

Beth sy'n digwydd nesaf?

- Os ydych chi'n meddwl y gallai cwnsela eich helpu chi, gallwch chi siarad â'ch athro/athrawes.
- Gyda'ch gilydd gallwch chi benderfynu a fyddai cwnsela yn ddefnyddiol.
- Bydd eich athro/athrawes yn gofyn i'r cynghorydd i gwrdd â chi



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government



Yr hyn a ddywedodd pobl ifanc eraill am gwnsela:

"Mae cael cwnsela wedi bod o help mawr i mi. Rwyf wedi gallu trafod fy mhroblemau yn lle eu cloi i ffwrdd, a dyna roeddwn i'n arfer ei wneud. Mae wedi bod yn help mawr iawn i mi."

"Mae cwnsela wedi fy helpu i deimlo'n fwy hyderus ynof i 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."

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:
Kyla Honey, Prif Seicolegydd Addysg
Ffôn: 01443 866629
E-bost: cwnselaysgolion@caerffili.gov.uk

**Gwasanaeth Seicoleg Addysg -
Tim Cwnsela mewn Ysgolion**
Cyngor Bwrdeistref Caerffili
Dysgu, Addysg a Chynhwysiad
Tŷ Penallta

Ystrad Mynach
Hengoed CF82 7PG

Bydd yr holl wybodaeth a ddarperir yn cael ei phrosesu'n gwbl gyfrinachol yn unol â'r Ddeddf Diogelu Data (1998).



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

**GWASANAETH CWNSELA
MEWN YSGOLION
CYNRADD**



Taflen Wybodaeth i Blant

Beth yw Cwmsela?



- Siarad â rhywun y gallwch chi ymddiried ynddyn nhw mewn man lle rydych chi'n teimlo'n ddiogel ac yn gyfforddus.
- Cael lle i archwilio a chwarae
- Rhywle i siarad am unrhyw beth rydych chi wedi drysu neu'n poeni amdano.
- Cael rhywun i wrando arnoch chi, eich cymryd o ddifrif a pheidio â'ch barnu.

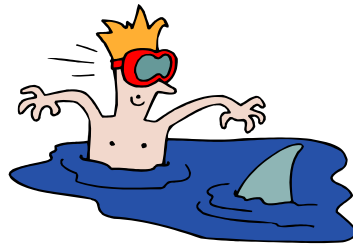
Nid y canlynol yw cwmsela:

- Rhywun yn dweud wrthoch chi beth i'w wneud.
- Cael eich gorfodi i siarad am bethau nad ydych chi eisiau siarad amdany'n nhw.
- Cael eich barnu neu eich beirniadu.

Ar gyfer pwy mae Cwmsela?

Gallwn weithio gyda chi os ydych ym mlynedd 4 - 6 a'ch bod yn teimlo'n anhapus oherwydd, er enghraifft:

- Mae rhywun sy'n bwysig i chi wedi marw
- Mae rhywun sy'n bwysig i chi yn sâl
- Mae eich rhieni wedi gwahanu/ysgaru
- Rydych chi'n cael eich bwlio.



Oherwydd y materion hyn efallai eich bod chi'n teimlo'n drist, yn ofidus, yn ddryslyd, yn ofnus neu'n grac. Gallwn ni archwilio'r teimladau anodd hyn gyda'n gilydd.

A fydd pobl eraill yn gwybod am beth y byddaf yn siarad yn

Os byddwch chi'n gweld Cynghorydd mae'r hyn rydych chi'n siarad amdano yn gyfrinachol, dim ond chi a'r Cynghorydd fydd yn gwybod beth sy'n cael ei ddweud. Mae hyn yn golygu na fydd eich Cynghorydd yn trosglwyddo gwybodaeth i athrawon, aelodau o'r teulu, gofalyddion neu ffrindiau oni bai eich bod chi eisiau iddyn nhw wneud hynny.

Fodd bynnag, os yw'r cynghorydd yn teimlo eich bod chi mewn perygl o niwed, efallai y bydd angen iddo siarad â rhywun arall. Mae hyn er mwyn eich cadw chi'n ddiogel, ond bydd y Cynghorydd bob amser yn ceisio siarad â chi am hyn yn gyntaf, a byddai am wneud hyn gyda'ch caniatâd.

Mae fersiwn Saesneg o'r daflen hon ar gael. Mae ar gael mewn ieithoedd a fformatiau eraill ar gais.

An English version of this leaflet is available. It is available in other languages and formats on request.