

Cefnogi Teuluoedd Galarus yn ystod y Pandemig Coronafeirws (COVID-19)



**Datblygwyd gan Wasanaeth Seicoleg Addysg
Caerdydd
Ebrill 2020**



Gwasanaeth Seicoleg Addysg Caerdydd

Cefnogi Teuluoedd Galarus yn ystod y Pandemig Coronafeirws (COVID-19)



Trwy gydol y pandemig COVID-19 byd-eang, wynebwn golledion bywyd truenus, yn aml dan amodau anodd iawn. Mae profedigaeth o ganlyniad i COVID-19 yn debygol o fod yn brofiad anodd ofnadwy ac y mae'n bwysig iawn bod y rheini sy'n galaru dan fath amodau yn cael y cymorth a'r gofal priodol. Datblygwyd y ddogfen yma mewn ymateb i'r sefyllfa Coronafeirws gyda'r bwriad o gefnogi rhieni/gofalwyr plant a phobl ifanc sydd wedi cael profiad o golled a galar yn ystod y cyfnod yma.

Mae galar yn broses gwbl naturiol a does dim un broses benodol i bawb sy'n galaru. Er mwyn cynnig tawelwch meddwl i blant a phobl ifanc byddant yn buddio o wybod bod unrhyw emosiynau maent yn teimlo yn gwbl normal.

Gydag amser, mi fydd y rhan fwyaf o blant ac oedolion yn dod i delerau gyda'r hyn sydd wedi digwydd, ac yn goroesi heb fod angen cwnsela proffesiynol arnynt. Yn ôl ymchwil, gwell yw cael cymorth pan fo angen gan oedolion cydnabyddus y gellid ymddiried ynddo.

Does dim o angenrheidrwydd angen cwnsela. Mi fydd cwnsela ond yn briodol lle mae emosiynau yn parhau i fod yn llethol, dros gyfnod o wythnosau, i'r graddau y maent yn amharu ar weithgareddau bywyd pob dydd. O bosib, y bydd rhai teuluoedd sydd a llai o gefnogaeth yn y gymuned yn chwilio am gymorth proffesiynol yn gynt, yn enwedig yn ystod y cyfnod o ymbellhau ac ynysu cymdeithasol.

Mae'r profiad o brofedigaeth a cholli rhywun clos bron yn siŵr o ennyn emosiynau cryf, angerddol, bydd efallai yn ddieithr i rai plant a phobl ifanc. Mae goroesi ar ôl colled yn broses gweithredol bydd yn unigryw i bob unigolyn. Bydd sefyllfa unigryw pob unigolyn yn gofyn am ymateb gwahanol, penodol i'w safbwynt hwy. Felly, mae'n bwysig i ymateb yn astud i anghenion, barn a blaenoriaethau unigryw'r unigolyn.

Gall fod yn ddefnyddiol i feddwl am y broses galaru fel siwrne trwy ystod o deimladau cylchol (e.e. sioc, anghrediniaeth, gwadu, dicter, euogrwydd ac ofn) sy'n mynd yn llai dwys dros amser ac sy'n cael ei ail-ymweld trwy gydol y broses. Efallai hefyd mi fydd yna gyfnodau o hapusrwydd, lle mae'n bosib chwerthin. Gall cymysgedd o emosiynau eithriadol fel hyn drysu plant a phobl ifanc, a dyna paham mae'n bwysig i normaleiddio profiad pob unigolyn.

Ni fyddai'n anghyffredin pe bai...

- Chi'n cael eich effeithio yn emosiynol ac yn gorfforol ar ôl marwolaeth rhywun chi'n caru.
- Chi'n cael eich llorio gan deimlad o unigrwydd neu bryder dwys o achos y cyfrifoldeb dros les eich plentyn.
- Eich plentyn ddim yn dangos ei dagrau fel y disgwylir. Gall galar ymddangos mewn sawl ffordd - yn aml fel dicter, neu trwy ymddygiad disgwylir o blentyn iau neu gwestiynau annisgwyl gall fod yn anodd eu hateb.
- Chi'n darganfod bod eich perthynas gyda'r teulu, yn enwedig y teulu yng nghyfraith yn newid. I rai teuluoedd, mae'r ochr yng nghyfraith yn gallu bod yn ffynhonnell o gymorth ac i eraill gall galar achosi iddynt ymbellhau neu ymddieithrio.
- Chi'n darganfod elfen gadarnhaol i fod yn fwy cyfrifol am fywyd eich plentyn a'r teulu.

Beth sydd angen ar blant?

- Gwybodaeth onest - Er gwaethaf y reddf i warchod eich plentyn rhag gwybodaeth dorcalonnus, mae plant sydd heb dderbyn gwybodaeth onest am farwolaeth rhywun y maent yn caru yn adrodd iddyn teimlo'n ddig ac wedi ei gwahardd rhag y broses galaru, yn ogystal â theimlo'n drist nad oeddent yn gallu galaru law yn llaw a'i rhieni. Os yw plant yn gofyn cwestiwn, mae angen ateb arnynt, hyd yn oed os mai 'wn i ddim' ydy'r ateb gonest.
- Iaith y maent yn gallu deall - Dylid esbonio ffeithiau am y farwolaeth mewn iaith sy'n adlewyrchu oed a lefel dealltwriaeth eich plentyn. Gwiriwch gyda nhw ei bod nhw wedi deall eich geiriau a rhowch amser iddynt holi os oes ganddynt gwestiynau. Mae'n well osgoi dweud 'colli Mam-gu' neu 'Mae Dadi'n cysgu am byth' gan fod iaith fel hyn yn gallu drysu plant ifanc ac mae hyn yn gallu arwain at orbryder am y posibilrwydd ohonyn nhw'n mynd 'ar goll' neu o beidio dihuno o'i cwsg. Gellid esbonio bod marwolaeth a chwsg yn wahanol - pan mae rhywun yn marw mae hyn yn golygu nad ydynt yn gallu bod a gwneud fel yr oeddent, megis cerdded, siarad, chwarae neu siopa ayyb ac nad ydynt yn gallu teimlo dim byd chwaith, felly nad ydynt yn drist, oer, llwglyd, sâl neu mewn poen.
- Dewis - Mae angen cymorth ar blant i ddeall bod galaru am rywun maen nhw'n caru yn normal, a bod gofyn am help yn normal, a'i fod yn bosib cael cymorth i wneud penderfyniadau am beth fyddai'r ffordd orau o'u cefnogi adre ac yn yr ysgol. Mae'n bwysig esbonio i'w athro/athrawes am y sefyllfa i sicrhau iddynt dderbyn y cymorth gorau pan maent yn dychwelyd i'r ysgol.

Sut fydd plant yn ymateb?

- Mi fydd pob plentyn yn ymateb mewn ffordd wahanol, serch hynny, mae yna sawl ffactor cyffredin gall fod yn arwyddocaol bod eich plentyn yn dioddef mwy nag y maent wedi gallu mynegi.
- Weithiau mae plant yn ymddangos i ymdopi yn well na'r disgwyl yn syth ar ôl y farwolaeth, gan ymateb yn hwyrach na'r disgwyl, pan mae sylw eraill yn dechrau diflannu a phethau o'u cwmpas i weld yn dychwelyd i'r drefn hebddynt.
- Yn aml, ni fydd gan blant ifanc y sgiliau iaith i gyfathrebu eu teimladau ac felly, rhaid ceisio deall eu hymddygiad fel eu ffordd o gyfathrebu hyn.
- Rydych chi'n nabod eich plentyn ac mi fyddwch chi'n gallu gweld pan nad ydynt yn ymddwyn fel y disgwylir o ganlyniad i anhawster i ddeall a derbyn y golled.

Ymatebion Cyffredin pan yn Galaru

Plant cyn-oed ysgol:

- Dim llawer neu dim ymateb o gwbl i'r newyddion gan nad ydynt yn deall eto bod marwolaeth yn barhaol nac am byth.
- Efallai byddant yn ymateb mwy i'r teimlad o golled - bod rhywun ddim yn mynd i fod o gwmpas bellach.
- Yn debygol o gael ei effeithio mwy gan newidiadau o achos eich profiad chi o alar.
- Byddant yn aml yn chwilio am y person sydd wedi marw neu'n disgwyl iddynt ymddangos eto.
- Efallai'n credu bod y person wedi gadael o achos rhywbeth wnaethon nhw o le.
- Efallai byddant yn gofyn yr un cwestiynau tro ar ôl tro i geisio gwneud synnwyr o'r sefyllfa.
- Efallai byddant yn cael trafferth setlo i chwarae, cysgu neu fwyta neu'n ymddangos i gael cyfnodau o dristwch.
- Gallant ymddangos gydag ymddygiad plentyn iau am gyfnod.
- Gallant ffeindio dechrau ysgol yn anodd neu gall bod yn orbryderus am adael chi gan fod rhywun arall maent yn caru wedi gadael eu bywyd.

Plant oed Cynradd:

- Yn dechrau deall mwy am farwolaeth a'i natur barhaol.
- Yn cael cyfnodau byr a chyson o alar - mae angen cyfleoedd i chwarae arnynt.
- Efallai byddant yn teimlo euogrwydd mai rhywbeth y gwnaethon nhw, neu dywedon nhw achosodd y farwolaeth.
- Efallai'n ymddangos i ymddiddori mewn ffeithiau am y farwolaeth.
- Efallai y byddwch yn gweld marwolaeth neu'r seremonïau cysylltiedig yn ei chwarae (e.e.. esgus angladd).
- Efallai'n bryderus am eich gadael rhag ofn i rywbeth ddigwydd i chi.
- Efallai'n dioddef mwy o anhwylder neu salwch byr megis stumog neu ben tost.
- Efallai'n fwy aflonydd ac yn gallu canolbwyntio llai.
- Efallai'n fwy tebygol o gael stranc neu lefain/ beichio crio yn annisgwyl.
- Efallai'n cael hi'n anodd setlo i gysgu gyda'r nos.

Plant oed Uwchradd:

- Yn gallu mynegi ei emosiynau yn well.
- Yn fwy tebygol o bendroni am fywyd a marwolaeth
- Efallai yn ymddwyn mewn ffordd annisgwyl er mwyn ceisio lleddfi'r poen
- Efallai yn chwilio am ffyrdd i brofi ei bod yn fyw neu'n gallu marw trwy gymryd risg mewn sefyllfaoedd peryglus
- Efallai'n ymddangos gydag arwyddion o iselder
- Efallai'n cael trafferth wrth fwyta neu gysgu

Pethau sy'n gallu helpu:

- Cymrwch amser i siarad â'ch gilydd ac i gofio'r person fu farw. Mi fydd hyn yn helpu'ch plentyn i ddeall beth sydd wedi digwydd ac i gadw ei atgofion yn fyw.
- Mynnwch gymorth i chi ac i'ch plentyn pan fo angen - does dim byd yn bod mewn gofyn am gymorth pan mae eich bywyd chi wedi mynd yn chwâl. Efallai y byddwch chi a'ch plant yn ei ffeindio'n fuddiol i gael rhywun i'w cefnogi yn ystod cyfnod eithriadol o anodd.

- Rhannwch y manylion i gyd gyda'i athrawon a chyfathrebwch gyda'r ysgol, yn enwedig wrth i'ch plentyn ddychwelyd. Mi fydd hyn yn helpu sicrhau bod y cymorth gorau wrth law.
- Gofynnwch i'ch plentyn beth fyddai'n ei helpu, a lle'n bosib, ceisiwch ei chynnwys yn y penderfyniadau a chynlluniau am ei bywyd a'ch bywyd chi fel teulu.
- Gwnewch ymdrech i geisio chwarae a chael hwyl gyda'ch gilydd. Gall hyn helpu i leihau teimladau o unigrwydd a gall cynnig cyfle i chi rhoi'r galar i'r naill ochr am gyfnod ac i wenu eto.
- Cysylltwch gyda'ch teulu estynedig i sicrhau eich bod chi a'ch plentyn yn ymwybodol o bwy fyddai'n gofalu amdanynt pe bai rhywbeth yn digwydd i chi. Gall hyn helpu i leihau pryder.
- Ceisiwch i beidio poeni yn ormodol am fod yn llwyddiannus ym mhob agwedd o'ch bywyd - cymrwch un cam ar y tro a cheisiwch ddathlu llwyddiant a gwelliant. Peidiwch â bod yn rhy feirniadol o'ch hun os yw pethau'n mynd o le. Gall hyn gostwng y pwysau ar eich hun.
- Rhowch ganiatâd i'ch hun i gael 'time out' ar ben eich hun er mwyn ymlacio. Bydd hyn yn eich galluogi i adfywio a bod yn fwy presennol pan fo angen ymdopi a bywyd pob dydd.
- Dysgwch wrth eraill a darllenwch lyfrau neu wefannau am wybodaeth am brofedigaeth a galaru, yn enwedig sut mae plant ac oedolion yn gallu ymateb er mwyn i chi allu deall yn well beth sy'n digwydd yn eich cartref. Gall hyn hybu eich hyder wrth gefnogi eich plentyn.

Gwefannau defnyddiol

Mae'r gwefannau yma yn cynnig gwybodaeth benodol i'r sefyllfa Coronafeirws:

Child Bereavement Network www.childhoodbereavementnetwork.org.uk

- Ffilm byr am gefnogi plentyn sy'n galaru o achos y pandemig (Saesneg).
- Llinell gymorth

Cruse Bereavement Care www.cruse.org.uk

- Gwybodaeth 'Bereavement and isolation' (Saesneg yn unig)
- Tips am siarad i blant
- Llinell gymorth rhad ac am ddim

Winston's Wish www.winstonswish.org.uk

- Sut mae dweud hwyl fawr pan nad yw angladd yn bosib
- Llinell gymorth neu gwasanaeth cymorth/'chat' ar-lein

Grief Encounter www.griefencounter.org.uk

- Gweithgareddau i blant galarus a'u teuluoedd ar eu cyfrif Instagram. Cyfres o weithgareddau therapiwtig ar-lein dan gofal tim o therapyddion trawma, chwarae a drama sy'n helpu rhieni i gefnogi eu plant.
- Cyngor ar sut i drafod marwolaeth rhywun agos o achos Coronavirus.
- Cyngor ar sut i ddweud hwyl fawr pan nad yw angladd yn bosib
- Llinell gymorth yn rhad ac am ddim
- Gwasanaeth cymorth/ 'chat' ar-lein

Quaker Social Action www.quakersocialaction.org.uk

- Trefnu angladd ystyrion yn ystod y pandemig Coronavirus

Gwefannau eraill:

Compassionate Friends www.tcf.org.uk

- Cynnig cymorth gwahanol o gylch galar a phrofedigaeth

Gingerbread www.gingerbread.org.uk

- Elusen DU sy'n cynnig cymorth ymarferol i rhieni sengl

Samaritans [www.samaritans.org/emotional support](http://www.samaritans.org/emotional_support)

Barnardos <http://www.barnardos.org.uk>

Family Lives www.familylives.org.uk

- Elusen genedlaethol sy'n cefnogi teuluoedd trwy cynnig help a chymorth ym mhob agwedd o fywyd teulu.

Llyfrau i Blant Iau:

Yn y Gymraeg

- 'Y Goeden Gofio' gan Britta Teckentrup/ Ceri Wyn Jones. Gwasg Gomer
- 'Het Gynnes Tadcu' gan Malachy Doyle/ Sian Lewis. Gwasg Gomer
- 'Mamgu a Fi' gan Jessica Shepherd/ Eleri Huws. Gwales

Yn Saesneg

- 'Muddles, Puddles and Sunshine' gan Diana Crossley (2009). Hawthorn Press
- 'The Invisible String' gan Patrice Karst (2018). Little, Brown Young Readers, US
- 'Waterbugs and Dragonflies' gan Doris Stickney (2009). Pilgrim Press
- 'When Dinosaurs Die' gan Laurie Krasny Brown and Marc Brown (1998). Little Brown Books for Young People
- 'Always and Forever' gan Alan Durant and Debi Gliori (2013). Picture Corgi
- 'Badger's Parting Gifts' gan Susan Varley (1987). Andersen Press
- 'The Cat Mummy' gan Jacqueline Wilson (2009). Yearling

Llyfrau i Blant Hyn:

Yn y Gymraeg

- 'Cam wrth Gam' gan Mared Llwyd. Y Lolfa
- 'Lowri Angel' gan Jacqueline Wilson.

Yn Saesneg

- 'Ostrich Boys' gan Keith Gray (2008). Definitions (Young Adult)
- 'What On Earth Do You Do When Someone Dies?' gan Trevor Romain (2003) Free Spirit Publishing
- 'Vicky Angel' gan Jacqueline Wilson (2007). Yearling
- 'Straight Talk About Death for Teenagers: How To Cope With Losing Someone You Love' gan Earl Grollman (1993). Beacon Press



Gwasanaeth Seicoleg Addysg Caerdydd

