Ar trac

Brighter futures together

Dyfodol disglair gyda'n gilydd

Pwy ydyn ni?

Tîm plant a phobl ifanc ydyn ni sy'n ymroddedig i gefnogi'r rhai hynny rhwng 5 a 18 oed sydd wedi profi cam-drin domestig, yn ogystal â'r rhai sy'n arddangos anawsterau gyda'u perthnasoedd teuluol a chyfoedion.

Cymorth 1:1

Yn ogystal â grwpiau a rhaglenni i blant a phobl ifanc, rydyn ni'n rhoi cymorth 1:1. Gallwn gynnal sesiynau naill ai yn yr ysgol neu yn un o'n swyddfeydd. Mae cymorth 1:1 ar gael i'r rhai na fydden nhw'n addas ar gyfer amgylchedd grŵp neu'r rhai sydd ag anghenion mwy cymhleth.

Beth rydyn ni'n ei wneud?

Ein nod yw cefnogi pobl ifanc drwy gynnig amrywiaeth eang o grwpiau a rhaglenni sydd fwyaf addas i anghenion person. Ein nod yw lleihau effaith profiadau niweidiol yn ystod plentyndod trwy ddefnyddio dull sy'n seiliedig ar drawma drwy gydol ein hymarfer.

Ar trac Minis

Ages 5-11

I bwy mae minis yn addas?

Bydd y rhaglen yn para 6 wythnos ac yn cael ei chynnal yn yr ysgol

A oes gan eich plentyn ddiffyg hyder a hunan-barch, ac a yw'n cael trafferth mynegi ei emosiynau mewn ffordd gadarnhaol? Fe allen nhw elwa o'r rhaglen hon a all helpu i fynd i'r afael â'r pynciau hyn yn gadarnhaol trwy 'chwarae dan arweiniad y plentyn'.

Dysgu drwy chwarae

Mae'r grwpiau'n cael eu rhedeg trwy ddefnyddio celf, crefftau a gemau. Mae chwarae'n gwella lles plant yn gorfforol, yn wybyddol ac yn emosiynol. Mae plant yn gallu meithrin hyder a gweithio ar berthnasoedd trwy ddefnyddio chwarae yn y sesiynau.

Trip teuluol

I ddathlu diwedd y grŵp, bydd yr holl bobl ifanc anhygoel yn cael eu gwahodd i drip teuluol allan.

healingtogether

Beth yw Healing Together?

Mae'r rhaglen Gwella Gyda'n Gilydd yn rhoi cymorth i bobl ifanc y mae cam-drin domestig yn effeithio arnynt.
Mae'r rhaglen hon yn ystyriol o drawma ac yn cynnwys 6 sesiwn sy'n awr o hyd.
Gall y rhaglen gael ei chyflwyno ar ffurf sesiynau grŵp neu sesiynau un i un mewn gwahanol leoliadau (e.e. ysgolion, gwasanaethau cymunedol).

Mae'r rhaglen hon wedi ei llunio'n ofalus i helpu pobl ifanc i ddysgu sut gall eu corff a'u hymennydd gydweithio i'w helpu nhw i deimlo'n ddiogel ac yn ddigynnwrf. Ni fyddwn yn gofyn i'r bobl ifanc siarad am eu profiadau nhw o gam-drin domestig. Rhaglen yw hon i helpu pobl ifanc i gysylltu ac i ddysgu sut i wneud eu hymennydd a'u corff deimlo'n ddiogel.

Beth sy'n Digwydd Nesaf?

Bydd y bobl ifanc a'u gofalwyr yn cael cynnig apwyntiad cychwynnol i'w hasesu. Bydd yr asesiadau'n cael eu cynnal gan ein hwyluswyr croesawgar. Byddwn ni'n gofyn ambell gwestiwn er mwyn dod i'ch adnabod chi'n well ac yn rhoi rhagor o wybodaeth i chi am y rhaglen.
Mae'r sesiynau hyn yn gyfrinachol, ac ni fyddwn yn rhannu'r wybodaeth fyddwch chi'n ei rhoi i ni. Ond, os bydd unrhyw bryder yn codi am eich diogelwch chi, neu am ddiogelwch rhywun arall, bydd rhaid i ni roi gwybod i'r sefydliadau angenrheidiol.
Ar ddiwedd y sesiwn bydd y person ifanc yn cael penderfynu a yw'n dymuno cymryd rhan yn y rhaglen Gwella Gyda'n Gilydd.

Ar trac

Brighter futures together
Dyfodol disglair gyda'n gilydd

Cysylltwch a ni:

info@westwalesdas.org.uk
Llinell Gymorth:01970 625 585

Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru
West Wales Domestic Abuse Service

Rhif Elusen: 1131539
Rhif Cyfyngedig: 06926414

Break4Change

Oedran 11-16

Ar gyfer pwy mae'r rhaglen?

Mae Break4Change yn rhaglen sy'n cefnogi teuluoedd i wneud newidiadau cadarnhaol. Mae'r rhaglen yn ymateb i faterion trais rhwng plant a rhieni. Mae'n helpu i dorri patrymau'r person ifanc o reoli'r cartref, bod yn dreisgar tuag at rieni, effeithio'n negyddol ar rieni, a gwneud bygythiadau. Cynhelir y grŵp gyda'r person ifanc a'r rhiant, mewn sesiynau cyfochrog; sy'n golygu bod y grwpiau'n cael eu cynnal ar yr un pryd, mewn ystafelloedd ar wahân. Gellir cynnal y rhaglen hon ar sail 'un i un' hyblyg hefyd.

Pobol Ifanc

Rhoddir cyfle i bobl ifanc gwrdd â phlant eraill a defnyddio eu creadigrwydd i fynegi eu teimladau. Mae hyn yn caniatáu iddyn nhw ddangos i eraill pam maen nhw'n ymateb a beth sy'n eu sbarduno i ymddwyn mewn modd penodol, wrth fod mewn amgylchedd diogel.

Rhieni

Rhoddir cyfle i rieni rannu eu profiadau ag eraill am awyrgylch eu cartref ac ymddygiadau eu plentyn. Mae rhieni'n gweithio gyda'i gilydd i ddysgu sut i gefnogi eu plant ac ailadeiladu cysylltiad. Gwneir ffilm i greu sgwrs rhwng y rhiant a'r plentyn, gan roi lle i ofyn ac ateb cwestiynau ynghylch teimladau ac ymddygiad mewn lle diogel.

Pynciau i'w trafod

- Lleihau Ynysu
- Rhannu Profiadau
- Teimlo'n Ddiogel
- Gwrando
- Creadigrwydd
- Strategaethau i Weithio Gyda'n Gilydd

S.T.A.R Programme

Safety, Trust and Respect Ages 11-13 / 14-25

I bwy mae'r rhaglen?

Mae Pobl Ifanc STAR yn addas i bobl ifanc 11-13 / 14-25 oed sydd mewn perthynas, sydd wedi cael perthnasoedd aniachus yn y gorffennol, neu sydd wedi cael eu heffeithio gan gam-drin domestig yn y cartref.

Mae'r pynciau'n cynnwys:

- Perthnasoedd Parchus
- Cam-drin Domestig
- Stereoteipio ar sail Rhywedd
- Caniatâd Rhywiol
- Secstio
- Pornograffi
- Camfanteisio Rhywiol
- Canfyddiad

Pryd fydd y rhaglen yn cael ei chynnal?

Mae'r rhaglen yn cynnwys 8[LB1] sesiwn awr o hyd. Fel arfer, mae'r sesiynau hyn yn cael eu cyflwyno i grwpiau bach mewn ysgolion. Gall y bobl ifanc sy'n cymryd rhan yn y rhaglen wneud hynny'n wirfoddol - nid yw'n orfodol.

Erbyn diwedd y rhaglen:

Erbyn diwedd y rhaglen, bydd y person ifanc yn gallu:

- Nodi beth sy'n gwneud perthynas iach
- Nodi beth sy'n gwneud perthynas nad yw'n iach
- Nodi pwy sy'n gallu rhoi help a chymorth
- Herio barn a chredoau ei gilydd am beth sy'n gwneud perthynas iach a sut rydyn ni'n trin pobl eraill.