

Dadlau'n Well



cwrs ar-lein i helpu rhieni
i reoli gwrthdaro'n
adeiladol a lleihau'r
effaith y mae'n
ei chael ar blant

Cyrsiau
Ar-lein
AM
DDIM

Gall gwybod sut i ddadlau neu gyfathrebu mewn ffordd adeiladol wneud gwahaniaeth i'ch perthnasoedd teuluol. Bydd rheoli eich gwrthdaro â'ch partner yn eich helpu chi a'ch plentyn. Mae dadlau'n well, cwrs ar-lein, yn rhoi'r sgiliau i chi ymdopi â straen gyda'ch gilydd. Byddwch yn dysgu am:

- O ble y daw straen a sut y gall effeithio arnoch chi.
- Effaith straen ar eich teulu ac ar eich perthynas.
- Sut i gefnogi eich gilydd yn ystod cyfnodau o straen.
- Y ffordd orau o siarad am broblemau fel y gallwch ddod o hyd i atebion gyda'ch gilydd.

I gael mynediad i'r cwrs ar-lein hwn, bydd angen dyfais glyfar arnoch, megis Ffôn Symudol, Llechen neu Liniadur a chysylltiad â'r rhyngwyd. Ni chodir tâl arnoch i gael mynediad i'r cwrs; gofynnir i chi greu cyfrif am ddim os dilynwch y ddolen isod.

Os ydych yn byw yng Nghaerdydd, dilynwch y ddolen hon: <http://cardiff.opo.org.uk/>

Os ydych yn byw y Fro, dilynwch y ddolen hon: <http://vog.opo.org.uk/>

- Mae'r cwrs ar-lein a gallwch fynd drwyddo ar eich cyflymder eich hun
- Gallwch wneud y cyfan ar un tro neu ddod yn ôl ato'n ddiweddarach
- Rydym yn argymhell gwneud hyn pan fydd gennych amser a lle i fyfyrto a bydd yn cymryd tua 40 munud i'w gwblhau.
- Mae hwn ar gyfer rhieni sy'n byw yng Nghaerdydd a'r Fro sydd am ddysgu ffyrdd iach o ymdopi â straen.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Gwasanaeth Rhianta Bro
Vale Parenting Service
Cefnogi teuluoedd i gyflawni mwy
Supporting families to achieve more

