ac Anabledau (ANFON)

Mae profedigaeth yn effeithio pawb ac nid yw plant a phobl ifanc ag anghenion addysgol arbennig ac anabled yn wahanol. Gall llyfrau fod yn offeryn defnyddiol i gynorthwyo cyfathrebu, ond mae o'n gallu helpu'r plant hyn gyflwyno problemau fod dydy llenyddiaeth prif ffrwd ddim yn cyfeirio at. Mae'r canlynol yn awgrymiadau a allai gynorthwyo plant a phobl ifanc ag anawsterau dysgu i ddeall cysyniadau anodd fel y parhad o farwolaeth i gael rhywfaint o wybodaeth am ddefodau profedigaeth, ac i'w helpu nhw i wneud synnwyr o deimladau dryslyd.

### When Somebody Dies

Hollins, Dowling a Blackman

Gan ddefnyddio lluniau, mae'r llyfr yn adrodd stori Mary sy'n cynhyrfu'n fawr pan fydd rhywun mae hi'n charu amdan yn marw. Mae ffrind yn ei hannog hi i fynd i sesiynau cwnsela profedigaeth rheolaidd, sy'n ei helpu hi i deimlo'n llai drist. Mae John hefyd yn colli rhywun mae'n agos ato. Mae'n cael cysur a chwmniâeth gan ffrindiau a ac yn dysgu o sut i ymdopi'n well â bywyd.

### Helping Children Think About Bereavement

Heather Butler

Ar gael o siop ar-lein Child Bereavement UK

Cyflwynir y stori hwyliog hon a gweithgareddau byr cysylltiedig fel pedwar cynllun gwerau gan gynnwys un ar gyfer disgyblion gyda anawsterau dysgu. Mae'n helpu disgyblion i ddatblygu gwydnwch a sgiliau ymdopi pe bai rhywun y maent yn ei gwybod yn marw.

### When Dad Died and When Mum Died

Hollins a Sireling

Mae'r ddau lyfr yn cymryd agwedd onest a didrfferth at farwolaeth a galar yn y teulu. Mae'r lluniau'n adrodd am farwolaeth rhiant mewn ffordd syml ond teimladwy. Mae Pan wnaeth Dad farw yn darlunio amlosgiad, lle mae Pan fu Mam farw yn dangos claddedigaeth. Mae'r ymagwedd hon yn anenwadol.

### How to break bad news to people with intellectual disabilities

Irene Tuffrey Wijne

Canllaw i weithwyr proffesiynol a gofalwyr.

### How People with Autism Grieve, and How to Help: An Insider Handbook

Deborah Lipsky

Mae o'n archwilio sut mae pobl ag awtistiaeth yn teimlo ac yn mynegi colled anwyliaid a sut mae nhw'n prosesu ac yn dod i delerau â'u teimladau o alar. Mae'n cynnwys cyfarwyddiadau clir ar y ffordd orau i gefnogi rhywun ag awtistiaeth drwy'r broses alaru, sut i'w paratoi nhw ar gyfer newyddion drwg a sut i'w cynnwys yn yr angladd.

### All About Me

Barnardos

Gêm fwrdd liwgar y gellir ei defnyddio ar gyfer profedigaeth, ysgariad neu chwalfa teuluol. Mae o wedi'i gynllunio i gael ei ddefnyddio gan rywun sydd hefo pherthynas ymddiriedus â'r plentyn yn barod. Mae'r plentyn a'r oedolyn yn defnyddio cardiau sy'n cynnwys datganiadau sydd yn fod i sbarduno sgwrs. Mae'n hawdd addasu'r gêm gan fod rhai o'r cardiau datganiad yn wag i chi greu rhai eich hun.

## When Someone Very Special Dies

Marge Heegard

Mae hwn yn lyfr gwaith syml y gellir ei haddasu i'w ddefnyddio gyda phlant a phobl ifanc SEND. Gyda chymorth oedolion, gwahoddir defnyddwyr i ddarlunio a phersonoli eu colled. Mae hefyd yn annog nodi systemau cymorth a chryfderau personol.

## Let's Talk About DEATH

Syndrom Down Yr Alban

Mae hwn yn lyfryn gyda lluniau am farwolaeth ac angladdau i bobl ifanc ac oedolion ag anabledd dysgu. Mae'n cynnwys testunau ar pam mae pobl yn marw, beth sy'n digwydd mewn angladdau ac ymatebion galar posibl.

## Brief Interventions with Bereaved Children

Barbara Monroe a Frances Kraus

Adnodd defnyddiol gyda llawer o syniadau ymarferol. Teitl Pennod 9 yw Colled i Blant ag Anabledd Dysgu. Mae hyn yn esbonio sut y mae plant ag anableddau dysgu yn deall marwolaeth a sut mae nhw'n debygol o gyfathrebu eu teimladau gydag eu hymddygiad yn hytrach na eu geiriau.

## Training for schools

Seesaw

PDF sy'n cefnogi plant mewn profedigaeth sydd hefo anghenion arbennig.

## What happens when someone dies?

Jenny Armstrong Seesaw

Mae ffotograffau yn rhoi esboniadau clir a syml o'r hyn sy'n digwydd mewn angladdau a'r bobl sy'n cymryd rhan.

## Autism and Loss

Ar gael gan Jessica Kingsley

Mae pobl ag awtistiaeth yn aml yn cael anhawster i ddeall a mynegi eu hemosiynau ac maent yn ymateb i golledion mewn ffyrdd gwahanol, neu mewn ffyrdd nad yw eu gofawyr yn deall. Er mwyn darparu cymorth effeithiol, mae gofawyr angen y ddealltwriaeth, y sgiliau a'r adnoddau priodol i weithio trwy'r ymatebion emosiynol hyn. Mae Awtistiaeth a Cholled yn adnodd cyflawn sy'n cwmpasu amrywiaeth o golledion gwahanol, gan gynnwys profedigaeth, colli ffrindiau neu staff, colli cartref neu eiddo a cholli iechyd. Mae'n cynnwys cyfoeth o dafenni ffeithiau ac offer ymarferol sy'n rhoi arweiniad awdurdodol, profedig i ofalwyr ffurfiol ac anffurfiol.

## Finding your own way to grieve

Karle Helbert

Ar gael gan Jessica Kingsley

Llyfr gwaith creadigol i blant a phobl ifanc ar y sbectrwm awtistig.

## Bereavement and Loss: Supporting bereaved people with PMLD\* and their parents

Pamis - promoting a more inclusive society

\* Anableddau Dysgu Lluosog

Pecyn adnoddau dysgu gydag arweiniad defnyddiol a syniadau ymarferol. Yn cynnwys DVD gyda straeon bywyd go iawn.

## Gwefan

### National Autistic Society

[autism.org.uk](http://autism.org.uk)

Ar gael gan y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth, mae yna daflen wybodaeth ddefnyddiol ar farwolaeth, profedigaeth ac Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig, gydag astudiaethau achos a syniadau am ffyrdd o gefnogi'r rhai ar y sbectrwm awtistig, gydag adran benodol ar blant.

### Child Bereavement UK

[childbereavementuk.org](http://childbereavementuk.org)

Gellir lawrlwytho'r Taflenni Gwybodaeth canlynol ar wefan Child Bereavement UK am ddim:

- *Cefnogi plant a phobl ifanc profedigaethus ag Anawsterau Sbectrwm Awtistig*
- *Cefnogi plant a phobl ifanc profedigaethus ag Anghenion Ychwanegol trwy alar*
- *Gweld corff gyda phlentyn ac esbonio angladdau, claddedigaethau ac amlosgiadau i blant*

Mae yna fwy o wybodaeth am SEND ar gael yn ein hadnodd ar-lein i ysgolion o'r enw *Cefnogi disgybl profedigaethus* - gweler ein gwefan am ragor o wybodaeth: [childbereavementuk.org](http://childbereavementuk.org)

## E) Adnoddau i staff

### Dau fodiwl dysgu ar-lein rhad ac am ddim i ysgolion:

- Supporting a bereaved pupil
- Managing a sudden death in the school community

Crëwyd mewn cydweithrediad â London Grid for Learning i gynnyg gwybodaeth ac arweiniad i weithwyr addysg proffesiynol.

[childbereavementuk.org](http://childbereavementuk.org)

### Elephant's Tea Party

An activity workbook for schools from Child Bereavement UK

[childbereavementuk.org](http://childbereavementuk.org)

Llyfr gwaith gweithgaredd gyda chynlluniau gwersi i helpu disgyblion i ddatblygu sgiliau ymdopi ar gyfer colled a phrofedigaeth.

### Activities for working with bereaved young people

Gan Mark Denney mewn partneriaeth â Child Bereavement UK

[childbereavementuk.org](http://childbereavementuk.org)

Gweithgareddau wedi'u datblygu a'u defnyddio wrth weithio gyda phobl ifanc yng ngwasanaethau cymorth profedigaeth y DU. Yn cynnwys cynlluniau i sesiynau gweithgareddau gydag adnoddau y gellir chi lungopïo.

### Hyfforddiant proffesiynol a chynadleddau

Child Bereavement UK

Rydym yn darparu hyfforddiant i weithwyr proffesiynol ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol, addysg, a'r sectorau gwirfoddol a chorfforaethol, gan eu harfogi nhw i ddarparu'r gofal gorau posibl i deuluoedd mewn profedigaeth.

Rydym yn cynnig gweithdai, cynadleddau, goruchwyliaeth ac ymarfer myfyriol, pecynnau pwrpasol a mwy.

Ymwelwch â'r adran [Hyfforddiant](http://Hyfforddiant) ar ein gwefan am fwy o wybodaeth: [childbereavementuk.org](http://childbereavementuk.org) neu e-bost: [training@childbereavementuk.org](mailto:training@childbereavementuk.org)



### Gwefan Child Bereavement UK

[childbereavementuk.org](http://childbereavementuk.org)

Mae gan ein gwefan adran benodol ar gyfer y sector addysg sy'n darparu gwybodaeth, arweiniad ac adnoddau ar gyfer addysg gyrradd, uwchradd ac addysg bellach/uwch.

Hefyd, mae yna Daflemi Gwybodaeth y gellir chi eu lawrlwytho am ddim a chyfres o ffilmiau canllaw byr sy'n ymdrin ag amrywiaeth o bynciau, fel nifer o ffilmiau sy'n berthnasol i'r rhai sy'n gweithio yn y sector addysg.

### Conversations About Loss and Change

#### - a card deck from Fink Cards

Child Bereavement UK

Ar gael o siop ar-lein Child Bereavement UK

Adnodd a ddatblygwyd gan Child Bereavement UK gyda mewnbwn gan blant a phobl ifanc mewn profedigaeth a gynlluniwyd i helpu athrawon i annog disgyblion i siarad yn fwy agored am brofedigaeth, archwilio eu teimladau ac i ddeall ag empathi eraill yn well.

Adnoddau pellach ar gyfer ysgolion ar gael o

[childbereavementuk.org](http://childbereavementuk.org)

## Supporting Young People Coping with Grief, Loss and Death

Weymont a Rae

Rhaglen addysg ar gyfer myfyrwyr 11-18 oed. Y nod yw eu galluogi nhw i ddeall am golled, galar a marwolaeth ond hefyd i hybu iechyd emosiynol a llythrennedd. Mae o'n cynnwys gwybodaeth am golled a galar a nodiadau a gweithgareddau hwylusydd.

## Childhood Bereavement: Developing the curriculum and pastoral support

Job a Francis

Gan ddefnyddio astudiaethau achos, nod yr adnodd hwn yw i helpu'r rhai sy'n gweithio mewn ysgolion i daclo marwolaeth a profedigaeth o safbwynt gofal bugeiliol ac addysgiadol. Mae'n darparu syniadau am wersi i gyflawni hyn drwy'r cwricwlwm. Ar gael

- Biwro Cenedlaethol y Plant: **020 7843 6000**

## The Little Book of Bereavement for Schools

Ian Gilbert

Disgrifiad byr, personol o'r modd amrywiol mae sefydliadau addysgol wedi trio, a wedi llwyddo, ac hefyd wedi trio a wedi methu, ac weithiau ddim yn trio o gwbl ar ôl marwolaeth o fam ei blant (9, 13, a 18 oed). Mae'n agor gyda chanllaw syml 15 pwynt a fyddai'n fan cychwyn ddefnyddiol i unrhyw ysgol sy'n pendroni beth i'w wneud ar ôl marwolaeth rhiant.

## Then, Now and Always

J Stokes

Ar gael o Winston's Wish

Mae'n fwy addas ar gyfer y rhai sydd â chyfrifoldebau gofal bugeiliol, mae'r canllaw hwn ar gyfer cefnogi plant wrth iddyn nhw ddelio gyda galar yn cynnwys adran ar alluogi cymuned ysgol i ymateb yn gadarnhaol i farwolaeth.

## Grief in Children: A Handbook for Adults

A Dyregrov

Ar gael gan Jessica Kingsley

Llyfr byr sy'n edrych ar ddealltwriaeth plant o farwolaeth ac yn amlinellu ffyrdd ymarferol y gall oedolion ymateb. Mae'n delio ag ymatebion corfforol a seicolegol.

## Remembering

Dianne Leutner

Ar gael o siop ar-lein Child Bereavement UK

Llyfr gwaith i blant pan fydd rhywun pwysig iddyn nhw yn marw. Wedi'i ddarlunio'n sensitif, mae o'n helpu plentyn i siarad am eu hatgofion a gwneud rhywfaint o synnwyr o sut mae nhw'n teimlo.

## Helping Children Think About Bereavement

Heather Butler

Ar gael o siop ar-lein Child Bereavement UK

Mae'r stori hwyliog hon a gweithgareddau byr cysylltiedig yn cael ei gyflwyno fel pedwar cynllun gwers gan gynnwys un ar gyfer disgyblion gyda anawsterau dysgu. Mae'n helpu disgyblion i ddatblygu gwydnwch a sgiliau ymdopi pe bai rhywun y maent yn ei gwybod yn marw.

## Grief in School Communities: Effective support strategies

Louise Rowling

Mae'r llyfr hwn yn ganllaw hanfodol i bob aelod o gymuned ysgol a gweithwyr proffesiynol eraill sydd angen gwybod sut i fod yn gefnogol mewn adegau o argyfwng; mae'n cymryd agwedd wahanol ac yn defnyddio cymuned yr ysgol fel fframwaith cefnogi trefniadol.

## Finding a way through when someone close has died

Hwyliau a Whittaker

Ar gael gan Jessica Kingsley

Llyfr gwaith gan bobl ifanc sydd wedi profi marwolaeth o rhywun agos. Maent yn cynnig cyngor yn seiliedig ar profiadau eu hunain. Mae'r gweithgareddau yn annog pobl ifanc i fynegi eu teimladau a'u hymatebion.

## When Someone Very Special Dies

Marge Heegard

Mae hwn yn lyfr gwaith syml y gellir ei haddasu i'w ddefnyddio gyda phlant a phobl ifanc SEND. Gyda chymorth oedolion, gwahoddir defnyddwyr i ddarlunio a phersonoli eu colled. Mae hefyd yn annog nodi systemau cymorth a chryfderau personol.

## Talk to My Gran About Dying – My School Project

Gina Levete

Ar gael gan Jessica Kingsley

Adnodd athro sydd wedi'i ysgrifennu mewn fformat dyddiadur darluniadol. Ffordd wych o siarad â phlant am farwolaeth. Mae yna gwestiynau i'r darlennydd drwy gydol y llyfr i helpu'r trafodaethau ac yn galluogi'r plentyn i archwilio eu meddyliau a'u teimladau yn ddiogel. Adnodd ddelfrydol i athrawon a rhieni i ddarllen gyda phlant 8-11 oed.

## We will meet again in Jannah

Zamir Hussain

Mae'r llyfr hwn yn helpu plant i ddeall eu profiad ar ol marwolaeth brawd neu chwaer a gall fod yn adnodd gwerthfawr i ysgolion ym maes gofal profedigaeth i ddisgyblion. Gellir addasu cynlluniau gwers yn ôl testunau ac gallwch chi addasu gweithgareddau o amgylch anghenion a chefnidir y plant. Wrth i'r plant weithio trwy'r llyfr, byddan nhw'n dysgu am y persbectif Islamaidd ar farwolaeth.

## Talking about death and bereavement in school

Ann Chadwick

Ar gael gan Jessica Kingsley

Mae'r llyfr byr, hawdd i'w ddarllen hwn yn cynnig cyngor ac arweiniad syml ond pwysig i athrawon ysgol a staff o beth i'w wneud pan fydd plentyn yn galaru. Mae'n cynnwys cyngor ac yn egluro marwolaeth i blant, ac yn rhoi mewnwelediad o sut y gall plant fod yn teimlo, a ffyrdd gellir eu cefnogi. I rai 4-11 oed.

## Good grief: Exploring feelings, loss and death with under 11s

Ar gael gan Jessica Kingsley

Gyda ugain o addysgwyr yn cyfrannu syniadau sydd wedi'u treialu gyda phlant o wahanol alluoedd a chefnidiroedd yn eu gofal, mae 'Good Grief' wedi'w gynllunio i archwilio a dadrithio'r profiad o golled – mewn gwahanol gyd-destunau – o fewn fframwaith y Cwricwlwm Cenedlaethol.

## As big as it gets

Winston's Wish

Cefnogi plentyn pan fo rhiant yn ddifrifol wael. Mae'r llyfr hwn yn darparu amrywiaeth o syniadau i rieni a gofalu fel eu bod yn teimlo y gallant gynnwys eu plant yn yr hyn sy'n digwydd. Mae'r llyfr hefyd yn cynnwys rhai awgrymiadau am yr hyn y gallai rhieni ei ddweud wrth blant a sut y gellir nhw gynnig cymorth.

## The Invisible String

Patrice Karst

Mae'r stori dwymgalon hon yn cyflwyno dull syml iawn o oresgyn yr ofn o unigrwydd neu wahanu oddi wrth rieni. Wedi'i ysgrifennu'n benodol i fynd i gyfeirio tuag at ofn plant o fod ar wahân i'r rhai y maent yn caru, mae Y Llinyn Anweledig yn cyflwyno neges arbennig o gymhellol yn cyfnodau ansicr heddiw, fod er y gallem gael ein gwahanu oddi wrth y rhai yr ydym yn gofalu amdan, boed hynny trwy ddicter, bellter neu farwolaeth, fod cariad yw'r cysylltiad di-ddiwedd sy'n ein clymu ni i gyd, a thrwy estyniad yn clymu pob person ar y blaned i bawb arall.

## A Teacher's Handbook of Death

Jackson a Colwell

Ar gael gan Jessica Kingsley

Gan gynnig syniadau ar gyfer cynnwys marwolaeth a phrofedigaeth yn y cwricwlwm, mae'n ffeithiol ac yn llawn gwybodaeth am ddefodau a phrosesau sy'n gysylltiedig â marwolaeth.

## **The Forgotten Mourners: Guidelines for working with bereaved children**

**Susan C Smith**

Ar gael gan Jessica Kingsley

Mae'r llyfr hwn yn codi ymwybyddiaeth o faterion sensitif ar gyfer plant mewn profedigaeth, gan amlygu eu hanghenion a'u hymatebion emosiynol pan fydd profedigaeth yn digwydd.

## **Grief Encounter Workbook**

**Shelley Gilbert**

Llyfr gwaith sy'n annog sgysiau gyda phlant, pobl ifanc ac oedolion am farwolaeth. Mae galaru yn waith caled, yn enwedig i rieni a phlant mewn galar dwfn. Mae'r llyfr hwn yn llawn gweithgareddau creadigol ac yn cynnig cysur i alarwyr hen ac ifanc.

## **Supporting Children through Grief and Loss: Practical ideas and creative activities for schools and carers**

**Anna Jacobs**

Cyfoeth o gyngor ac awgrymiadau defnyddiol i'r rhai sy'n helpu plant trwy brofedigaeth a cholled. Mae'r llyfr yn rhoi trosolwg o'r gwahanol ymddygiadau y gallech ddod ar draws yn yr ysgol a sut i ymateb, yn ogystal â thrafod cwestiynau y gall plant eu gofyn a sut i'w hateb.

## F) Llyfrau ac adnoddau i rieni a gofalwyr

### Child Bereavement UK

[childbereavementuk.org](http://childbereavementuk.org)

Ewch i'n gwefan i gael taflenni gwybodaeth y gellir lawrlwytho ac mae'n cynnwys ffilmiau canllaw byr ar y pynciau canlynol:

- *Dealltwriaeth plant o farwolaeth ar wahanol oedrannau*
- *Dweud wrth blentyn bod rhywun wedi marw*
- *Cefnogi plant ar ôl digwyddiad brawychus*
- *Sut mae plant a phobl ifanc yn galaru*
- *Beth sy'n helpu plant a phobl ifanc sy'n galaru*
- *Adeiladu gwytnwch mewn plant profedigaethus*

### A Child's Grief

#### Winston's Wish

Llyfr byr defnyddiol ac addysgiadol i unrhyw oedolyn sy'n cefnogi plentyn mewn profedigaeth. Mae'n ymdrin ag amrywiaeth o faterion ac yn cynnig awgrymiadau a gweithgareddau ymarferol.

### When Your Partner Dies: supporting your children

Child Bereavement UK

Ar gael o siop ar-lein Child Bereavement UK

Llyfryn o wybodaeth ac arweiniad i rieni a gofalwyr sydd wedi goroesi ac sy'n ceisio rheoli galar eu hunain a'u plant.

### Death and Bereavement Across Cultures

Murray, Laungani, Pittu ac Young

Mae'n ymdrin â defodau, defodau a thraddodiadau galaru ar gyfer oedolion a phlant o'r brif gredoau crefyddol asystemau credoau seciwlar, galar eu hunain a galar eu plant.

## G) Hunanladdiad

### Red Chocolate Elephants

Archebwch y DVD o siop ar-lein Child Bereavement UK

Mae'r tudalennau'n cynnwys darluniau, atgofion a geiriau plant sydd wedi profi profedigaeth drwy hunanladdiad. Offeryn gwerthfawr ar gyfer cefnogi plant mewn ysgolion a lleoliadau eraill.

### Beyond the Rough Rock

#### Winston's Wish

Llyfryn wedi'i ysgrifennu'n sensitif sy'n cynnig gwybodaeth a chynghor ymarferol, ac yn edrych ar y ffyrdd y gellir esbonio marwolaeth trwy hunanladdiad i blant a phobl ifanc.

### SOBS (Survivors of Bereavement by Suicide)

[uksobs.org.uk](http://uksobs.org.uk)

Sefydliad hunangymorth sy'n rhedeg nifer o grwpiau cymorth o ledled y DU.

Llinell Gymorth: **0300 1115 065** Ar agor 9.00am-9.00pm bob dydd.

### Papyrus – Prevention of Young Suicide

[papyrus-uk.org](http://papyrus-uk.org)

Gwefan gynhwysfawr gyda gwybodaeth i athrawon a rhieni gyda chanllawiau i'r rhai sy'n poeni am ffrind hunanladdol a chefnogaeth i'r rhai sy'n ystyried hunanladdiad. Adnoddau a thafenni amrywiol i ysgolion.

Llinell Gymorth: **0800 068 4141** am gyngor ymarferol ar atal hunanladdiad.

## H) Llofruddiaeth a dynladdiad

### Clipiau ffilm i bobl ifanc [childbereavementuk.org](http://childbereavementuk.org)

Gweler ffilmiau ffilm byr yn yr adran ar gyfer pobl ifanc ar wefan Child Bereavement UK a cafodd eu gan bobl ifanc mewn profedigaeth, gan gynnwys negeseuon gan bobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth oherwydd llofruddiaeth neu dynladdiad.

### SAMM (Support after Murder and Manslaughter) [www.samm.org.uk](http://www.samm.org.uk)

Mae SAMM yn elusen genedlaethol yn y DU sy'n cefnogi teuluoedd sydd wedi cael profedigaeth oherwydd llofruddiaeth a dynladdiad.  
**0845 872 3440**

### Hope Beyond the Headlines: Supporting a child bereaved through murder or manslaughter

[www.winstonswish.org.uk](http://www.winstonswish.org.uk)

Mae'n cynnig cymorth, arweiniad, a geiriau i'w ddefnyddio wrth esbonio i blentyn beth sydd wedi digwydd.

### The Overlooked Casualties of Conflict [www.basw.co.uk](http://www.basw.co.uk)

Adroddiad a gomisiynwyd gan y Llynges Frenhinol a Chronfa Plant y Môr-filwyr Brenhinol - yn cynnwys adran sy'n ddelio â marwolaeth rhiant.

# I) Sefydliadau defnyddiol

## Child Bereavement UK

Llinell Gymorth 0800 02 888 40

[Live Chat](#) drwy ein gwefan ni  
[childbereavementuk.org](http://childbereavementuk.org)

Mae'r Llinell Gymorth ar gyfer teuluoedd a gweithwyr proffesiynol i dderbyn cefnogaeth, gwybodaeth, arweiniad, ac i gyfeirio at sefydliadau defnyddiol eraill. Hefyd, mae'r gwefan hefo adran penodol ar gyfer y sector addysg o dan y tab *Cefnogaeth a gwybodaeth* a ddolen i adnoddau rhad ac am ddim Child Bereavement UK, *Supporting a bereaved pupil* a *Managing a sudden death*.

## Childhood Bereavement Network 0207 843 6309

[www.childhoodbereavementnetwork.org.uk](http://www.childhoodbereavementnetwork.org.uk)

Mae gan y wefan ddolen i gyfeiriadur o sefydliadau profedigaeth plentyndod ledled y DU sy'n darparu gwasanaethau cymorth mynediad agored fel grwpiau profedigaeth. Mae o hefyd yn ffynhonnell data, ymchwil a gwybodaeth.

## Winston's Wish

Llinell Gymorth 08452 030405

[www.winstonswish.org.uk](http://www.winstonswish.org.uk)

Yn cynnig amrywiaeth o adnoddau a chyhoeddiadau gan gynnwys taflenni gweithgaredd, llyfrau a thafenni. Mae gan y wefan ryngweithiol adran i bobl ifanc lle gallant e-bostio cwestiynau at staff cymorth profedigaeth; maes sy'n ateb cwestiynau meddygol cyffredin ar bynciau fel 'Beth yw trawiad y galon?'; ac adran i ysgolion.

## CRUSE Bereavement Care

[www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)

Yn cynnig adnoddau amrywiol gan gynnwys llyfrau i blant ac oedolion, taflenni a DVDs. Mae bron i 200 o ganghennau lleol yn darparu cymorth profedigaeth un i un a grwpiau cymdeithasol. Mae gan rai gynghorwyr blant sydd wedi'w hyfforddi'n arbennig.

## Hope again

[www.hopeagain.org.uk](http://www.hopeagain.org.uk)

Hope Again yw gwefan ieuencid Cruse Bereavement Care. Mae'n le ddiogel lle gall pobl ifanc sy'n gwynebu galar rannu eu straeon gyda eraill. Yma fe welwch chi wybodaeth am eu gwasanaethau, bobl ifanc eraill i'w gwrandao arnoch, a chyngor i unrhyw un sy'n delio â phrofedigaeth. Dylai staff addysgu edrych arno cyn ei argymhell i blentyn.

## The Compassionate Friends

Llinell Gymorth 0345 123 2304

[www.tcf.org.uk](http://www.tcf.org.uk)

Sefydliad elusennol o rieni mewn profedigaeth, brodyr a chwiorydd a neiniau a theidiau sy'n ymroddedig i gefnogi a gofalu am rieni, brodyr a chwiorydd a neiniau a theidiau eraill sydd mewn profedigaeth pan fydd plentyn yn marw. Yn cynnig cefnogaeth trwy fentrau cyfeillio, cefnogaeth un-i-un a grŵp, cyhoeddiadau a rhaglen o encilion penwythnos anffurfiol a chynulliadau penwythnos blynyddol.

## SAMM (Support After Murder & Manslaughter)

Llinellau cymorth 0845 872 3440 / 0121 451 1618

[www.samm.org.uk](http://www.samm.org.uk)

Mae SAMM yn elusen genedlaethol sy'n cefnogi teuluoedd sydd wedi cael profedigaeth oherwydd llofruddiaeth a dynladdiad. Maent hefyd yn darparu cyngor a hyfforddiant i lawer o asiantaethau ar faterion sy'n berthnasol i'r rhai sydd wedi cael profedigaeth drawmatig.

## WAY Widowed and Young

[www.gweddwandyoung.org.uk](http://www.gweddwandyoung.org.uk)

WAY yw'r unig elusen genedlaethol yn y DU ar gyfer dynion a merched 50 oed neu iau pan fydd eu partner nhw yn marw. Mae'n grŵp cymorth cyfoedion i gyfoedion sy'n cael ei redeg gan rwydwaith o wirfoddolwyr sydd wedi cael profedigaeth yn ifanc eu hunain, fel eu bod yn deall yr hyn y mae aelodau eraill yn mynd drwyddo.

## Brake Care

Llinell Gymorth i Ddiodefwyr 0808 8000 401 (10 am - 4 pm, Llun-Gwener)

[www.brake.org.uk](http://www.brake.org.uk)

Elusen diogelwch o'r ffyrdd sy'n cynnig cymorth emosiynol a gwybodaeth ymarferol i unrhyw un sydd wedi cael profedigaeth, neu wedi'i anafu'n ddifrifol mewn damwain ar lon. Mae hyn yn cynnwys cyngor a gwybodaeth i deuluoedd, ffrindiau, plant a phobl ifanc.

## Sudden

[www.suddendeath.org](http://www.suddendeath.org)

Ar gyfer pobl sydd wedi cael profedigaeth oherwydd marwolaeth sydyn drwy damwain ffordd, hunanladdiad, trychineb, rhyfel, damwain, neu resymau meddygol heb eu diagnosis, sy'n aml yn cael eu ynysu, yn teimlo'n ddryslyd ac wedi'u trawmateiddio ac sydd angen cymorth arbenigol i'w helpu i ymdopi a symud ymlaen â'u bywydau. Mae Sudden yn fenter elusennol fyd-eang gan Brake (uchod) gyda'r nod o helpu i leddfu dioddefaint pobl sydd wedi cael profedigaeth oherwydd unrhyw fath o farwolaeth sydyn.

## Survivors of Bereavement by Suicide SOBS

Llinell Gymorth 0300 111 5065

[www.uk-sobs.org.uk](http://www.uk-sobs.org.uk)

Mae Goroeswyr Profedigaeth drwy Hunanladdiad yn bodoli i ddiwallu anghenion a thorri'r arwahanrwydd a brofir gan y rhai sydd mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad. Nod y sefydliad hunangymorth hwn yw i ddarparu amgylchedd diogel a chyfrinachol lle gall pobl mewn profedigaeth rannu eu profiadau a'u teimladau, a chael cefnogaeth gan ei gilydd. Mae'n cynnig gwasanaeth unigryw ac unigryw i oedolion mewn profedigaeth ledled y DU, sy'n cael ei redeg gan y rhai mewn profedigaeth, i'r rhai sy'n galaru.

## Papyrus

Llinell Gymorth 0800 068 4141

[www.papyrus-uk.org](http://www.papyrus-uk.org)

Elusen genedlaethol sy'n ymroddedig i atal hunanladdiad ifanc. Mae'n darparu hyfforddiant ymwybyddiaeth ac hyfforddiant atal, yn darparu cefnogaeth gyfrinachol ac ymyrraeth hunanladdiad drwy eu llinell gymorth nhw, trwy ymgyrchu, trwy ddylanwadu ar bolisi cenedlaethol, a grymuso pobl ifanc i arwain gweithgareddau atal hunanladdiad yn cymunedau eu hunain.

## SANDS – Stillbirth and Neonatal Death Charity 020 7436 5881

[www.uk-sands.org](http://www.uk-sands.org)

Mae Sands yn cefnogi unrhyw un sydd wedi cael eu effeithio gan farwolaeth babi cyn genedigaeth neu yn ystod/fuan ar ôl genedigaeth. Mae'n cynnig cymorth emosiynol a gwybodaeth i rieni, neiniau a theidiau, brodyr a chwiorydd, plant, teuluoedd a ffrindiau, gweithwyr iechyd proffesiynol ac eraill.

## Grandparentsplus

[www.grandparentsplus.org.uk](http://www.grandparentsplus.org.uk)

0300 123 7015

Elusen genedlaethol sy'n hyrwyddo rôl hanfodol neiniau a theidiau a'r teulu ehangach ym mywydau plant - yn enwedig pan fyddyn nhw yn cymryd y rôl o ofalu mewn amgylchiadau teuluol anodd a phan fyddant wedi colli cysylltiad â'u plant.

## BACP (British Association of Counselling and Psychotherapy)

[www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk)

Corff proffesiynol ar gyfer cwnsela a seicotherapi yw BACP. Mae gan y wefan gyfeiriadur o gwrselwyr a therapyddion, sy'n galluogi chwiliad daearyddol i weld pwy sydd ar gael mewn ardal benodol. Mae'n rhestru materion y mae pob cwnselydd yn arbenigo i fewn.

# Atodiad i) Datblygu polisi neu siarter profedigaeth ysgol

Mae ysgol gyda pholisi profedigaeth yn cael ei pharatoi ac hefo gynlluniau yn eu lle i ddelio â marwolaeth, galar a phrofedigaeth. Mae hyn yn berthnasol i gefnogi disgybl neu aelod o staff mewn profedigaeth yn ogystal ag ymateb i ddigwyddiad neu drasiedi argyfyngus, fel marwolaeth rhywun o fewn gymuned yr ysgol. Dylai polisi profedigaeth fod yn ddogfen waith ddefnyddiol a fydd yn galluogi ysgol i:

- Ystyried effaith marwolaeth o fewn yr ysgol;
- Defnyddio arbenigedd a rhannu cyfrifoldebau;
- Gwneud cynlluniau priodol, cynhyrchu canllawiau a drafftio llythyrau;
- Casglu adnoddau ar gyfer cymorth;
- Paratoi staff a threfnu unrhyw hyfforddiant; a
- Creu diwylliant sy'n ymwybodol o brofedigaeth o fewn y gymuned.

Mae pob ysgol yn wahanol, felly mae'n bwysig bod y polisi profedigaeth yn briodol ar gyfer y maint, strwythur a threfniadaeth yr ysgol yn ogystal ag ei fod o'n adlewyrchu diwylliant ac ethos yr ysgol.

Bydd y drefn sy'n dilyn marwolaeth disgybl neu aelod o staff yn wahanol i reoli a chefnogi disgyblion unigol sydd wedi cael profedigaeth a ddylai'r polisi adlewyrchu hyn.

Mae'r canlynol yn fframwaith a awgrymir ar gyfer strwythuro polisi profedigaeth ysgol.

## Polisi Profedigaeth - fframwaith a awgrymir

- Nodau ac Ethos
- Rhesymeg
- Amcanion

### Adran 1 - Marwolaeth disgybl neu aelod o staff

- Rolau a cyfrifoldebau
- Gweithdrefnau
- Y dyddiau cyntaf
- Yr angladd
- Cefnogaeth i ddisgyblion
- Cefnogaeth i staff
- Cofio

### Adran 2 - Cefnogi disgybl profedigaethus

- Dychwelyd i'r ysgol ar ôl profedigaeth
- Cefnogaeth tymor hir
- Marwolaeth, galar a phrofedigaeth yn y cwricwlwm
- Cefnogaeth i staff

Mae'r tablau canlynol yn rhoi cwestiynau a phwyntiau allweddol i'ch ysgol chi i gyfeirio at, er mwyn helpu chi i lunio'ch polisi profedigaeth.

Adran o polisi	Cwestiynau/Pwyntiau i'w Cyfarch	Pwyntiau i'w hystyried/gwybodaeth defnyddiol
Nodau ac Ethos	Sut bydd y polisi profedigaeth hwn yn cyd-fynd ag ethos eich ysgol?	<p>A oes unrhyw gysylltiadau â pholisiau perthnasol eraill? (<i>er enghraifft, polisi digwyddiadau critigol</i>)</p> <p>Gall dealltwriaeth empathig yn amgylchedd cyfarwydd a diogel o'r ysgol fod yr holl gymorth profedigaeth mae rhai disgyblion neu aelodau o staff eu hangen. Lle mae effaith y galar yn fwy cymhleth, efallai bydd angen ystyried cyfeirio at gymorth mwy arbenigol.</p> <p>Mae gwybodaeth ac adnoddau ychwanegol ar gael o: <a href="http://childbereavementuk.org">childbereavementuk.org</a></p>
Rhesymeg	Pam ddylwch chi gael polisi profedigaeth yn eich ysgol chi?	<p>Mae 1 o bob 29 disgybl rhwng pump ac un ar bymtheg oed wedi teimlo profedigaeth gan riant neu frawd neu chwaer – hynny yw, un ym mhob dosbarth. Mae llawer mwy o ddisgyblion mewn profedigaeth oherwydd nain neu daid, perthynas, ffrind neu berson arwyddocaol arall.</p> <p>O fewn gymuned ysgol bydd yna rhai disgyblion sy'n cael trafferth gyda phrofedigaeth – neu weithiau mae cymuned yr ysgol gyfan yn cael ei heffeithio gan farwolaeth o aelod o staff neu ddisgybl.</p>
Amcanion	Sut bydd eich polisi chi yn helpu i greu diwylliant sy'n ymwybodol o brofedigaeth?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fframwaith i'r holl staff i roi arweiniad ar sut i ymdrin â'r brofedigaeth mewn modd sensitif a thosturiol.</li> <li>• Cefnogi disgyblion a/neu aelodau staff cyn (lle mae'n berthnasol), yn ystod ac ar ôl profedigaeth.</li> <li>• I wella cyfathrebu effeithiol ac egluro'r llwybr cymorth rhwng aelodau o staff, disgyblion, y teulu/gofalwyr a'r gymuned.</li> <li>• I nodi staff allweddol o fewn yr ysgol a'r corff llywodraethu/Awdurdod Lleol/ymddiriedolaeth yr academi.</li> <li>• I gael disgwyliadau clir am y ffordd y bydd ysgol yn ymateb i farwolaeth, ac i ddarparu amgylchedd meithringar, diogel a chefnogol i bawb.</li> </ul>

## Adran 1: Marwolaeth disgybl neu aelod o staff

Hefyd, gwelwch ein hadnodd Rheoli Marwolaeth Sydyn: [childbereavementuk.org/managing-a-sudden-death](http://childbereavementuk.org/managing-a-sudden-death)

Adran o polisi	Cwestiynau/Pwyntiau i'w Cyfarch	Pwyntiau i'w hystyried/gwybodaeth defnyddiol
<b>Rolau a cyfrifoldebau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pwy fydd yn cymryd cyfrifoldeb yn gyffredinol?</li> <li>• Pwy fydd yn gyfrifol am gyfathrebu gyda'r teulu neu'r teuluoedd?</li> <li>• Sut bydd y newyddion yn cael ei rannu gyda chymuned yr ysgol?</li> <li>• Sut bydd y newyddion yn cael ei rannu gyda'r disgyblion? Dosbarthiadau, grwpiau tiwtor, grwpiau blwyddyn, gwasanaeth ysgol gyfan</li> <li>• Os bydd y cyfryngau yn cymryd rhan, pwy fydd yn siarad â newyddiadurwyr?</li> <li>• Pa gefnogaeth sydd ar gael i staff / disgyblion?</li> </ul>	<p>Ystyriwch y maint, y strwythur a threfniadaeth eich ysgol chi. Os bydd y pennaeth yn cymryd yr awenau, sut gallai hyn effeithio ar redeg yr ysgol o ddydd i ddydd? Pwy fydd yn dirprwyo os na fydd y pennaeth ar gael?</p> <p>Mewn achos o farwolaeth sydyn neu drawmatig disgybl, gellir galw ar yr ysgol i fod yn rhan o adolygiad aml-asiantaeth. Pe bai hyn yn digwydd, pwy fydddech chi'n benodi fel gynrychiolydd?</p> <p>Gall y person gorau i gysylltu â'r teulu ddiybnu ar y sefyllfa penodol, y berthynas â'r disgybl/teulu a phrofiad yr aelod o staff. Gall y polisi hyn adlewyrchu a dyfynnu y Pennaeth/Dirprwy/Athro Dosbarth/Cydlynnydd AAA/Pennaeth Blwyddyn/Cymorth Bugeiliol, yn dibynnu ar yr amgylchiadau.</p> <p>Gall lledaeniad diwahân o newyddion trwy gyfryngau cymdeithasol olygu bod rhai aelodau o gymuned yr ysgol yn clywed y newyddion cyn eraill. Sut bydd eich ysgol yn ymwybodi aelodau staff am y farwolaeth? Pa dull cyfathrebu fyddai fwyaf priodol ar gyfer staff yn eich ysgol? 'pyramid' ffôn (tu allan i oriau), cyfarfod staff, neges destun, e-bost, cyfryngau cymdeithasol yr ysgol. Ystyriwch yr effaith o glywed y newyddion drwy neges destun/cyfryngau cymdeithasol/e-bost.</p> <p>Wrth gyflwyno newyddion i ddisgyblion, mae'n well gan rai ysgolion i wneud hyn mewn grwpiau llai gydag oedolyn cyfarwydd, tra bod eraill yn dewis gwasanaeth ysgol gyfan. Os yw disgybl wedi marw, efallai y byddai'n fwy briodol i rannu'r newyddion â'i ddosbarth/grŵp blwyddyn yn gyntaf.</p> <p>A all yr ysgol ddarparu lle ac amser ddiogel i alaru? Pa gefnogaeth bugeiliol sydd ar gael? A allwch chi gynnwys manylion sefydliadau cymorth profedigaeth allanol? Mae cymorth a gwybodaeth ar gael ar wefan Child Bereavement UK <a href="http://childbereavementuk.org">childbereavementuk.org</a></p> <p>Os bydd disgybl yn marw trwy hunanladdiad, mae'r Samariaid yn darparu rhaglen gam wrth gam i gefnogi ysgolion. Gellir cysylltu â nhw at: <b>0808 168 2528</b></p>
<b>Gweithdrefnau</b>	<p>Creu trefn ysgol a fydd yn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Egluro gwybodaeth a dymuniadau teulu/teuluoedd.</li> <li>• Rhannwch y newyddion gyda staff a disgyblion.</li> <li>• Paratowch sgrïpt.</li> <li>• Rhowch wybod i rieni/gofalwyr.</li> </ul>	<p>Efallai y bydd rhai teuluoedd eisiau rhannu gwybodaeth gyda chymuned yr ysgol tra na fydd eraill eisiau. Mae'n bosibl y bydd angen cadarnhad syml o'r farwolaeth nes bod yna fwy o fanylion ar gael, a/neu ymgynghori'r teulu. Gall yr ysgol helpu i atal dyfalu a sïon, yn ogystal â bod yn ffynhonnell cymorth i'r teulu a chymuned yr ysgol.</p> <p>Mae'n helpu i deimlo'n barod wrth gyflwyno newyddion trist, felly bydd sgrïpt yn ddefnyddiol. Peidiwch â bod ofn i ddangos emosiwn, mae hwn yn adwaith dynol i'r newyddion. Awgrymiadau ar gyfer ysgrifennu sgrïpt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dechreuwch drwy gydnabod gennych chi newyddion trist i'w rhoi.</li> <li>• Byddwch yn onest. Dywedwch y newyddion gan nodi ffeithiau syml, gan ddefnyddio'r gair 'marw'.</li> <li>• Os yw'n hysbys, a chyda chaniatâd y teulu, eglurwch yn gryno ble a phryd y digwyddodd y farwolaeth.</li> <li>• Os ydych chi ddim yn gwybod y ffeithiau, dywedwch hynny, ac fe wneith chi roi ymdrech i gael gwybod. Os yw sibrydion yn rhemp, dywedwch pa un o'r rhain sydd bendant yn angywir, os ydych chi'n gwybod. Lle fu'n briodol, atgoffwch y disgyblion o'u cyfrifoldebau a'r effaith wrth bostio ar gyfryngau cymdeithasol.</li> <li>• Siaradwch yn fyr, ac gyda agwedd positif am y person a fu farw heb eu molawdu nhw.</li> <li>• Soniwch am unrhyw drefniadau sydd mewn lle yn barod, gan gynnwys y rhai sydd angen cymorth.</li> <li>• Cofiwch gydnabod na fydd pawb yn teimlo'n drist a bod hynny'n iawn.</li> <li>• Caniatewch egwyl yn yr amserlen i ddisgyblion brosesu'r newyddion a chymryd ychydig o amser i ffwrdd.</li> <li>• Darperir templed o lythyr at rieni/gofalwyr (yn yr atodiadau). Mae ein gwefan yn darparu gwybodaeth i rieni i'w helpu i drafod marwolaeth gyda'u plant. Gallant hefyd gael eu cyfeirio at gymorth dan arweiniad gan Linell Gymorth Child Bereavement UK ar <b>0800 02 888 40</b> neu <b>Live Chat</b> ar y wefan, ar gael rhwng 9am a 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.</li> </ul>

Adran o polisi	Cwestiynau/Pwyntiau i'w Cyfarch	Pwyntiau i'w hystyried/gwybodaeth defnyddiol
Y dyddiau cyntaf	<p>A yw'n briodol i'r amserlen aros yr un fath neu a fydd angen rhai addasiadau ar gyfer pob disgybl, neu rai disgyblion?</p> <p>A fydd yr ysgol yn darparu lle i ddisgyblion sy'n galaru? A fydd cymorth ar gael iddynt?</p> <p>Pa gefnogaeth fydd ar gael i staff?</p> <p>A fydd rhywle ar dir yr ysgol i ddisgyblion a staff dalu teyrnged/cyfrannu at lyfr cydymdeimlad?</p>	<p>Er y gall yr ysgol ddarparu sefydlogrwydd a normalrwydd i staff a disgyblion, efallai y bydd angen rhywfaint o hyblygrwydd.</p> <p>Mae'n bosibl y bydd bobl ifanc mewn profedigaeth angen amser i alaru a rheoli teimladau llethol, fel gallu gadael ystafell ddosbarth a chael seibiant mewn man diogel.</p> <p>Mae angen i leoliad teyrnged dros dro/llyfr cydymdeimlad fod yn ddiogel, yn hygyrch ac yn ddelfrydol lle gellir goruchwyllo disgyblion. Cynigiwch gyfle i'r teulu ymweld, os dymunant, neu dynnu lluniau i'w rhannu gyda nhw wedyn.</p> <p>Ymgynghorwch â staff a disgyblion cyn tynnu unrhyw deyrnged dros dro, gan roi rhybudd i'w paratoi ymlaen llaw.</p>
Yr angladd	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beth fydd y trefniadau ar gyfer yr angladd?</li> <li>A fydd yr ysgol yn anfon blodau neu'n gwneud casgliad?</li> <li>Sut bydd disgyblion yn cael eu cefnogi?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yn hytrach na gwneud rhagdybiaethau, ymgynghorwch â'r teulu i weld a oes croeso i aelodau o staff a/neu ddisgyblion fynychu.</li> <li>A all/a fydd disgyblion yn ymwneud â dewis blodau neu drefnu casgliad?</li> <li>Nodwch ymarferoldeb o faterion fel cyflenwi staff er mwyn caniatáu i bawb sy'n dymuno mynychu'r angladd i wneud hynny. (I rai amgylchiadau, mae'n gallu bod yn briodol i gau'r ysgol. Ond i eraill, efallai na fydd hyn yn briodol).</li> <li>Ystyried unrhyw drefniadau ar gyfer disgyblion sy'n mynychu'r angladd, a sut y byddyn nhw yn cael eu cefnogi/goruchwyllo.</li> </ul>
Cefnogaeth i ddisgyblion	Pa gymorth fydd yn cael ei ddarparu i ddisgyblion?	Ystyried a all hyn gael ei ddarparu gan staff ysgol, asiantaethau allanol neu wasanaethau lleol? Llunwch restr o asiantaethau allanol a phobl a allai roi cymorth.
Cefnogaeth i staff	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sut bydd lles staff yn cael ei fonitro wrth reoli'r sefyllfa straenus hon?</li> <li>Ystyried gofynion hyfforddi ar gyfer holl staff.</li> <li>Sut bydd lles staff yn cael ei adolygu?</li> </ul>	<p>Gall cefnogi disgyblion mewn profedigaeth fod yn straen mawr i staff sydd efallai yn cael trafferth gyda'u hymatebion a'u hemosiynau eu hunain yn barod. Ar adegau penodol, gall rhai aelodau o staff fod yn fwy agored i niwed oherwydd amgylchiadau yn bywydau eu hunain.</p> <p>Mae rhagor o wybodaeth am hyfforddiant ar gael yn <a href="http://childbereavementuk.org">childbereavementuk.org</a> neu cysylltwch â Llinell Gymorth Child Bereavement UK ar <b>0800 02 888 40</b> neu <b>Live Chat</b> ar y wefan, ar gael rhwng 9am a 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.</p>
Cofio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sut bydd yr ysgol yn cofio'r disgybl/aelod o staff?</li> <li>A fydd digwyddiad coffa, cynulliad, digwyddiad parhaol?</li> <li>Sut bydd disgyblion yn cymryd rhan yn y cynlluniau?</li> </ul>	<p>Ymgynghorwch â theulu'r person a fu farw ynghylch unrhyw gynlluniau ar gyfer cofeb, gwasanaethau neu unrhyw deyrnged arall.</p> <p>Gall cofeb fwy parhaol (coeden, gardd arbennig, darn o waith celf, mainc) fod yn briodol, ond yn y dyfodol bydd angen bod yn sensitif os bydd y cofeb yn cael eu symud, adleoli neu amnewid.</p>

## Adran 2: Cefnogi disgybl profedigaethus

Gweler hefyd yr adnodd: <https://childbereavementuk.org/online-learning-for-schools>

Adran o polisi	Cwestiynau/Pwyntiau i'w Cyfarch	Pwyntiau i'w hystyried/gwybodaeth defnyddiol
<p style="color: red;">Dychwelyd i'r ysgol ar ôl profedigaeth</p>	<p>Pwy fydd yn cyfarfod â'r disgybl a'i deulu/gofalwyr i drafod ei ddychweliad i'r ysgol neu ar ôl dychwelyd i'r ysgol yn dilyn profedigaeth?</p>	<p>Nid oes angen 'arbenigwr profedigaeth' i'r rhan fwyaf o ddisgyblion sy'n galaru, mae angen cymorth oedolion cyfarwydd y gallant ymddiried ynddynt. Gall yr ysgol, gyda'i hamgylchedd a'i threfn arferol, fod yn gysur i berson ifanc mewn profedigaeth.</p> <p>Mae'n gallu bod yn ddefnyddiol i gyfarfod â'r disgybl a'u teulu/gofalwyr i sefydlu beth sydd wedi digwydd ac i drafod eu ddychweliad i'r ysgol. Gallai hwn fod yn oedolyn cyfarwydd, fel yr athro dosbarth, y tiwtor dosbarth, y Cydlynnydd AAA, aelod o'r tîm cymorth bugeiliol neu y gallai fod yn bennaeth blwyddyn, Dirprwy neu Bennaeth.</p> <p>Ddylai'r pwrpas y cyfarfod hwn fod i:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cydnabod y farwolaeth.</li> <li>• Darganfyddwch sut hoffai'r disgybl rannu'r newyddion.</li> <li>• Trefnwch le diogel i'r disgybl mewn profedigaeth fynd iddo os ydyn nhw'n teimlo eu bod wedi'w llethu gan galar ac angen 'seibiant'. Sut y byddyn nhw yn hysbysu'r staff o hyn? Er enghraifft, cerdyn 'seibiant', signal di-eiriau neu neges. Sut bydd hyn yn cael ei gyfleu i'r holl staff?</li> <li>• Ystyriwch a ddylid ddarparu gweithgareddau 'seibiant' – cyfnodolion, celf a chreffft, llyfrau, amser sgrin, blychau cof ac ati.</li> <li>• Gosodwch canllawiau ar gyfer cyfathrebu – gyda'r disgybl, rhwng aelodau'r staff a rhwng y cartref a'r ysgol.</li> <li>• Ystyriwch ddarparu cefnogaeth i gyfoedion pan fydd ganddynt ffrind mewn profedigaeth.</li> </ul> <p>Mae ffilm fer ar gael ar wefan Child Bereavement UK: <a href="https://childbereavementuk.org/for-teachers-when-a-pupil-returns-to-school-after-bod-yn-brofedigaethus">childbereavementuk.org/for-teachers-when-a-pupil-returns-to-school-after-bod-yn-brofedigaethus</a></p>
<p style="color: red;">Cefnogaeth tymor hir</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A oes dull o fewn yr ysgol i gofnodi dyddiadau arwyddocaol i'r person ifanc mewn profedigaeth?</li> <li>• Pwy fydd yn cyfathrebu â'r teulu/gofalwyr a'r disgybl?</li> <li>• Sut bydd cyfathrebu gyda disgyblion, aelodau staff, y teulu/gofalwyr a'r gymuned ehangach yn cael ei reoli a'i adolygu?</li> <li>• Sut bydd cynnydd (o ran dysgu a lles emosiynol) y disgybl yn cael ei fonitro?</li> <li>• Pwy fydd yn gyfrifol am drosglwyddo manylion y brofedigaeth ar adegau pontio?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bydd y disgybl yn parhau i alaru am weddill eu bywydau ac efallai y bydd angen cefnogaeth barhaus. Gall dyddiadau arwyddocaol fel Sul y Mamau/Tadau ac ati fod yn arbennig o anodd. Bydd cyswllt rheolaidd gyda'r teulu/gofalwyr ac adolygiadau gyda'r disgybl yn helpu i greu darlun cyffredinol o sut mae'r disgybl yn ymdopi.</li> <li>• Gall y galar effeithio ar gynydd y disgybl. Mae rhai disgyblion yn gweithio'n galed iawn a gallant roi eu hunain dan bwysau ychwanegol i lwyddo, tra bydd eraill yn ei chael yn anodd canolbwyntio yn y dosbarth ac ar eu gwaith. Efallai y bydd newidiadau yn eu hymddygiad, sut bydd y rhain yn cael eu rheoli?</li> <li>• Mae newid yn gallu bod yn anodd i bobl ifanc mewn profedigaeth, felly gall eu paratoi ymlaen llaw (lle mae'n bosib) eu helpu i leisio eu pryderon a hwyluso'r broses.</li> <li>• Ystyriwch ddisgyblion sy'n agored i niwed oherwydd efallai y bydddynt angen cymorth ychwanegol, yn enwedig wrth drosglwyddo.</li> </ul>

Adran o polisi	Cwestiynau/Pwyntiau i'w Cyfarch	Pwyntiau i'w hystyried/gwybodaeth defnyddiol
Marwolaeth, galar a phrofedigaeth yn y cwricwlwm	<p>Sut y gellid cynnwys marwolaeth, galar a phrofedigaeth yn y cwricwlwm?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bydd dysgu marwolaeth, galar a phrofedigaeth yn helpu disgyblion i ddeall teimladau o alar ac yn eu paratoi nhw ar gyfer y dyfodol. Bydd ymwybodi rhieni a gofawyr ymlaen llaw yn helpu i gasglu gwybodaeth am brofedigaethau blaenorol fel y gellir paratoi disgyblion bregus ar gyfer y wers. Gallai fod yn ddefnyddiol i ddisgyblion sydd wedi cael profedigaeth yn ddiweddar os ydynt yn cael y dewis i weithio yn rhywle arall neu i fynd allan, os ydynt yn meddwl y byddai'n rhy anodd i fynychu'r dosbarth.</li> <li>Gweler adnodd Te Parti Elephant ar wefan Child Bereavement UK</li> </ul>
Cefnogaeth i staff	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sut bydd staff yn cael eu hyfforddi a'u cefnogi? Pa broses sydd mewn lle i nodi aelodau o staff sy'n agored i niwed?</li> <li>Sut bydd lles staff yn cael ei adolygu?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mae bod ochr yn ochr ag unrhyw un sy'n profi colled yn gallu bod yn straen emosiynol ond gall cefnogi disgybl profedigaethus yn arbennig. Ar adegau penodol, gall rhai aelodau o staff fod yn fwy agored i niwed oherwydd amgylchiadau yn bywydau eu hunain. Ystyried sut y gall yr ysgol gefnogi'r aelodau hyn o staff ac a oes capasiti i ddefnyddio aelodau eraill o staff i helpu i rannu'r cyfrifoldeb.</li> <li>Darparwch fanylion asiantaethau cymorth i staff.</li> <li>Mae rhagor o wybodaeth am hyfforddiant ar gael yn <a href="http://childbereavementuk.org">childbereavementuk.org</a> Neu cysylltwch â Llinell Gymorth Child Bereavement UK ar <b>0800 02 888 40</b> neu <b>Live Chat</b> ar y wefan, ar gael rhwng 9am a 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.</li> </ul>

## Atodiad ii) Llythyr templed i rieni a gofalwyr

Annwyl

Mae'n ddrwg iawn gennym i glywed y newyddion trist am marwolaeth < Enwau>. Nid oes unrhyw eiriau i fynegi ein tristwch a gallwn ond dechrau dychmygu'r ing y mae'n rhaid bod chi'n mynd drwyddo.

Fel cymuned ysgol, byddwn ni'n methu <Name> yn fawr iawn ac rydym yn gwneud ein gorau i gynnig cysur a chefnogaeth i <ei/hi> ffrindiau, cyd-ddisgyblion ac athrawon. Roedd<Name> yn aelod <gwerthfawr/caredig/hybarch/hoffi/poblogaidd/cyfeillgar> o'n teulu ysgol ni.

Os gallwn wneud unrhyw beth i helpu fel yr ydych yn plannu angladd 1<Enw> 1rhowch wybod i ni.

Byddwn ni yn parhau i gadw mewn cysylltiad gyda chi a byddwn yn eich cefnogi mewn unrhyw ffordd y gallwn ni.

Gyda cydymdeimlad

# Atodiad iii) Llythyr templed i rieni a gofalwyr – marwolaeth o ddisgybl

Annwyl rieni a gofalwyr

Cafodd athro dosbarth/tiwtor dosbarth/pennaeth/pennaeth blwyddyn eich plentyn y dasg drist o hysbysu'r disgyblion am farwolaeth <Name>, disgybl yn <Year>.

Wnaeth <Name> farw yn sydyn/yn yr ysbyty/ar ôl salwch byr ddoe/wythnos diwethaf/dros y penwythnos/yn ystod hanner tymor.

Roedd o / hi yn aelod <gwerthfawr/caredig/uchel ei pharch/hoffi/poblogaidd/cyfeillgar> o gymuned y dosbarth/ysgol a bydd yna golled ar ei ol gan bawb a wyddai o / hi.

Pan fydd rhywun yn marw, gall pobl ifanc brofi llawer o deimladau gwahanol, fel tristwch neu ddicter. Gall rhai disgyblion deimlo sioc a gofid gan y newyddion, tra bydd eraill yn ddrylyd neu'n ddideimlad. Mae'r teimladau hyn i gyd yn arferol.

Rydym wedi ceisio ateb eu cwestiynau yn yr ysgol, gan ddefnyddio iaith onest ac sy'n briodol i'w hoedran. I gael fwy o wybodaeth am siarad â phlant a phobl ifanc am farwolaeth, ewch i wefan Child Bereavement UK [childbereavementuk.org](http://childbereavementuk.org)

Mae ein meddyliau gyda teulu a ffrindiau 1<Enw> 1ar yr adeg hon. Byddwn mewn cysylltiad â manylion o sut bydd ein hysgol yn dathlu/cofio bywyd <Enw>.

Arwyddo

Pennaeth

# Atodiad iv) Llythyr templed i rieni a gofalwyr – marwolaeth aelod o staff

Annwyl rieni/gofalwyr

Mae'n ddrwg gennyf i eich hysbysu bod aelod <parchus/hirsefydlog/cariadus/poblogaidd/adnabyddus> o'n staff, <Name>, wedi marw <yn sydyn/yn yr ysbyty/ar ôl salwch byr>.

Dywedwyd wrth y disgyblion heddiw gan eu <athro dosbarth/tiwtor/pennaeth blwyddyn/yn y gwasanaeth> a bydd llawer yn ymateb i'r newyddion hyn. Pan fydd rhywun yn marw, gall pobl ifanc brofi llawer o deimladau gwahanol, fel tristwch neu ddieter. Gall rhai disgyblion deimlo sioc a gofid gan y newyddion, tra bydd eraill yn ddryslud neu'n ddideimlad. Mae'r teimladau hyn i gyd yn arferol.

Rydym wedi ceisio ateb eu cwestiynau yn yr ysgol, gan ddefnyddio iaith onest ac sy'n briodol i'w hoedran. I gael fwy o wybodaeth am siarad â phlant a phobl ifanc am farwolaeth, ewch i wefan Child Bereavement UK [childbereavementuk.org](http://childbereavementuk.org)

Mae ein meddyliau gyda teulu a ffrindiau <Enw> ar yr adeg hon. Byddwn mewn cysylltiad â manylion o sut bydd ein hysgol yn dathlu/cofio bywyd <Enw>.

Arwyddo

Pennaeth

Freya (6) with one of our bereavement support practitioners in Buckinghamshire



Call our Helpline: **0800 02 888 40**  
[schools@childbereavementuk.org](mailto:schools@childbereavementuk.org)

**[childbereavementuk.org](http://childbereavementuk.org)**

Registered in England and Wales: 1040419 and Scotland: SCO42910

© Child Bereavement UK 2020