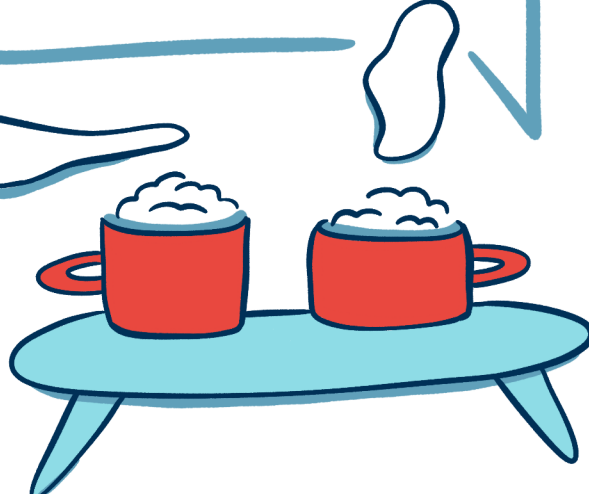



1 Beth?

Cyn i chi gael y sgwrs, ystyriwch faint mae'r plant eisoes yn ei wybod am eich diagnosis a'r hyn maen nhw'n meddwl sy'n digwydd cyn rhoi rhagor o wybodaeth iddyn nhw.




2 Pwy?

Nodwch rywun y gallwch chi ymarfer y sgwrs â nhw cyn siarad â'r plant. Gall hyn fod yn ffordd wych o leddfu unrhyw orbryder a allai fod gennych, a bydd yn eich helpu i ddarganfod yn union beth rydych chi am ei ddweud.



3 Ble?

Pan fyddwch chi'n gwybod beth i'w ddweud, dewiswch le tawel a diogel lle bydd y plant yn gyfforddus ac ni fydd unrhyw ymyrraeth. Meddyliwch am gael eitemau sy'n tawelu'r meddwl o gwmpas fel anifail anwes teuluol, anifeiliaid wedi'u stwffio neu flanced fflwff arbennig.



4 Sut?

Defnyddiwch iaith syml sy'n briodol i'w hoedran. Mae'n hollol iawn i adael i'w cwestiynau arwain yr hyn rydych chi'n ei rannu.

Er enghraifft: os byddant yn gofyn a fyddwch chi (Mam/Dad) yn marw, atebwch yn ysgafn ond yn onest gan ddweud ie, ac nad oes neb yn gwybod pryd yn union y bydd hynny.

CANLLAW'R RUTH STRAUSS FOUNDATION AR SUT I

ddechrau sgysiau gyda phlant am ganser na ellir ei wella.

Er bod pob teulu yn wahanol, rydym wedi llunio canllaw y mae rhai rhieni a rhoddwyr gofod wedi ei chael yn ddefnyddiol, i gefnogi eraill i gael un o'r sgysiau anoddaf y gallent ei chael erioed.


Gofod

Os oes ei angen ar eich plant, byddwch yn barod i roi llawer o gwtshys a sicrwydd iddynt.



Arwando

Cofiwch wrando ar eich plant heb wneud unrhyw ragdybiaethau am yr hyn y gallent fod yn ei feddwl neu'n ei deimlo.





Disgwyl yr annisgwyl

Efallai y bydd angen amser ychwanegol ar blant i brosesu'r wybodaeth a'ch synnu gyda chwestiynau neu sylwadau pan fyddwch yn ei ddisgwyl leiaf. Mae'n iawn i ddweud wrthynt os nad ydych yn gwybod yr ateb, neu os oes angen amser arnoch i gael yr ateb cywir ar eu cyfer.

Ysgolion

Tawelwch meddyliau eich plant drwy roi gwybod iddynt y byddwch yn rhoi gwybod i'r ysgol am yr hyn sy'n digwydd a byddwch yn gofyn iddynt lapio cymorth o'u cwmpas yn seiliedig ar eu hanghenion.



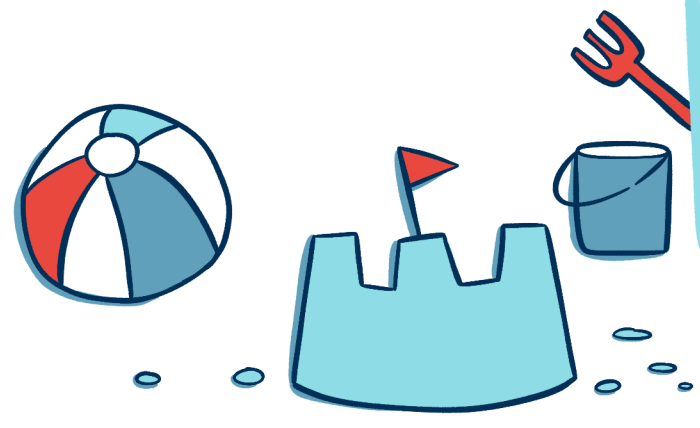
Cefnogi a Chynnwys

Gadewch iddyn nhw wybod eich bod chi yno i'w cefnogi. Ond peidiwch ag anghofio amdanoch chi'ch hun! Efallai y bydd adegau lle byddwch chi'n drist, yn bryderus ac yn ddig hefyd ac mae hynny'n iawn.



Atgofion

Cynlluniwch i wneud rhywbeth bach arbennig gyda'ch gilydd bob dydd. Nid oes rhaid iddynt fod yn atgofion sy'n bethau i'w gwneud yn ystod eich oes, dim ond gweithgareddau y mae eich teulu yn eu mwynhau.



Os hoffech siarad drwy unrhyw un o'r uchod, sganiwch y cod QR a llenwch y ffurflen. Bydd un o aelodau tîm cyfeillgar y Gwasanaeth Cymorth i Deuluoedd yn cysylltu â chi i weld sut y gallwn eich cefnogi, gallwch hefyd archebu'r Canllaw llawn ac adnoddau eraill a allai fod o gymorth i chi yma.

www.ruthstraussfoundation.com/familyresources

