

Galar a Fi – Beth ddylwn i ei ddweud wrth rywun sy'n galaru? : Y Lolfa

Daw'r darn isod o gyfrol newydd Y Lolfa, '[Galar a Fi](#)', sy'n trafod profiadau ingol o fyw gyda [galar](#).

Beth ddylwn i ei ddweud wrth rywun sy'n galaru?

Mae geiriau fel hyn yn gallu brifo:



Maen nhw yn well eu lle.

Rhaid i ti symud mlaen.

Dwi'n deall sut wyt ti'n teimlo.

Paid â bod yn ddigalon.

Rhaid i ti ddechrau mynd allan eto.

Mae angen i ti ailafael mewn pethau.

Byddi di'n well ar ôl y flwyddyn gyntaf.

Bydd pethau'n gwella gydag amser.

Mae yna reswm tu ôl i bopeth.

Mi gei gau'r drws rwan, yn cei.

Bydd ddewr.

Paid â throi pob dim yn dy feddwl.

Mi ddoi di drosto.

Ti yw 'dyn' y tŷ rŵan. Rhaid i ti fod yn gefn i...

Mae geiriau fel hyn yn gallu cynnal:

Does gen i ddim syniad sut wyt ti'n teimlo.

Fedra i ddim cyngori ond mi fedra i wrando.

Dwi yma i chdi.

'Na i ddim anghofio am...

Dwi'n meddwl y byd ohonot ti.

Sut fedra i helpu? Oes yna ffordd fedra i helpu?

Be fedra i wneud i ti?

Roedd gen i feddwl mawr o...

Be arall fedra i ei wneud?

Bydd yn glust. Bydd yn barod i wrando. Y peth gwaethaf fedri di ei wneud yw siarad am dy bethau dy hun, felly meddwl cyn siarad!

Cofia gadw mewn cysylltiad. Galwa. Ffonia. Anfon neges destun. Mae peidio cysylltu yn brifo. Paid â dweud, 'Cysyllta os wyt ti angen rhywbeth' – anodd yw gwneud hynny. Cysyllta di!

Siarad am y person sydd wedi marw. Cofia wneud hynny.

Beth am gynnig helpu? Gwarchod y plant/siopa/gwneud neges/bod yn gwmni dros baned/mynd allan am bryd o fwyd/mynd am dro...

Mae bod yn gefn i rywun sy'n galaru yn un o'r cymwynasau mwyaf un. Bydd yn cael ei werthfawrogi am byth.

Mwy

- [Profedigaeth a Galar : meddwl.org](http://meddwl.org)
- ['Galar a Fi' : Y Lolfa](#)