Diwrnod ym Mywyd PCSO: Helen Littlejohn

[Day in the Life of a PCSO: Helen Littlejohn - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=VMNOSzvGP08)

Croeso i BTP, Helen yw fy enw i ac rwy'n PCSO yma yng ngorsaf Reading ac rwy'n mynd i ddweud ychydig wrthych am beth mae swydd PCSO yn ei olygu.

Rwyf wedi bod yn PCSO ers ychydig dros saith mis bellach wedi fy lleoli yma yng ngorsaf Reading. Yn fy rolau blaenorol rwyf wedi bod yn ymwneud â threfnu gwyliau antur, teithiau ysgol a heriau elusennol. Mae gan lawer o'r rolau hynny lawer o sgiliau trosglwyddadwy sy'n

berthnasol i rôl PCSO.

**Allwch chi siarad â ni drwy'r broses hyfforddi i ddod yn PCSO?**

Cynhelir yr hyfforddiant cychwynnol yn Llundain; mae'n saith wythnos o hyd. Peidiwch â chael eich brawychu gan hyn, mae llawer i'w ddysgu mewn cyfnod byr o amser

ac mae'r tiwtoriaid yn groesawgar iawn ac mae llawer o gwestiynau ac atebion.

Mae'r hyfforddiant yn cynnwys dysgu am ddeddfwriaeth, gwneud wythnos o hyfforddiant diogelwch personol, dysgu sut i ddefnyddio gefynnau a sut i atal rhywun. Mae hyn hefyd yn cynnwys prawf ffitrwydd personol, felly mae angen i chi fod yn ffit ar gyfer y swydd hon, ac ychydig ddyddiau yn dysgu am

gymorth cyntaf hefyd.

Yna, ar ddiwedd yr hyfforddiant mae diwrnod ROST sy'n cynnwys senarios byw yng ngorsaf Euston i fyny yn Llundain, felly byddwch yn cael y dasg yno i fynd i rai digwyddiadau a chwaraeir gan chwaraewyr rôl, i roi'r holl sgiliau hynny ar waith ac yn awr rwy'n helpu i hyfforddi recriwtiaid newydd.

**Beth wnaeth eich ysbrydoli i fod yn PCSO?**

Beth wnaeth fy ysbrydoli i fod yn PCSO? Roedd fy nhadcu yn PC ym Mryste yn ystod y rhyfel a bu'n gwasanaethu am 32 mlynedd ac roedd llawer o'm teulu yn gweithio ar y rheilffordd hefyd, yn enwedig llinell Gwlad yr Haf a Dorset, felly mae cysylltiad teuluol go iawn yno rhwng plismona a'r rheilffyrdd.

Mae pob diwrnod yn wahanol yn BTP, dydych chi ddim yn gwybod beth rydych chi'n mynd i ddod ar ei draws, felly dydych chi ddim yn eistedd wrth ddesg drwy'r dydd, rydych chi'n delio â gwahanol fathau o bobl o wahanol genhedloedd, ac rwy'n meddwl yn y rôl, mae llawer o empathi yno. Nid yw'n ymwneud ag arestio pobl yn unig, mae rôl y PCSO yn ymwneud â datblygu'r berthynas honno rhwng y cyhoedd, y cwmnïau trenau a BTP ac mae'n rôl sy'n wynebu'r cwsmeriaid.

Felly ydy, mae'n fwy o rôl i adeiladu perthnasoedd a dyna a'm hysbrydolodd i

**Pa fath o bethau ydych chi'n delio â nhw fel PCSO?**

Rhai o'r swyddi y gallech ddod ar eu traws yw iechyd meddwl, felly nid yn unig y mae'n rhaid i chi fod yn gorfforol ffit ar gyfer y swydd hon y mae'n rhaid i chi fod

yn ffit yn feddyliol ac yn gallu siarad â llawer o wahanol fathau o bobl; felly, pryderon am les, oedolion sy'n agored i niwed, plant sy'n agored i niwed, felly gallech fod yn gyrru plentyn yn ôl i'w gartref.

Rydym hefyd yn delio ag ymosodiadau rhywiol, sy'n digwydd ar drenau ac yn cael pobl i ffwrdd ac yna'n rhoi cyfrif cyntaf o'r hyn sydd wedi digwydd ar y trên, pan fydd rhywun mewn sefyllfa eithaf bregus.

Rydych yn trefnu llawer o ymweliadau ysgol hefyd, felly gallem fynd i ysgolion a siarad am ddiogelwch ar y rheilffordd ac yna mae llawer o'r rôl o ddydd i ddydd yn ymwneud â chydgysylltu â staff trên, y staff yma yng ngorsaf Reading, staff llinell y gât, y rhai sy'n anfon, y rheolwyr, y partneriaid manwerthu yma hefyd; o ddydd i ddydd, gan sicrhau eu bod yn teimlo'n ddiogel.

Yna mae cyswllt hefyd â'r cwmnïau gweithredu trenau, felly er enghraifft Great Western Railway (GWR), trefnu cyfarfodydd gyda nhw

i geisio gwella'r berthnasoedd ac yna gyda threnau traws gwlad hefyd, gan geisio gwella'r berthynas honno, gwyddoch chi,

cael gwybodaeth ganddynt ar sail tymor byr a thymor hir.

Mae cyfleoedd i gael eich personoliaeth a'ch cyfleoedd eich hun i dyfu yn y rôl hon. Yn fy rolau blaenorol rwyf wedi rhedeg gwobr Dug Caeredin felly rwyf wedi bod yn gweithio gyda'r adran plismona cymunedol i sefydlu DoE ar gyfer BTP, ac rwyf hefyd yn awyddus iawn i sefydlu rhai heriau elusennol i fenywod. Felly, gwyliwch y gofod hwn rydym yn mynd i wneud rhai heriau elusennol i feithrin perthnasoedd â chwmnïau trenau, pobl ddigartref a gwyddoch chi, cyn-droseddwyr hefyd.

**Pam ddylwn i ymuno fel PCSO?**

Rwy'n 53 oed nawr ac mae gen i ddau blentyn yn eu harddegau, felly byth ers ymuno â Reading, roeddwn i'n teimlo'n aelod gwerthfawr a chroesawgar o'r tîm. Y cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, i ddechrau pan ydych yn dod allan o'ch hyfforddiant, byddwch yn gwneud mis lle rydych yn ymuno â thiwtor, felly rydych yn

peidio â chael eich taflu i mewn yn y pen dwfn, felly cewch fis i fagu eich hyder, a bydd hynny'n tyfu o ddydd i ddydd wrth i chi ddelio â mwy o achosion.

Mae gen i gydbwysedd bywyd a gwaith da iawn, felly rwy'n gweithio pedwar diwrnod lle rwy'n gweithio wyth o'r gloch y bore tan bedwar

o'r gloch yn y prynhawn ac yna mae gennyf ychydig ddyddiau i ffwrdd ac yna'r wythnos ganlynol, byddaf yn gwneud chwe diwrnod sy'n dri o'r gloch

yn y prynhawn i unarddeg o'r gloch y nos. Mae ambell achlysur lle bydd rhaid i chi barhau ar ddiwedd tasg oherwydd eich bod yn delio â digwyddiad, ond peidiwch â gadael i hynny eich rhwystro. Mae llwyth o gyfleoedd ar ôl i chi gymryd rhan, mae llwyth o

gyfleoedd i ddatblygu a thyfu, mynd ar gyrsiau hyfforddi gwahanol. Rwyf wedi bod yn rhan o Sul y Cofio yng ngorsaf Paddington. Yn anffodus, pan fu farw'r Tywysog Philip, yr oeddem yn Windsor.

Rwyf wedi gwneud cyrsiau hyfforddi ar ymosodiadau rhywiol, rwyf wedi bod i lawr i Gaerdydd i wneud cwrs hyfforddi i lawr yno felly ydy, mae llawer o gyfleoedd i gymryd rhan mewn gwahanol bethau, felly edrychwch ar y wefan neu dewch i'n gweld yn un o'r ffeiriau gyrfaoedd.