ANGLADD

Helpu plant gyda galar

Mae plant yn holi cwestiynau am farwolaeth am bob math o resymau. Efallai y byddan nhw'n gwneud hyn wrth weld cofeb ryfel leol, neu wrth i anifail anwes farw. Neu efallai fod eich plentyn wedi colli hen nain neu daid, nain neu daid, ffrind i'r teulu, athro, cymydog, modryb neu ewythr.

I rai plant, mae effaith y golled yn arwain at ganlyniadau anferth, yn enwedig os mai rhiant neu frawd neu chwaer sydd wedi marw. Fodd bynnag, pan ddaw'r cwestiynau, mae yna ffyrdd da o gofio'r rhai nad ydym yn eu gweld mwyach gyda'r teulu gartref:

- Goleuwch gannwyll ar ddiwrnodau pwysig a dweud gweddi. "Dduw cariadlon, diolch i ti am __________________________ a helpa ni i gofio amdano/amdani'n dda." Dyma weddi syml i'w chydadrodd.
- Casglwch eitemau sy'n eich atgoffa o'r person sydd wedi marw - llythyrau ganddyn nhw, lluniau ohonyn nhw, eitemau o ddillad – a'u cadw mewn bocs neis. Gall plant ychwanegu pethau at y bocs.
- Ewch ati i gymryd rhan mewn elusennau sy'n gysylltiedig â'r person a fu farw; mae Race for Life yn ddigwyddiad teuluol sy'n gallu anrhydeddu pobl a fu farw o ganser, er enghraifft.
- Gall plant helpu i ofalu am fedd – chwynnu, dewis blodau neu eitemau eraill i roi ar y bedd ar adegau arbennig, glanhau'r garreg fedd ac ati.

Mae gan yr eglwys ffyrdd o gofio ein hanwyliaid sydd wedi marw hefyd. Mae hyn yn digwydd ar ddechrau mis Tachwedd, ar Ddydd yr Holl Saint a Gŵyl yr Holl Eneidiau. Wythnos yn ddiweddarach, ar Sul y Cofio, rydym yn cofio'r rhai a fu farw mewn rhyfeloedd, ac yn gweddïo am heddwch.

Ar Ddydd yr Holl Saint (1 Tachwedd), rydym yn cofio'r Cristnogion hynny sydd wedi marw, nad ydym yn eu nabod yn bersonol. "Sant" yw rhywun yr oedd ei fywyd yn dangos i ni sut i ddilyn Iesu.

Mae yna bob math o seintiau - athrawon, artistiaid, gwyddonwyr, diwygwyr cymdeithasol, codwyr twrw, awduron a llawer mwy. Ydy'ch plentyn chi'n rhannu enw â sant? Neu ben-blwydd? Meddyliwch am seintiau adnabyddus, fel Dewi er enghraifft, ac ewch ati ddarganfod pwy oedden nhw a beth oedden nhw'n ei wneud.

Mae rhai eglwysi'n cynnal gwasanaethau arbennig lle maen nhw'n gwahodd pobl i ychwanegu unrhyw enwau yr hoffen nhw eu darllen allan i restr - gallwn glywed yr enwau sy'n golygu rhywbeth i ni a goleuo cannwyll i'w cofio. Bydd gan rai wal weddi lle gallwch ychwanegu enwau. Efallai y bydd rhai'n cynnal gwasanaethau cofio arbennig. Rhowch wybod i bobl beth rydych chi'n ei wneud yn eich eglwys chi, a sut rydych chi'n gwahodd plant i gofio gyda theulu'r eglwys gyfan.

YR EGLWYS YNG NGHYMRU
THE CHURCH IN WALES

Mae'r sefydliadau canlynol yn darparu cymorth i blant:

- Mae Child Bereavement UK, (https://childbereavementuk.org/forfamilies/support/), Grief Encounter (https://www.griefencounter.org.uk) a Winston's Wish (https://www.winstonswish.org.uk), yn elusennau sy'n cynnig cymorth i blant sy'n galaru.
- Mae SANDS (https://www.sands.org.uk) ar gyfer unrhyw un sy'n ymdopi â marwolaeth babi, yn cynnwys brodyr a chwiorydd.
- Gall At A Loss (http://www.ataloss.org/find-support/search) eich helpu chi i ddod o hyd i'r gwasanaethau priodol ar gyfer galar yn eich ardal.

Efallai y bydd meddygon teulu'n gallu cynnig cymorth a chefnogaeth hefyd.