

CARDFIFF AND VALE TRANSFORMATION FUNDING: PROJECT 6

Resilience Project Gwydnwch

Nadolig Llawen Pawb! As we approach the Christmas holidays and the end of a tricky year, we will be taking some time to reflect and think back on not only our achievements, but the challenges we have faced together too.

We have overcome many barriers, and found new ways of working virtually to continue to support the children and young people, families and education staff that we set out to. With our eyes set on 2021, we are excited for the opportunities it will bring!

We would like to introduce you to our new team member, Lisa – an art psychotherapist with years of experience supporting children and young people. Welcome, Lisa – we cannot wait to learn from you!

We have now extended our service to four Educated Other Than At School (EOTAS) education providers, including Bryn Y Deryn PRU in Cardiff, Y Daith in the Vale and Out of School Tutoring teams in Cardiff and the Vale. We are working with these providers through regular consultations and training. We were also invited to deliver a staff wellbeing day to Y Daith, which was really well received!

Excitingly, we have been chosen from Transformation funded projects across Wales for a press release in welsh media outlets. Keep an eye out for our next newsletter, for an update!



RESOURCES

We are in the process of finalising some exciting new self-help workbooks for young people on a range of topics such as; Anxiety, Low Mood, Anger, Confidence and Self-Esteem and Self-Harm. These will be available in the new year, bilingually (English and Cymraeg). We will continue to develop new resources and we have now found a way to upload them all the one place! You can access our Padlet page for a huge range of resources for education staff, parents/carers and children and young people. Please click on the underlined words to access these resources!

"WE ARE LOVING ALL THE RESILIENCE PROJECT VIDEOS, THE RESOURCES AND PARTICULARLY THE TRANSITION GUIDES." (THIRD SECTOR ORGANISATION)

TRAINING

Over 500 education staff have accessed our training to date. We have received wonderful feedback to our webinars: Understanding Mental Health Through an Adverse Childhood Experiences Lens; Understanding and Responding to Distress; Understanding and Responding to Self-harm.

Due to this positive response, we have decided to present these again in the new year. A flyer with the sign-up information for these webinars has been shared with educational settings across Cardiff and the Vale. A 2 hour version of the Understanding and Responding to Distress training developed with Enfys has also been recorded and is available on our YouTube channel - please click here to view Part 1, and here to view Part 2!

"THE ONLINE WEBINAR WAS GREAT, ESPECIALLY HAVING THREE DIFFERENT DELIVERERS, WHO ALL HAD SPECIFIC STRENGTHS AND AREAS OF EXPERTISE, WHICH WERE WELL LINKED AND USED THROUGHOUT THE TRAINING" (TEACHER)

In addition to this, we are in the process of developing new intervention focused training packages for education staff, including: how to run groups for vulnerable learners, to help develop their emotional literacy (Using Story and Narrative for Emotional Wellbeing); how and why students can become emotionally dysregulated, with strategies that can help us support them to learn to regulate (Strategies for Supporting Learners with Emotion Regulation); a fun and creative workshop for education staff on how to run groups with young people using the 'Tree of Life' intervention; a workshop on school-based anxiety to up-skill education staff in evidence based approaches to support children and young people who are struggling to engage in school due to their anxiety. More information on these individual workshops will be released next term.

CONSULTATIONS AND DIRECT WORK

We are looking forward to continuing to offer professional consultations and interventions for specific children and young people and their families across Cardiff and the Vale. We are also hoping to set up some small group interventions jointly with education staff aimed at developing children's emotional literacy and Wellbeing in the new year.

"AN OUTSTANDING SERVICE, THAT HAS REALLY MADE A DIFFERENCE" (HEADTEACHER)

THANK-YOU FOR READING, WE HOPE YOU CONTINUE TO STAY INVOLVED WITH THE RESILIENCE PROJECT AS WE CONTINUE OUR JOURNEY!
YOU CAN CONTACT US ON: RESILIENCEPROJECT.CAV@WALES.NHS.UK

CRONFA TRAWSNEWID CAERDYDD A'R FRO: PROSIECT 6

Nadolig Llawen Pawb! Wrth i ni nesáu at wyliau'r Nadolig a diwedd blwyddyn anodd, byddwn yn cymryd peth amser i fyfyrion a meddwl yn ôl nid yn unig am ein cyflawniadau, ond yr heriau rydym wedi'u hwynebu gyda'n gilydd hefyd.

Yr ydym wedi goresgyn llawer o rwystrau, ac wedi dod o hyd i ffyrdd newydd o weithio'n rhithwir i barhau i gefnogi'r plant a'r bobl ifanc, y teuluoedd a'r staff addysg. Gyda'n llygaid yn edrych tua 2021, rydym yn gyffrous am y cyfleoedd a ddaw yn ei sgil!

Hoffem eich cyflwyno i aelod newydd o'r tîm, Lisa - seicotherapydd celf gyda blynnyddoedd o brofiad yn cefnogi plant a phobl ifanc. Croeso, Lisa - allwn ni ddim aros i ddysgu gennych chi!

Rydym bellach wedi ymestyn ein gwasanaeth i bedwar darparwr addysg Addysg Heblaw Yn yr Ysgol (EOTAS), gan gynnwys UCD Bryn y Deryn yng Nghaerdydd, Y Daith yn y Fro a thimau Tiwtora y Tu Allan i Oriau Ysgol yng Nghaerdydd a'r Fro. Rydym yn gweithio gyda'r darparwyr hyn drwy ymgynghoriadau a hyfforddiant rheolaidd. Cawsom wahoddiad hefyd i gyflwyno diwrnod lles staff i'r Daith, a gafodd dderbyniad da iawn!

Yn gyffrous, rydym wedi cael ein dewis o broiectau a ariennir gan Trawsnewid ledled Cymru ar gyfer datganiad i'r wasg yn y cyfryngau yng Nghymru. Cadwch lygad allan am ein cylchlythyr nesaf, i gael y wybodaeth ddiweddaraf!

Resilience Project Prosiekt Gwydnwch



KATY
SEICOLEGYDD
CLINIGOL



GWEN
ARWEINYDD
CLINIGOL



HEATHER
RHEOLWR
PROSIEKT



AMY
THERAPYDD
GALWEDIGAETHOL



LISA
SEICOTHERAPY
SEICOLEGYDD
CELF



STEVE
SEICOLEGYDD
CLINIGOL



ROSIE
GWEITHWYR
GWYDNWCH - BRO
MORGANNWG



AMY
GWEITHWYR
GWYDNWCH - BRO
MORGANNWG



CHLOE
GWEITHWYR
GWYDNWCH - BRO
MORGANNWG



AFSHAN



DANIELLE



ISZZY



ELIN

ADNODDAU

Rydym wrthi'n cwblhau rhai llyfrau gwaith hunangymorth newydd cyffrous i bobl ifanc ar amrywiaeth o bynciau megis; Pryder, Teimlo'n Isel, Dicter, Hyder a Hunan-Barch a Hunan-Niwed. Bydd y rhain ar gael yn y flwyddyn newydd, yn ddwyieithog (yn Gymraeg a Saesneg). Byddwn yn parhau i ddatblygu adnoddau newydd ac rydym bellach wedi dod o hyd i ffordd o'u huwchlwytho i gyd mewn un lle! Gallwch weld ein tudalen Padlet ar gyfer ystod enfawr o adnoddau ar gyfer staff addysg, rhieni/gofalwyr a phlant a phobl ifanc. Cliciwch ar y geiriau sydd wedi'u tanlinellu i gael mynediad at yr adnoddau hyn!

RYDYM WRTH EIN BOHD GYDA HOLL FIDEOS, ADNODDAU AC YN ENWEDIG CANLLAWIAU PONTIO PROSIECT GWYDNWCH (SEFYDLIAD TRYDYDD SECTOR)

HYFFORDDIANT

Mae dros 500 o staff addysg wedi manteisio ar ein hyfforddiant hyd yma. Rydym wedi derbyn adborth gwych i'n gweminarau: Deall lechyd Meddwl Drwy Lens Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod; Deall ac Ymateb i Drallod; Deall ac Ymateb i Hunan-niweidio.

Oherwydd yr ymateb cadarnhaol hwn, rydym wedi penderfynu cyflwyno'r rhain eto yn y flwyddyn newydd. Mae taflen gyda'r wybodaeth gofrestru ar gyfer y gweminarau hyn wedi'i rhannu â lleoliadau addysgol ledled Caerdydd a'r Fro. Mae fersiwn 2 awr o'r hyfforddiant Deall ac Ymateb i Drallod a ddatblygwyd gydag Enfys hefyd wedi'i recordio ac mae ar gael ar ein sianel YouTube - cliciwch yma i weld Rhan 1, ac yma i weld Rhan 2!

"ROEDD Y GWEMINAR AR-LEIN YN WYCH, YN ENWEDIG GYDA THRI DARPARWR GWAHANOL, A OEDD Â CHRYFDERAU A MEYSYDD ARBENIGEDD PENODOL, A OEDD WEDI'U CYSYLLTU'N DDA A'U DEFNYDDIO DRWY GYDOL YR HYFFORDDIANT" (ATHRO)

Yn ogystal â hyn, rydym wrthi'n datblygu pecynnau hyfforddi newydd sy'n canolbwytio ar ymyrraeth ar gyfer staff addysg, gan gynnwys: sut i redeg grwpiau ar gyfer dysgwyr sy'n agored i niwed, i helpu i ddatblygu eu llythrenedd emosiynol (Defnyddio Stori a Naratif ar gyfer Lles Emosiynol); sut a pham y gall myfyrwyr gael eu camreoleiddio'n emosiynol, gyda strategaethau a all ein helpu i'w cefnogi i ddysgu rheoleiddio (Strategaethau ar gyfer Cefnogi Dysgwyr â Rheoleiddio Emosiwn); gweithdy hwyliog a chreadigol i staff addysg ar sut i redeg grwpiau gyda phobl ifanc sy'n defnyddio'r ymyriad 'Coeden Bywyd'; gweithdy ar bryder yn yr ysgol i uwchsgilio staff addysg mewn dulliau sy'n seiliedig ar dystiolaeth i gefnogi plant a phobl ifanc sy'n ei chael hi'n anodd cymryd rhan yn yr ysgol oherwydd eu pryder. Bydd rhagor o wybodaeth am y gweithdai unigol hyn yn cael ei rhyddhau y tymor nesaf.

YMGYNGHORIADAU A GWAITH UNIONGYRCHOL

Rydym yn edrych ymlaen at barhau i gynnig ymgynghoriadau ac ymyriadau proffesiynol ar gyfer plant a phobl ifanc penodol a'u teuluoedd ledled Caerdydd a'r Fro. Rydym hefyd yn gobeithio sefydlu rhai ymyriadau grŵp bach ar y cyd â staff addysg sydd â'r nod o ddatblygu llythrenedd a Lles emosiynol plant yn y flwyddyn newydd.

"GWASANAETH RHAGOROL, MAE HYNNY WEDI GWNEUD GWAHANIAETH GO IAWN" (PENNAETH)

DIOLCH AM DDARLLEN, GOBEITHIWN EICH BOD YN PARHAU I GYFRANNU AT
Y PROSIECT GWYDNWCH WRTH I NI BARHAU Â'N TAITH!

GALLWCH GYSYLLTU Â NI YN: RESILIENCEPROJECT.CAV@WALES.NHS.UK

