

# Galar plant

Mae dealltwriaeth plant o alar a'u hymatebion yn dibynnu ar eu hoed.

- **Efallai na fydd plentyn ifanc iawn yn deall** bod marwolaeth yn barhaol.
- Efallai bydd plentyn neu berson ifanc **yn gwrthod derbyn** er mwyn ceisio ymdopi.
- Gall plant ymddangos fel eu bod yn cael **ysbeidiau o alaru, ac yna cyfnodau o beidio** - nid yw hyn yn golygu nad ydynt yn poeni.

## Bod o gymorth i blentyn neu berson ifanc

- Dywedwch wrthynt beth sydd wedi digwydd gan ddefnyddio **iaith glir**. Gwiriwch eu dealltwriaeth, a gadewch iddynt siarad a gofyn cwestiynau.
- Gwnewch yn siŵr eu bod yn gwybod eich bod dal yn **eu caru**.
- **Mae'n iawn** iddynt weld eich bod chithau'n drist hefyd.
- **Gadewch iddynt ymuno** ag angladdau a chofebau, ond gadewch iddyn nhw arwain.
- Siaradwch â'u hysgol a sicrhau bod **oedolion eraill** sy'n ymwneud â'u gofal yn ymwybodol o'r hyn sydd wedi digwydd.

Mae plant yn profi galar yn wahanol.



**Cruse**  
Cymorth  
Galar

Rydym yn cynorthwyo pobl i wynebu un o'r cyfnodau anoddaf yn eu bywyd - a hynny drwy gymorth â galar, gwybodaeth ac ymgyrchu.

Ewch i'n gwefan yn [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)

E-bostiwch ni ar [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk)

Ffoniwch ein llinell gymorth genedlaethol rhad ac am ddim **0808 808 1677**

Allwch chi fod o gymorth i rywun drwy un o'r cyfnodau anoddaf yn eu bywyd?  
Cyfrannwch yn [cruse.org.uk/donate](http://cruse.org.uk/donate)

Am fwy o wybodaeth ynghylch plant a galar  
[www.cruse.org.uk/children](http://www.cruse.org.uk/children)  
Neu ewch i'n gwefan ar gyfer pobl ifanc  
[www.hopeagain.org.uk](http://www.hopeagain.org.uk)

*Ti ddim ar  
dy ben dy hun*

**Noddwr Brenhinol:** Ei Mawrhydi'r Frenhines

Elusen Gofrestredig rhif 208078  
Cwmni cyfyngedig drwy warant 00638709  
Swyddfa gofrestrdedig: Unit 0.1, One Victoria Villas,  
Richmond, Surrey, TW9 2GW

**Cruse**  
Cymorth  
Galar

# Deal galar



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

## Ar ôl i rywun farw

Os ydych yn darllen hwn oherwydd bod rhywun wedi marw, mae'n ddrwg iawn gennym. Gall marwolaeth rhywun agos fod yn un o'r pethau anoddaf y mae'n rhaid inni ei wynebu.

Nid oes yr un ffordd gyffredin neu 'iawn' o alaru. Mae sut ydych yn ymateb yn ddiabyddol ar sawl peth - pwy sydd wedi marw a sut, oed a phrofiad, personoliaeth a diwylliant neu grefydd.

Dros amser, mae teimladau yn tueddu i ddod yn llai dwys, ond ni allwch ragweld pryd fydd hyn yn digwydd, na'i orfodi i ddigwydd yn gynt. Ond yn y pen draw, mae'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo eu bod yn medru ymdopi â'u bywydau, tra'n cofio'r rhai sydd wedi marw.

## Gall Cruse helpu

Os ydych yn sylwi eich bod yn cael trafferth ymdopi wrth i amser fynd yn ei flaen, gallwch gysylltu â ni am fwy o gymorth.

**Rhif ein llinell gymorth rhad ac am ddim yw 0808 808 1677**

Gallwch gael rhagor o wybodaeth ynghylch ein gwasanaethau ar ein gwefan

**cruse.org.uk**



## Beth allech chi fod yn ei deimlo

Nid oes unrhyw gamau neu gyfnodau pendant o alaru y mae pawb yn eu profi. Ond mae rhai teimladau yn gyffredin iawn.

- Yn ystod y dyddiau cyntaf, gallwch fod mewn **sioc ac wedi eich syfrdanu**, neu efallai na fyddwch yn teimlo unrhyw beth.
- Gall y **boen eich llethu**, ac fe allwch brofi cyfnodau o deimladau dwys neu newidiadau mewn tymer. Mae'n gyffredin ichi fynd dros ddigwyddiadau yn eich pen drosodd a throsodd.
- Efallai y byddwch yn dal eich hun yn **chwilio am y person sydd wedi marw**. Mae'n normal i weld y person, i deimlo eu bod yno gyda chi neu i siarad â nhw.
- Efallai y byddwch yn **teimlo'n euog** ynghylch pethau ddigwyddodd cyn iddynt farw, neu ynghylch sut ydych yn teimlo nawr.
- Efallai y byddwch yn **teimlo'n flin** gyda'ch hun neu eraill, neu gyda'r person sydd wedi marw.
- Efallai y byddwch yn cael **trafferth mynd i gysgu** neu eisiau mwy o gwsg na'r arfer. Gallwch deimlo'n sâl neu'n bryderus.
- Wrth i amser fynd yn ei flaen, efallai y byddwch yn profi teimladau cryf o **hiraeth, tristwch, unigrwydd** ac weithiau yn anobeithiol ac yn ofnus am y dyfodol. Os ydych yn ei chael hi'n anodd ymdopi gyda'r teimladau hyn gall Cruse gynorthwyo.

Mae pawb yn profi galar yn wahanol, ac nid oes amserlen ar ei gyfer.

## Gofalu amdanoch chi eich hun

Mae'n bwysig eich bod yn gofalu amdanoch chi eich hun ar ôl profedigaeth. Mae'r camau syml hyn yn cynorthwyo llawer o bobl.



### Byddwch yn garedig â chi eich hun

Cymerwch un dydd ar y tro a rhowch ganiatâd i chi'ch hun alaru. Peidiwch â theimlo'n euog nac yn wan os ydych yn ei chael yn anodd ymdopi neu angen cymorth.



### Siaradwch â rhywun

Gall siarad fod o gymorth mawr. Yn aml, gall teulu neu ffrindiau eich cynorthwyo. Efallai y byddwch yn medru siarad â rhywun yn eich cymuned, neu ag arweinydd ysbrydol neu ffydd. Siaradwch â'ch meddyg teulu os yw'n cael effaith ar eich iechyd.



### Diet a chwsg

Mae'n haws dweud na gwneud, ond ceisiwch fwyta'n gywir a gorffwys digon (hyd yn oed os nad ydych yn medru cysgu). Byddwch yn ofalus os ydych yn defnyddio alcohol neu gyffuriau eraill. Cysur dros dro yn unig ydynt.



### Trefn

Weithiau, mae dilyn trefn newydd o fwyta, cysgu a chysylltu ag eraill yn ddefnyddiol.



### Ymarfer corff

Bydd hyd yn oed mynd am dro bach i gael awyr iach o gymorth.