Ar trac

Brighter futures together

Dyfodol disglair gyda'n gilydd

Rhaglen Mentora

Mae'r rhaglen Mentora wedi ei chynllunio ar gyfer plant a phobl ifanc rhwng 5-11 oed, sydd wedi bod yn dyst i, neu wedi profi cam-driniaeth domestig.

Nod y rhaglen mentora yw cynyddu hunan-barch plentyn, gan annog newid yn y ffordd y mae plant yn ystyried eu hunain ac eraill a'u helpu i ddod o hyd i ffordd ddiogel i fynegi eu hunain, gan ganolbwyntio ar y pethau cadarnhaol bob amser.

Fel rhan o'r fenter hon, bydd mentoriaid yn cael eu paru â phlant ar sail cydnawsedd yn eu diddordebau, eu sgiliau a'u personoliaethau. Disgwylir iddynt weithio gyda'r plentyn hwn am flwyddyn, gan gwrdd â nhw am 2-4 awr yr wythnos.

Bydd mentoriaid yn annog y plentyn i ddod o hyd i'w gryfderau a'i helpu i wneud newidiadau cadarnhaol. Mae mentoriaid hefyd yn cynllunio ac yn gweithio tuag at ddiweddglo cadarnhaol gyda'r plentyn, sy'n cael ei nodi â dathliad.

Mae mentoriaid yn helpu'r plant i ddod o hyd i gymhelliant a diddordebau ynghyd â datblygu sgiliau bywyd, gan sianelu egni'r plant tuag at brosiectau sy'n annog ymdeimlad o gyflawniad personol. Mae mentoriaid yn rhywun i blentyn siarad â nhw ac yn rhywun y gallant gael hwyl a rhoi cynnig ar bethau newydd gyda nhw.

Nid yw mentor yn weithiwr cymorth, therapydd na chynghorydd; maent yn berson sy'n cynnig cysondeb i'r plentyn, y gellir dibynnu arno fel ffynhonnell gefnogaeth i agweddau eraill ar eu bywyd, megis anogaeth, canmoliaeth a phositifrwydd. Maent yn fodel rôl ac yn rhywun sydd eisiau annog a chael y gorau ohonynt yn ystod yr amser y maent gyda nhw, gan arwain, gobeithio, at berson ifanc hapus, hyderus a chadarnhaol sydd wedi'i addasu'n well.

I gyfeirio i'r gwasanaeth neu wneud ymholiad yng Nghasnewydd neu Flaenau Gwent:

Cymorth i Fenywod Cyfannol, Casnewydd
56 Stow Hill, Casnewydd NP20 1JG
Ffôn 01633 840258
E-bost artrac@cyfannol.org.uk

Cymorth i Fenywod Cyfannol, Blaenau Gwent
Ebbw Vale Institute, Church Street, Ebbw Vale NP23 6BE
Ffôn 01495 533177
E-bost artrac@cyfannol.org.uk

Mae Ar Trac yn brosiect Beacons Consortium wedi ei ariannu gan Lywodraeth Cymru a'i gyflwyno gan Calan DVS, Cymorth i Ferched Caerdydd, Cymorth i Ferched Cyfannol, Gorwel a DAS Gorllewin Cymru