

Children, young people
and grief

Welsh

Cruse
Bereavement
Support

Plant, pobl ifanc a galar

Does dim 'ffordd gywir i alaru a bydd pob plentyn yn ymateb yn wahanol. Mae llawer o bethau gwahanol yn effeithio ar sut maent yn ymateb – eu hoedran, eu dealltwriaeth o farwolaeth a pha mor agos maen nhw i'r person sydd wedi marw.

Fel oedolion, efallai y bydd plant yn teimlo'n ddiobaith pan fydd rhywun maent yn ei adnabod yn marw. Efallai byddant yn teimlo'n grac bod y person wedi'u gadael. Efallai y byddant yn cwestiynu pam mae wedi digwydd ac yn beio eu hunain. Efallai y byddant yn mynegi eu teimladau o golled a phoen mewn ffyrdd gwahanol ac annisgwyl. Weithiau, bydd yn ymddangos nad ydynt yn meddwl am y peth o gwbl.

Ni all plant gynnal poen emosiynol yn yr un ffordd ag oedolion. Maent yn tueddu i symud i mewn i alaru a symud allan ohono. Efallai y byddant yn ymddangos i fod yn ymdopi llawer yn well nac ydym ni'n ei ddisgwyl.

Mae'n bwysig cofio efallai na fydd gan blant y geiriau i fynegi eu teimladau, ac efallai y byddant yn dangos sut maent yn teimlo drwy eu hymddygiad.

Sut gall plant ymateb pan fydd rhywun yn marw

Hwyliau ansad. Yn hapus un funud, ond yn grac iawn neu'n ofidus iawn y funud nesaf.

Methu canolbwyntio. Efallai y byddant yn ei chael hi'n anodd gweithio ar waith ysgol neu weithgareddau eraill.

Yn dawel ac yn encilgar. Bydd rhai plant yn cael anawsterau wrth rannu a mynegi eu meddyliau a'u teimladau, ac efallai y bydd yn well ganddynt fod ar eu pennau eu hunain.

Patrymau cysgu afreolaidd. Gallai rhai plant gael anawsterau wrth dawelu i fynd i gysgu am gyfnod. Efallai y byddant yn deffro gyda'r hwyr a chael breuddwydion gwael.

Ymddwyn fel plentyn iau. Mae llawer o blant yn dechrau gwneud pethau yr oeddent yn eu gwneud pan oeddent yn iau, megis sugno bys bawd, gwlychu'r gwely neu lynu wrthyich.

cruse.org.uk

Llinell gymorth: 0808 808 1677

Elusen gofrestredig rhif 208078

Anawsterau gyda ffrindiau. Gallai'r farwolaeth wneud i blentyn deimlo'n wahanol am eu ffrindiau a llai hyderus gyda phobl eraill. Efallai y byddant yn cael eu bwlio, neu hyd yn oed bwlio plant eraill.

Torri rheolau, dwyn, colli ysgol. Efallai y bydd plentyn yn teimlo nad oes pwynt i ymddwyn yn dda.

Helpu plentyn sy'n galaru

- Ceisiwch lynu wrth arferion dydd a nos. Gall amser bwyta, gwaith ysgol, egwlion, amser chwarae ac amser gwely rheolaidd helpu i gadw plant iau'n hapus ac yn iach.
- Fel arfer, rydym ni'n argymhell y dylai plant fynd i angladd neu wasanaeth coffa os yw'n briodol ac maent yn dymuno gwneud hynny. Sicrhewch eu bod nhw'n deall yr hyn sy'n digwydd a pham. Os na allant fynd neu nid ydynt am fynd, helpwch nhw i ddod o hyd i ffyrdd eraill o nodi'r achlysur.
- Gadewch i'r plentyn neu'r person ifanc sy'n galaru ddweud sut mae'n yn teimlo. Peidiwch â theimlo sarhad os yw'n grac gyda chi neu ddim am siarad.
- Cadwch ymlaen i'w atgoffa ei fod yn iawn siarad â chi – cofiwch efallai na fydd yn barod nes i fisoedd lawer fynd heibio. Efallai y bydd yn rhaid iddo ddod yn ôl i'w alar wrth dyfu'n hŷn.
- Ceisiwch ei sicrhau eich bod chi'n ei garu,
- Mae'n iawn i ddangos eich bod chi'n drist hefyd.
- Gwrandewch arno. Peidiwch â diystyru sut mae'n teimlo neu anwybyddu unrhyw salwch neu boen mae'n sôn amdanynt.
- Os yw ymddygiad yn broblem, mae'n iawn i drin hyn fel y byddwch chi fel arfer – efallai y bydd yn teimlo'n fwy diogel os na fydd rheolau neu ffiniau'n newid.
- Os ydych chi'n poeni am blentyn, gofynnwch am help. Gallech chi siarad â'r ysgol, eich meddyg teulu neu sefydliadau fel Cruse. Peidiwch â theimlo eich bod chi wedi methu os bydd hyn yn digwydd. Rydych chi'n gwneud y peth iawn.

Ardegwyr a phobl ifanc

Mae pobl ifanc ac ardegwyr yn ymwybodol o'r effaith emosiynol, a'r goblygiadau hir dymor, o golli rhywun agos. Ond oherwydd y newidiadau datblygu maent yn mynd drwyddynt, mae eu hymatebion i farwolaeth yn aml yn ddwys iawn.

Mae'n bwysig cofio nad yw arddewgyr yn oedolion. Efallai y byddant yn edrych fel eu bod nhw'n galaru fel oedolion ond mae angen eu trin nhw fel pobl ifanc.

Efallai y bydd ardegwyr yn profi'r canlynol.

- Anhawster wrth reoli emosiynau cryf, mynd yn grac. Ymladd yn gorfforol.

- Cyffroi a theimlo'r oedd y farwolaeth yn anghyfiawn. Efallai byddant yn gofyn pam bu'n rhaid i'r person farw, a siarad am syniadau ehangach sy'n ymwneud â thynghed a marwolaeth.
- Mynd yn ôl i ymddygiad plentynaid i deimlo'n fwy diogel.
- Cymryd rhan mewn ymddygiad peryglus i dynnu sylw o'r galar.
- Poeni am bwy a fydd yn talu'r biliau neu'n gofalu amdanynt, yn enwedig os mai'r prif ofalwr oedd y perosn sydd wedi marw.
- Ceisio cymryd rôl oedolyn.
- Cuddio eu hemosiynau.
- Ceisio cymorth y tu allan i'r teulu agos.

Sut i helpu ardegwyr i ymdopi â marwolaeth

- Sicrhewch nad ydyn nhw'n cael gormod i'w wneud, yn enwedig pethau y gallai oedolyn cyfrifol eu gwneud yn lle.
- Sicrhewch eu bod nhw'n gwybod mae'n iawn os yw'n well ganddynt siarad â ffrindiau, neu bobl y tu allan i'r teulu agos am farwolaeth.
- Anogwch nhw'n dawel fach i agor i fynu, mynegi eu hemosiynau a rhannu sut maent yn teimlo.
- Rhowch sicrwydd iddynt eich bod chi'n eu caru ac yn ei gefnogi.
- Os ydynt yn cymryd meddyginiaethau heb eu rhagnodi neu'n hunan-niweidio, cysylltwch â gweithiwr meddygol proffesiynol.

Cysylltu â Llinell Gymorth Cruse

Os bydd angen rhagor o help arnoch chi, ac nad ydych chi'n siarad Saesneg, gallwn ni drefnu cymorth ar eich cyfer drwy ein llinell gymorth drwy wasanaeth o'r enw LanguageLine.

Sut mae'n gweithio

1. Ffoniwch 0808 808 1677.
2. Byddwch yn clywed neges wedi'i recordio yn Saesneg. Arhoswch i siarad â rhywun. Mae llawer o alw am ein gwasanaeth felly mae'n bosib y bydd yn rhaid i chi roi cynnig arall arni pan na fydd hi mor brysur os na fydd unrhyw un ar gael i ateb.
3. Pan fydd gwirfoddolwr y llinell gymorth yn ateb, dwedwch enw'r iaith rydych chi'n ei siarad yn glir wrtho'n Saesneg.
4. Bydd y gwirfoddolwr yn ffonio ein gwasanaeth cyfieithu – byddwch yn ei glywed yn siarad â rhywun arall i drefnu'r galwad. Arhoswch ar y galwad. Gallai hyn gymryd ychydig o funudau.
5. Bydd cyfieithydd yn ymuno â'r galwad ac yn cyfieithu rhwng eich iaith chi a'r Saesneg ar eich cyfer chi a gwirfoddolwr y llinell gymorth.

cruse.org.uk

Llinell gymorth: 0808 808 1677

Elusen gofrestredig rhif 208078

6. Mae hyn oherwydd bod hon yn sgwrs tair ffordd a fydd yn cymryd ychydig mwy o amser na galwad arferol i'r llinell gymorth felly byddwch yn amyneddgar.

Ein horiau llinell gymorth yw:

- Dydd Llun: 9.30am-5pm
- Dydd Mawrth: 9.30am-8pm
- Dydd Mercher: 9.30am-8pm
- Dydd Iau: 9.30am-8pm
- Dydd Gwener: 9.30am-5pm
- Dydd Sadwrn a dydd Sul: 10am - 2pm

English version

Children, young people and grief

There is no 'right way' to grieve and every child will respond differently. How they react will be affected by a lot of different things – their age, their understanding of death, and how close they were to the person who has died.

Like adults, children may feel hopeless and despairing when someone they love dies. They may feel angry that the person has left them. They may question why it has happened and blame themselves. They may also express their feelings of loss and pain in different and surprising ways. It may sometimes seem as if they do not care.

Children cannot sustain emotional pain in the way that adults can. They tend to move in and out of grief. They may appear to be coping much better than we expect.

It is important to remember that children may not have the words to express their feelings, and may show how they feel through their behaviour.

How children might react when someone dies

Mood swings. Happy one minute, and very angry or distressed the next.

Unable to concentrate. They may find it difficult to work on schoolwork or other activities.

Quiet and withdrawn. Some children find it difficult to share and express their thoughts and feelings, and may prefer to be alone.

Disturbed sleep patterns. Some children may find it difficult to settle to sleep for a while. They may wake in the night and have bad dreams.

Behaving like a younger child. Many children start doing things they did when they were younger, like sucking their thumb, wetting, or clinging to you.

cruse.org.uk

Llinell gymorth: 0808 808 1677

Elusen gofrestredig rhif 208078

Difficulties with friends. The death may make a child feel different from their friends and less confident with other people. They may be bullied, or even bully others.

Breaking rules, stealing, skipping school. A child may feel there is no point in behaving well.

Helping a bereaved child

- Try to stick to your usual day and night-time routines. Regular mealtimes, school work, breaks, playtime and bedtime can help keep younger children happy and healthy.
- We usually advise that children should attend a funeral or memorial if it is appropriate and they wish to. Make sure they understand what is going to happen and why. If they cannot attend or don't want to, help them find other ways to mark the occasion.
- Allow the bereaved child or young person to say how they feel. Don't be offended if they are angry with you or do not want to talk.
- Keep reminding them it's OK to talk to you – remember they may not feel ready until many months have passed. They may need to come back to their grief as they grow older.
- Reassure them they are still loved.
- It's fine to show them that you are sad too.
- Listen to them. Don't dismiss how they feel or ignore any illness or pain they report.
- If behaviour is a problem it's OK to treat this as you usually would – they may feel safer if rules and boundaries have not changed.
- If you are worried about a child ask for help. You could talk to their school, your GP or organisations such as Cruse. Don't feel that you've failed if this happens. You are doing the right thing.

Teenagers and young people

Young people and teenagers are aware of the emotional impact, and long term implications, of losing someone close. But due to the developmental changes they are going through, their reactions to death are often very intense.

It's important to remember that teenagers are not grown-ups. They might look like they're grieving like adults but they need to be treated as a young person.

Teenagers might experience the following.

- Have difficulty managing strong emotions, becoming angry. They might end up in physical fights.
- Get upset and feeling the death was unjust. They might ask why the person who has died had to die, and talk about wider ideas about fate and mortality.

cruse.org.uk

Llinell gymorth: 0808 808 1677

Elusen gofrestredig rhif 208078

- Revert back to childish behaviour to feel more safe.
- Get involved with risky behaviours to distract from grief.
- Become concerned about who will pay the bills or care for them, especially if the person who died was their primary caregiver.
- Try to assume the role of an adult.
- Bottle up their emotions.
- Seek support outside their immediate family.

How to help teenagers cope with death

- Make sure they're not given too much to do, especially things a responsible adult could do instead.
- Let them know it's OK if they prefer to speak with friends, or people outside of the immediate family about the death.
- Gently encourage them to open up, express their emotions and share how they're feeling.
- Reassure them that they are loved and supported.
- If they're self-medicating or self-harming, get in touch with a medical professional.

Contacting the Cruse Helpline

If you need more help, and don't speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

How it works

1. Call 0808 808 1677.
2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.
3. When a helpline volunteer answers clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.
6. Because this is a three way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm
- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm
- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm