

GWYBODAETH AM GWNSELA

I BOBL IFANC



BETH YW CWNSELA?

Therapi siarad yw cwnsela.

Mae ein gwasanaeth cwnsela yn seiliedig ar adeiladu perthynas ymddiriedus gyda chi. Gall cwnsela eich helpu i siarad am eich profiadau a'ch pryderon a'ch helpu i'w rheoli mewn ffordd gefnogol. Mae ein cwnselwyr cymwys wedi'u hyfforddi i wrando'n ofalus ac yn feddylgar arnoch chi, heb farnu. Ni fyddant yn dweud wrthyich beth i'w wneud nac yn siarad â chi. Byddant yn creu man diogel i chi rannu eich meddyliau, teimladau a phrofiadau, heb y pwysau o orfod cyflwyno ffordd arbennig i ffrindiau, rhieni ac athrawon.



BETH YW CWNSELA?



Gall blynyddoedd yr ardegau fod yn rhai o'r rhai mwyaf pleserus, ond gallant hefyd ddod â rhai o'r cyfnodau mwyaf heriol. Mae pawb yn poeni o bryd i'w gilydd, ac mae cael cwnsela yn eich galluogi i rannu eich pryderon gyda rhywun mewn man diogel a all eich helpu i fynd trwy'ch pryderon gyda'ch gilydd.

Dychmygwch bos jig-so gyda llawer o ddarnau sy'n anodd eu ffitio gyda'i gilydd. Mewn cwnsela, gallwch drafod mater gyda gweithiwr proffesiynol hyfforddedig, sef fel cael arbenigwr i helpu i roi'r holl ddarnau posau at ei gilydd, fel y gallwch ddechrau llunio llun sy'n gwneud mwy o synnwyr i chi.

Pan nad yw cymorth teulu a ffrindiau yn ddigon oherwydd nad ydych am eu poeni na'u cynhyrfu, gall cwnsela Area 43 gynnig cymorth buddiol.

PA FATH O BETHAU ALL CWNSELA EU HELPU?

Efallai nad oes gan y bobl ifanc rydyn ni'n eu gweld broblemau meddyliol neu gorfforol penodol, efallai y bydd angen rhywun annibynnol arnyn nhw i siarad â nhw.

Mae rhai o'r materion y mae pobl ifanc yn dod atom yn cynnwys:

- Materion iechyd corfforol neu feddyliol, diagnosis a namau
- Gorbryder ac iselder
- Problemau bwyta
- Anawsterau yn eu perthynas â theulu neu ffrindiau
- Cael trafferth ffocysu a thalu sylw
- Teimlo'n isel
- Teimlo 'allan o le'
- Hunaniaeth rywiol neu rywedd
- Problemau yn yr ysgol, fel teimlo pwysau neu boeni am y dyfodol
- Straen arholiadau
- Cael eich bwlio neu fwlio eraill
- Ddim yn teimlo'n hyderus neu'n hunan-sicr
- Dicter
- Newidiadau teuluol fel rhieni'n gwahanu neu ychwanegiadau newydd i'r teulu
- Yn bodoli fel person ifanc â phrofiad o ofal
- Ymdopi â galar neu golled



BLE A PHRYD Y GALLA I GAEL CWNSELA?



Fel arfer, mae ystafell fach, breifat ar gael yn eich ysgol neu lleoliad addysg a bydd apwyntiadau fel arfer yn digwydd yn ystod y diwrnod ysgol. Yn dibynnu ar amgylchiadau unigol, neu os ydych yn cael eich addysgu yn y cartref yn ddewisol, gall cwnselwyr gwrdd â chi ar-lein, yn Depot (yn Aberteifi) neu mewn lleoliad cymunedol y tu allan i oriau ysgol.

Mae sesiynau'n para hyd at hanner can munud, a gellir amrywio amserau apwyntiadau fel nad yw amser yn cael ei gollu o unrhyw un pwnc neu ei gadw'n gyson lle mae angen i chi gludo'ch plentyn i'r lleoliad.

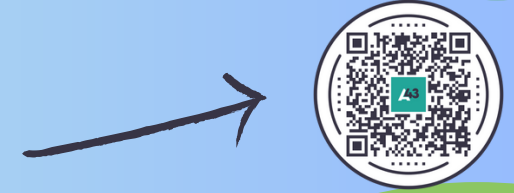
PA FATH O GWNSELA YDYCH CHI'N CYNNIG?

Mae nifer o wahanol ddulliau o gwnsela.
Gallwch ddarllen amdanynt [yma](#).

Mae'r rhan fwyaf o'n cwtselwyr yn therapyddion sy'n ffocysu ar unigolion ifanc neu'n therapyddion integreiddiol. Golyga hyn eu bod yn defnyddio gwahanol ddulliau yn dibynnu ar anghenion y person y maent yn gweithio gydag ef. Mae ein cynghorwyr yn llunio eu sesiynau yn seiliedig ar eich amgylchiadau unigryw.

Mae ein cwtselwyr wedi'u hyfforddi i ddefnyddio therapi chwarae, therapi celf ac arferion creadigol eraill yn ystod sesiynau.

Mae gan ein cwtselwyr hefyd fynediad at ystod eang o arbenigedd trwy ein cysylltiadau â sefydliadau a gwasanaethau cymorth pobl ifanc eraill. Os hoffech weithio gyda sefydliad gwahanol neu ein bod yn teimlo y byddech yn elwa o gefnogaeth arbenigol, byddwn yn eich helpu i gael mynediad at yr hyn sydd ei angen arnoch. Mae hyn yn cynnwys materion fel lechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS), Llwybrau Newydd, cam-drin domestig, a chymorth profedigaeth.



BETH I'W DDISGWYL GAN GWNSELWR

Byddwch yn cael eich annog i drafod eich meddyliau a'ch teimladau gyda chynghorydd hyfforddedig yn ystod eich apwyntiad cyntaf; byddant yn gwrando arnoch ac yn cynnig cefnogaeth heb roi barn na beirniadaeth.

Gall y cynghorydd eich helpu i wella eich dealltwriaeth o'ch meddyliau a'ch emosiynau yn ogystal â thechnegau datrys problemau. Er hynny, ni fyddant fel arfer yn rhoi cyngor na chyfarwyddiadau.

Gellir cyflwyno cwnsela drwy'r dulliau canlynol:

- Wyneb yn wyneb mewn lleoliad addysg neu gymunedol
- Ar-lein gan ddefnyddio'r dull sydd orau gennych, megis Google Meet, neu Zoom
- Dros y ffôn

Cewch gyfle am 6 – 8 sesiwn cwnsela a fydd yn 50 munud o hyd gyda chwmselydd sydd wedi'i hyfforddi i'ch clywed yn gyfrinachol.



BETH I'W DDISGWYL GAN GWNSELA.

Bydd sesiwn asesu lle bydd ein cwnselwyr yn dod i wybod mwy amdanoch chi. Byddant yn trafod pa help sydd ei angen arnoch ac yn ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych. Os bydd y ddau ohonoch yn teimlo bod cwnsela yn addas, byddant yn trefnu i chi gael mwy o sesiynau. Efallai y bydd angen i chi aros ychydig o amser i gwnselydd fod ar gael.

Fel unrhyw fath o therapi cwnsela, mae'n brofiad unigryw i bob cleient. Mae hyn yn golygu mai dim ond am gyfnod byr y bydd angen i rai pobl ifanc weithio gyda chwnselydd, efallai y bydd angen mwy o amser ar eraill. Mae cymhlethdod y problemau y mae rhywun yn eu hwynebu a sut mae'n teimlo pan fydd yn dechrau cwnsela yn chwarae rhan arwyddocaol yn y broses.

Mae sgysiau gyda chwnselwyr yn gwbl gyfrinachol oni bai ein bod yn poeni am eich diogelwch neu ddiogelwch rhywun arall.



SUT FEDRA I WYBOD AI CWNSELA YW'R DEWIS CYWIR I MI?



Byddem yn trefnu asesiad cychwynnol er mwyn i chi gael cyfle i ddarganfod drosoch eich hun, a threfnu un neu fwy o apwyntiadau gyda'r cwnselydd. Mae gennych gyfle i ofyn a siarad am sut rydych yn teimlo. Bydd y cwnselydd yn trafod amser y cyfarfod ac amllder y cyfarfod gyda chi fel na fydd yn effeithio ar eich astudiaethau ac nad ydych yn colli pynciau craidd. Mae cwnsela yn gwbl ddewisol; rydych yn rhydd i ddewis a ydych am fynychu ai peidio.

Mae beth bynnag a ddewiswch yn ocê.
Rhowch ychydig o amser iddo.

SUT MAE ATGYFEIRIADAU I'R GWASANAETH CWNSELA YN CAEL EU GWNEUD?

Mae ein hethos sy'n ffocysu ar blant a phobl ifanc yn annog hunangyfeirio i'r gwasanaeth cwnsela, gan alluogi ymreolaeth. Gall rhieni, gofalwyr, staff addysg, meddygon teulu ac asiantaethau eraill i gyd atgyfeirio at y gwasanaeth gan ddefnyddio'r un ffurflen gofrestru.

Mae ein cymorth ar gael yn hawdd ac wedi'i deilwra gan gwmselwyr i ddiwallu anghenion y cleient yn briodol sy'n adlewyrchu eu hoedran, dewis iaith, lefel dealltwriaeth a'u dewis o lwyfan ymgysylltu.

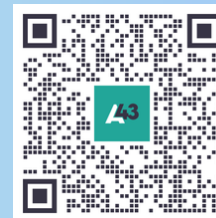
Mae cwnselwyr yn esbonio manteision a chyfyngiadau cwnsela mewn cyfarfod asesu ac yn egluro cyfrinachedd a diogelu. Mae hefyd yn gyfle i'r cwnselydd a'r cleient benderfynu a yw cwnsela'n briodol ac archwilio natur eu hanawsterau. Gall perthnasoedd cwnsela alluogi cleientiaid i deimlo eu bod wedi'u grymuso a'u cefnogi i gael mynediad at wasanaethau arbenigol ychwanegol a bydd ein cwnselwyr yn cefnogi'r trawsnewidiadau hynny ac yn gwneud atgyfeiriadau neu gyfeirio fel y bo'n briodol.

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



POWYS

GORLLEWIN CYMRU



AREA43

A FYDD FY RHIENI NEU ATHRAWON YN CAEL GWYBOD BETH SY'N DIGWYDD YN YSTOD Y SESIYNAU?

Na. Mae cyfrinachedd bob amser yn flaenoriaeth i ni waeth beth fo oedran y person rydym yn gweithio gyda nhw. Mae cwnsela yn adeg pan mae'n iawn siarad am bryderon heb ofni iddynt gael eu trafod yn rhywle arall. Mae'n bwysig eich bod yn teimlo'n ddiogel ac yn gwybod y bydd unrhyw beth a ddywedwch rhyngoch chi a'ch cwnselydd yn unig. Ni all rhieni a gofalwyr ofyn am wybodaeth am yr hyn a drafodir yn ystod sesiynau cwnsela.

Rhoddir ystyriaeth ofalus i reoli sut y byddwch yn derbyn gwybodaeth, yn siarad â chi am gwnsela ac yn cael eich esgusodi o wersi (os yn berthnasol) ar gyfer sesiynau cwnsela.

Yr unig amser y bydd unrhyw un arall yn cael gwybod beth sydd wedi'i ddweud yw os oes gennym bryder brys neu ddifrifol oni bai bod gennym bryderon eich bod chi neu blentyn neu berson ifanc arall mewn perygl. O dan yr amgylchiadau hyn, byddwn bob amser yn ceisio gwneud hyn gyda chi, a byddwn ond yn trafod cynnwys y sesiwn gwnsela ag Arweinydd Diogelu Dynodedig y lleoliad addysg neu'ch rhieni/gofalwyr (os yw'n briodol) mewn achos o bryder diogelu.

Rhaid i bob cwnselydd hefyd gael sesiynau rheolaidd gyda'u goruchwyliwr clinigol i wneud yn siŵr eu bod yn gweithio'n ddiogel ac i wirio ansawdd eu hymarfer. Mae'r broses hon yn gwbl ddiennw; ni chewch eich enwi wrth eich enw yn y trafodaethau hyn.



DIOGELU

Rydym yn cydweithio â chleientiaid, timau bugeiliol, a darparwyr gwasanaethau eraill i ddatblygu gwasanaeth sy'n gosod diogelu, asiantaeth, a llesiant wrth galon ei ddarpariaeth.

Mae ein gwasanaethau cwnsela'n ategu Deddf Gweithio Gyda'n Gilydd i Ddiogelu Plant, Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 Llywodraeth EM (2006), Strategaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl (2012) Llywodraeth Cymru, a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015). Felly, rydym yn cymryd ein cyfrifoldebau i gadw cleientiaid yn ddiogel o ddifrif.

Mae diogelu yn golygu amddiffyn pobl rhag niwed, gan gynnwys niwed corfforol, emosiynol, rhywiol ac ariannol ac esgeulustod. Rhaid i gwrselwyr adnabod arwyddion a symptomau cam-drin a gweithredu ar unrhyw bryderon, yn seiliedig ar gyfrifoldebau cyfreithiol a osodwyd ar lefel awdurdod lleol.

Mae cwnselwyr Area 43 yn dilyn Fframwaith Moesegol BACP ac mae'n ofynnol iddynt wneud cofnod o unrhyw amheuan neu bryderon ynghylch diogelu ein holl gleientiaid. Byddant yn gweithio gydag Arweinydd Diogelu Dynodedig (DSL) Area 43 neu Gyfarwyddwr Clinigol i ddwyn ymlaen unrhyw adrodd am bryderon diogelu i asiantaethau eraill megis yr heddlu a gwasanaethau cymdeithasol.

Byddai'r cwnselydd yn ceisio trafod yr angen i adrodd am bryderon gyda'r cleient a gellir cysylltu â rhieni neu ofalwyr lle bo'n briodol ac yn ddiogel i wneud hynny.



GWEITHDREFNAU DIOGELU DATA



Mae ffurflen gofrestru ar-lein Area 43 yn bodloni system rheoli cleientiaid ddiogel sy'n cydymffurfio â'r GDPR (Lamplight). Mae'r data sydd gennym yn cynnwys manylion personol a gwybodaeth ddemograffig yn ogystal â nodiadau sesiwn ffeithiol, cryno ac mae'n dilyn canllawiau gan Lywodraeth Cymru ar reoli atgyfeiriadau.

Rydym yn defnyddio contract syml (gan gynnwys fersiwn hygyrch) sy'n nodi lefel y cyfrinachedd. Mae Deddf Hawliau Dynol 1998 yn rhoi'r hawl i bob unigolyn gael parch at ei fywyd preifat a theuluol. Mae hyn yn cynnwys cael unrhyw wybodaeth bersonol a gedwir yn gyfrinachol yn unol â Deddf Diogelu Data 1998 a GDPR 2018. Er hynny, nid yw'r hawl hon yn absoliwt a gellir ei diystyru os oes angen, megis ar gyfer pryder diogelu.

BETH OS OES ANGEN HELP ARNA I NAWR?



- **Papyrus - HOPELINEUK**
Rhadffon **0800 068 41 41**
- **Samaritans 116 123**
- **ChildLine 0800 1111**
- Anfonwch neges destun **SHOUT** i **85258** 24/7 cymorth testun argyfwngor www.giveusashout.org
- **C.A.L.L.** Llinell Gymorth Iechyd Meddwl **0800 132737** neu anfonwch neges destun **HELP** i **81066**



counselling@area43.co.uk



area43.co.uk



01239 614 566

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

