



Mae'r Gwasanaeth Cwmsela yn cynnig cwmsela ar-lein a dros y ffôn fel eich bod yn medru parhau i gael cefnogaeth tra fod yr ysgolion wedi cau. Un mantais mae'r pedwar dull yma yn ei rannu yw na fydd angen i chi adael eich cartref ar gyfer apwyntiad efo'r cwmselydd. Mi fyddwch angen unai ffôn tŷ, ffôn symudol, tabled neu liniadur, a chyswllt ffôn neu rhyngrwyd i allu gael y gwasanaeth. Mae'r rhestrau isod yn awgrymu pethau dylech gysidro am gwmsela ar-lein neu ar y ffôn, er mwyn eich helpu chi benderfynu pa ddull fyddai orau i chi.

### **Cwmsela ar y Ffôn**

- Mi wneith y cwmselydd ffonio chi fel nad ydych gorfod talu am y galwad.
- Mi gewch apwyntiad o flaen llaw fel fyddwch yn gwybod pa bryd fydd y sesiwn yn digwydd.
- Mae na bosibilrwydd y gallai eraill yn eich cartref glywed chi'n siarad, felly mae'n bwysig fod gennych le preifat i gael y sesiwn cwmsela
- Meddyliwch am beth fedrwyd chi wneud petai rhywun yn cerdded i fewn arno chi yn annisgwyl.
- Sut signal sydd gynno chi? Mae bosib cael problemau cyswllt pan yn defnyddio ffôn symudol.

### **Cwmsela Galwad Fideo gyda Skype neu Whatsapp**

- Mae hwn yn debyg i gwmsela traddodiadol, gan y byddwch yn medru gweld eich cwmselydd.
- Mi gewch apwyntiad fel y byddwch yn gwybod o flaen llaw pryd fydd y sesiwn yn digwydd.
- Mae'r platfform galwad fideo wedi eu amgryptio ac yn ddiogel i helpu gadw eich gwybodaeth yn saff.
- Mae na bosibilrwydd y gallai eraill yn eich cartref glywed chi'n siarad, felly mae'n bwysig fod gennych le preifat i gael y sesiwn cwmsela.
- Meddyliwch am beth fedrwyd chi wneud petai rhywun yn cerdded i fewn arno chi yn annisgwyl.
- Sut gysylltiad rhyngrwyd sydd gynno chi? Mae problemau gyda cyswllt rhyngrwyd yn gallu effeithio ar safon galwadau fideo.

### **Cwmsela Neges Sydyn (Instant/Live Chat) yn defnyddio Whatsapp neu Protonmail**

- Mi gewch apwyntiad, fel y byddwch yn gwybod o flaen llaw pryd fydd y sesiwn yn digwydd.
- Mae'r platfform negeseuon sydyn wedi eu amgryptio ac yn ddiogel i helpu gadw eich gwybodaeth yn saff.
- Gall neb arall yn eich cartref glywed beth ydych yn drafod efo'ch cwmselydd, felly mae hyn yn cynnig preifatrwydd.

- Gallwch wirio beth ydych wedi ysgrifennu cyn gyrru y neges.
- Ar ôl i'r sesiwn orffen, gallwch edrych yn ôl ar beth oeddech chi a'ch cwnselydd yn drafod.
- Ond, os ydych yn rhannu gliniadur/tailed/ffon symudol gall eraill weld eich sgwrs hanesyddol os nad ydych yn cau lawr eich cyfrif ar ôl bod ar lein
- Mi fydd oediad byr rhwng anfon a derbyn negeseuon gan fod angen i chi a'ch cwnselydd ddarllen a teipio'r negeseuon .
- Sut gysylltiad rhyngwyd sydd gynno chi? Mae problemau gyda cyswllt rhyngwyd yn gallu effeithio ar gyflymder cwnsela Neges Sydyn.
- Weithiau, mae tŷn emosiynol cyfathrebu ysgrifenedig yn gallu cael ei gamddeall, felly gofynnwch os nad ydych yn siŵr.

### **Cwmsela drwy E-bost**

- Mae'r platform e-bost wedi eu amgryptio ac yn ddiogel i helpu gadw eich gwybodaeth yn saff.
- Nid oes apwyntiad, felly gallwch ysgrifennu a darllen eich e-byst pan mae yn gyfleus i chi.
- Mae ysgrifennu yn gallu helpu chi siarad am eich teimladau.
- Ni fyddwn yn eich barnu am eich sillafu a gramadeg, felly peidiwch a phoeni am hyn.
- Nid yw'r math yma o gwnsela yn addas os ydych angen ymateb sydyn.
- Bydd rhaid disgwyl tipyn o amser i gael ateb gan cwnselydd – gall hyn fod hyd at 48 awr.
- Gall neb arall yn eich cartref glywed beth ydych yn drafod gyda'ch cwnselydd felly mae hyn yn cynnig preifatrwydd .
- Ond, os ydych yn rhannu gliniadur/tailed/ffon symudol gall eraill weld eich sgwrs hanesyddol os nad ydych yn cau lawr eich cyfrif ar ôl bod ar lein.
- Weithiau, mae tŷn emosiynol cyfathrebu ysgrifenedig yn gallu cael ei gamddeall, felly gofynnwch os nad ydych yn siŵr.
- Gallwch wirio beth ydych wedi ysgrifennu cyn gyrru y neges.
- Gallwch edrych yn ôl ar beth oeddech chdi a'ch cwnselydd yn drafod.