

# CWNSELA A THERAPI CHWARAE PLANT

Taflen wybodaeth ar gyfer rhieni/ gofalwr



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council

Mae llawer o blant yn profi heriau a all effeithio ar eu lles gartref neu yn yr ysgol, ac er bod cefnogaeth gan oedolion dibynadwy yn aml yn helpu, weithiau gall gweithio gyda therapydd annibynnol, hyfforddedig fod yn fuddiol. Gall estyn allan am gwnsela neu therapi chwarae deimlo fel cam mawr, ond gall roi cyfle i blant archwilio a gwneud synnwyr o'u profiadau a datblygu dulliau ymdopi. Mae sesiynau'n cael eu cynnal yn wythnosol yn yr ysgol gyda'r un therapydd, ar yr un diwrnod ac ar yr un amser, er mwyn darparu cysondeb a sefydlogrwydd.

## **Y Broses Atgyfeirio**

Unwaith y byddwn wedi derbyn Ffurflen Gais Atgyfeirio a Ffurflen Caniatâd Rhiant/Gofalwr wedi'i llofnodi, byddwn yn cysylltu â chi i sgwrsio am eich pryderon ac i benderfynu ar y math mwyaf priodol o gefnogaeth ar gyfer eich plentyn.

## **Cyswllt â Therapydd**

Unwaith y caiff plentyn ei neilltuo i therapydd, bydd y therapydd yn cysylltu â rhieni neu ofalwyr i gyflwyno ei hun ac i gadarnhau pryd y bydd y sesiynau'n dechrau. Dim ond ar adegau allweddol y bydd cyswllt â rhieni a gofalwyr yn digwydd er mwyn sicrhau cyfrinachedd. Mae'n rhaid gofyn am unrhyw gyfarfodydd ychwanegol drwy anfon neges destun neu e-bost at y therapydd, gan na fydd galwadau ffôn yn cael eu monitro'n rheolaidd.

Os oes unrhyw bryderon ynghylch lles y plentyn neu ei sesiynau, dylai rhieni neu ofalwyr gysylltu â'r ysgol yn y lle cyntaf. Nid yw therapyddion yn gallu darparu cymorth mewn argyfwng; os oes pryderon difrifol am iechyd meddwl plentyn, dylai teuluoedd gysylltu â'u Meddyg Teulu neu fynd i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys lleol.

## **Therapi Chwarae**

Fel arfer, cynigir therapi chwarae i blant rhwng Blwyddyn 1 a Blwyddyn 3. Rydym yn cynnig 12 sesiwn therapi chwarae unigol wythnosol yn yr ysgol.

Mae therapyddion yn gweithio ochr yn ochr â gofalwyr a staff yr ysgol i gefnogi'r plentyn drwy gydol ei gyfnod yn y gwasanaeth. Bydd therapydd chwarae eich plentyn yn cysylltu ar y dechrau i gyflwyno ei hun; ar y pwynt canol i drafod sut mae pethau'n mynd adref ac unrhyw newidiadau rydych wedi'u sylwi; ac ar y diwedd i roi gwybod bod y sesiynau wedi dod i ben. Bydd hyn yn gyfle i'r therapydd rannu unrhyw wybodaeth y mae'r plentyn yn dymuno ei throsglwyddo.

Yn ystod therapi chwarae, bydd eich plentyn yn gallu chwarae gydag amrywiaeth eang o deganau a deunyddiau celf greadigol i'w helpu i fynegi a gwneud synnwyr o'i feddyliau a'i deimladau. Bydd y therapydd yn cefnogi eich plentyn i weithio drwy anawsterau ar ei gyflymder ei hun ac yn cyflwyno gweithgareddau chwarae i'w helpu i wneud synnwyr o'i brofiadau a theimlo'n well amdanynt.

## **Cwnsela Ysgol Gynradd**

Ar gyfer disgyblion ym Mlwyddyn 4-6, rydym fel arfer yn cynnig cyfres o chwe sesiwn gwnsela wythnosol yn yr ysgol. Mae cwnselwyr yn gweithio ochr yn ochr â gofawyr a staff yr ysgol i gefnogi'r plentyn drwy gydol ei gyfnod yn y gwasanaeth. Bydd cwnselydd eich plentyn yn cysylltu ar y dechrau i gyflwyno ei hun ac ar y diwedd i roi gwybod bod y sesiynau wedi dod i ben, gan rannu unrhyw wybodaeth y mae eich plentyn yn dymuno ei throsglwyddo.

Mae'r therapydd yn gweithio ar gyflymder y plentyn ei hun, gan ei helpu i fynd i'r afael â materion megis emosiynau, cyfeillgarwch, newid, colled, pryderon neu brofiadau anodd. Mae sesiynau'n cael eu teilwra i anghenion pob plentyn a gallant gynnwys cyfuniad o therapi siarad, gweithgareddau sy'n seiliedig ar chwarae, seicoaddysg a strategaethau ymdopi.

### **Beth alla i'w wneud i helpu?**

Mae rhieni a gofawyr yn chwarae rhan bwysig wrth gefnogi eu plentyn yn ystod therapi. Er mwyn helpu'r plentyn i deimlo'n ddiogel ac yn rhydd i siarad, caiff yr hyn y maent yn ei rannu mewn therapi ei gadw'n gyfrinachol. Bydd therapyddion yn rhannu gwybodaeth dim ond os:

- Mae'r plentyn yn gofyn iddynt wneud hynny,
- Mae pryderon am ddiogelwch, neu
- Mae'r gyfraith yn ei gwneud yn ofynnol,

Weithiau, gall fod yn fuddiol i therapyddion rannu gwybodaeth ddefnyddiol o sgysiau â rhieni neu ofalwyr gyda'r ysgol neu weithwyr proffesiynol eraill sydd ynghlwm â gofal y plentyn, fel y gall pawb weithio gyda'i gilydd i gefnogi eich plentyn mewn modd cadarnhaol.

Er mwyn sicrhau bod plant yn cael y budd mwyaf o gwnsela neu therapi chwarae, ac i gynnal tegwch i'r rhai ar y rhestr aros, bydd atgyfeiriadau'n cael eu hadolygu lle mae presenoldeb yn anghyson. Os bydd plentyn yn colli mwy na thri sesiwn wedi'u hamserlennu, bydd yr atgyfeiriad yn cael ei gau.

Gall plant ddewis peidio â siarad am eu sesiynau, ac nid yw hyn o reidrwydd yn arwydd o bryder - efallai nad oes ganddynt y geiriau eto. Mae'n well peidio â phwyso am fanylion am eu sesiynau cwnsela. Yn hytrach, mae dangos amynedd, dealltwriaeth ac argaeledd yn helpu'r plentyn i deimlo'n gefnogol ac yn ddiogel.

Nid yw ein therapyddion yn disgwyl ymddygiad "da" - maent am i blant deimlo'n rhydd i fynegi eu hunain heb farn. Mae therapyddion wedi'u hyfforddi i ddeall a rheoli pob math o ymddygiad ac i weithio gyda'r rhesymau sylfaenol y tu ôl iddo.