



YMYRIADAU GRŴP AR GYFER DYSGWYR

Nodau Mewngymorth Ysgolion yw cefnogi lleoliadau addysg allu cefnogi anghenion lles emosiynol a meddyliol dysgwyr yn well, a gwella iechyd meddwl a lles dysgwyr. Mae'r Gwasanaeth Mewngymorth Ysgolion wedi datblygu ystod o ymyriadau grŵp ar gyfer dysgwyr gyda'r gobaith o gyflawni nodau'r gwasanaeth.

GWEITHDAI CYFFREDINOL

Gweithdai a gyflwynwyd ar bynciau lles emosiynol eang.



Gellir cyflwyno gweithdai cyffredinol i ddosbarthiadau cyfan a grwpiau blwyddyn. Tra gellir cyflwyno'r grŵp seicoaddysg a grwpiau lled-strwythuredig i grŵp mwy targedig o ddysgwyr a allai elwa.

GRŴP MEWNGYMORTH YSGOL

Grŵp strwythuredig i feithrin dealltwriaeth o feddyliau, teimladau/emosiynau ac ymddygiadau a phynciau perthnasol eraill.



Bydd y grŵp Mewngymorth Ysgolion a'r grwpiau lled-strwythuredig yn cael eu cyd-gyflwyno gydag aelod o staff o'r lleoliad addysg.

GRWPIAU LLED-STRWYTHUREDIG

Grwpiau sy'n defnyddio dulliau creadigol i gefnogi lles emosiynol dysgwyr.



Gellir cyflwyno grwpiau o fewn ysgolion uwchradd neu leoliadau unigol a'u trefnu trwy gyfarfodydd blaenoriaethu tymhorol ac ymgynghoriadau ag Uwch Ymarferwyr Iechyd Meddwl eich lleoliadau. Bydd angen cyflwyno Cais am Gymorth ar ddysgwyr sy'n mynychu'r grŵp seicoaddysg a grwpiau lled-strwythuredig, gyda chadarnhad bod rhieni wedi cael gwybod yn llawn.



Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â schoolinreach.cavewales.nhs.uk Ewch i www.cavyoungwellbeing.wales am wybodaeth ac adnoddau Llesiant Emosiynol ac Iechyd Meddwl.

GWEITHDAI CYFFREDINOL



Gweithdai a gyflwynir gan Mewngymorth Ysgolion ar bynciau lles emosiynol eang, i ddosbarthiadau cyfan a grwpiau blwyddyn. Nid oes angen Ceisiadau Unigol am Gymorth ar gyfer y gweithdai hyn.

• 'InTER-ACT'

Mae InTER-ACT yn weithdy sesiwn 3 x 1 awr a fydd yn cael ei gyflwyno i ddosbarth cyfan.

Mae Hyfforddiant Rhyngweithiol mewn Gwydnwch Emosiynol gydag ACT (InTER-ACT) yn rhaglen lles unigryw, ddiddorol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, ar gyfer plant a phobl ifanc. Datblygwyd y rhaglen gan y Seicolegwyr Clinigol, Dr Victoria Samuel a Dr Chloe Constable, sydd â hyfforddiant ac arbenigedd sylweddol mewn cefnogi pobl ifanc sy'n profi amrywiaeth o anawsterau seicolegol.

Mae InTER-ACT yn seiliedig ar egwyddorion o Therapi Derbyn ac Ymrwymo (ACT); dull effeithiol sydd wedi'i ymchwilio'n drylwyr ar gyfer cynyddu gwydnwch a gwella lles. Mae ACT yn rhoi sgiliau inni ymateb yn effeithiol i feddyliau a theimladau anodd, fel y gallwn ddilyn bywyd llawn pwrpas ac ystyr, wedi'i arwain gan ein gwerthoedd personol.

Am ragor o wybodaeth, ewch i: *dolen ar gyfer y daflen*
<https://interact-programme.co.uk/>

GWEITHDY 1:

MEDDYLIAU YW MEDDYLIAU YN
UNIG

GWEITHDY 2:

OEDI, ARSYLWI, DISGRIFIO

GWEITHDY 3:

CYMRD CAMAU TUAG
AT YR HYN SY'N BWYSIG



• LLESIANT YN YSTOD CYFNODAU ARHOLIADAU

Sesiwn awr ar gyfer dosbarthiadau cyfan neu grwpiau blwyddyn yn cwmpasu:

Meddyliau a theimladau sy'n gysylltiedig â chyfnodau arholiadau

Beth yw pryder a pham mae pobl ifanc yn ei profi

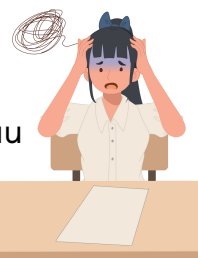
Sut gall pryder effeithio ar berfformiad

A ellir rheoli ein meddyliau a'n teimladau?

Diffodd y switsh brwydr

Strategaethau i reoli meddyliau a theimladau anodd yn ystod cyfnod arholiadau

Cyfeiriadau a rhestr adnoddau



Rydym hefyd wedi recordio fersiwn ar gyfer rhieni/gofalwyr:

<https://www.youtube.com/watch?v=CruIgjNZXHg>

GRŴP MEWNGYMORTH YSGOLION



Rhaid cyflwyno Cais am Gymorth ar gyfer pob dysgwr, gyda chadarnhad bod rhieni wedi cael gwybod yn llawn. Rhaid trafod dysgwyr trwy ymgynghori â staff addysg a Mewngymorth Ysgolion i gadarnhau eu bod yn addas ar gyfer y grŵp. Bydd pob dysgwr yn derbyn asesiad byr cyn dechrau'r grŵp.

• TROSOLWG

Nod y grŵp Mewngymorth Ysgolion yw cefnogi pobl ifanc ag anghenion iechyd meddwl a lles emosiynol ysgafn i gymedrol.

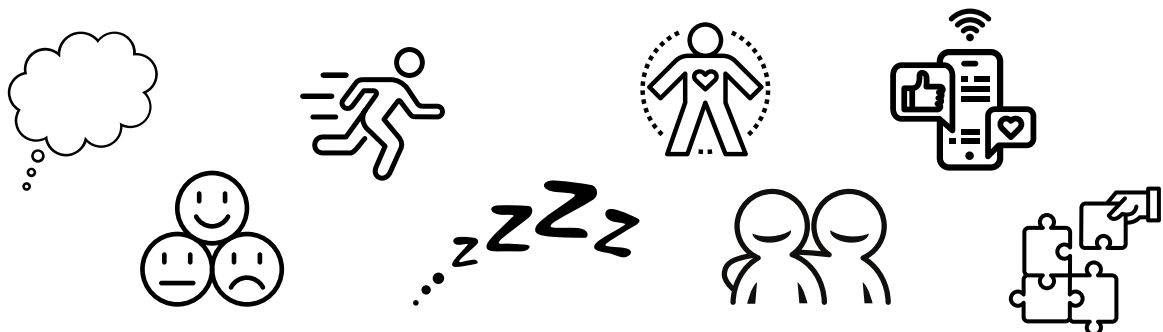
Bydd pob un o'n grwpiau'n dechrau gyda 4 sesiwn o addysg seicotherapi lle byddwn yn trafod meddyliau, teimladau/emosiynau ac ymddygiadau. Dyma gyfnod sylfaen y grŵp.

Gall sesiynau pellach gynnwys y pynciau canlynol:

- Cwsg
- Delwedd y Corff
- Cyfryngau Cymdeithasol
- Cyfeillgarwch
- Datrys Problemau
- Gwerthoedd

Mae ein grwpiau wedi'u cynllunio i fod yn hyblyg fel y gallwn ddiwallu anghenion y dysgwyr yn y grŵp a gofynion yr ysgolion rydym yn gweithio gyda nhw, felly gall nifer y sesiynau a gynigir i'ch person ifanc amrywio, fodd bynnag, byddai'r rhan fwyaf o'n grwpiau fel arfer yn 4 i 8 sesiwn.

Mae ein grwpiau'n cynnwys gweithgareddau, fideos a thrafodaethau grŵp ac rydym yn annog pobl ifanc i gymryd rhan cymaint ag y maent yn teimlo'n gallu.



GRWPIAU LLED-STRWYTHUREDIG



Grwpiau bach o 6-10 o ddysgwyr sy'n defnyddio dulliau creadigol i gefnogi lles emosiynol dysgwyr. Gall Mewngymorth Ysgolion gyflwyno'r grwpiau hyn ar y cyd ag aelod o staff o'r lleoliad addysg sydd wedi mynychu'r gweithdy hyfforddi 3 awr perthnasol.

Rhaid cyflwyno Cais am Gymorth ar gyfer pob dysgwr, gyda chadarnhad bod rhieni wedi cael gwybod yn llawn. Rhaid trafod dysgwyr trwy ymgynghori â staff addysg a Mewngymorth Ysgolion i gadarnhau eu bod yn addas ar gyfer y grŵp. Bydd pob dysgwr yn derbyn asesiad byr cyn dechrau'r grŵp.

• COEDEN BYWYD

Mae ymyrraeth 6 wythnos Coeden Bywyd yn weithgaredd therapiwtig creadigol y gellir ei ddefnyddio fel ymyrraeth grŵp bach neu 1:1. Gall roi cyfle i blant a phobl ifanc rannu, gyda chefnogaeth oedolyn, agweddau personol arnyn nhw eu hunain. Mae hefyd yn rhoi cyfle i drwchau straeon o gryfder a gwydnwch.

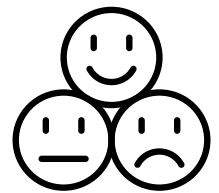


Addas ar gyfer pob oed.

Am ragor o wybodaeth am Goeden Bywyd ewch i:
<https://dulwichcentre.com.au/the-tree-of-life/>

• PETHAU RHYFEDD YW TEIMLADAU

Ymyrraeth ryngweithiol grŵp 6 wythnos sy'n defnyddio adrodd straeon a dull PACE (Chwareusrwydd, Derbyniad, Chwilfrydedd, Empathi) i gyflwyno amrywiaeth o ymarferion i ddatblygu llythrennedd emosiynol a lles plant a phobl ifanc. Gall fod yn gyfle i feithrin sgiliau dysgwyr wrth adnabod, rheoli a chyfleu eu hemosiynau, meithrin hyder a meithrin sgiliau mewn perthnasoedd.



Addas i bawb, ond yn enwedig Blwyddyn 5, 6, 7 ac 8.

Am ragor o wybodaeth am Pethau Rhyfedd yw Teimladau ewch i:
<https://stevenkillick.co.uk/feelings-are-funny-things/>

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â schoolinreach.cav@wales.nhs.uk