

CYLCHLYTHYR MEWNGYMORTH YSGOLION

IN THIS ISSUE

- Diweddariadau gwasanaeth
- Taflu goleuni
- Sylw i wasanaeth
- Nodwedd: Pethau Rhyfedd Yw Teimladau

DIWEDDARIADAU I'R GWASANAETH

Hyfforddiant Mynediad Agored

Yn anffodus, oherwydd pwysau gwasanaeth ni fyddwn yn cynnig unrhyw hyfforddiant mynediad agored ar gyfer gweddill y flwyddyn academaidd hon.

Mae ysgolion uwchradd yn dal i allu trefnu hyfforddiant drwy'r Uwch Ymarferwyr Iechyd Meddwl sy'n gysylltiedig â'u hysgolion. Gall ysgolion cynradd gysylltu â ni ar schoolinreach.cav@wales.nhs.uk i of i wneud cais am hyfforddiant ar gyfer eu staff addysg.

Bathodynau i Fentoriaid!



Rydym wedi parhau i ddarparu ein rhaglen fentora cyfoedion ar draws ysgolion uwchradd. Ym mis Hydref, roeddem yn falch iawn o dderbyn cyllid gan Elusennau Iechyd Caerdydd a'r Fro i ddarparu bathodynau i'n mentoriaid chweched dosbarth hyfforddedig, gan gydnabod eu gwaith caled a'u helpu i fod yn fwy gweladwy ac agosadwy i ddisgyblion iau.

CROESO CYNNES YN ÔL A BLWYDDYN NEWYDD DDA I CHI I GYD! GOBEITHIO EICH BOD WEDI CAEL CYFLE I ORFFWYS A BWRW EICH BLINDER DROS YR GWYLIAU.

Diweddariad i'r wefan:

Dros yr haf, rydym wedi bod yn gweithio i ddatblygu a diweddarau ystod o adnoddau ar gyfer gwefan ein gwasanaeth. Rydym yn falch iawn o rannu bod y rhain bellach yn fyw ac yn barod i chi gael mynediad iddynt. Ewch i [Mewngymorth Ysgolion - Plant, Pobl Ifanc a Theuluoedd](#) i archwilio ein fideos hyfforddi cryno newydd, adnoddau, a gwybodaeth am ein cynigion ysgolion cynradd ac uwchradd.

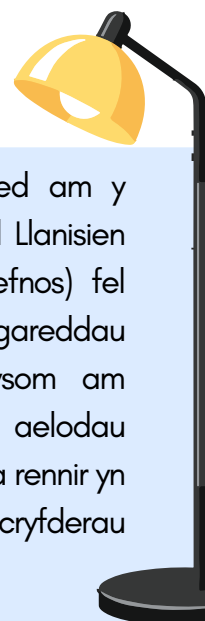
I gael mynediad at unrhyw un o'n hyfforddiant neu ddarpariaeth grŵp, cysylltwch â ni ar: schoolinreach.cav@wales.nhs.uk

Beth sy'n newydd?



- Cynnig Ysgol Gynradd
- Taflenni gwybodaeth ar gyfer Ymarfer Myfyriol Coeden Bywyd a Mentora Cyfoedion
- Adnoddau sy'n ystyriol o drawma wedi'u diweddarau
- Fideos hyfforddi cryno newydd

TAFLU GOLEUNI



Y tymor diwethaf, fe wnaethom fwynhau clywed am y rhaglen gyfoethogi newydd mae Ysgol Uwchradd Llanisien yn ei rhedeg. Ar brynawn Mercher (bob pythefnos) fel cymuned ysgol maent yn ymuno i wneud gweithgareddau sy'n dod â mwynhad, cysylltiad a her. Clywsom am gydberthnasau newydd yn ffurfio rhwng holl aelodau gwahanol cymuned yr ysgol, a sut mae'r profiadau a rennir yn dod â phobl at ei gilydd ac yn galluogi pawb i brofi cryfderau ei gilydd yn wahanol. (*Parhad ar dudalen 2*)

CYLCHLYTHYR MEWNGYMORTH YSGOLION

TAFLU GOLEUNI (PARHAD ...)

I enwi dim ond ychydig, mae'r cynnig yn cynnwys grŵp gwleidyddiaeth, iaith arwyddion, celf ewinedd, Samba a phadlfyrddio - mae'r cynnig mor eang mae rhywbeth i bawb fod yn rhan ohono a herio eu hunain ag ef. I ni roedd yn teimlo fel bod ymdeimlad o berthyn, cysylltiad a gwydnwch cymunedol ar waith, ac ni allwn aros i'w weld yn tyfu ac yn datblygu dros y blynyddoedd nesaf!

Oes gennych chi fenter yr hoffech ei rhannu gydag ysgolion eraill? Rhowch wybod i ni, byddem wrth ein bodd yn clywed amdano schoolinreach.cav@wales.nhs.uk



SYLW I WASANAETH

Hyb Hyfforddiant Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio



Mae plattform SORTS yn cynnwys hyfforddiant a gwybodaeth i helpu staff addysg i adnabod ac ymateb i bobl ifanc sy'n hunan-niweidio. Fe'i hanelir at yr holl staff sy'n gweithio mewn ysgolion, gan gynnwys y rhai mewn rolau gweinyddol, cymorth ac addysgu. Datblygwyd y cynnwys gan ymchwilyr, staff ysgolion a phobl ifanc. Gellir cael gafael ar e-fodiwl 30 munud am ddim ar gydnabod ac ymateb i hunan-niweidio mewn ysgolion drwy: [Modiwl e-ddysgu: Cyflwyniad i hunan-niweidio mewn ysgolion - SORTS](#)

Cruse Bereavement Support

Mae Cruse Bereavement Support yn elusen sy'n gweithio ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon i gefnogi unrhyw un y mae profedigaeth yn effeithio arnynt. Mae gwasanaethau lleol yn darparu cefnogaeth grŵp ac un-i-un, hyfforddiant, a ffynonellau cyfeirio.

- **Hope Again:** adnodd a grëwyd gan bobl ifanc ar gyfer pobl ifanc sy'n cynnig fideos, gwybodaeth, a straeon personol am ymdopi â galar. Ewch i: www.hopeagain.org.uk
- Cyngor ymarferol i gymunedau ysgolion ar gefnogi disgyblion a staff sydd wedi profi profedigaeth: [Ysgolion - Cruse Bereavement Support](#)

Am wybodaeth ehangach am yr elusen, ewch i: [Hafan - Cruse Bereavement Support](#)

Cymorth galar arbenigol ar gael drwy atgyfeiriad at linell gymorth Cruse.

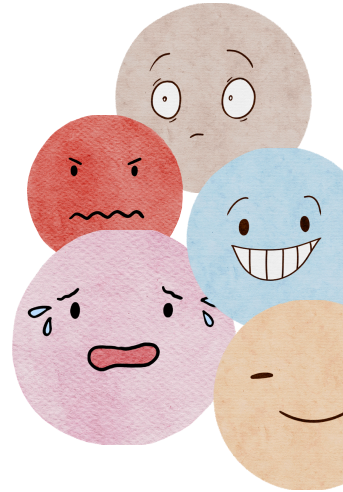
Ffoniwch **0808 808 1677** i

siarad â gwirfoddolwr hyfforddedig os ydych yn ceisio cymorth i chi'ch hun neu i berson ifanc.

CYLCHLYTHYR MEWNGYMORTH YSGOLION

NODWEDD: PETHAU RHYFEDD YW TEIMLADAU / FEELINGS ARE FUNNY THINGS (FAFT)

Ymyrraeth 6 wythnos ar sail grŵp yw 'Pethau Rhyfedd Yw Teimladau' sy'n defnyddio dull adrodd straeon a dull PACE (Natur Chwareus, Derbyniad, Chwilfrydedd, Empathi) i gyflwyno amrywiaeth o ymarferion i ddatblygu llythrennedd a lles emosiynol plant a phobl ifanc.



Hyd yn hyn, rydym wedi cynnal:

24

o grwpiau

11 mewn ysgolion cynradd

13 mewn ysgolion uwchradd

Gyda 48+ o aelodau staff

Sut olwg sydd ar y grŵp?

Mae ymarferwyr Mewngymorth Ysgolion yn cyd-gyflwyno'r ymyrraeth ochr yn ochr ag un neu ddau aelod o staff addysg a ddyrannwyd (sydd eisoes wedi derbyn hyfforddiant 'Pethau Rhyfedd Yw Teimladau' am 6 wythnos. Gobeithiwn y bydd y staff addysg sy'n cyd-hwyluso yn meddu ar y sgiliau, y wybodaeth, y profiad a'r hyder i barhau i grwpio fel ymyrraeth ataliol.

Mae pob sesiwn yn cynnwys gweithgaredd cynhesu, o leiaf un stori ac amrywiaeth o ymarferion wedi'u seilio o'i chwmpas. Mae'r holl ymarferion a straeon wedi'u hanelu at ddeall emosiynau. Mae gan bob grŵp gapasiti o 8-10 o ddysgwyr o Flynyddoedd 5, 6 neu 7.

Grŵp Diddordeb 'Pethau Rhyfedd Yw Teimladau' (ar gyfer staff):

Wrth i ni symud i'r flwyddyn newydd, byddem wrth ein bodd yn cysylltu â staff addysg sydd wedi cwblhau'r hyfforddiant ac wedi cyflwyno'r grŵp 'Pethau Rhyfedd Yw Teimladau'. Rydym yn gobeithio creu gofod ar-lein croesawgar, tymhorol lle gall cydweithwyr o leoliadau cynradd ac uwchradd ddod at ei gilydd i rannu profiadau, datrys problemau, a dysgu oddi wrth ei gilydd.

Bydd y grŵp diddordeb hwn yn rhoi cyfle i ni glywed sut mae 'Pethau Rhyfedd Yw Teimladau' yn gweithio yn eich ysgolion, dathlu'r hyn sy'n mynd yn dda, ac archwilio lle gallwn dyfu a chryfhau'r rhaglen gyda'n gilydd. Mae eich profiad bywyd yn amhrisiadwy wrth ein helpu i barhau i lunio a datblygu FAFT.

Os ydych eisoes yn darparu FAFT ac yn dymuno bod yn rhan o'n grŵp diddordeb y flwyddyn nesaf, byddem wrth ein bodd yn clywed gennych. Anfonwch e-bost at: schoolinreach.cavewales.nhs.uk