

# Cymorth os bydd oedolyn sy'n gwirfoddoli yn marw

Mae marwolaeth rhywun sy'n bwysig i ni yn heriol a bydd pobl wahanol yn teimlo pethau gwahanol ar adegau gwahanol, yn enwedig pobl ifanc nad ydyn nhw efallai wedi cael profedigaeth uniongyrchol o'r blaen. Mae'r adnoddau hyn wedi eu creu i helpu cefnogi eich grŵp, i ddarparu cyngor, ac i'ch cyfeirio at gymorth ychwanegol perthnasol pe bai'r gwaethaf yn digwydd.

Mae'r coronafeirws yn bandemig byd-eang. Mae miloedd o bobl, yn hen ac yn ifanc, wedi marw, ac effeithiwyd ar filiynau. Yn awr, yn fwy nag erioed, mae'n bwysig ein bod ni'r Sgowtiaid yn tynnu at ein gilydd, yn dangos gwerthoedd y Sgowtiaid ac yn cefnogi ein gilydd.

Os bydd oedolyn sy'n gwirfoddoli yn eich grŵp yn marw, mae'n bwysig iawn bod yr holl oedolion sy'n gwirfoddoli yn y grŵp hwnnw'n dod ynghyd i gefnogi ei gilydd. Drwy ddod ynghyd, byddwch yn gallu mynd i'r afael â'r hyn sydd wedi digwydd a chynllunio'r ffordd orau o gefnogi eich pobl ifanc, a'ch gilydd.

Nid oes unrhyw ffordd gywir nac anghywir o deimlo yn sgil profedigaeth ac nid oes un ffordd benodol o gefnogi rhywun sydd mewn profedigaeth.

## **Pum cam y broses alaru/profedigaeth**

Mae pum cam y broses alaru/profedigaeth yn fodd o adnabod ar ba gam y mae unigolion yn ystod eu profedigaeth. Mae'n bwysig sylweddoli bod taith pob person yn hynod bersonol ac mae'n bosibl y bydd unigolion yn dechrau ar unrhyw un o'r pum cam ac yn symud yn ôl ac ymlaen drwy'r camau o ganlyniad i feddyliau, teimladau ac emosiynau mewnol, a digwyddiadau allanol. Efallai na fydd rhai pobl yn mynd drwy bob cam, ond bydd pawb yn mynd drwy o leiaf ychydig o'r camau isod.

*Mae sawl ffordd wahanol o ddisgrifio camau'r broses alaru/profedigaeth, ond dyma rai o'r camau mwyaf cyffredin yr â rhywun drwyddynt yn sgil profedigaeth:*

**Gwadu** – Yn aml, yr ymateb cyntaf wrth glywed am golli rhywun yw gwadu gwirionedd y sefyllfa. Ymgais isymwybodol i resymoli emosiynau ac i ohirio prosesu'r hyn sydd wedi digwydd mewn gwirionedd yw hyn. Ystyrir bod y weithred o wadu yn fecanwaith amddiffyn cyntefig, ac mae'n eithriadol o gyffredin. Fe'i defnyddir pan nad yw rhywun yn dymuno derbyn neu wynebu agweddau anodd o'i fywyd. I'r mwyafrif, bydd y cyfnod hwn yn para rhwng ychydig oriau ac ychydig ddyddiau. Mae'n bosibl y bydd rhai pobl yn dewis ynysu eu hunain yn ystod y cyfnod hwn gan gredu nad yw'r realiti y maent yn ei wynebu yn wir os gwnânt hynny.

**Enghraifft:** Yn y Sgowtiaid, gallai hyn amlygu ei hun drwy i oedolion sy'n gwirfoddoli drafod yr hyn sydd wedi digwydd neu wrthod credu bod hynny'n wir.

**Dictor** - Dictor yw ail gam y broses alaru/profedigaeth. Mae hyn yn eithriadol o gymhleth a gall ddod i'r amlwg mewn sawl ffordd wahanol. Gall y dictor y mae rhywun yn ei fynegi gael ei gyfeirio at wrthrych difywyd, dieithriaid, ffrindiau/teulu neu hyd yn oed y sawl sydd wedi marw. Pan fo rhywun yn dangos dictor tuag at y person sydd wedi marw, dilynr hyn gan ymdeimlad o euogrwydd fel arfer, a gall hyn arwain at yr unigolyn yn digio wrth ei hun.

**Enghraifft:** Yn y Sgowtiaid, gallai hyn ei amlygu ei hun drwy i oedolion sy'n gwirfoddoli deimlo'n ddig wrth eu hunain, wrth ei gilydd neu wrth y sawl sydd wedi marw.

**Bargeinio** – Mae bargeinio, gan ddefnyddio datganiadau 'pe bai', yn ymateb cyffredin i deimlo'n ddiymadferth. Efallai y bydd unigolion yn gofyn cwestiynau megis 'pe baem ni wedi gwneud hyn yn wahanol', neu 'pe bawn i wedi gwneud hyn i helpu'. Mae'n bosibl y bydd unigolion yn teimlo euogrwydd dwfn yn ystod y cam hwn wrth iddynt gwestiynu'r hyn y gallent fod wedi ei wneud i rwystro'r sefyllfa rhag digwydd.

**Enghraifft:** Yn y Sgowtiaid, efallai y gall hyn ei amlygu ei hun drwy i oedolion sy'n gwirfoddoli ofyn pam na wnaethant rywbeth neu sut arall allent fod wedi helpu.

**Iselder** – Ceir dau brif fath o iselder sy'n gysylltiedig â galar/profedigaeth:

- **Ymarferol** – I rai unigolion, goblygiadau ymarferol canlyniad y brofedigaeth fydd canolbwynt eu hiselder. Pethau megis sut y bydd y grŵp yn gweithredu neu a fydd unigolyn newydd addas yn gallu llenwi'r swyddogaeth. Mae'r math yma o iselder yn fwy cyffredin ymhlith unigolion a oedd â pherthynas lai personol â'r sawl sydd wedi marw. **Enghraifft:** Yn y Sgowtiaid, gallai hyn ei amlygu ei hun drwy i oedolion sy'n gwirfoddoli boeni sut y bydd y grŵp yn parhau i weithredu heb y sawl sydd wedi marw.
- **Emosiynol** – I rai, bydd prif bwyslais y cam hwn yn ymwneud ag agweddau emosiynol y broses o ffarwelio â ffrind a chyd-sgowt. Yn aml, mae'r cam hwn yn fwy cynnil ac yn unigol iawn. Bydd rhai pobl yn dymuno siarad yn agored am sut maen nhw'n teimlo a bydd eraill yn dymuno ymbellhau oddi wrth unrhyw sgwrs am yr hyn sydd wedi digwydd. **Enghraifft:** Yn y Sgowtiaid, efallai y bydd hyn yn amlygu ei hun drwy i oedolion sy'n gwirfoddoli ymddangos yn weladwy drallodus ac yn dymuno siarad am yr hyn sydd wedi digwydd neu osgoi siarad am y peth pryd bynnag y bo hynny'n bosibl.

Gallai unigolion deimlo un neu'r ddau o'r mathau hyn o iselder ar unrhyw adeg benodol.

**Derbyn** – Bydd pawb yn cyrraedd y cam hwn ar adeg wahanol. Efallai y daw rhai ohonynt i dderbyn yr hyn sydd wedi digwydd o fewn ychydig ddyddiau neu wythnosau, ac efallai y bydd rhai eraill yn cymryd sawl blwyddyn. Mae'r cam hwn yn ymwneud â derbyn yr hyn sydd wedi digwydd – nid yw'n golygu bod realiti'r hyn sydd wedi digwydd yn 'iawn', ond mae'n golygu y gall yr unigolion dderbyn yr hyn sydd wedi digwydd fel y 'normal' newydd.

Mae'n bosibl y bydd pobl yn teimlo euogrwydd dwfn wrth ddechrau mwynhau eu hunain eto yn sgil marwolaeth rhywun oedd yn agos atynt. Gall hyn fod yn arbennig o boenus wrth gymryd rhan mewn gweithgaredd yr oedd y sawl a fu farw yn ei fwynhau hefyd.

Cefnogi'r rhai hynny sydd ag anghenion ychwanegol

Efallai na fydd rhywun sydd ag anghenion ychwanegol yn amlygu galar mewn modd amlwg bob amser, ond gallai newidiadau yn ei ymddygiad ddangos ei fod yn profi dryswch yn ogystal â galar. Gall newidiadau mewn ymddygiad ddigwydd ar unwaith neu ar ôl sawl diwrnod, wythnos neu hyd yn oed sawl mis ar ôl newyddion am farwolaeth. Gallai'r ymddygiadau 'gyrraedd uchafbwynt' ar adegau arwyddocaol – er enghraifft gwyliau, y Nadolig neu ben-blwyddi.

Fel gydag unrhyw un sydd mewn profedigaeth, gallai'r camau uno gyda'i gilydd ac ni fydd pawb yn mynd drwy bob un o'r camau. Efallai y bydd rhywun sydd ag anghenion ychwanegol yn profi dryswch ynglŷn â pham nad yw'n gweld y sawl sydd wedi marw mwyach neu'n cael anhawster addasu i'r rheswm pam mae aelodau o'r teulu a ffrindiau yn ymddwyn yn wahanol.

## Os yw oedolyn sy'n gwirfoddoli yn marw

*Os bydd oedolyn sy'n gwirfoddoli yn eich grŵp yn marw, bydd y tîm diogelu yno i gynnig cymorth ychwanegol os bydd ei angen arnoch. Cysylltwch â nhw drwy e-bostio*

[Safeguarding@scouts.org.uk](mailto:Safeguarding@scouts.org.uk)

Bydd marwolaeth oedolyn sy'n gwirfoddoli yn cael effeithiau pellgyrhaeddol ar y grŵp cyfan, a chan ddibynnu ar berthynas yr oedolyn sy'n gwirfoddoli â'r bobl ifanc, gallai effeithio'n sylweddol ar sawl adran wahanol o'r Sgowtiaid.

### **Sut i siarad gyda'r grŵp am farwolaeth oedolyn oedd yn gwirfoddoli**

Mae'n bwysig ystyried perthynas y grŵp â'r oedolyn a arferai wirfoddoli. Os nad oedd gan y bobl ifanc berthynas agos â nhw (os oedd yn aelod o'r pwyllgor gweithredol, er enghraifft), mae'n bosibl nad yw'n syniad da cyhoeddi hyn i'r grŵp cyfan oherwydd gallai achosi gofid i unigolion yn ddiangen. Yn lle hynny, os oedd gan un neu ddau o bobl ifanc yn y grŵp berthynas agos â nhw, yna efallai y byddai'n fwy buddiol dweud wrth y bobl ifanc hyn yn unigol a gweithio i'w cefnogi yn bersonol.

Os oedd gan y bobl ifanc berthynas agos iawn â'r oedolyn a arferai wirfoddoli (er enghraifft arweinydd, cynorthwydd, ac ati), dyma rywfaint o gymorth i'ch helpu i siarad am y sefyllfa.

### **Sut i siarad am farwolaeth oedolyn a arferai wirfoddoli**

Wrth sôn am farwolaeth oedolyn a arferai wirfoddoli, mae'n hanfodol defnyddio iaith syml ac uniongyrchol sy'n addas i oedran y bobl ifanc yr ydych yn siarad â nhw. Dylid osgoi

unrhyw fwytheiriaau megis 'rydym ni wedi colli' neu mae'r person 'wedi mynd i le gwell', oherwydd y gallant achosi dryswch.

Fe welwch isod enghreifftiau o sut y gallech esbonio marwolaeth oedolyn a arferai wirfoddoli wrth y grŵp. Mae'n bwysig eich bod yn sôn sut y bu iddo farw ond dylid osgoi unrhyw fanylion manwl a allai beri trallod. Ceisiwch ddefnyddio geiriau megis 'rhoddodd ei galon y gorau i guro a rhoddodd ei ymennydd y gorau i weithio' yn hytrach na mynd i unrhyw fanylder graffig.

### **Ar gyfer Afancod a Chybiau:**

'Mae popeth byw yn marw rhyw ddydd. Byddwch i gyd wedi gweld hyn pan fo blodyn yn marw neu pan fo anifail yn marw; efallai nad yw rhai ohonoch chi wedi gweld hyn ond fe wyddoch chi fod hynny'n digwydd. Wel, mae pobl yn marw rhyw ddiwrnod hefyd. Pan fo rhywun yn marw, mae ei gorff yn rhoi'r gorau i weithio a dyw e ddim yn gallu symud, siarad na gwneud y pethau eraill yr oedd e'n arfer gallu eu gwneud pan oedd yn fyw, megis dod i'r Sgowtiaid.

Ar y cyfan, mae pobl yn marw pan fyddant yn hen iawn, ond weithiau gall pobl farw hefyd cyn iddynt fynd yn hen iawn, oherwydd salwch neu ddamwain ddifrifol. Yn anffodus, mae **(ENW'R OEDOLYN)** wedi marw. Mae hyn yn golygu na fyddwn yn gallu gweld na siarad â nhw mwyach, ond mae'r atgofion sydd gennym ni gyda nhw yn ddiogel am byth yn ein meddyliau ac fe ddylem gofio'r holl amseroedd hapus a gawsom ni gyda nhw.

Rydym ni i gyd yn mynd i golli **(ENW'R OEDOLYN)** bob wythnos, ond bydd pethau'n gwella. Bydd yr Afancod/Cybiau yn parhau i gyfarfod bob wythnos, ond efallai y bydd yn teimlo ychydig yn wahanol. Roedd **(ENW'R OEDOLYN)** yn mwynhau bod yn arweinydd yn fawr iawn, ac fe fyddai yn dal i ddymuno ein bod ni'n cyfarfod ac yn gwneud yr holl bethau yr ydym ni'n hoffi eu gwneud, fel gwrsylla ac ati. Mae'n iawn teimlo'n drist un wythnos ac yna teimlo'n iawn wythnos arall – fe allwn ni siarad am y peth pryd bynnag y dymunwch chi.

Mae'n bosib y bydd gennych chi lawer o gwestiynau a byddwn ni'n ceisio ateb cynifer o'r rhain ag y gallwn ni heddiw. Os na fyddwn ni'n gwybod yr atebion i'ch cwestiynau, fe geisiwn ni ganfod yr atebion i chi. Mae hwn yn gyfnod trist a gofidus iawn i bob un ohonom ni ac felly mae'n bwysig ein bod ni'n dangos gwerthoedd y Sgowtiaid ac yn bod yn garedig yn fwy nag erioed.'

***Mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod pobl ifanc yn teimlo bod cefnogaeth iddyn nhw yn ystod y cyfnod hwn ac y gallant ymdopi â'r farwolaeth. Gwnewch yn siŵr y caiff y dolenni yn 'ble i gael cymorth ychwanegol' eu rhannu gyda phobl ifanc a'u rhieni.***

### **Ar gyfer Sgowtiaid a Fforwyr:**

'Fel arfer, dim ond pan fydd pobl yn hen iawn y byddan nhw'n marw. Ond weithiau, gallan nhw farw cyn hyn oherwydd salwch neu ddamwain ddifrifol. Yn anffodus, mae **(ENW'R OEDOLYN)** wedi marw.

Rydym ni'n gwybod y bydd hyn yn sioc i lawer ohonoch chi ac mae'n bosib y bydd gennych chi lawer o gwestiynau a byddwn ni'n ceisio ateb cynifer o'r rhain ag y gallwn ni heddiw. Os na fyddwn ni'n gwybod yr atebion i'ch cwestiynau, fe geisiwn ni ganfod yr atebion i chi. Mae hwn yn gyfnod trist a gofidus iawn i bob un ohonom ni ac felly mae'n bwysig ein bod ni'n dangos gwerthoedd y Sgowtiaid yn awr yn fwy nag erioed.'

Rydym ni i gyd yn mynd i golli **(OEDOLYN)** bob wythnos, ond bydd pethau'n gwella. Bydd y Sgowtiaid/Fforwyr yn parhau i gyfarfod bob wythnos, ond efallai y bydd yn teimlo ychydig yn wahanol. Roedd **(ENW'R OEDOLYN)** yn mwynhau bod yn arweinydd yn fawr iawn, a byddai'n dal i ddymuno ein bod yn cyfarfod ac yn gwneud yr holl bethau yr ydym ni'n hoffi eu gwneud, fel gwersylla ac ati. Mae'n iawn teimlo'n drist un wythnos ac yna teimlo'n iawn wythnos arall.

Os yw hyn yn peri gofid i chi a'ch bod yn teimlo yr hoffech chi siarad â rhywun am yr hyn sydd wedi digwydd, mae yna lawer o wahanol elusennau a sefydliadau sy'n cynnig cymorth. **(Cyfeiriwch at ble i gael dolenni cymorth ychwanegol).**'

***Mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod pobl ifanc yn teimlo bod cefnogaeth iddyn nhw yn ystod y cyfnod hwn ac y gallant ymdopi â'r farwolaeth. Gwnewch yn siŵr y caiff y dolenni yn 'ble i gael cymorth ychwanegol' eu rhannu gyda phobl ifanc a'u rhieni.***

#### **Ar gyfer rhieni:**

Mae'n bwysig rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i rieni am yr hyn sydd wedi digwydd a'r hyn y byddwch yn ei drafod yn y Sgowtiaid, fel y byddant yn barod am unrhyw gwestiynau a gânt gan eu pobl ifanc. Dyma destun enghreifftiol ar gyfer sut i siarad â rhieni am yr hyn sydd wedi digwydd:

'Gyda thristwch mawr, mae'n rhaid i ni gyhoeddi marwolaeth **(OEDOLYN)**.

Rydym ni'n mynd i siarad am hyn gyda'r bobl ifanc fel grŵp ar **(NODWCH Y DYDDIAD)**. Byddwn yn canolbwyntio ar yr hyn sydd wedi digwydd a sut y gallwn ni drysori ein hatgofion hapus a dathlu bywyd **(ENW'R OEDOLYN)**.

Hoffem roi sicrwydd i chi i gyd y cynhelir cyfarfodydd yr Afancod, y Cybiau, y Sgowtiaid a'r Fforwyr o hyd yn ôl yr arfer ac y byddwn yn gwneud ein gorau i sicrhau bod popeth mor arferol â phosib. Byddem yn gwerthfawrogi'n fawr unrhyw gymorth y gallech ei gynnis i gynnal noson yr adran yn ystod y cyfnod anodd hwn.

Os yw'r newydd hwn yn peri gofid arbennig i'ch person ifanc, mae cymorth ac arweiniad ychwanegol ar gael yn **(RHANNWCH DDOLENNI O 'BLE I GAEL CYMORTH YCHWANEGOL')**.

#### **Tawelu meddyliau pobl ifanc**

Dylech wirio bob amser faint y mae'r bobl ifanc wedi ei ddeall ac ateb unrhyw gwestiynau sydd ganddynt yn agored, yn onest ac yn glir. Dylech wastad dawelu meddyliau pobl ifanc (yn enwedig plant ifanc iawn), nad eu bai nhw yw hi fod rhywun wedi marw ac nad yw

hynny'n golygu y bydd hynny'n digwydd iddyn nhw. Ni fydd rhai pobl ifanc yn teimlo'n gyfforddus yn gofyn cwestiynau o flaen y grŵp – beth am gael blwch cwestiynau yn yr ystafell lle gall pobl ysgrifennu unrhyw beth nad ydynt yn teimlo'n gyfforddus ei ofyn o flaen y grŵp?

Efallai y bydd gan unigolyn ag anghenion ychwanegol lawer o gwestiynau ac y bydd yn dymuno gwybod yr holl fanylion am yr hyn sydd wedi achosi i'r unigolyn farw a pham fod hyn wedi digwydd. Dylech geisio ateb cynifer o'r cwestiynau hyn ag sy'n bosibl ac os nad ydych yn gwybod unrhyw ateb, byddwch yn agored am hyn a dywedwch y byddwch yn canfod hyn ac yn dweud wrthyn nhw y tro nesaf y byddwch yn eu gweld.

Hefyd, mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r iaith a ddefnyddir wrth drafod marwolaeth yr oedolyn a arferai wirfoddoli, a dylid osgoi priod-ddulliau phan fo hynny'n bosibl. Gall defnyddio ymadrodd megis 'Mae wedi mynd i gysgu' neu 'Rydym ni wedi colli' gael eu cymryd yn llythrennol, gan beri mwy o ofn a dryswch fyth i'r person ifanc awtistig. Yn aml, mae Sgowtiaid yn disgrifio rhywun sydd wedi marw fel un sydd wedi 'mynd adref' drwy ddefnyddio'r symbol tracio. Gall hyn beri dryswch i bobl ifanc ag anghenion ychwanegol ac felly mae'n bwysig gwneud yn siŵr eu bod nhw'n deall bod hyn yn golygu ei fod wedi marw ac nad yw wedi mynd adref yn llythrennol. Ffordd bosibl o esbonio hyn yw dweud 'Roedd Baden Powell a greodd y Sgowtiaid yn Gristion a gredai fod ysbryd pobl yn mynd adref i'r nefoedd pan maen nhw'n marw'.

*Efallai bod gan y grŵp bobl o sawl ffydd a'i fod yn cynnwys pobl heb ffydd. Mae'n hanfodol cloriannu'n ofalus wrth egluro hyn er mwyn sicrhau ei fod yn gynhwysol i bawb.*

Gallech greu 'sgwrs llyfr comics' gyda pherson ifanc awtistig i esbonio'r hyn sydd wedi digwydd a pham fod pobl yn ymddwyn mewn ffordd benodol. Gall hyn fod yn ddefnyddiol iawn i helpu pobl ifanc awtistig i ddeall eu hemosiynau nhw ac emosiynau pobl eraill.

### **Sut i greu sgwrs sribed comig:**

#### **Dylai sgwrs sribed comig:**

- Fod â nod penodol a chlir
- Bod yn ddiddorol, yn berthnasol a chynnwys gwybodaeth gywir
- Ateb y cwestiynau ble, pryd, beth, pam a sut
- Bod yn ddisgrifiadol iawn a defnyddio iaith gadarnhaol.

Ysgrifennir sgysiau sribed comig ar ffurf brawddeg ac maent yn cynnwys saith brawddeg sylfaenol:

**Brawddegau safbwynt** – Mae'r brawddegau hyn yn disgrifio neu'n cyfeirio at gyflwr mewnol pobl eraill: eu meddyliau, eu teimladau, eu credoau, eu cymhellion ac ati. Mae hyn yn helpu pobl ag anghenion ychwanegol i ddysgu sut mae pobl eraill yn ystyried digwyddiadau. Er enghraifft: Mae fy ffrind yn hapus pan fyddwn ni'n chwarae pêl-droed.

**Brawddegau disgrifiadol** – Nid oes tybiaeth na barn yn rhan o'r brawddegau hyn ac maent yn gwbl ffeithiol. Er enghraifft: Efallai fod rhai ohonoch chi eisoes yn gwybod hyn, ond efallai

fod hyn yn anodd i rai ohonoch chi ei glywed – mae George wedi marw, sy'n golygu na fyddwn yn ei weld ef yn y Sgowtiaid.

**Brawddegau cyfarwyddiadol** – Mae'r brawddegau hyn yn cyflwyno (mewn ffordd gadarnhaol) ymateb neu ddewis o ymatebion i sefyllfa. Er enghraifft: Rwy'n mynd i rannu fy nhenganau gyda'm ffrind sy'n drist, i wneud iddo deimlo'n hapusach.

**Brawddegau rheoli** – Maent yn dynodi strategaethau personol y bydd y person sy'n creu'r sgwrs strided comig yn eu defnyddio i gofio'r wybodaeth a ddysgwyd yn ystod y sgwrs. Er enghraifft: Fe ofynnaf i'm ffrindiau sut maen nhw ac fe wrandawaf ar eu hymateb.

**Brawddegau cadarnhaol** – Mae'r brawddegau hyn yn dwysáu ystyr datganiadau a gallant gyfeirio at werth/cred gyffredin. Er enghraifft: Fe ofynnaf i'm ffrindiau sut maen nhw ac fe wrandawaf ar eu hymateb. Mae'n bwysig iawn parchu pobl eraill.

**Brawddegau cydweithredol** – Mae'r brawddegau hyn yn helpu pobl i ddeall swyddogaeth pobl eraill mewn gweithgaredd. Er enghraifft: Rwy'n teimlo'n drist iawn, gall fy rhieni/gofalwyr neu arweinydd y Sgowtiaid fy helpu i deimlo'n well.

**Brawddegau rhannol** – Brawddegau rhannol anghyflawn yw'r rhain sy'n annog pobl i benderfynu ar ymateb cadarnhaol i sefyllfa. Er enghraifft: Mae fy ffrindiau'n teimlo'n drist, fe allwn i ...

*Ni argymhellir brawddegau rhannol oni bai bod gan yr unigolyn ddealltwriaeth dda o sefyllfaoedd cymdeithasol a'r ffordd y cânt eu trin.*

#### **Awgrymiadau gwych ar gyfer sgwrs strided comig:**

- Ar gyfer pob brawddeg gyfarwyddiadol neu reoli, dylid cael rhwng dau a phump o ddatganiadau cydweithredol, disgrifiadol, safbwynt a/neu gadarnhaol.
- Canolbwyntiwch ar un pwnc – peidiwch â chrwydro i sôn am sawl pwnc oherwydd gallai hyn wneud y stori'n ddryslud.
- Seiliwch y cymeriadau ar y person yr ydych yn ysgrifennu'r stori gydag ef/amdano – gwnewch y cymeriadau eraill yn bobl y mae'n eu hadnabod ac yn eu gweld.
- Gweithiwch ar y stori gyda'r person yr ydych yn ei hysgrifennu hi gydag ef/amdano cyn gynted â phosibl, bydd hyn yn ei helpu i ddefnyddio'r stori i ymddwyn yn gadarnhaol yn y dyfodol.
- Gwnewch yn siŵr bod y stori'n gadarnhaol ac y gellir ei defnyddio i wrthwynebu emosiynau/sefyllfaoedd negyddol. Dylai'r cymeriadau yn y stori fod yn llawn cydymdeimlad ac yn amyneddgar.

**Sut i nodi marwolaeth oedolyn a arferai wirfoddoli yn y Sgowtiaid**

Os nad oedd gan y bobl ifanc berthynas agos â'r oedolyn a arferai wirfoddoli, yna efallai y dylai gweddill yr oedolion sy'n gwirfoddoli ddod at ei gilydd i gofio'r sawl sydd wedi marw. Gellid gwneud hyn mewn amryfal ffyrdd, gan gynnwys:

- Gwasanaeth coffa – gallai pob oedolyn sy'n gwirfoddoli ddod ynghyd i rannu straeon am y sawl a fu farw ac uno er mwyn anrhydeddu ei goffadwriaeth.
- Nod diriaethol (arwydd coffa, mainc ac ati) – gallai'r grŵp ystyried y posibilrwydd o osod nod diriaethol er mwyn cofio'r sawl a fu farw.
- Gwobr ar ôl marwolaeth – os bu'r oedolyn a arferai wirfoddoli yn gysylltiedig â'r grŵp ers amser maith, gallai'r grŵp ystyried y posibilrwydd o wobr ar ôl marwolaeth. Dewiswch wobr sy'n berthnasol i'r person hwnnw neu beth am ystyried cyflwyno 'gwobr goffa'.

Os oedd gan y bobl ifanc berthynas agos â'r oedolyn a arferai wirfoddoli, yna mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod y bobl ifanc yn dod at ei gilydd i gymryd rhan mewn gweithgaredd i nodi'r hyn sydd wedi digwydd a dathlu bywyd y sawl sydd wedi marw.

**Dyma rai ffyrdd y gallai pobl ifanc nodi hyn:**

### **Blwch atgofion**

Gallai'r grŵp greu blwch atgofion sy'n cynnwys llythyrau, lluniau a gwrthrychau i'w helpu nhw i gofio'r amseroedd hapus a gawsant gyda'r oedolyn a arferai wirfoddoli sydd wedi marw.

**Y blwch** – Dylai'r blwch fod yn rhywbeth chwaethus (osgowch flwch esgidiau neu rywbeth tebyg) a chadarn a fydd yn cadw popeth yn ddiogel am flynyddoedd i ddod. Beth am edrych mewn siop elusen leol am flwch pren neu ofyn i'ch pobl ifanc eich helpu i ddylunio a gwneud un?

**Llythyrau** – Gallai'r holl grŵp ysgrifennu llythyr at yr oedolyn sydd wedi marw. Gallai gynnwys eu hoff atgof gyda'i gilydd a rhywbeth yr oeddent yn ei hoffi pan roeddent yn treulio amser gyda nhw.

**Lluniau** – Os oes gennych chi unrhyw luniau o'r oedolyn sydd wedi marw, gallech ysgrifennu pryd a ble y cawsant eu tynnu a'u rhoi yn y blwch.

**Gwrthrychau** – Os oedd yr oedolyn sydd wedi marw yn hoffi pethau penodol yn arbennig (pysgota, gwnïo, crefft ac ati) gallech roi ei hoff wrthrychau yn y blwch atgofion.

Cadwch y blwch yn ddiogel gan sicrhau y bydd ar gael fel y gall pobl ifanc edrych drwyddo pan fônt yn teimlo hiraeth am y person ac yn dymuno cofio'r amseroedd hapus a gawsant gyda'i gilydd.

### **Creu 'wal atgofion'**



(Gyda chaniatâd perchennog yr adeilad) gallai'r grŵp greu wal atgofion yn y fan ble mae'r Sgowtiaid yn cyfarfod. Gellid defnyddio'r wal hon yn ystod noson adran i greu prosiect 'atgofion byw' ar gyfer y sawl sydd wedi marw. Ar y wal, gallech:

- Dynnu/paentio lluniau o'r atgofion hapus sydd gennych chi gyda'r oedolyn a arferai wirfoddoli, a'u glynu nhw wrth y wal.
- Glynu lluniau o'r oedolyn a arferai wirfoddoli yn mwynhau sesiynau'r Sgowtiaid.
- Ysgrifennu'r holl bethau gorau am y person a'ch hoff atgofion, a'u glynu wrth y wal.
- Pan fydd y wal wedi ei chwblhau, beth am ofyn i bawb rannu'r hyn y maent yn ei roi ar y wal a'r atgofion gorau sydd ganddynt am y person sydd wedi marw? (Gwnewch yn siŵr fod pawb yn teimlo'n ddigon cyfforddus i rannu).

Ar ddiwedd y noson, gwnewch yn siŵr eich bod yn tynnu llawer o luniau o'r wal atgofion cyn i chi ei thynnu hi i lawr fel y gallwch chi, a'ch pobl ifanc, fyfyrion ar bopeth a oedd arni.

### **Gofynnwch i'ch pobl ifanc**

Efallai y bydd gan y bobl ifanc yn eich grŵp eu syniadau eu hunain ynghylch sut yr hoffent nodi marwolaeth yr oedolyn a arferai wirfoddoli. Beth am gadw blwch yn rhywle yn yr ystafell i gasglu'r rhain?

Dylech wastad sicrhau bod teulu'r person yn hapus gyda'ch cynlluniau, gan gymryd yr amser i drafod yr hyn yr ydych yn bwriadu ei wneud gyda nhw a rhoi'r amser iddynt ofyn unrhyw gwestiynau sydd ganddynt. Gall y gweithgareddau hyn fod yn sbardun i bobl ifanc, ac felly gwnewch yn siŵr eich bod yn asesu hwyliau'r grŵp yn barhaus ac yn rhoi cymorth ychwanegol i bobl ifanc yn ôl yr angen.

### **Ble i gael cymorth a chefnogaeth ychwanegol**

Os ydych chi neu unrhyw un yn y grŵp yn teimlo bod galar a thristwch yn effeithio ar eich bywyd bob dydd, gall siarad â meddyg teulu helpu. Efallai y cewch eich cyfeirio gan y meddyg at wasanaeth cymorth iechyd meddwl lleol neu at wasanaeth cwnsela gyda phrofedigaeth.

Nid pawb fydd yn awyddus i siarad â'u meddyg teulu ac i'r rhai sy'n gwneud hynny, efallai y bydd oedi hir rhwng ceisio cymorth a'i gael. Mae sawl sefydliad elusennol yn bodoli i gefnogi'r rhai sydd wedi cael profedigaeth neu sy'n teimlo'n bryderus neu'n ofidus. Mae'r rhain yn cynnwys:

- **Cruse** – Cruse yw elusen brofedigaeth fwyaf y DU, sy'n darparu gwasanaeth cwnsela a gofal am ddim i bobl sy'n galaru: <https://www.Cruse.org.uk/>
- **Child Bereavement UK** – Yn cefnogi teuluoedd ac yn addysgu gweithwyr proffesiynol pan fydd baban neu blentyn o unrhyw oedran yn marw neu ar fin marw, neu pan fydd plentyn yn wynebu profedigaeth: <https://www.childbereavementuk.org/>

- **Hope Again** – gwefan gan ofal profedigaeth Cruse, yn benodol ar gyfer pobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth neu sy'n wynebu galar a cholled:  
<https://www.hopeagain.org.uk/>
- **Winston's Wish** – Mae Winston's Wish yn elusen yn y DU i blant sydd wedi cael profedigaeth. Mae'r elusen yn cynnig cymorth amrywiol ac arweiniad ymarferol i blant sydd mewn galar, eu teuluoedd a gweithwyr proffesiynol:  
<https://www.winstonswish.org/>
- Mae **Grief Encounter** yn elusen ar gyfer plant mewn profedigaeth. Maen nhw'n cefnogi plant a'u teuluoedd drwy'r boen a achosir gan farwolaeth rhywun sy'n agos atyn nhw: <https://www.griefencounter.org.uk/>
- **Llinell argyfwng Young Minds** - Mae llinell argyfwng Young Minds yn wasanaeth cymorth am ddim 24 awr, 7 diwrnod yr wythnos i bobl ifanc sy'n wynebu argyfwng iechyd meddwl: <https://youngminds.org.uk/find-help/get-Urgent-help/YoungMinds-Crisis-Messenger/>
- **Samariaid** – Mae'r Samariaid yn darparu gwasanaeth ffôn 24 awr y dydd lle gall unrhyw un ffonio i drafod unrhyw beth sydd ar eu meddwl:  
<https://www.samaritans.org/>
- **Cwyselwr awtistiaeth arbenigol** – Mae gan Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth gyfeiriadur o gwyselwyr awtistiaeth arbenigol sydd ar gael i gefnogi pobl awtistig drwy brofedigaeth a galar:  
<https://www.autism.org.uk/Directory/Browse/CID=15~Aid=1.aspx>