



Taflen wybodaeth am y Gwasanaeth Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc

Ffôn: 01352 704150

Neges destun: 80800 a dechreuwch eich neges gyda: YPCS

Mae negeseuon i'r rhif hwn am ddim

e-bost: ypcs@flintshire.gov.uk

Gwefan: www.siryfflint.gov.uk/help4yp





Yn y daflen wybodaeth hon, mae cyfres o gwestiynau ac atebion am gwnsela ac am Wasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc, Sir y Fflint. Os hoffech ragor o wybodaeth, mae croeso i chi gysylltu â'r tîm cwnsela'n uniongyrchol.

Cwnsela

Beth yw cwnsela?

Mae cwnsela'n rhoi cyfle i bobl ifanc sôn yn gyfrinachol am eu pryderon a'u problemau. Trefnir apwyntiadau rheolaidd dros gyfnod lle gall pobl ifanc siarad yn gyfrinachol ac mae hyn yn eu helpu i weld pethau o safbwynt gwahanol. Drwy hyn, gallant newid y modd y maent yn teimlo amdanynt eu hunain - yn yr ysgol ac oddi allan iddi.

Sut mae cwnsela'n gweithio?

Gall fod yn fuddiol dros ben cael rhywun nad yw'n ymwneud yn uniongyrchol â phroblemau a phryderon pobl ifanc i wrando ar eu meddyliau a'u teimladau. Yn aml iawn, bydd pobl ifanc yn gweld bod sesiynau cyfrinachol, rheolaidd yn caniatáu iddynt feithrin perthynas a dod i ddeall eu hunain yn well neu i ddysgu sut i gael hyd i help o lefydd eraill os oes angen. Gall cwnsela hefyd helpu pobl ifanc i sylweddoli bod dewisiadau eraill ar gael iddynt i'w galluogi i symud ymlaen. Weithiau, gallant deimlo'n gliriach neu'n fwy hyderus am yr hyn roedd ganddynt mewn golwg eisoes dim ond drwy siarad am y broblem.

Beth y mae cwnselydd yn ei wneud?

Mae cwnselwyr wedi'u hyfforddi i wrando ar bobl ifanc a'u deall; i weld pethau o'u safbwynt nhw. Yn ogystal â gwranddo, bydd cwnselwyr hefyd yn helpu pobl i egluro'u problemau neu eu hanawsterau, i weld patrymau yn y meddyliau a/neu ymddygiad a'u helpu i newid os dyna y maent am ei wneud. Nid yw cwnselwyr yn rhoi cyngor nac yn dweud wrth bobl ifanc beth i'w wneud – yn hytrach, maent yn eu helpu i wneud eu dewisiadau'u hunain i'w galluogi i dyfu'n bersonol ac i fod yn fwy hunanymwybodol.

Pwy gaiff ddod i'r sesiynau cwnsela?

Mae'r Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc ar agor i bob person ifanc yn Sir y Fflint, Blynnyddoedd 6-13, Unedau Cyfeirio Disgyblion, pobl ifanc nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant (NEETs), ysgolion arbennig, Teithwyr a phobl ifanc a gafodd addysg heblaw yn yr ysgol (EOTAS).

Pa fathau o bethau fyddai person ifanc yn debygol o'i ddweud wrth gwnselydd?

Gallant amrywio'n fawr, gan gynnwys:

- ▶ pryder
- ▶ bwlio
- ▶ ymddygiad
- ▶ profedigaeth
- ▶ iselder
- ▶ rhieni'n ysgaru neu'n gwahanu
- ▶ straen arholiadau
- ▶ teulu
- ▶ perthynas ag eraill
- ▶ hunan-niwed
- ▶ rhywioldeb
- ▶ camddefnyddio sylweddau

Cyfrinachedd

A yw cwnsela'n gyfrinachol?

Ydi, ond o dan rai amgylchiadau arbennig, ni fydd modd cadw gwybodaeth yn gyfrinachol. Bydd y person ifanc yn cael gwybod hyn ar ddechrau'r berthynas cwnsela.

Pam mae mor bwysig cadw sesiynau cwnsela'n gyfrinachol?

Er mwyn i bobl ifanc deimlo'n gwbl ddiogel ac ymddiried yn y cwnselydd i'w helpu, mae'n hanfodol cadw gwybodaeth yn gyfrinachol. Drwy gadw popeth yn gyfrinachol, mae'n haws i bobl ifanc newid eu hymddygiad a bod yn gwbl onest am deimladau anodd bywyd fel tristwch, pryder, ofn, cywilydd neu ddicter.

Pryd na fydd modd cadw pethau'n gyfrinachol?

Os yw'r cwnselydd yn penderfynu bod person ifanc mewn perygl o'i niweidio'i hun neu eraill yn ystod cyfnod y cwnsela, ni fydd modd iddynt gadw gwybodaeth yn gyfrinachol. Yn yr achosion hyn, bydd y cwnselydd yn siarad â'r Athro Cyswllt yn yr ysgol neu'r Swyddog Amddiffyn Plant i drafod y camau nesaf, ar y cyd â'r person ifanc (os oes modd).

Gallai hyn olygu cyfeirio'r person ifanc at wasanaethau allanol eraill fel y Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS), gan roi gwybod i'r rhieni/gofalwyr neu gymryd camau eraill i sicrhau iechyd a diogelwch y person ifanc.

Mae cwnselwyr, ynghyd â gweithwyr proffesiynol eraill, yn parhau i geisio sicrhau cydbwysedd rhwng hawliau pobl ifanc a'u dyletswydd i amddiffyn plant ac i weithredu er lles y person ifanc.

Oes angen dweud wrth y rhieni/gofalwyr?

Os yw'r bod person ifanc yn gymwys yn ôl asesiad Gillick* (yn unol â Chanllawiau Fraser) mae ganddo hawl gyfreithiol i beidio â dweud wrth ei rieni, ei ofalwyr (nac oedolion neu bobl ifanc eraill) eu bod yn cael gwasanaeth cwnsela, a dylid parchu hyn. Wrth gwrs, caiff pobl ifanc eu hunain ddweud wrth bwy bynnag y mynnant eu bod yn defnyddio'r gwasanaeth, ac maent yn gwneud hynny'n aml.

Yn ystod y sesiwn gyntaf, bydd y cwnselydd bob amser yn egluro ffiniau cyfrinachedd, yn gofalu bod y person ifanc yn eu deall ac o dan ba amgylchiadau y bydd yn methu cadw gwybodaeth yn gyfrinachol.

Ydi cwnselydd yn gweithio gyda gwasanaethau eraill?

Mae cwnselwyr yn cydweithio'n agos â CAMHS a gwasanaethau eraill i blant – gan gyfeirio disgyblion ar y cyd â staff yr ysgol os oes angen – i sicrhau diogelwch yr holl bobl ifanc sy'n manteisio ar y gwasanaeth.

**Termau sy'n tarddu o Loegr yw 'cymwys yn ôl asesiad Gillick/Canllawiau Fraser' a chânt eu defnyddio ym maes deddfwriaeth feddygol i benderfynu a yw plentyn (16 oed neu iau) yn gallu cytuno ar ei driniaeth feddygol ei hun, heb fod angen i'w rieni wybod a rhoi caniatâd.*

Apwyntiadau

Beth ddylwn i ei wneud os byddaf yn credu y byddai cwnsela o fudd i berson ifanc?

Os ydych yn credu y byddai o fudd i berson ifanc siarad â chwmselydd yr ysgol, gallwch:

- ▶ holi pwy yw'r cwnselydd a phryd y bydd ar gael yn yr ysgol ac yna rhoi gwybod i'r person ifanc
- ▶ rhoi taflen Cwestiynau Cyffredin y Gwasanaeth Cwnsela, cerdyn cysylltu neu daflen i'r person ifanc
- ▶ egluro sut i drefnu'r apwyntiad cyntaf
- ▶ helpu'r person ifanc i drefnu'r apwyntiad
- ▶ siarad â'r Gwasanaeth Cwnsela neu'r Athro Cyswllt yn yr ysgol

Alla' i drefnu'r apwyntiad cyntaf ar ran y person ifanc?

Gallwch, os yw'r person ifanc yn gofyn i chi wneud hynny, neu'n cytuno i chi wneud hynny ar ei ran. Dewis y bobl ifanc yw dod i'r sesiynau cwnsela ac ni ddylid eu hanfon am help na'u perswadio'r naill ffordd neu'r llall, hyd yn oed os yw staff yr ysgol, rhieni/gofalwyr neu oedolion eraill yn credu y byddai'n fuddiol iddynt siarad â chwmselydd.

Sut all pobl ifanc gysylltu â'r gwasanaeth?

Mae nifer o ffyrdd i bobl ifanc gysylltu â'r gwasanaeth:

Gwefan: www.siryfflint.gov.uk/help4yp

Neges destun: 80800 (rhowch YPCS ar ddechrau'r neges) - mae'r negesuon AM DDIM

E-bost: ypcs@flintshire.gov.uk

Galw heibio: galwch heibio i weld y chwmselydd pan fydd yn yr ysgol

Rhif ffôn: 01352 704150

Pryd a ble bydd y sesiynau'n cael eu cynnal?

Trefnir apwyntiadau bob wythnos, yn yr ysgol neu mewn ystafell breifat. Mae'n well cynnal y sesiynau yn yr un ystafell bob tro i ennyn ymdeimlad o ymddiriedaeth, diogelwch a chyfrinachedd.

A yw'n bosibl trefnu apwyntiadau oddi allan i oriau ysgol ac yn ystod y gwyliau?

Ydi. Gallwch drefnu apwyntiadau yn ystod gwyliau'r ysgol mewn gwahanol lefydd yn Sir y Fflint.

Beth os yw person ifanc yn methu apwyntiad neu'n absennol o'r ysgol?

Os yw person ifanc yn methu apwyntiad, byddant yn cael cynnig apwyntiad arall. Os bydd yn methu'r ail, ac os na fydd y cwmselydd yn clywed dim gan y person ifanc (na'r Athro Cyswllt ar ei ran), bydd yn cymryd yn ganiataol nad yw'r person ifanc yn dymuno parhau â'r sesiynau. Gall y person ifanc ailddechrau'r sesiynau unrhyw adeg yn y dyfodol a chaiff hyn i gyd ei egluro yn ystod y sesiwn gyntaf.

Beth os yw'r person ifanc am roi'r gorau i'r cwmsela?

Mae croeso i bobl ifanc ddod â'r sesiynau i ben unrhyw adeg. Caiff hyn ei egluro yn ystod y sesiwn gyntaf a does ond angen dweud wrth y cwmselydd, y gwasanaeth cwmsela neu'r Athro Cyswllt.

Pwy yw'r 'Athro Cyswllt' yn yr ysgol?

Aelod dynodedig o staff yr ysgol yw'r Athro Cyswllt a bydd wedi cytuno i fod yn gyfrifol am gwnsela yn yr ysgol ac i fod yn fan cyswllt ar gyfer y gwasanaeth. Bydd y cwnselydd a'r Athro Cyswllt hefyd yn cydweithio i sicrhau bod y system apwyntiadau, yn rhedeg yn ddidrafferth, ac yn adolygu ac yn gwerthuso'r gwasanaeth ac unrhyw welliannau parhaus os oes angen.

Bydd yr Athro Cyswllt hefyd yn gweithio gyda'r cwnselydd i godi ymwybyddiaeth o'r gwasanaeth cwnsela ymhlith pobl ifanc, rhieni a llywodraethwyr a bydd yn rhoi gwybod i'r cwnselydd am unrhyw ddigwyddiadau o bwys a allai effeithio ar les emosiynol pobl ifanc. Er enghraifft, profedigaeth neu ddigwyddiadau tyngedfennol, a all ddigwydd yn y gymuned neu'r ysgol.

Y cwnselydd

Pa gymwysterau, profiad a goruchwyliaeth fydd gan y cwnselydd?

Mae gan bob cwnselydd gymhwyster cydnabyddedig, ffurfiol mewn cwnsela, fel Diploma neu Radd, ynghyd â phrofiad perthnasol amrywiol a hyfforddiant i weithio gyda phobl ifanc. Mae cwnselwyr y Gwasanaeth Cwnsela hefyd yn aelodau o British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP), maent yn cael hyfforddiant rheolaidd ac yn cymryd rhan mewn Datblygiad Proffesiynol Parhaus ac maent yn gweithio'n ôl Fframwaith Moesegol ac Arfer Da BACP. Yn ogystal â hyn, bydd cwnselwyr yn cael Goruchwyliaeth Glinigol barhaus a rheolaidd, pan fyddant yn cyfarfod â chwnselydd arall sy'n ei oruchwyllo. Byddant yn trafod eu llwyth achos yn ystod y sesiwn Oruchwyllo ac yn cael cymorth ac arweiniad i weithio gyda phobl ifanc.

Ac yn olaf, beth os. . . ?

Beth os byddaf yn teimlo bod person ifanc yn dod i'r sesiynau cwnsela dim ond er mwyn osgoi mynd i wersi?

Bydd y cwnselwyr yn amrywio amser yr apwyntiadau bob wythnos i wneud yn siŵr na fydd y bobl ifanc yn methu'r un gwersi bob tro. Os bydd hynny'n briodol, gallant hefyd holi'r person ifanc rhag ofn ei fod yn poeni am fynd i'r wers; weithiau mae ofnau neu broblemau penodol wrth wraidd hyn. Mae'r berthynas cwnsela'n un broffesiynol a bydd cwnselwyr yn parhau i adolygu'r sefyllfa ac yn ystyried a yw'r gwasanaeth yn effeithiol ac ai dyma'r cymorth y mae angen ei gynnig.

Beth os yw person ifanc yn anhapus â'r cwnsela y mae'n ei gael?

Bydd pobl ifanc yn cael gwybod am y drefn gwyno yn ystod eu sesiwn gyntaf a gallant sôn wrth y cwnselydd yn uniongyrchol am eu teimladau neu gysylltu â'i reolwr drwy ddefnyddi'r manylion cysylltu ar y daflen hon. Bydd hyn i gyd yn cael ei egluro yn ystod y sesiwn gyntaf gyda'r cwnselydd.

Rhagor o wybodaeth

I gael rhagor o wybodaeth am gwnsela ac i weld copi o'r daflen, 'Ethical Framework for Good Practice in Counselling & Psychotherapy', ewch i www.bacp.co.uk neu cysylltwch â Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc yn uniongyrchol.

Sylwadau gan bobl ifanc

“Mae wedi fy helpu mewn llawer o sefyllfaoedd anodd”

“Mae’n gwneud i mi ymddwyn yn well ac rwy’n fwy hyderus yng nghwmni pobl, lle bynnag y byddaf yn mynd”

“Roedd yn help gwirioneddol i roi trefn ar fy meddwl ac i ddeall fy nheimpladau”

“Mae cwnsela wedi bod yn help garw ac mae wedi bod yn ddefnyddiol iawn bod yn agored am bethau yn lle cadw popeth i mi’n hun”

“Mae wedi fy helpu i fagu hyder ac i gredu ychydig mwy ynof fy hun”

“Mae cwnsela wedi fy helpu i beidio â phoeni gymaint ac i ddelio â straen”

“Roedd yn ddefnyddiol mynd at rywun a dweud wrthynt beth oedd yn digwydd gan wybod na fyddai neb arall yn cael gwybod”

“Mi ddysgais i fod yn hyderus a sut i aros yn ddiogel”

“Rwy’n gallu archwilio a deall fy nheimpladau’n well yn awr ac mae hynny’n fy helpu i reoli fy nhymer”

“Mae cwnsela wedi bod yn help mawr i mi”

“Roedd yn help i mi ddelio â’r problemau ac i ddysgu sut i’w datrys”