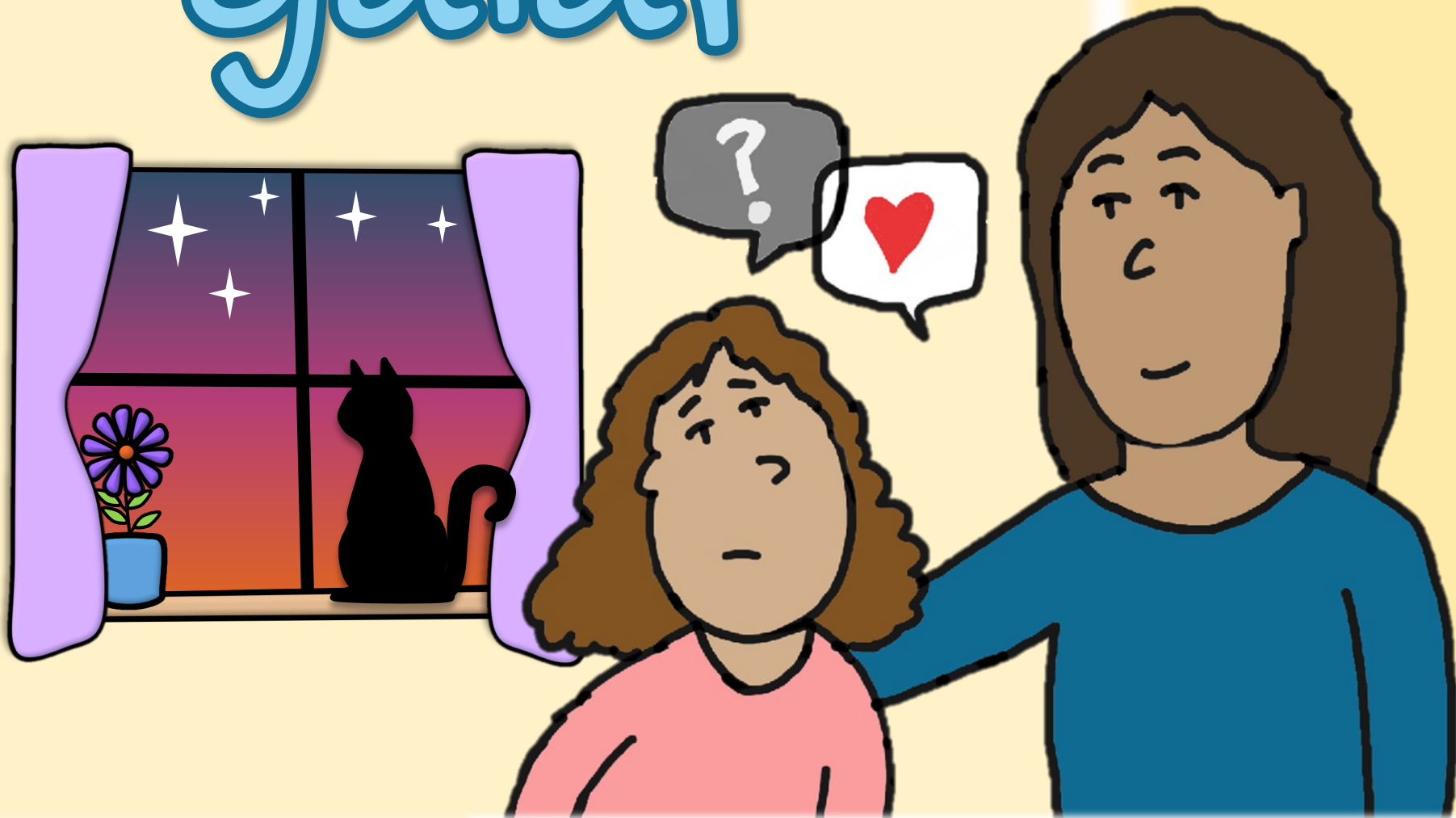
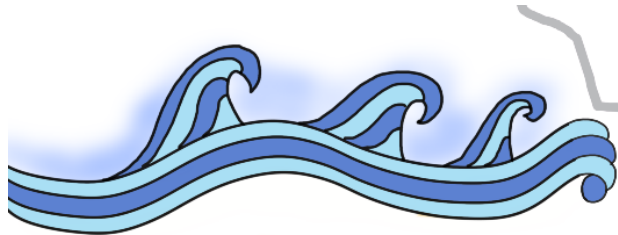


Trafod galar



EDUCATORS - BARNARDOS.ORG.UK





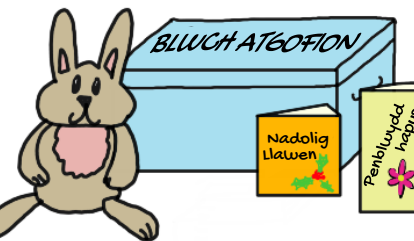
Mae teimladau fel tonnau'r môr, mae rhai yn fawr ac yn frawychus, mae eraill yn dyner ac yn gysurus... yn llifo i mewn ac allan.

Mae galar yn air rydyn ni'n ei ddefnyddio i ddisgrifio'r teimladau trist sydd gennym pan fydd rhywun rydyn ni'n ei garu yn marw.



Trist
mewn poen
cynhyrfu
yn unig
Sioc
Poeni
Euog
Ansier
Rhwystredig
Trallodus
Blin

Mae teimladau anodd ac anghyfforddus yn rhan naturiol o alar. Mae dy holl deimladau yn gwbl normal, maen nhw'n newid mewn amser ac nid ydyn nhw'n para am byth.

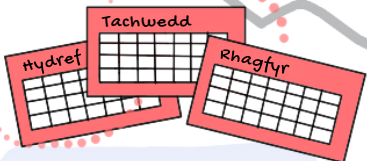


Efallai y byddai'n ddefnyddiol i ti gadw rhai o'r pethau arbennig sy'n dy atgoffa o'r sawl sy'n annwyl i ti.

Mae teimladau'n mynd a dod, yn union fel tonnau.

Gallai'r pethau arbennig hyn fod yn gysurus yn ystod y cyfnod trist hwn.

Mae pawb yn galaru yn eu ffordd eu hunain, ac mae gan bawb deimladau gwahanol...



Wrth i amser fynd heibio, bydd llai o'r tonnau trist... ond efallai y daw ton drist ar y diwrnodau arbennig... pen-blwydd y sawl sy'n annwyl i ti, adeg y Nadolig, neu achlysur arbennig arall.



Beth yw galar?

I ddechrau, gall fod llawer o donau trist, efallai y byddi di'n teimlo'n drist iawn neu'n crio drwy'r amser...



Ymhen amser, byddi di'n gallu gwneud pethau rhwng y tonnau trist... chwarae, dysgu a hyd yn oed fwynhau dy hun os wyt ti'n dymuno gwneud hynny, pan fyddi di'n barod.



Rwy'ti'n gryfach nag wyt ti'n ei feddwl...

Efallai fod y byd yn edrych fel lle oer ar hyn o bryd,



Ond... fe ddaw eto haul ar fryn a byddi di'n teimlo'n hapus eto.



Gallai fod pethau sy'n dy atgoffa o'r sawl sy'n annwyl i ti a fu farw; efallai llun, cân, arogl, eitem, gallai fod yn unrhyw beth.

Byddi di'n cofio'r sawl sy'n annwyl i ti, mae nhw yn dy galon. Byddi di bob amser yn eu caru, ond fyddi di ddim bob amser yn teimlo mor drist.

Byddai'r sawl sy'n annwyl i ti eisiau i ti fod yn hapus... gwena a meddylia am yr holl atgofion hyfryd ohonyn nhw pryd bynnag y galli di.



Gyda chymorth gan yr oedolion rwy'ti'n ymddiried ynddyn nhw, galli di ymdopi â'r cyfnod anodd hwn.



EDUCATORS - BARNARDOS.ORG.UK

Llosgfynydd galar

Efallai y bydd rhai o'r
teimladau hynny'n llifo fel lafa,
efallai y bydd teimladau eraill am

ffrwydro!

Gallai fod llawer o wahanol
deimladau yn dy
llosgfynydd galar
ar ôl i rywun rwyf ti'n
ei garu farw.

Rhestra'r teimladau yn dy Llosgfynydd
Galar ac yna beth am fynd ati i gwblhau'r
gweithgaredd Llosgfynydd 3D.

Bydd angen:

- Pinnau ffelt lliw
- Siswrn
- Glud a thâp selo
- Darn o bapur A4 i lynu'r
llosgfynydd arno

Beth yw hunan gysuro?

Pan fyddwn ni'n defnyddio pethau i ysgogi ein 5 synnwyr - mae hyn yn ein helpu ni i deimlo'n dawelach ac yn gysurus.

Creu dy becyn hunanofal dy hun

Galli ddefnyddio unrhyw gynhwysydd, boc, bag, tub - unrhyw beth - gall fod yn bersonol i ti.

Dyma rai syniadau am bethau y galli di eu cynnwys yn dy becyn

Bydd hyn yn helpu i wella dy hwyliau

pan fyddi di'n teimlo'n drist, neu'n meddwl am y sawl sy'n annwyl i ti ❤️



EDUCATORS - BARNARDOS.ORG.UK



Bal ns wedi'u llenwi â reis, blawd neu hylif

pêl fownsio

Glanhawyr pibellau

Synau byd natur

Mantra cadarnhaol-cadarnhad

lafant

fanila

rhosmari

Tegan meddal

Bag ffa

pêl straen

Rhywbeth i'w gyffwrdd

Rhywbeth i'w glywed

Rhywbeth i'w arogl

Arogl cysurus / cyfarwydd ar degan neu ffabrig

tufen corff / chwistrellau

Teganau i gadw'r dwylo'n brysur

potyn tywod

sleim

Toes / clai chwarae

Rhywbeth i'w flasau

pos bach

Rhywbeth i'w weld

Masg llygaid

Llyfrau gweithgareddau

Fferins

swelltyn cyrliog

Diod

Bagiau bach siocled poeth

Siocled Poeth

Llun hapus

glôb eira

Jar cadw meddwl tawel

Llyfr nodiadau a beiros

Drych



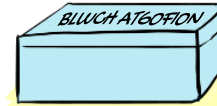
Helpu i baratoi, ac yna bwyta ei hoff bryd o fwyd



Mynd â cherdyn neu gerdd i'r bedd neu lle gwasgarwyd y lluch ei



Gwrando ar gerddoriaeth roedd yn ei hoffi neu wyllo ei hoff ffilm



Mynd ati i greu bluch atgofion i gadw pethau sy'n dy atgoffa o'r sawl sy'n annwyl i ti



Plannu hadau a thyfu blodau yn rhywle sydd ag atgofion arbennig

Ymdopi ar ddiwrnodau anodd

Ffyrdd o gofio'r sawl sy'n annwyl i ti ar ddiwrnodau arbennig...

Gall y Nadolig fod yn gyfnod anodd iawn,



• creu addurn arbennig

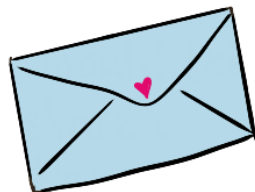
• ei hongian ar y goeden bob blwyddyn

• meddwl am yr amseroedd arbennig y gwnaethoch eu rhannu



Ysgrifennu llythyr ato a sôn am y pethau yr hoffet ti eu rhannu

Peintio cerrig mân i dy atgoffa o'r sawl sy'n annwyl i ti, a'u cadw nhw yn dy boced neu wrth dy wely



Y NADOLIG PENBLWYDDI

Siarad â ffrindiau a theulu am yr unigolyn a

• cerdded ar y traeth

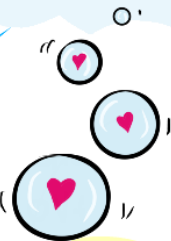
• mynd am daith feicio

• chwarae pêl-droed

• nofio

• garddio

Chwythu swigod... gan anfon cariad ac atgof gyda phob swigen



Gwneud llyfr lloffion o'r hoff atgofion ac amseroedd gyda'ch gilydd

• cael hufen iâ



Addurno ffrâm luniau o'r sawl sy'n annwyl i ti



EDUCATORS - BARNARDOS.ORG.UK

Mynd yn ôl i'r ysgol pan fydd rhywun annwyl i ti wedi marw

♥ Efallai y byddi di'n ei chael yn anodd mynd yn ôl i'r ysgol ar ôl i rywun farw

♥ Efallai dy fod eisiau i bethau fynd yn ôl i'r arfer a gweld dy ffrindiau, neu dy fod eisiau cuddio oddi wrth bobl

♥ Beth hoffet Ti ei weld yn digwydd i dy helpu i fynd yn ôl i'r ysgol?

♥ Dyma rai awgrymiadau y gallet ti ddewis ohonyn nhw, a galli hefyd ddefnyddio'r swigod gwag i greu dy syniadau dy hun

Mae modd torri dy swigod allan a'u rhannu â'r oedolion rwyt ti'n ymddiried ynddyn nhw

Yn yr ysgol, rydw i'n gallu siarad â...

Am sut rydw i'n teimlo

Siarad â fy athro am yr hyn sydd wedi digwydd a gofyn iddyn nhw ddweud wrth y dosbarth

Dweud wrth rai o'm ffrindiau ond nid pawb am yr hyn sydd wedi digwydd

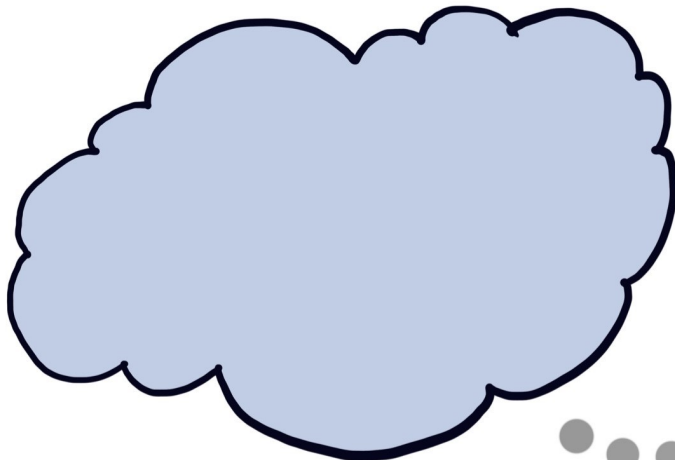
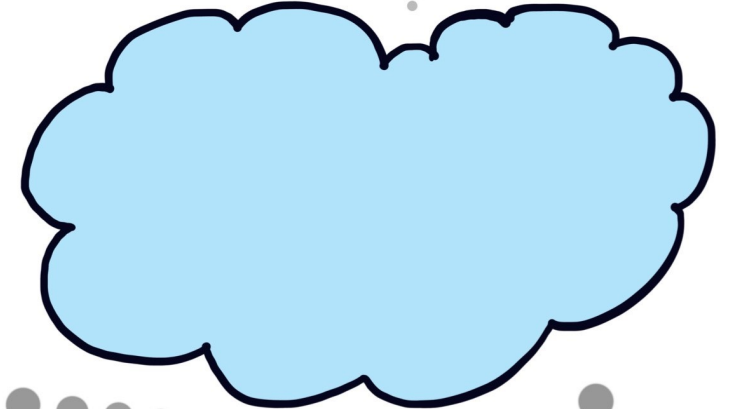
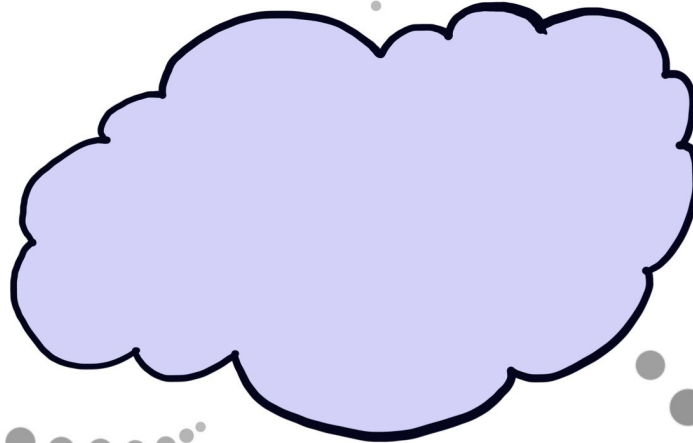
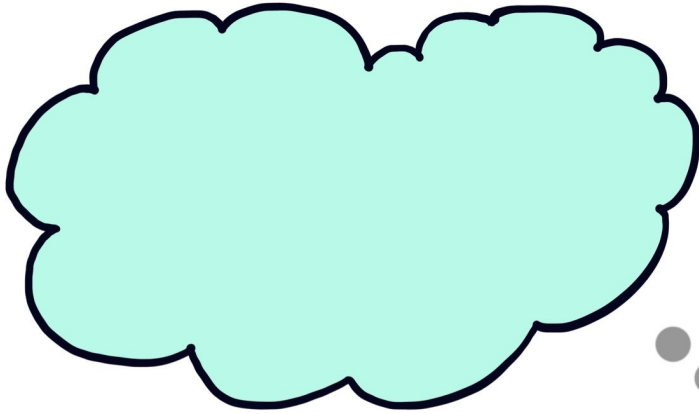
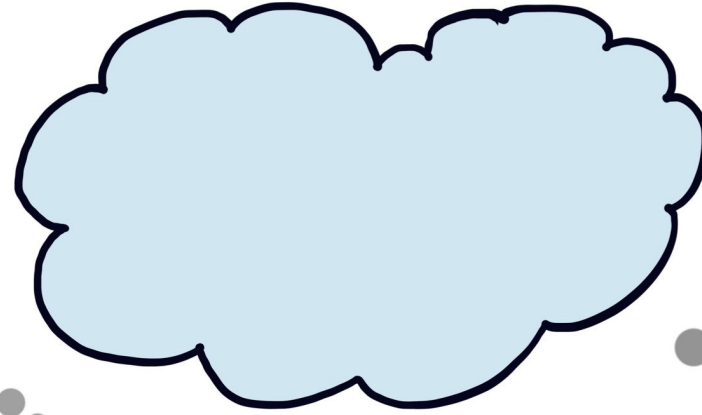
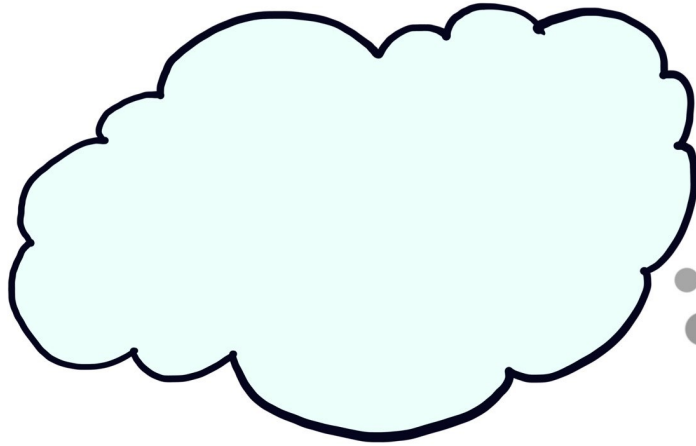
Gofyn i'r oedolyn rydw i'n ymddiried ynddyn nhw ddweud wrth fy nghydddisgyblion beth sydd wedi digwydd

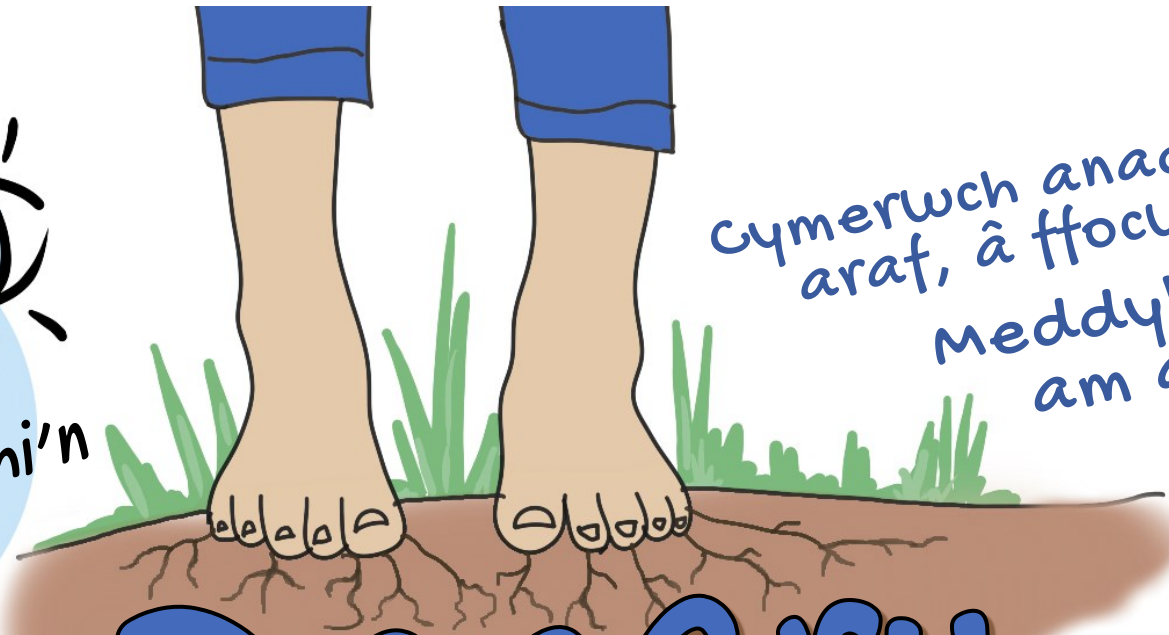
Dweud wrth fy nghyd-ddisgyblion fy hun bod rhywun annwyl i mi wedi marw

Cael eitem arbennig yn fy mhoced os oes angen i mi gysuro fy hun

Siarad â'm hathro yngl n â lle galla i fynd pan fydda i'n teimlo'n drist ac yn colli'r sawl sy'n annwyl i mi







Cymerwch anadliadau
araf, â ffocus...
meddyliwch
am a sylwi...



5
peth rydych chi'n
eu

gweld **Daearu**



1
peth rydych chi'n
gallu ei
flasu



4
peth rydych chi'n
eu
clywed



3
peth rydych chi'n
eu
harogli



2
beth rydych chi'n
gallu eu
cyffwrdd



Cymerwch anadliadau
araf, â ffocus...
meddylwch
am a sylwi...



Daearu

5

peth rydych chi'n
eu
gweld



- CEIR
- LLIWIAU
- BYD NATUR
- CYMYLAU
- BLODAU

1

peth rydych chi'n
gallu ei
flasu



- PAST DANNEDD
- BRECWAST
- MINTYS

4

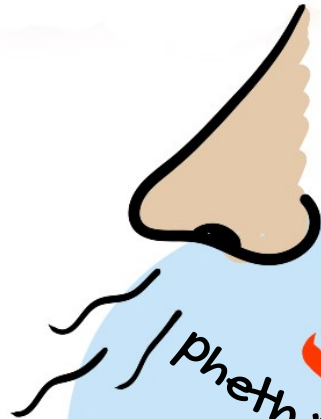
peth rydych chi'n
eu
clywed



- ADAR
- COED
- LLEISIAU
- ÔL TRAED
- TRAFFIG

3

Pheth rydych chi'n
eu
harogli



- PERSAUR
- AWYR IACH
- COGINIO
- MWG

2

beth rydych chi'n
gallu eu
cyffwrdd



- FFWR
- RHYWBETH GARW
- RHYWBETH LLYFN
- RHYWBETH MEDDAL



Ymarferion anadlu

Gall yr ymarferion hyn dy helpu i deimlo'n dawelach ac yn fwy abl i ymdopi pan fyddi di'n teimlo'n bryderus neu'n drist.

Cyfrif 1, 2, 3 wrth i ti anadlu i mewn drwy dy drwyn ac 1, 2, 3 wrth i ti anadlu allan drwy dy geg...

Dilyn siâp dy law wrth i ti anadlu i mewn ac allan

Dilyn siâp y seren gyda dy fys wrth i ti anadlu i mewn ac allan



Ailadrodd yr ymarfer nes byddi di'n dechrau teimlo'n well