

# Area 43

Gwybodaeth, Hyfforddiant, Cefnogaeth a Chwrsela i Bobl Ifanc  
Information, Training, Support & Counselling for Young People

Independent Counselling Service



- 0800 0385778  
01239 614566
- area43.co.uk
- counselling@area43.co.uk
- 1 Pont Y Cleifion  
Cardigan, Ceredigion SA43 1DW

## GWYBODAETH CWNSELA I BLANT A PHOBL IFANC AREA 43

### Beth yw cwnsela?

Weithiau mae gennym oll broblemau sy'n ein poeni. Meddyliwch am jig-so dryslyd pan mae'r holl rannau yn anodd eu rhoi at ei gilydd. Mae siarad am broblem mewn cwnsela fel gosod yr holl ddarnau fel y gallwn ddechrau adeiladu llun sy'n gwneud mwy o synnwyr i ni.

Weithiau mae'n anodd siarad â rhieni, ffrindiau neu athrawon am bethau sy'n ein poeni. Mae cwnsler yn rhywun y gallwch siarad gyda hwy, rhywun a fydd yn gwrando arnoch yn ofalus, na fydd yn eich beirniadu neu ddweud wrthych beth mae gwneud.

Mae cwnsela yn eich helpu chi i ddatrys pethau dros eich hun, gwneud penderfyniadau a dewisiadau a'ch helpu chi i edrych ar bethau'n wahanol. Gall wneud i chi deimlo'n well am eich hun.

### Pa fath o bethau y mae pobl yn trafod mewn sesiwn cwnsela?

Beth bynnag sydd o bwys iddyn nhw neu beth efallai y byddant yn poeni amdanynt. Fe allai fod am nifer o wahanol bethau. Dyma rai esiamplau o'r problemau a rhai meddyliau, cwestiynau a theimladau efallai sydd gennych.

- **Rhieni'n gwahanu**
- Ai fy mai yw hyn? Mae eu perthynas ar chwâl ac yn fy chwalu innau hefyd.
- **Anrhefn adref**
- Rwyf am fynd gyda fy ffrindiau a gwneud penderfyniadau fy hun. Rwy'n cweryla gyda fy rhieni drwy'r amser. Dydyn nhw byth yn gwrando arna i, pam ddylwn wrando arnyn nhw?
- **Gwneud ffrindiau/cadw ffrindiau**
- Mae'n ymddangos bod gan bawb arall nifer o ffrindiau. Does gen i ddim. Beth sy'n bod arna i?
- **Rwy'n teimlo'n ddig ond nid wyf yn gwybod pam**
- Rwy'n poeni gan fy mod yn teimlo fy mod am daro mas at bobl. Nid wyf yn gallu rheoli fy hun. Rwyf bob amser mewn trafferth adref ac yn yr ysgol oherwydd hyn.
- **Bwliod o amgylch y lle**
- Nid wyf am ddod i'r ysgol. Mae bwliod yn dod ataf bob dydd ac mae pethau'n gwaethygu.
- **Amser caled yn yr ysgol**
- Mae mwy a mwy o waith bob amser. Rwy'n mynd mwy a mwy tu ôl gyda fy ngwaith. Nid wyf yn gallu bwrw ymlaen â'r gwaith. Y hiraf aiff hyn yn ei flaen, y gwaethaf rwy'n ei deimlo.
- **Marwolaeth rhywun arbennig**
- Rwy'n colli'r person yma sut gymaint. Ni wnaif fyth ddod drwy hyn. Fel hyn fydd hi am byth. Nid oes unrhyw yn deall pa mor wael yr wyf yn teimlo.
- **Teimladau am fy hun**
- Weithiau nid wyf yn deall sut yr wyf yn teimlo neu paham yr wyf yn teimlo fel hyn.

Yn Gweithio mewn Partneriaeth gyda  
Working in Partnership with



# Area 43

Gwybodaeth, Hyfforddiant, Cefnogaeth a Chwrsela i Bobl Ifanc  
Information, Training, Support & Counselling for Young People

Independent Counselling Service



- 0800 0385778  
01239 614566
- area43.co.uk
- counselling@area43.co.uk
- 1 Pont Y Cleifion  
Cardigan, Ceredigion SA43 1DW

## Sut fyddaf yn gwybod os ydy Cwrsela yn iawn i mi?

Gallwch gwrrd â'r cwnsler am un neu fwy o'r sesiynau i ddarganfod mwy am eich hun. Gallwch ofyn cwestiynau, a gweld sut yr ydych yn teimlo. Bydd y cwnsler yn siarad gyda chi am ble a pha mor aml y bydd yn cwrdd. Mae cwnsela yn wirfoddol, mae fyny i chi os byddwch yn dod neu beidio. Bydd pa bynnag benderfyniad yn OCE.

## Mae fy mhroblemau a fy ngofidion yn breifat. A fydd pobl eraill yn cael gwybod am yr hyn a drafodwyd?

Na fyddant. Mae'r hyn a drafodwch yn gyfrinachol. Golyga hynny ei bod rhyngddo'ch chi a'ch cwnsler. Eich amser chi a'ch gofod chi yw hyn i fod yng nghwmni rhywun sydd yno i chi ac i neb arall. Yn amlwg, os yr ydych chi am siarad gydag unrhyw un arall am yr hyn a drafodwyd yn y sesiwn gwnsela, mae hynny fyny i chi. Bydd y cwnsler yn cadw cyfrinachedd oni bai eich bod mewn risg o niwed, ac yn yr achos yma efallai bydd angen i chi siarad â rhywun arall i'ch cadw'n ddiogel, ond byddant bob amser yn ceisio siarad gyda chi am hyn yn gyntaf.

Bydd y cwnsler hefyd yn cyflwyno ei waith at oruchwyliwr rheolaeth cwnsela yn rheolaidd, i wneud yn siŵr bod y cwnsler yn gweithio'n dda gyda'u gleientiaid. Mae'r broses yma'n gwbl ddiennw; ni chewch eich adnabod gan enw.

## A fydd unrhyw beth yn cael ei ysgrifennu amdanaf?

Mae cadw gwybodaeth, am bobl, yn ddiogel a chyfrinachol yn hynod bwysig i'r cwnsler.

Efallai bydd y cwnsler yn cymryd nodiadau am yr hyn sydd wedi cael ei drafod yn y sesiwn. Os byddant, caiff y nodiadau eu cadw'n ddiogel mewn ffeil amgryptio neu mewn cabinet ffeilio dan glo. Mae'r holl wybodaeth ysgrifenedig neu a drafodwyd, yn parhau'n breifat a chyfrinachol oni bai bod budd gor-redol a gytunwyd i rannu'r wybodaeth yma er mwyn eich lles chi.

## Sut medraf weld y Cwnsler?

Gallwch ddechrau siarad gyda rhiant, eich athro, aelod arall o staff yr ysgol mae gennych ffydd ynddo neu medrwch ffonio Area 43 yn uniongyrchol.

## Beth sy'n digwydd nesaf?

Wedi i chi orffen eich sesiynau cwnsela, byddwch yn derbyn ffurflen gwerthuso i chi ei chwblhau. Mae'r ffurflen yma'n ddiennw, ac ond enw eich ysgol sydd ei angen. Byddwch hefyd yn cael amlen i roi eich ffurflen wedi ei chwblhau ynddi fel nad yw eich cwnsler yn gweld yr hyn a ysgrifennwyd gennych. Caiff y ffurflenni yma eu hanfon i'r Rheolwr Gwasanaeth Cwnsela yn Area 43 a bydd yr adborth gennych yn gadael i ni wybod pa mor dda yr ydym yn ei wneud wrth helpu plant a phobl ifanc yr ydym yn eu gweld.

Yn Gweithio mewn Partneriaeth gyda  
Working in Partnership with



# Area 43

Gwybodaeth, Hyfforddiant, Cefnogaeth a Chwmsela i Bobl Ifanc  
Information, Training, Support & Counselling for Young People

Independent Counselling Service



0800 0385778

01239 614566

area43.co.uk

counselling@area43.co.uk

1 Pont Y Cleifion  
Cardigan, Ceredigion SA43 1DW

## Canmoliaethau neu Gwynion

Os oes gennych unrhyw ganmoliaethau, pryderon neu gwynion, mae croeso i chi naill ai siarad gyda'ch cwnsler neu gysylltu gyda Rheolwr Gwasanaeth Cwnsela yn Area 43.

## Dyma rai sylwadau a wnaethpwyd gan ddisgyblion sydd wedi bod i gwnsela:

“Mae cael cwnsela wedi fy helpu lot fawr. Rwyf wedi gallu trafod fy mhroblemau yn hytrach na’u rhoi dan glo, a dyma oeddwn arfer ei wneud. Mae wedi bod o gymorth i mi.”

“Fe wnaeth fy helpu i ddeall fy mhroblemau ac i’w goresgyn.”

“Fe wnaeth wir fy helpu i siarad mwy gyda fy nheulu a’r bobl o’r cwmpas.”

“Mae cwnsela wedi fy helpu i deimlo’n hyderus am fy hun.”

“Nid wyf yn teimlo â chywilydd i gyfaddef bod angen help arna i achos dw i’n gwybod nad y mi yw’r unig un sydd angen help.”

**Os wedi darllen y wybodaeth yma, mae gennych fwy o gwestiynau, yna cysylltwch â Rheolwr Gwasanaeth Cwnsela yn Area 43**

Yn Gweithio mewn Partneriaeth gyda  
Working in Partnership with



Elusen Gofrestredig | Charity Reg:- 1181959