

# GWYBODAETH AM GWNSELA I BLANT





## BETH YW CWNSELA?

Weithiau mae gennym oll broblemau sy'n peri gofid. Meddyliwch am jig-so dryslyd pan mae'r holl ddarnau'n anodd eu paru â'i gilydd. Mae siarad am broblem mewn cwnsela fel rhoi trefn ar yr holl ddarnau yma 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 gwneud i ni ofidio.



## BETH YW CWNSELA?

Cwnselydd yw rhywun y gallwch siarad gyda, rhywun a fydd yn gwrando arnoch yn ofalus iawn, na fydd yn eich barnu nac yn dweud wrthyich beth i'w wneud.

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

# PA FATH O BETHAU Y MAE PLANT YN EU TRAFOD MEWN SESIYNAU CWNSELA?



Beth bynnag sy'n bwysig iddyn nhw neu bethau a all fod yn peri gofid iddyn nhw. Gallai fod yn ymwneud â nifer o bethau gwahanol.

# PA FATH O BETHAU Y MAE PLANT YN EU TRAFOD MEWN SESIYNAU CWNSELA?



- **RHIENI YN GWAHANU**
  - I fe fy mai i yw hyn? Mae eu perthynas yn chwalu yn fy chwalu innau hefyd.
- **GOFIDION**
  - Rwy'n gofidio am fy iechyd neu ddiogelwch. Rwy'n gweld hi'n anodd mynd i gysgu amser gwely, teimlaf yn ofnus am rywbeth neu gaf boenau hyd yn oed pan nad wyf yn sâl. Rwy'n mynd trwy broblem deuluol, problem iechyd, neu amserau anodd.

# PA FATH O BETHAU Y MAE PLANT YN EU TRAFOD MEWN SESIYNAU CWNSELA?

- GWNEUD FFRINDIAU/CADW FFRINDIAU
  - Mae'n ymddangos bod gan bawb arall nifer o ffrindiau. Does gen i ddim fawr o ffrindiau. Beth sy'n bod arna i?
- RWY'N TEIMLO'N GRAC OND DYDW I DDIM YN GWYBOD PAM
  - Rwy'n poeni oherwydd rwy'n dal i deimlo fy mod am frifo fy hun neu bobl eraill. Rwy'n dadlau, yn ymladd, neu'n colli fy amynedd yn rhy aml. Rwy'n teimlo fy mod bob amser mewn trafferth gartref ac yn yr ysgol oherwydd hynny.



# PA FATH O BETHAU Y MAE PLANT YN EU TRAFOD MEWN SESIYNAU CWNSELA?



- **BWLIS**
  - Dydw i ddim am fynd i'r ysgol. Mae bwlis yn fy mhoeni'n ddyddiol ac mae'n gwaethygu.
- **AMSER ANODD YN YR YSGOL**
  - Rwy'n cael trafferth talu sylw, cadw ffocws, neu eistedd yn llonydd yn y dosbarth, straen ysgol, neu drafferth yn cyd-dynnu ag eraill

# PA FATH O BETHAU Y MAE PLANT YN EU TRAFOD MEWN SESIYNAU CWNSELA?



- MARWOLAETH RHYWUN ARBENNIG

- Rwy'n gweld eisiau'r person hwn sut gymaint. Ni fyddaf byth yn dod trwy hyn. Bydd hi fel hyn am byth. Does neb yn deall pa mor wael dw i'n teimlo.

- TEIMLADAU AM FI FY HUN

- Rwy'n teimlo gormod o ofid, dicter, teimlo'n isel, neu dristwch. Weithiau dw i ddim yn deall sut dw i'n teimlo na pham dw i'n teimlo fel ydw i

- A NIFER O BETHAU ARALL...

- RWYT TI'N GALLU TRAFOD BETH BYNNAG WYT TI EISIAU.



# SUT FYDDAF YN GWYBOD A YW CWNSELA'N IAWN I MI?

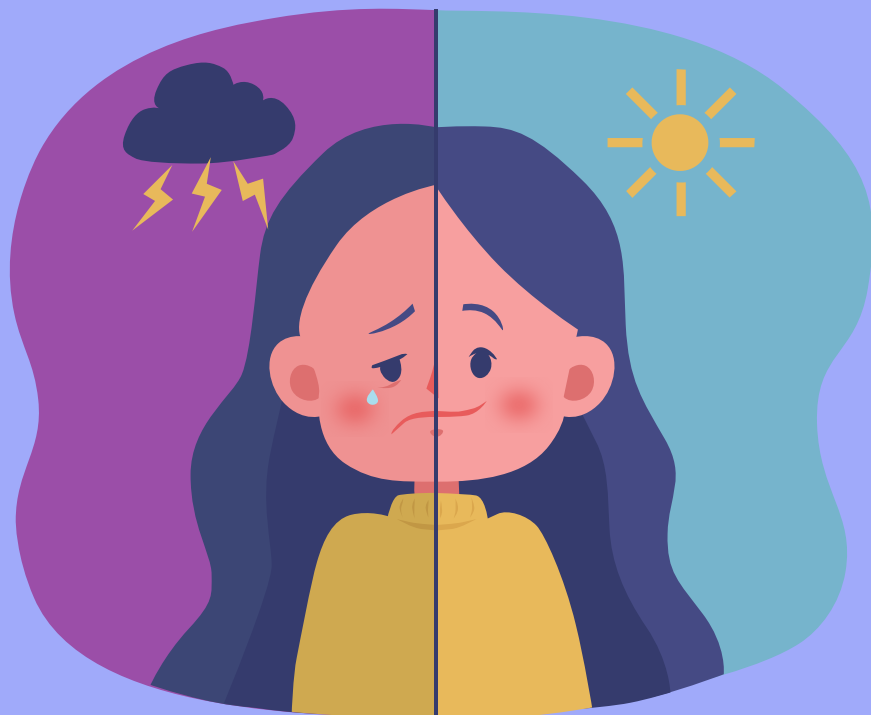


Gallwch gwrdd â'r cwnselydd am un neu fwy o sesiynau i ddarganfod drosoch eich hun. Gallwch chi ofyn cwestiynau, a gweld sut rydych chi'n teimlo.

Bydd y cwnselydd yn siarad â chi am ble a phryd i ddod a pha mor aml y byddwch yn cyfarfod.

Mae cwnsela yn wirfoddol, eich dewis chi yw p'un a ydych chi'n dod ai peidio. Bydd beth bynnag a benderfynwch yn iawn.

# MAE FY MHROBLEMAU A'M PHROFIADAU YN BREIFAT. A FYDD POBL ERAILL YN GWYBOD AM BETH RYDW I WEDI EI DRAFOD?



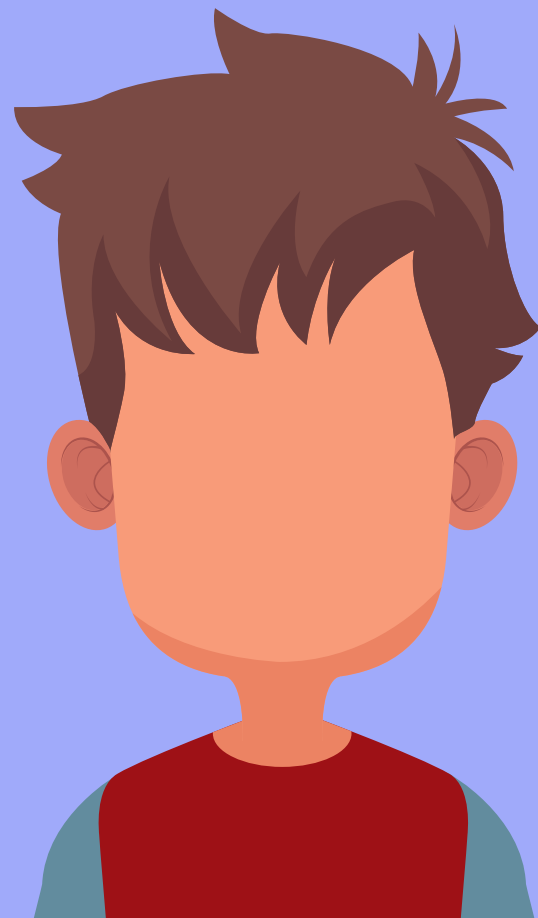
Mae'r hyn rydych chi'n siarad amdano'n gyfrinachol. Golyga ei fod rhyngoch chi a'r cwnselydd.

Eich amser a'ch lle chi yw bod gyda rhywun sydd yno i chi a neb arall. Os ydych chi am siarad ag unrhyw un arall am yr hyn rydych chi wedi'i drafod yn y sesiwn gwnsela, chi sydd i benderfynu hynny.

# MAE FY MHROBLEMAU A'M PHROFIADAU YN BREIFAT. A FYDD POBL ERAILL YN GWYBOD AM BETH RYDW I WEDI EI DRAFOD?

Bydd y cwnselydd yn cadw cyfrinachedd oni bai eich bod chi neu rywun arall mewn perygl o niwed. Yn yr achos hwn, efallai y bydd angen iddyn nhw siarad â rhywun arall i helpu i'ch cadw'n ddiogel, ond byddant bob amser yn ceisio siarad â chi am hyn yn y man cyntaf.

Mae cwnselydd hefyd yn cyflwyno ei waith i oruchwyliwr cwnsela'n rheolaidd, i wneud yn siŵr bod y cwnselydd yn gweithio'n dda gyda'i gleientiaid. Mae'r broses hon yn gwbl ddiennw; ni fyddant yn datgelu'ch enw.



# A FYDD UNRHYW BETH YN CAEL EI YSGRIFENNU AMDANAF?

Mae cadw gwybodaeth, am bobl, yn ddiogel ac yn gyfrinachol yn bwysig iawn i'r cwnselydd.

Gall y cwnselydd wneud rhai nodiadau am yr hyn y siaradwyd amdano yn y sesiwn. Os felly, cânt eu cadw'n ddiogel mewn cyfrifiadur diogel.

Mae'r holl wybodaeth a ysgrifennir neu y siaradwyd amdani yn parhau'n breifat ac yn gyfrinachol oni bai bod angen i gwrselwyr rannu'r wybodaeth hon i'ch cadw'n ddiogel neu eich bod yn gofyn iddyn nhw rannu gwybodaeth ar eich rhan.

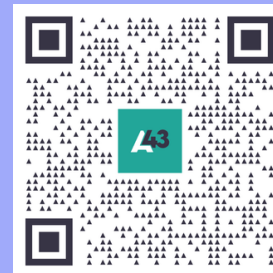
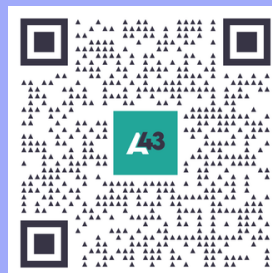
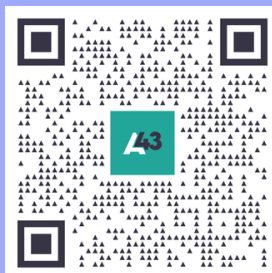
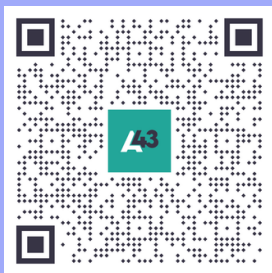


# SUT MAE MYND ATI I WELD Y CWNSELYDD?

Gallwch ddechrau trwy siarad â rhiant, eich athro, neu aelod arall o staff yr ysgol yr ydych yn ymddiried ynddo a gofyn am gael cwnsela i'ch helpu.

Bydd angen iddyn nhw lenwi ffurflen. Yna bydd cwnselydd yn trefnu i'ch gweld i siarad am yr hyn sydd angen cymorth arnoch.

**Gofynnwch iddyn nhw SGANIO neu GLICIO'r cod QR ar gyfer eich ardal i gyrchu'r ffurflen gofrestru.**



# AREA43

# BETH SY'N DIGWYDD NESAF?



Ar ôl i chi orffen eich sesiynau cwnsela, efallai y bydd y cwnselydd yn gofyn rhai cwestiynau i chi i weld a ydy cwnsela wedi'ch helpu ai peidio.

Efallai y byddan nhw'n gofyn i chi dynnu llun neu ysgrifennu stori neu gerdd am gwnsela fel bod y rheolwyr yn gwybod pa mor dda rydyn ni'n helpu'r plant rydyn ni'n eu gweld. Ni fyddant yn datgelu eich enw wrth unrhyw un.



# RYDYM WRTH EIN BODD YN CLYWED GENNYCH CHI

Rydym wrth ein bodd yn clywed gan blant a phobl ifanc yn Area 43, a gobeithiwn y bydd cwnsela yn eich helpu i deimlo'n well.

Os nad ydych yn hapus gyda'ch cwnselydd, neu os nad yw'n eich helpu, dywedwch wrth oedolyn yr ydych yn ymddiried ynddo a gallant gysylltu ag Area 43 a'n hysbysu.

Byddwn yn ceisio newid y person rydych yn ei weld neu ddod o hyd i help gwahanol i chi.

**AREA43**

# DYMA RAI SYLWADAU A WNAED GAN BLANT SYDD WEDI BOD I GWNSELA:

“Mae cael cwnsela wedi fy helpu’n fawr. Rwyf wedi gallu trafod fy mhroblemau yn lle eu cloi i ffwrdd, sef yr hyn yr oeddwn yn arfer ei wneud. Mae wedi bod yn help mawr i mi.”



“Fe wnaeth fy helpu i ddeall fy mhroblemau a’u goresgyn.”



# DYMA RAI SYLWADAU A WNAED GAN BLANT SYDD WEDI BOD I GWNSELA:



“Fe wnaeth fy helpu i siarad mwy gyda fy nheulu a phobl o’r cwmpas y gallwn i siarad â nhw.”

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

“Dydw i ddim yn teimlo cywilydd i gyfaddef fy mod angen help oherwydd nawr rwy’n gwybod nad fi yw’r unig un sydd angen cymorth.”

# BETH OS OES ANGEN HELP ARNA I NAWR?



- Papyrus - HOPELINEUK  
Rhadffon 0800 068 41 41
- Samariaid 116 123
- ChildLine 0800 1111
- Anfonwch neges destun  
SHOUT i 85258 24/7  
cymorth testun argyfwng
- [www.giveusashout.org](http://www.giveusashout.org)
- C.A.L.L. Llinell Gymorth  
lechydd Meddwl 0800  
132737 neu anfonwch  
neges destun HELP i  
81066



[counselling@area43.co.uk](mailto:counselling@area43.co.uk)



[area43.co.uk](http://area43.co.uk)



01239 614 566

Area 43 / Depot  
35 Pendre  
Aberteifi | Cardigan  
SA43 1JS

