

Sut ydw i'n trefnu apwyntiad?

- Gallwch chi ofyn i athro/athrawes, aelod o staff neu weithiwr proffesiynol arall eich atgyfeirio chi.
- Gallwch chi ofyn i riant neu ofalydd eich atgyfeirio chi.
- Gallwch chi atgyfeirio eich hun drwy
Ffôn Gyfrinachol
01443 866623/ 01443 866624
E-bost Cyfrinachol
cwnselaysgolion@caerffili.gov.uk
Galw Heibio
Neu drwy gwblhau'r ffurflen isod
(gadewch ym mlwch post y Cynghorydd).
Byddwn ni'n anelu at gysylltu â chi o fewn 10 diwrnod gwaith o dderbyn eich atgyfeiriad.

Ffurflen hunan-atgyfeirio

Enw _____

Ysgol _____

Blwyddyn Ysgol 7 8 9 10 11 12
13

Dyddiad geni _____

Rhyw Gwryw Benyw Arall

Rhif ffôn cyswllt _____

Cyfeiriad _____

Rheswm dros atgyfeirio:

A yw eich rhiant/gofalydd yn ymwybodol o'r atgyfeiriad hwn? Y/N



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
Parc Tredomen
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**



**Taflen Wybodaeth i Blant a
Phobl Ifanc**

Beth yw Cwnsela?



- Siarad â rhywun y gallwch chi ymddiried ynddyn nhw mewn man lle rydych chi'n teimlo'n ddiogel ac yn gyfforddus.
- Ceisio deall eich hun yn well.
- 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 cwnsela:

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

Ar gyfer pwy mae Cwnsela?

Mae cwnsela ar gyfer unrhyw un sydd eisiau siarad am sefyllfa yn eu bywydau nad ydyn nhw'n hapus yn ei gylch.

Pa fathau o bethau y mae pobl yn siarad amdanyh nhw yn ystod sesiynau cwnsela?

- Teimlo'n drist, yn ofidus neu'n ddryslyd.
- Teimlo'n grac a ddim yn gwybod pam.
- Colli rhywun arbennig, a adawodd neu a fu farw.
- Cael problemau gyda pherthynas, efallai gyda rhieni, athrawon, ffrindiau neu gariad.
- Pryderon am gyffuriau neu alcohol.
- Cael trafferthion gartref.
- Eisiau newid eich ymddygiad.
- Cael eich brifo gan eraill, yn gorfforol, yn rhywiol neu'n emosiynol.

Sut byddaf yn gwybod a yw cwnsela yn addas i mi?

Gallwch gwrdd â'r Cyngorydd a chael sgwrs â nhw. Gallwch ofyn cwestiynau a gweld sut rydych chi'n teimlo, cyn penderfynu a ydych chi'n meddwl y gallai'r Cyngorydd eich helpu.

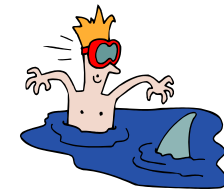
Mae cwnsela yn wirfoddol: mae gennych chi'r dewis i ddod neu beidio,

A fydd pobl eraill yn gwybod am beth rydw i wedi siarad?

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

Yr unig adeg pan nad yw hyn yn bosibl yw os bydd y Cyngorydd yn teimlo eich bod chi neu rywun arall mewn perygl o niwed.

Yn yr achos hwn efallai y bydd angen i'r Cyngorydd siarad â rhywun arall. Mae hyn er mwyn eich cadw chi'n ddiogel, ond bydd y Cyngorydd 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.