



Ysgol Gyfun Gymunedol Penweddig Ffordd Llanbadarn Llangawsai Aberystwyth SY23 3QN
T (01970) 639499 F (01970) 626641 E ymholiadau@penweddig.ceredigion.sch.uk

Mawrth/March 2020

Annwyl Rieni/ Warchodwyr

Deallwn fod hyn yn gyfnod pryderus i ni gyd. O ganlyniad, rydym am wneud ein gorau i barhau i gefnogi pob disgybl o fewn ein cymuned a theulu Penweddig.

Felly, rydym wedi sefydlu e-byst cymorth lles er mwyn i'r disgyblion gysylltu gyda'r Arweinydd Cynnydd a Lles priodol yn uniongyrchol. Yn yr un modd, ceir e-byst penodol ar gyfer bob Arweinydd Cynnydd a Lles, ar gyfer rheini. Mae'r e-byst hyn ar gael pe dymunech unrhyw gyngor neu gefnogaeth yn ystod y cyfnod hwn. Mi wnawn ein gorau yn y cyfnod yma i ymateb i e-byst, rhoi cymorth lle bo angen, a bod yn glust i wrando ar unrhyw bryderon sy'n codi.

Ynghyd â hyn, rydym wedi cynnwys adnoddau i gefnogi teuluoedd a hefyd dolenni gwefannau sy'n gallu bod o gymorth, os yw eich plentyn yn dangos arwyddion o bryder emosiynol.

Mae'r gwasanaeth Area 43 yn cynnig linc hunan gyfeirio ar gyfer plant a phobl ifanc, felly os ydynt yn bryderus am y newidiadau mae modd cysylltu gyda'r gwasanaeth cwnsela. Yna fe fydd Cwnselydd Ysgol medru neud trefniadau i gefnogi'r unigolyn.

Mae'r BBC yn cynnig gweithgareddau amrywiol ar gyfer disgyblion, gweler linc isod.

Cofiwch gysylltu gyda ni gydag unrhyw gwestiwn, a chofiwch gadw'n saff.

Dear Parent /Guardian

We understand that this is a very worrying time for all of us. As a result we want to do our best to support every pupil in our community and Penweddig family.

Therefore we have set up email addresses offering wellbeing support, to enable pupils to contact their relevant Progress Leaders directly. The usual emails for parents to contact Progress Leaders continue to be available, if you need any advice or support during this time. During this period we will do our best to respond and give support where needed, and to listen if any concerns arise.

In addition, we have included resources to support families and some links to websites, which may be helpful if your child shows signs of emotional stress.

Area 43's website offers a self-referral link for children/young people so they can refer into the counselling service as we believe many may be anxious about the changes to routines. The counsellor will then be able to make arrangements to support the child.

The BBC are offering various activities for pupils, please see the link below.

Please contact us with any queries, and remember to keep safe.

Yn gywir / Yours sincerely

Tim Bugeiliol / Health and Wellbeing Team.



Ysgol Gyfun Gymunedol Penweddig Ffordd Llanbadarn Llangawsai Aberystwyth SY23 3QN
T (01970) 639499 F (01970) 626641 E [ymholiadau@penweddig.ceredigion.sch.uk](mailto:yholiadau@penweddig.ceredigion.sch.uk)

MANYLION CYSWLLT CYMORTH LLES / WELLBEING SUPPORT CONTACT DETAILS

Cwnsela/Counselling	https://www.area43.co.uk/referrals/self-referral-form/
Ebost Cymorth Lles i'r Disgyblion / <i>Emails for pupil needing emotional support:</i>	BI/Yr 7 Gofal7@penweddig.ceredigion.sch.uk BI/Yr 8 Gofal8@penweddig.ceredigion.sch.uk BI/Yr 9 Gofal9@penweddig.ceredigion.sch.uk BI/Yr 10 & 11 Gofal10a11@penweddig.ceredigion.sch.uk BI/Yr 12 & 13 Gofal12a13@penweddig.ceredigion.sch.uk
Linc ar gyfer wefannau lles / <i>Link to wellbeing websites</i>	https://padlet.com/epage6/3do4w7wox2nb
Adnoddau BBC / <i>BBC Resources</i>	https://www.bbc.co.uk/mediacentre/latestnews/2020/bbc-keeping-nation-informed-educated-entertained
Cyswllt Arweinyddion Cynnydd a Lles i rieni / <i>Contact to Progress Leaders for parents</i>	Arweinydd Cynnydd BI/Yr 12 & 13 Progress Leader bl12a13@penweddig.ceredigion.sch.uk Arweinydd Cynnydd BI/Yr 10 & 11 Progress Leader bl10a11@penweddig.ceredigion.sch.uk Arweinydd Cynnydd BI/Yr 9 Progress Leader bl9@penweddig.ceredigion.sch.uk Arweinydd Cynnydd BI/Yr 8 Progress Leader bl8@penweddig.ceredigion.sch.uk Arweinydd Cynnydd BI/Yr 6 & 7 Progress Leader bl6a7@penweddig.ceredigion.sch.uk
Cynghorydd Gyrfa / <i>Careers Adviser</i>	carwen.hughes-jones@gyrfacymru.com