

Ry'n ni wedi cadw ffieiliau a elwir yn cwcis ar eich dyfais. Mae'r cwcis hyn:

- yn hanfodol i'r safle weithio
- yn ein helpu ni i wella'n gwefan drwy gasglu ac adrodd gwybodaeth ar sut yr ydych yn defnyddio'r safle

Byddem hefyd yn hoffi cadw rhai cwcis i'n helpu ni i deilwra cyfathrebu.

Derbyn cwcis

Newid gosodiadau cwcis



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

English



» **Dilynwch y cyngor ar gyfer y coronafeirws (COVID-19)**

Hafan > **Coronafeirws (COVID-19)** > **Addysg a gofal plant: coronafeirws** > **Diogelu pobl: coronafeirws** >

Canllawiau i ddarparwyr gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned: coronafeirws

CANLLAWIAU

Canllawiau i ddarparwyr gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned: coronafeirws

Gwybodaeth i ddarparwyr gwasanaethau cwnsela i blant a phobl ifanc yn ystod y pandemig coronafeirws.

Rhan o: **Diogelu pobl: coronafeirws**

Cyhoeddwyd: **11 Mehefin 2020**

gyntaf:

Diweddarwyd ddiwethaf: **11 Mehefin 2020**

Cynnwys

Beth yw canllawiau presennol y llywodraeth ynghylch cwnsela wyneb yn wyneb?

Pan fydd y cyfyngiadau Covid-19 yn cael eu llacio a rhywfaint o gwnsela cyfyngedig wyneb yn wyneb yn aildechrau, pa fesurau y dylwn i eu cymryd?

Ble fedra i gael yr wybodaeth ddiweddaraf ynghylch y pandemig Covid-19 o safbwynt Cymru?

Beth yw'r prif ystyriaethau cyn cynnal sesiynau cwnsela o bell gyda phlant a phobl ifanc?

Sut fedraf i sicrhau bod fy ngwasanaeth cwnsela o bell ymor ymatebol ac mor hyblyg â phosib yn ystod y pandemig Covid-19 presennol?

Ble fedraf i gael cymorth a chyngor ynghylch hyfforddiant ar gyfer cwnsela o bell?

A oes gennych restr gyfoes o sefydliadau gwirfoddol neu sefydliadau eraill sy'n arbenigo mewn cynorthwyo plant a phobl ifanc yn eu galar?

Pa ystyriaethau arbennig ddylwn i eu cadw mewn cof wrth ddarparu gwasanaethau cwnsela i blant a phobl ifanc byddar?

Pa gymorth arall sydd ar gael i blant a phobl ifanc sydd angen cymorth gyda'u hiechyd meddwl?

Rydym yn gwybod bod y pryderon sy'n parhau ynghylch y pandemig coronafeirws yn golygu bod arweinwyr awdurdodau lleol a darparwyr gwasanaethau cwnsela ar draws Cymru yn gorfod ystyried yn ofalus ac yn gwynddol ddyfeisgar sut i helpu eu cleientiaid yn ystod y cyfnod ansicr hwn o newid na welwyd ei debyg o'r blaen.

Mae pob sefyllfa cwnsela yn unigryw, ac mae'r penderfyniad ynghylch y ffordd orau o barhau i helpu plant a phobl ifanc yn gymhleth. Rhaid ystyried pa mor gyfarwydd a chysurus y mae'r therapiydd â'r cyfrwng sy'n cael ei gynniig, ynghyd â diogelwch, oedran a dealltwriaeth y cleient, a pha mor gysurus y mae yntau â'r cyfrwng sy'n cael ei gynniig.

Gan gadw'r uchod mewn cof, roeddem yn meddwl y byddai'n ddefnyddiol llunio rhestr o gwestiynau cyffredin er mwyn helpu gwasanaethau cwnsela i wneud y penderfyniad cywir ar eu cyfer eu hunain, eu cleientiaid a'u darpariaeth yn y dyfodol, gan sicrhau bod gwasanaethau cwnsela yn gweithio mewn ffordd effeithiol ac egwyddorol ar bob achlysur.

Beth yw canllawiau presennol y llywodraeth ynghylch cwnsela wyneb yn wyneb?

Yng ngoleuni cyngor cyffredinol y Llywodraeth i aros gartref oni bai bod rhaid, mae Cyngor Seicotherapi y Deyrnas Unedig (UKCP) wedi cynghori'n gryf na ddylai cleientiaid na therapyddion beryglu eu hiechyd eu hunain nac iechyd pobl eraill drwy gynnal neu dderbyn therapi wyneb yn wyneb os oes unrhyw opsiynau eraill ar gael. Rhaid i therapyddion ddefnyddio eu crebwyll profesiynol a chyfeirio at eu hyswirwyr a, lle bo'n briodol, eu cyflogwyr.

Byddem yn cytuno â'r cyngor hwn.

Pan fydd y cyfyngiadau Covid-19 yn cael eu llacio a rhywfaint o gwnsela cyfyngedig wyneb yn wyneb yn aildechrau, pa fesurau y dylwn i eu cymryd?

Mae nifer o gamau syml y gallwch eu cymryd ar sail cyngor presennol, fel:

- Cadwch at y canllawiau ar gadw pellter cymdeithasol. Arhoswch o leiaf ddau fetr oddi wrth eich cleientiaid (yn arbennig yn ystod cyfnodau estlynedig, hynny yw dros 10 munud). Peidiwch ag ysgwyd llaw na chael unrhyw gysylltiad corfforol arall.
- Golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl gweld pob cleient.
- Cofiwch ddiheintio dolenni drysau, breichiau'r cadeiriau, cyfrifiaduron, gliiniaduron, ffonau, teclynau ysgrifennu ac ati rhwng cleientiaid.
- Gwnewch yn siŵr bod hancesi papur ar gael i gleientiaid (os nad oeddent o'r blaen) fel bod modd iddyn nhw "ei ddal, ei daflu, ei ddifa". Rhannwch yr hancesi papur ymlaen llaw, fel bod modd i chi roi pentwr i'r cleient ei hun – peidiwch â chael un boccs canolog o hancesi a allai gael eu halogi.
- Os byddwch yn darparu bin sbwriel ar gyfer yr hancesi papur, gwnewch yn siŵr ei fod yn cael ei wagio rhwng cleientiaid, a defnyddiwch fesurau priodol er mwyn osgoi dod i gysylltiad â'r cynnwys - neu gofynnwch i gleientiaid fynd â'r hancesi adref a'u gwaredu eu hunain.

- Dylech awyru'r ystafell gwnsela pryd bynnag y bo'n bosib drwy agor ffenestri ac ati.
- Defnyddiwch eich crebwyll: os oes gennych unrhyw amheuan am eich iechyd eich hun neu iechyd eich cleient, cymerwch y camau priodol. Gallai hyn gynnwys hunanynysu ac atgyfeirio eich cleientiaid at adnoddau priodol eraill.
- Yn olaf, ac efallai yn bwysicaf, rhaid i ddarparwyr gwasanaethau cwnsela gadw mewn cysylltiad agos â'u comisiynywyr gwasanaeth yn yr awdurdodau lleol, a thrafod gyda nhw cyn aildechrau sesiynau cwnsela wyneb yn wyneb.

Ble fedra i gael yr wybodaeth ddiweddaraf ynghylch y pandemig Covid-19 o safbwynt Cymru?

Rydym yn cynghori pobl sy'n edrych am wybodaeth ynghylch y feirws i fynd i wefan **lechyd Cyhoeddus Cymru**, lle cewch yr wybodaeth ddiweddaraf, gan gynnwys beith i'w wneud os ydych yn pryderu bod gennych symptomau, cyngor i deithwyr a chwestiynau cyffredin. Mae'r wybodaeth ddiweddaraf am y sefyllfa yng Nghymru hefyd ar wefan **Llyw.Cymru**.

Mae Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain (BACP) wedi cyhoeddi **cwestiynau cyffredin am y coronafeirws**, gan gynnig canllawiau yn seiliedig ar gwestiynau therapyddion. Yn ogystal â chyfeirio pobl at ganllawiau'r GIG a'r Llywodraeth am y Coronafeirws, maent yn darparu awgrymiadau ymarferol ynghylch rhedeg gwasanaeth cwnsela yn ystod y pandemig. Maent yn pwysleisio pwysigrwydd pwysu a mesur eich dyletswydd moesol i roi cleientiaid yn gyntaf yn erbyn eich iechyd a'ch lles eich hun.

Beth yw'r prif ystyriaethau cyn cynnal sesiynau cwnsela o bell gyda phlant a phobl ifanc?

Mae sesiynau cwnsela o bell yn dibynnu ar gydweithrediad agos rhwng pawb sy'n gysylltiedig â gofal y plentyn neu berson ifanc, gan ystyried amrywiol faterion. Mae UKCP wedi darparu **canllawiau** ar gyfer amlinellu ystyriaethau o'r fath sydd ymlaen i weithio o bell gyda chleientiaid ifanc presennol yn ystod yr argyfwng coronafeirws. Mae'r Gymdeithas Cwnsela a Therapi Ar-lein (ACTO) hefyd yn ddiweddar wedi cyhoeddi **canllawiau** ynghylch diogelwch a phreifatrwydd wrth ddarparu gwasanaethau cwnsela ar-lein.

Sut fedraf i sicrhau bod fy ngwasanaeth cwnsela o bell ymor ymatebol ac mor hyblyg â phosib yn ystod y pandemig Covid-19 presennol?

Mae BACP wedi cyhoeddi cwestiynau cyffredin ynghylch gweithio ar-lein gyda phlant a phobl ifanc a fydd yn eidd helpu i wneud dewisiadau a phenderfyniadau deallus er budd ein cleientiaid ifanc. Mae BACP hefyd wedi creu **canolfan CPD** y gall aelodau ei defnyddio i barhau i ddatblygu eu gwybodaeth a'u gallu presennol.

Mae Llywodraeth Cymru hefyd yn cynhyrchu **Bwletinau Gwaith** Ieuenctid chwarterol. Yng ngoleuni'r pandemig Covid-19, cynhyrwyd rhifyn arbennig sy'n cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol ynghylch ymarferol gwasanaethau i fod ar-lein, ac mae hefyd yn cynnig awgrymiadau i'ch helpu i weithio drwy'r cyfnod hwn, maent yn eich annog i:

Mae'r Gymdeithas Gwnsela Genedlaethol yn darparu **gwybodaeth ddefnyddiol ar gyfer hyfforddeion yn ogystal â therapyddion sydd** eisoes yn ymarfer. Yn ogystal â chynnig awgrymiadau i'ch helpu i weithio drwy'r cyfnod hwn, maent yn eich annog i:

"gyfathrebu â'ch holl gleientiaid a'u hysbysu y gallai'r sesiynau gael eu gohirio neu ddioddef amharu dros dro."

Ble fedraf i gael cymorth a chyngor ynghylch hyfforddiant ar gyfer cwnsela o bell?

Yn y tymor byr, pan nad yw'n ymarferol neu hyd yn oed yn ariannol bosibl minychu hyfforddiant, mae BACP yn **argymhell nifer o gamau** i helpu cwnselwyr i gael yddorol ar-lein neu drosgl i'w ffôn yn eu tymor byr.

Mae'r **Online Therapy Institute** hefyd yn darparu 8-10 awr o hyfforddiant, wedi'i greu yn benodol i helpu gweithwyr iechyd meddwl profesiynol i barhau i weithio yn y tymor byr, er nad yw'n darparu digon o hyfforddiant i gael achrediad fel therapiydd ar-lein.

Yn y tymor hirach, os oes modd i chi gael hyfforddiant, efallai y byddwch am ystyried **cyrsiau sy'n cael eu cynnig gan ACTO**.

Dylai gwasanaethau cwnsela hefyd gymryd sylw o **becyn cymorth gweithredu cwnsela mewn ysgolion ac yn y gymuned** Llywodraeth Cymru (bydd fersiwn derfynol yn cael ei chyhoeddi cyn hir), yn arbennig yr adran ar gwnsela ar-lein.

A oes gennych restr gyfoes o sefydliadau gwirfoddol neu sefydliadau eraill sy'n arbenigo mewn cynorthwyo plant a phobl ifanc yn eu galar?

Mae'r canlynol yn rhestr o sefydliadau sy'n darparu cymorth gyda galar, y gallech atgyfeirio eich cleientiaid tuag atynt.

- Mae **Apartofme** yn rhoi man diogel i bobl ifanc alaru, lle gallant siarad gydag eraill sy'n deall sut maen nhw'n teimlo, a chael cryfder a doethineb.
- Mae **Child Bereavement UK** yn helpu teuluoedd pan fydd plentyn yn marw, neu pan fydd plentyn yn colli rhywun agos.
- Mae **Grief Encounter** yn helpu plant a'u teuluoedd gan geisio lleddfu'r boen sy'n cael ei achosi gan farwolaeth rhywun agos.
- **Hope Again** yw gwefan Gofal mewn Galar Cruse ar gyfer pobl ifanc. Mae'n fan diogel lle gallant ddyngu gan bobl ifanc eraill sut i ddygymod â galar, a theimlo'n llai unig.
- Mae **Winston's Wish** yn helpu plant a phobl ifanc ar ôl marwolaeth rhiant neu frawd neu chwaer.

Pa ystyriaethau arbennig ddylwn i eu cadw mewn cof wrth ddarparu gwasanaethau cwnsela i blant a phobl ifanc byddar?

Mae'r Gymdeithas Genedlaethol i Blant Byddar yn pwysleisio pwysigrwydd sicrhau bod plant a phobl ifanc byddar yn cael gwybod am eu hawl i gael rhith apwyntiadau gyda chymorth cyfathrebu.

Dylid medru gwneud apwyntiadau drwy neges destun neu e-bost yn ogystal â dros y ffôn. Efallai y byddid i chi drefnu adroddwyr llais i destun neu ddehonglwr iaith arwyddion i ymuno â galwad fideo o bell. Byddai'n ddefnyddiol sicrhau bod gwybodaeth ar sut i hwylyso (ac ariannu) hyn ar gael i'r rhai sy'n gweithredu'r systemiau. **WITS Wales** neu **Interpretnow** yw dwy o'r systemau y gellid eu defnyddio.

Bydd darparu gwybodaeth glir a hygyrch ynghylch Covid-19 i blant a phobl ifanc byddar yn helpu i leddfu eu pryderon a chefnogi eu hiechyd meddwl. Mae'r Gymdeithas Genedlaethol i Blant Byddar yn gweithio ar restr o adnoddau a fydd ar gael cyn hir. Yn y cyfamser, mae eu gwefan **The Buzz** yn cynnwys gwybodaeth benodol i bobl ifanc.

Pa gymorth arall sydd ar gael i blant a phobl ifanc sydd angen cymorth gyda'u hiechyd meddwl?

Bydd nifer o bobl yn ei gweld yn anodd aros gartref, ond mae llawer o ffyrdd o helpu i gefnogi eich iechyd meddwl. Dylai plant a phobl ifanc ddweud wrth oedolyn y maent yn meddliedig ynddo sut y maent yn teimlo, a thrafod ffyrdd o gefnogi iechyd meddwl plant a phobl ifanc.

Gan gydnabod bod nifer o bobl ifanc yn gweld y sefyllfa bresennol yn heriol, ac er hynny eu cyfnod yn ystod y cyfnod anodd hwn, rydym wedi creu adnodd ar-lein sy'n hyrwyddo'r amrywiol adnoddau digidol a luniwyd yn benodol i helpu pobl ifanc gyda'u hiechyd meddwl a'u lles emosiynol.

Mae'r **Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl i Bobl Ifanc** yn arwain pobl ifanc rhwng 11 a 25 oed o Hwb at amrywiol adnoddau ar-lein i'w helpu drwy'r pandemig COVID-19 a thu hwnt. Ym mhob un o'r chwe rhan mae hyd at ddeud o wefannau hunanymorth, apiau, llinellau cymorth a llawer mwy i helpu gydag iechyd meddwl a lles.

Mae'r GIG yma i'ch helpu hefyd, ac fe ddylai plant a phobl ifanc barhau i gael cymorth drwy'r meddyg teulu os oes angen.

Cyhoeddwyd gyntaf

11 Mehefin 2020

Rhan o

Diogelu pobl: coronafeirws

Diweddarwyd ddiwethaf

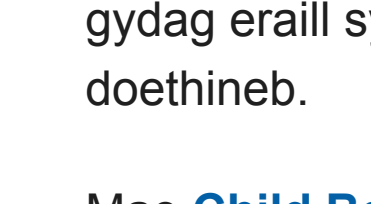
11 Mehefin 2020

Adrodd am unrhyw beth sy'n bod gyda'r dudalen hon

◀ Rhannu'r dudalen hon

▲ Nôl i dop y dudalen

Cysylltu â ni Hygyrchedd Datganiad hawlfraint Cwcis Preifatrwydd Telerau ac amodau



Llywodraeth Cymru
Welsh Government