# CYLCHLYTHYR SEICOLEG Y GANOLFAN PLANT: HYDREF 2025

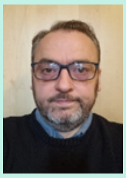
## Y Tîm

Dr Kellie Turner

Dr Kirstie Davies

Dr Rebekah Sutherland

Luciana Oliver



Michael Charles

Fenella Chedham

Tamsin Cuthbert

Lucy Bennett-Downes

Emily Humphries

Dr Jeni McElwee

## Newyddion Staffio

Rydym yn falch iawn i groesawu Emily, Myfyriwr Seicoleg fydd ar leoliad gyda ni am y flwyddyn nesaf fel rhan o'i chwrs gradd israddedig.

Helobawb, Emily ydwi. Dwi'nfyfyriwr o Brifysgol Caerfaddon sydd ar leoliad yma am flwyddyn. Mae hwn yn gyflei mi gymryd saib o'r cwrs er mwyn ennill ychydig o brofiad, ac rwy'n gyffrous iawn i fod yn gweithio gyda Seicoleg y Ganolfan Plant!!

Mae hefyd yn bryd i ni ffarwelio a dymuo pob lwc i'n Seicolegydd Cynorthwyol gwych Pippa

Mae Pippa weditreulio'r flwyddyn ddiwethaf yn gweithio ym mhob maes o fewn y Llwybr Plant ag Anghenion Ychwanegol ac wedi bod yn gefnogaeth werthfawr iawn i nifer o'r timau. Byddwn yn colli ei hymroddiad a'i hangerdd dros ddatblygu gwasanaethau ac rydym yn dymuno'r gorau iddi yn y dyfodol.

## Gweithdai Seicoleg y Ganolfan Plant

Rydym yn parhau â'n gweithdai rhithwir ar gyfer rhieni/gofalwyr plant ag anghenion ychwanegol. Dyma'r gweithdai sydd gennym ar eich cyfer yn ystod y misoedd nesaf. Sganiwch y cod QR i gadw lle a/neu iychwanegu eich enw at ein rhestr bostio ar gyfer y gweithdai.

| | |
|---|---|
| Cefnogi Pryderon Plant | LLun 3 Tachwedd 10am-12 |
| Cyflwyniad i Gwsg | Llun 15 Rhagfyr 10am-12 |
| Cyfnodau Pontio a Gwahanu | Mercher 22 Hydref 10am-12 |
| Archwilio Ymddygiadau a All Herio | Mercher 21 Ionawr 10am - 12 |

| | |
|---|---|
| Gweithdy Cefnogi Cyfathrebu | Mercher 19 Tachwedd 10am-12 |

Gweithdy Newydd !

| | |
|---|---|
| Paratoi ar gyfer a Chefnogi Drwy gyfnod y Glasoed | Mercher 3 Rhagfyr 10am-12 |

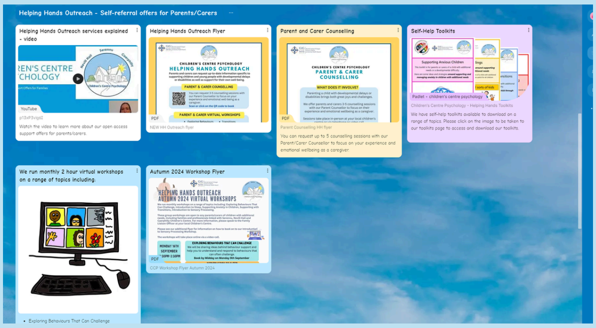
# Gweithdai sydd wedi'u Recordio

Rydym yn falch i ddweud y gallwch chi nawr weld rhaio'nprifweithdaiar YouTube. Dyma'rdolenni:

ArchwilioYmddygiad a All Herio: **https://youtu.be/KXfMgk-sL4k**
Cefnogi Pryderon Plant: **https://youtu.be/nH-YXw4ZWYE**
Cyflwyniad i Gwsg: **https://youtu.be/YoM9LKSmRZ8**

Os ydych chi'n gwylio'rgweithdaidrwy'rfformathwn, cwblhewch y ffurflenadborth, (gweler y cod QR ar ddiwedd y gweithdy). Rydym yn gwerthfawrogi'chsylwadau, a fydd yn ein helpu i addasu'r hyn rydym yn eigynnig a chreu cyfleoeddnewydd i roi cefnogaeth.

Am ragor o wybodaeth amdanom ni a'r hyn rydym ni'n ei gynnig, ewch i weld ein Padlet. Gallwch gael mynediad i'r Padlet drwysganio'r cod QR isod.
Mae ein pecynnau cymorth, taflenni, cylchlythyrau adnoddau a gwybodaeth ddefnyddiol i deuluoedd ar ein Padlet. Mae'nhygyrch ac mae'r holl adnoddau sydd yno yn hawdd i'w lawrlwytho ac am ddim. Gobeithio y bydd hyn yn galluogi teuluoedd i gael gwybodaeth pan fydd ei hangen arnynt mewn ffordd hygyrch a pherthnasol



## Padlet Seicoleg y Ganolfan Blant

# Pecynnau Cymorth

Fel rhan o'n gwasanaeth Allgymorth Help LlawSeicoleg y Ganolfan Plant rydymhefyd yn cynnig amrywiaeth o becynnau cymorth. Mae'r pynciau a gynigir yn cynnwys:

- Magu gwydnwch
- Llesiant emosiynol
- Pryderon Gwahanu
- Cyfeillgarwch
- Hybu cwsg plant
- Cefnogi Plant Pryderus
- Cefnogi Brodyr a Chwiorydd
- Cefnogi cyfnodau pontio eich plentyn
- Deall ymddygiadau

Oshoffech gyrchu unrhyw un o'r pecynnau cymorth hyn, sganiwch y cod QR a byddhyn yn eichtywysi'r Padlet Pecynnau Cymorth, sydd hefyd ar gael o brif Badlet Seicoleg y Ganolfan Plant, llegallwch lawrlwytho unrhyw un o'r pecynnau cymorth.

## Diwrnodau/Wythnosau Ymwybyddiaeth

**Diwrnod Plant y Byd**

20 Tachwedd

Diwrnod i ystyried pwysigrwydd cefnogi hawliau ein plant ledled y byd er mwyn gwella lles plant.

**Diwrnodau Hawliau Gofalwyr**

20 Tachwedd

Diwrnod i godi ymwybyddiaeth am hawliau gofalwyr di-dâl yn y DU. Y themaeleniyw 'Gwybod eichhawliau, defnyddio eich hawliau'.

**Mis ymwybyddiaeth Syndrom Down**

Mis Hydref

Digwyddiad blynyddol i godi ymwybyddiaeth a dathlu pobl â Syndrom Down. Drwyrannugwybodaeth a ffeithiau gallwn helpu i chwalu rhwystrau a chamwybodaeth a chanolbwyntio ar eiriolaeth a chynhwysiant!

# DEWCH I'N HELPU!

Yn Seicoleg y Ganolfan Plant maec ydweithio fel cymuned yn bwysigini, felly hoffemgynnig cyflei chi god'ch llais yn ein gwasanaeth.
Mae nifer o ffyrdd y gallwch wneud hyn.
Ymunwchâ'n **Panel Cyfranogiad Rhieni** (K.I.S.S. - Gwybodaeth, Cyfeirio a Chymorth) am gyfleoedd i godi'ch llais er mwyn datblygu gwasanaethau, creu adnoddau a chymrydr han mewn prosiectau penodol.

**Rhannwch eich straeon.** Hoffem gynnig cyfle i deuluoedd ysgrifennu erthygl am eu profiadau o fagu plentyn ag anghenion datblygiadol ychwanegol neu unrhyw brofiadau rydych chi wedi'u cael wrth dderbyn cefnogaeth gan Seicoleg y Ganolfan Plant.

Os hoffech chi gymrydrhan yn unrhyw un o'rrhain, cysylltwch â nidrwy e-bost**(ABB.HelpingHandsTeam@wales.nhs.uk)** a bydd rhywuno'rtîm yn cysylltu â chi idrafodymhellach..

## Mae gennym Grŵp Brodyr a Chwiorydd ar gyfer pobl ifanc sydd â brawd neu chwaer ag anghenion ychwanegol.

**I bwy?**
Mae'r grŵp ar gyfer plant a phobl ifanc 8-12 oed sydd â brodyr a chwiorydd ag anghenion ychwanegol

**Pryd mae'n digwydd?**
Mae'r grŵp Brodyr a Chwiorydd yn cael ei gynnal **ddydd Llun**, **ar ôl yr ysgol**, am **8 wythnos**, gan ddechrau ddiwedd Ionawr. Cynhelir y grŵp yng **Nghanolfan Plant Serennu**.

Os ydych chi'n meddwl y byddai eich plentyn yn elwa o gael cyfle i feddwl am sut beth yw cael brawd neu chwaer ag anghenion ychwanegol a threulio peth amser yn meddwl am emosiynau a sut y gallwn eu rheoli, cofrestrwch eich diddordeb trwy glicio neu sganio'r cod QR isod.

Osoesgennych blentyn y tu allan i'r grŵp oedran hwn a hoffai fynychu, rhowch wybod i ni! Mae hyn yn helpu ni i drefnu grwpiau yn y dyfodol.

# Her Calan Gaeaf

**Allwch chi helpu'r ysbryd i gyrraedd tŷ’r bwganod?**
**?**