



Gwybodaeth i deuluoedd 2019

Rhianta Caerdydd 0-18

Ar gyfer unrhyw deulu gyda phlant rhwng 0-18 sy'n byw yng Nghaerdydd



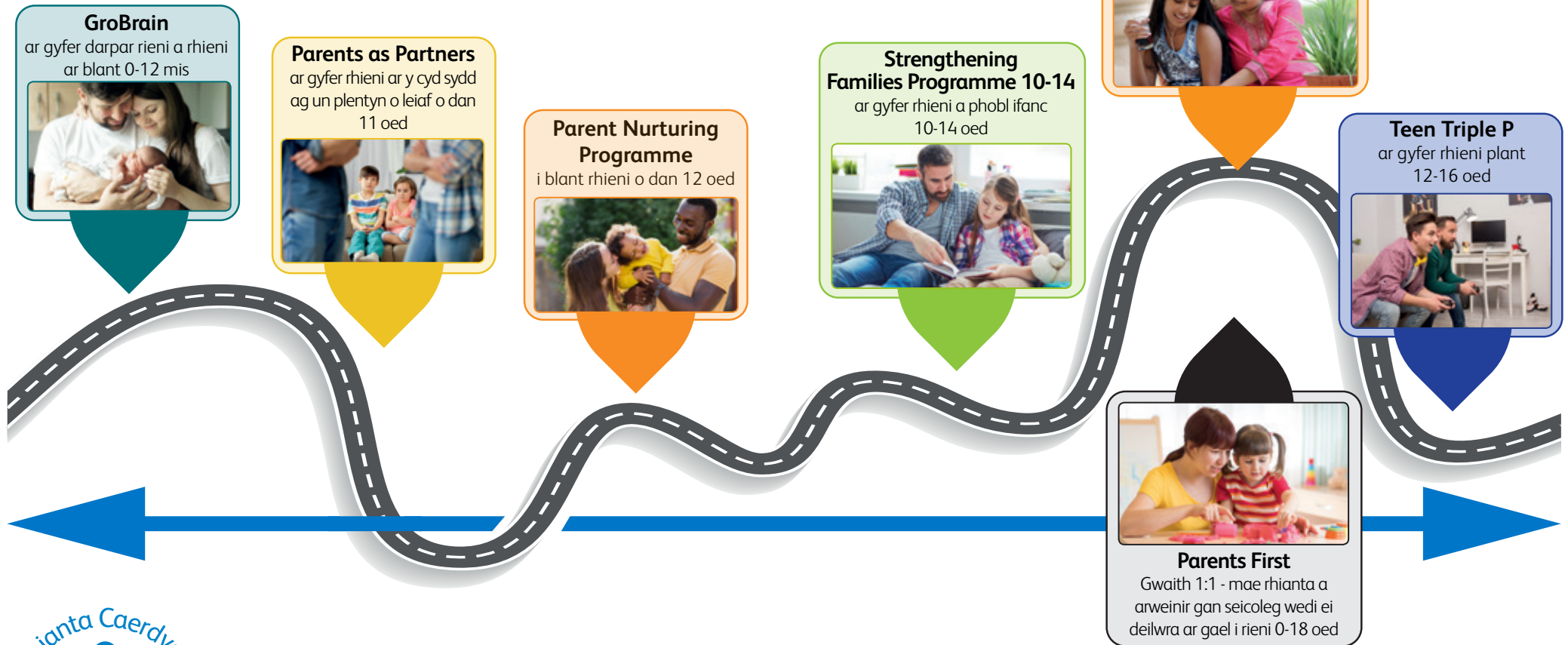
Er mwyn gweithio gyda ni, cysylltwch â Porth i'r Teulu Caerdydd:
Ffôn 03000 133 133
ContactFAS@Cardiff.gov.uk
www.cardiffamilies.co.uk



CROESO I RHIANTA CAERDYDD 0-18

Nod Rhianta Caerdydd 0-18 yw gweithio mewn partneriaeth â theuluoedd sy'n byw yng Nghaerdydd i wella hyder a sgiliau rhianta, cryfhau perthnasoedd a meithrin llesiant a dycnwch.

Ar hyn o bryd gall tîm Rhianta Caerdydd 0-18 gynnig y canlynol i deuluoedd:



Er mwyn gweithio gyda ni, cysylltwch â Cardiff Family Gateway ar **03000 133 133**



EICH CWESTIYNAU

“Ar gyfer pwy mae e?”

Mae Rhianta Caerdydd 0-18 ar gyfer unrhyw deulu sydd â phlentyn neu berson ifanc 0-18 oed sy'n byw yng Nghaerdydd. Gallech fod yn rhiant, yn llys-riant, yn ofalwr neu'n aelod o'r teulu sy'n gofalu am blentyn. Rhaid i'r oedolyn neu'r plentyn fyw yng Nghaerdydd a fod gyda, neu heb, anghenion ychwanegol.

Trwy rianta'n gadarnhaol, gall rhieni helpu i ddatblygu cartref mwy heddychlon, gyda llai o ddadleuon a gwrthdaro. Mae ymchwil yn dweud wrthym fod plant sy'n tyfu i fyny gyda rhianta cadarnhaol yn fwy tebygol o:

- Gwneud yn well yn yr ysgol
- Cael gwell perthnasoedd ag aelodau'r teulu a ffrindiau
- Bod â hunan-barch a hyder uwch
- Bod â llai o broblemau ymddygiad
- Gallu rheoli eu hemosiynau yn well

“**Faint mae'n ei gostio?**” Mae Rhianta Caerdydd 0-18 yn cael ei ariannu'n llawn. Nid oes unrhyw gost ychwanegol i rieni na gofalwyr.

“Ble fydd yn rhaid i mi fynd a phryd?”

Byddwn yn gweithio gyda'ch teulu yn unigol neu mewn grŵp gyda theuluoedd eraill. Gall rhai rhaglenni weithio gyda chi yn unigol yn eich cartref neu mewn man cyfarfod lleol. Mae grwpiau'n cael eu rhedeg ledled Caerdydd mewn lleoliadau fel ysgolion a hybiau. Mae ein tîm yn gweithio i sicrhau bod y rhain yn amgylcheddau deniadol a chroesawgar, sy'n hygyrch i bawb. Mae ein tîm yn hapus i weithio mewn ysgolion a lleoliadau cymunedol yn eich ardal chi. Mae grwpiau fel arfer yn rhedeg yn ystod y tymor. Os oes gennych unrhyw bryderon ynghylch gallu cyrchu lleoliad, siaradwch â Rhianta 0-18 Caerdydd. Rydym yn hapus i wneud addasiadau i ddiwallu eich anghenion mynediad.

“Pwy fydd yno?”

Mae ein holl raglenni grŵp yn cael eu harwain gan aelodau Rhianta Caerdydd 0-18 sydd wedi'u hyfforddi'n llawn yn yr holl raglenni rydyn ni'n eu cyflwyno ac yn brofiadol mewn gweithio gyda rhieni, plant a phobl ifanc. O fewn grwpiau bydd rhieni / gofalwyr eraill. Ar gyfer un grŵp (Cryfhau Teuluoedd),

mae pobl ifanc yn mynychu hefyd. Os yw ein tîm yn gweithio gyda chi yn unigol yn eich cartref neu mewn lleoliad cymunedol, byddwch yn gweithio gydag un neu ddau aelod o'n tîm.

“A oes cyfleusterau crèche / chwarae ar gyfer fy mhlant iau?”

Lle bynnag y bo modd, rydym yn darparu crèche ar y safle i blant o dan 8 oed. Mae'r rhain yn cael eu staffio gan staff cymwys ac maent hefyd yn cael eu hariannu'n llawn (dim cost i chi). Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cysylltu â ni ymlaen llaw i gadw'ch lle. Os oes gennych fabi yn mynychu'r crèche ac yr hoffech chi fwydo ar y fron yn ystod y grŵp, gallwn eich cefnogi.

“**Oes yna luniaeth?**” Ydym, rydym yn darparu diodydd a byrbrydau iach.

Beth os ydw i'n byw mewn ardal Dechrau'n Deg?

Ar gyfer rhieni / gofalwyr gyda plant hyd at 3 oed 11 mis, sy'n byw mewn cod post Dechrau'n Deg, mae gwybodaeth am Rhianta Dechrau'n Deg ar wefan Dechrau'n Deg ac ar Weplyfr. Mae Rhianta Dechrau'n Deg a Rhianta Caerdydd 0-18 yn rhan o Wasanaethau Rhianta Caerdydd, felly mae rhai o'r rhaglenni grŵp ac unigol sy'n cael eu cynnig yr un fath neu'n ategu ei gilydd. Mae GroBrain a Rhaglen Magu Rhieni ar gael o Dechrau'n Deg a Rhianta Caerdydd 0-18. Gall Ymwelwyr Iechyd Dechrau'n Deg, rhieni a gweithwyr proffesiynol eraill gyfeirio'n uniongyrchol at gydweithwyr Rhianta Dechrau'n Deg. Os ydych chi'n byw mewn ardal Dechrau'n Deg ac mae gennych chi blant hŷn yr hoffech chi drafod eu hanghenion, cysylltwch â Phorth Teulu Caerdydd ar 03000 133 133.

“Sut y byddaf yn gwybod pa raglen sydd i mi?”

Mae'r llyfryn hwn yn cyflwyno'r rhaglenni y mae Rhianta 0-18 Caerdydd yn eu cynnig ar hyn o bryd. Mae Rhianta Caerdydd 0-18 yn siarad i bob teulu ar y ffôn neu'n bersonol cyn gwneud penderfyniad gyda chi os grŵp neu'r rhaglen unigol sy'n iawn i chi. Efallai bod anghenion eich teulu yn newid dros amser. Gall Rhianta 0-18 Caerdydd gweithio gyda chi ar wahanol adegau. Rydym yn gallu defnyddio cyfieithwyr ar y pryd er mwyn darparu gwasanaethau mewn amrywiaeth o ieithoedd i weddu i anghenion eich teulu. Gallwn hefyd wneud addasiadau i ddeunyddiau ysgrifenedig neu ddod o hyd i ffyrdd eraill o gyflwyno gwybodaeth.

GroBrain



Beth yw GroBrain?

- GroBrain yw grŵp i rhieni sy'n disgwyl babi neu rhieni sydd â baban hyd at 12 mis oed.
- Mae GroBrain yn archwilio ochr emosiynol o rianta, bondio a datblygiad yr ymennydd.

Pam mae rhianta mor bwysig yn y blynyddoedd cynnar?

- Mae seiliau hanfodol ar gyfer iechyd a llesiant gydol oes yn cael eu gosod yn ymennydd eich babi o'i genhedlu tan y bydd yn 2 oed.
- Mae profiadau a pherthnasoedd yn ystod y 1001 diwrnod cyntaf allweddol hyn o'u bywydau yn rhyngweithio gyda'n genynnau ac yn effeithio ar y modd y datblyga'r ymennydd (Gerhardt 2015; Schore 2003)

Oes gan unrhyw un ddi-ddordeb yn yr hyn sydd gen i i'w ddweud?

Ydw i'n annwyl?

Oes unrhyw un yno i mi pan fo angen?



© Insight Parenting 2014

Yn ystod y cwrs 5 wythnos byddwch yn edrych ar bynciau gan gynnwys:

- Sut mae'r ymennydd wedi'i ddylanwadu gan brofiadau cynnar a pherthnasoedd
- Effaith straen ar ymennydd babi
- Sut i adnabod ymatebion ac arwyddion gan eich babi gan ymarfer ffyrdd o gysuro babanod
- Sut i ddelio gydag emosiynau eich babi
- Sut i fondio gydag eich babi
- Tyllino Babanod
- Helpu mamau beichiog i gysylltu diet a dewisiadau bywyd gyda datblygiad ymennydd eu babi

Gwybodaeth am y Rhaglen

- Ceir sesiynau 5 x 2 awr gydag egwyl te/coffi.
- Rydym yn argymhell eich bod yn mynychu'r 4 sesiwn yn llawn i gael y gorau o'r rhaglen.
- Mae croeso i chi ddod i'r sesiynau ar eich pen eich hun neu a phartner neu berthynas arall sy'n eich cefnogi yn eich gofal dros eich plentyn.
- Cyflwynir y rhaglen mewn modd anffurfiol gyda thua 10 o rieni.
- Mae pob grŵp yn darparu meithrinfa sy'n cael ei redeg gan staff cymwys a phrofiadol, neu mae croeso i chi ddod gyda'ch babi.



PARENTS AS PARTNERS

Beth yw Rhieni fel Partneriaid?

- Mae Rhieni fel Partneriaid ar gyfer rhieni sydd am weithio gyda'i gilydd fel rhieni neu rieni ar y cyd, er budd y plentyn/plant a rennir rhyngoch. Mae'n cefnogi rhieni i gryfhau eu perthynas â'i gilydd, fel y gallwch wynebu heriau bywyd yn well fel rhieni.
- Mae Rhieni fel Partneriaid ar gyfer dau riant i'w gwblhau gyda'i gilydd. Efallai eich bod yn cyd-fyw. Mewn perthynas neu wedi gwahanu. Rhaid bod o leiaf un plentyn o dan 11 oed.
- Caiff y ddau riant eu cynnwys yn y sesiynau, ac mae'r grŵp wastad o dan arweiniad pâr o weithwyr hyfforddedig gwrywaidd a benywaidd.
- Mae Rhieni fel Partneriaid wedi profi llwyddiant drwy helpu i:
 - o Wella eich perthynas a'ch cyfathrebu gyda rhiant arall y plentyn
 - o Cryfhau perthnasoedd eich teulu a Gwella llesiant a llwyddiant eich plentyn
 - o Rheoli heriau a straen bywyd teuluol
 - o Lleihau gwrthdaro o fewn eich perthynas

Dros y cwrs 16 wythnos byddwch yn edrych ar bynciau penodol gan gynnwys:

- Perthynas y cwpl fel rhieni a chyfathrebu
- Y rhan mae'r nail a'r llall yn eu chwarae yn y teulu
- Perthnasoedd teuluol

Dedynau yn cynnwys cymysgedd o weithgareddau, clipiau fideo a thrafod, mewnbyn gan arweinwyr y grwpiau a chyfle i siarad am y pethau sydd yn bwysig i chi. Mae'r grŵp yn le diogel i archwilio materion sydd yn gallu bod yn drist, yn ogystal a lle i gael sgwrs fywiog, hwyl a chwrdd â rhieni a allasai fod yn mynd trwy sefyllfaoedd tebyg.

Gwybodaeth ymarferol

- Caiff sesiynau wythnosol eu harwain gan bâr o ymarferwyr gwrywaidd a benywaidd bob wythnos.
- Rydym yn argymhell eich bod yn mynychu pob un o'r 16 sesiwn i gael y gorau o'r rhaglen. Rhaid i'r ddau riant gytuno i gymryd rhan a mynychu'r grŵp gyda'i gilydd
- Mae'r rhaglen yn cael ei gyflawni gyda grwpiau o 5-5 o rieni.
- I gael budd o'r rhaglen hon, boed chi gyda'ch gilydd neu ar wahan, rhaid eich bod yn barod i siarad gyda'ch gilydd am sut i fagu eich plant.
- Mae Rhianta Caerdydd yn cynnig crèche wedi ei redeg gan staff cymwys.
- Mae Rhianta Caerdydd 0-18 yn cwrdd â chyplau/rhieni ar y cyd cyn penderfynu gyda'i gilydd a yw'r rhaglen yn addas ar eich cyfer chi
- Ni allwch fynychu os ydych yng nghanol camau gofal ar hyn o bryd neu gamau cyfreithiol teuluol preifat.



PARENT NURTURING PROGRAMME

Beth yw'r Rhaglen Magu Plant?

Mae'r Rhaglen Magu Plant o Family Links yn credu bod plant yn rhoi boddhad, yn ysbrydoli ac yn hwyl, ond gall eu gwarchod fod yn llawn straen a heriau. Mae'r Rhaglen Fagu yn helpu i ddelio gyda'r heriau hyn fel y gallwch gael bywyd teuluol tawelach a hapusach. Nodau'r Rhaglen Magu yw helpu oedolion i ddeall a rheoli eu teimladau a'u hymddygiad a bod yn fwy cadarnhaol a meithringar yn eu perthynas â'u plant a'i gilydd. Mae'n annog agwedd at berthnasau sy'n rhoi i blant ac oedolion dechrau emosiynol iach yn eu bywydau a'u dysgu.



Dros y 10 wythnos byddwch yn edrych ar bynciau'n cynnwys:

- Deall pam mae plant yn ymddwyn yn y ffordd maen nhw'n ymddwyn
- Adnabod y teimladau y tu ôl i ymddygiadau (ein rhai ni a'u rhai nhw)
- Ystyried dulliau gwahanol o ddisgyblaethu
- Dod o hyd i ffyrdd o ddatblygu cydweithrediad a hunanddisgyblaeth ymysg plant
- Pwysigrwydd edrych ofalu am ein hunain

Gwybodaeth Ymarferol

- Mae 10 x 2 awr sesiwn gydag egwyl
- Rydym yn argymhell eich bod yn dod i bob un o'r deg sesiwn gan fod y rhaglen yn ffitio ynghyd fel pos
- Mae croeso i chi ddod i'r sesiynau ar eich pen eich hun neu gyda phartner neu berthynas arall sy'n eich cefnogi wrth ofalu am eich plentyn.
- Darperir y rhaglen yn anffurfiol gyda grŵp o tua 12 rhiant.
- Mae pob grŵp yn cynnig crèche a redir gan staff cymwys a phrofiadol.
- Mae'r rhaglen yn fwyaf addas i rieni plant bach a phlant oedran ysgol a meithrin.
- Mae Rhianta Caerdydd 0-18 yn darparu crèche sy'n cael ei redeg gan staff cymwys i blant iau ei mynychu.

Strengthening Families Programme



Beth yw'r Rhaglen Cryfhau Teuluoedd?

Mae'r ardegau yn amser heriol i bobl ifanc a rhieni. Mae'r Rhaglen Cryfhau Teuluoedd wedi profi ei bod yn gallu cefnogi rhieni a phobl ifanc trwy'r cyfnod hwn o newid. Cwrs 7 wythnos i unrhyw deulu sy'n byw yng Nghaerdydd gyda phobl ifanc 10 – 14 oed yw'r Rhaglen Cryfhau Teuluoedd.

Bydd rhieni/gofalwyr yn trafod:

- Sut mae pobl ifanc o'r oedran hwn yn ymddwyn
- Sut mae datrys problemau gyda phobl ifanc
- Ffyrdd o ddangos cariad a chefnogaeth



Bydd pobl ifanc yn dysgu sut i:

- Ymdopi gyda straen
- Gwrthsefyll pwysau cyfoedion
- Gwerthfawrogi rhieni/gofalwyr

Nod Cryfhau Teuluoedd yw:

- Helpu rhieni i adeiladu ar eu cryfderau o ran dangos cariad a gosod terfynau
- Helpu pobl ifanc i ddatblygu sgiliau o ran ymdopi gyda phwysau cyfoedion a chreu dyfodol cadarnhaol
- Cefnogi ABCh o ran paratoi ar gyfer yr ardegau
- Magu hyder rhieni o ran gosod terfynau
- Magu hyder pobl ifanc
- Helpu pobl ifanc i osod nodau ar gyfer eu dyfodol a'u cefnogi i gyflawnir nodau

- Helpu pobl ifanc i adeiladu sgiliau i osgoi problemau gyda chyffuriau ac alcohol
- Helpu gyda phontio i'r ysgol uwchradd
- Datblygu empathi mewn pobl ifanc
- Helpu pobl ifanc a rhieni i nodi cryfderau a nodweddion cadarnhaol ei gilydd
- Cefnogi rhieni i helpu eu pobl ifanc i gael profiad da yn ystod eu harddegau
- Cryfhau cyfathrebu teuluol



Gwybodaeth Ymarferol

- Bydd eich teulu yn mynychu 7 x sesiwn 2 wythnos wythnosol - pob un yn para sesiynau 2 awr, fel arfer yn cael ei gynnal gyda'r nos.
- Yn ystod yr awr gyntaf, mae rhieni a phobl ifanc yn cwrdd mewn grwpiau ar wahân, yn ystod yr ail awr maen nhw'n dod at ei gilydd i gael hwyl mewn gweithgareddau a gemau.
- Mae Rhianta Caerdydd 0-18 yn darparu crèche sy'n cael ei redeg gan staff cymwys i blant iau ei mynychu.

Rhieni a gofalwyr:

- Byddwch yn cwrdd â rhieni/gofalwyr ifanc gyda phobl ifanc rhwng 10 a 14 oed
- Mae sesiynau'n defnyddio DVDs sy'n dangos sefyllfaoedd teuluoedd gwahanol
- Byddwch yn cyflawni gweithgareddau a fydd yn eich helpu yn eich perthynas gyda'ch plentyn

Pobl ifanc:

- Byddwch yn cwrdd â phobl ifanc eraill sydd o'r un oed â chi
- Byddwch yn chwarae gemau, cymryd rhan mewn gweithgareddau a dysgu sgiliau newydd a chael hwyl!



TALKING TEENS

Beth yw Sgwrsio'r Ardddegau?

Mae Sgwrsio'r Ardddegau gan Family Links yn cydnabod y gall blynyddoedd yr ardddegau fod yn heriol i'r rieni ac i'r plant yn eu harddegau hefyd.

Mae Sgwrsio'r Ardddegau yn annog ymagwedd at berthnasoedd sydd yn cefnogi pobl ifanc i ddatblygu iechyd meddyliol ac emosiynol da wrth iddyn nhw symud tuag at fod yn oedolion a chynnig sail ar gyfer bywyd teuluol hapusach.

Mae Sgwrsio'r ardddegau yn cynnig thema wythnosol, gan gynnwys peth cefndir a theory, yn cynnig cyfleoedd i rieni drafod a rhannu profiadau sy'n gysylltiedig â'r thema, ac yn cynnig rhai strategaethau ymarferol i'w defnyddio gartref.



Dros y cwrs 4 wythnos byddwch yn edrych ar bynciau gan gynnwys:

- Yr hyn mae plant yn eu harddegau ei angen gan rieni a'r hyn mae rhieni ei angen gan eu plant yn eu harddegau
- Cydnabod y teimladau rhwng ymddygiadau gwael (ein rhai ni a'u rhai nhw)
- Deall ymennydd yr ardddegau
- Siarad am broblemau anodd megis: cyffuriau ac alcohol, Cyfryngau Cymdeithasol, rhyw
- Canfod ffyrdd o ddatblygu cydweithrediad
- Pwysigrwydd cyfathrebu



Gwybodaeth ymarferol

- Mae yna 4 sesiwn x 2 awr gydag oedi ar gyfer lluniaeth ym mhob sesiwn
- Rydym yn argymhell eich bod yn dod i bob un o'r 4 sesiwn
- Mae croeso i chi ddod i'r sesiynau ar eich pen eich hun neu gyda pherthynas arall sy'n eich cefnogi gyda'r gofal dros eich plentyn
- Mae'r rhaglen yn cael ei chyflwyno mewn dull anffurfiol gyda grŵp o ryw 12 rhiant
- Mae'r rhaglen yn fwyaf addas ar gyfer rhieni a phlant ar fin cyrraedd yr ardddegau neu'r ardddegau cynnar sef 10 oed ac yn hŷn

TEEN TRIPLE P

Beth yw Grŵp Ardddegau Triple P?

Yn y Grŵp Ardddegau Triple P byddwch yn derbyn cyngor ac awgrymiadau sydd yn addas ar gyfer anghenion eich teulu.

Mae Grŵp Ardddegau Triple P yn gyfle i gwrdd â rhieni mewn sefyllfaoedd tebyg sy'n rhannu pryderon tebyg.

Bydd y DVD 'Every Parent's Guide To Teenagers' yn dangos i chi sut mae'r strategaethau yn gweithio mewn bywyd go iawn a bydd eich llyfr gwaith yn rhoi'r dulliau sydd eu hangen arnoch i ddechrau rhianta'n gadarnhaol yn syth.



Gwybodaeth Ymarferol

- Fel rheol mae tua 12 rhiant mewn sesiwn grŵp.
- Mae hyd at bedair sesiwn grŵp gyda rhieni eraill. Gallai hyn fod mewn sesiynau wythnosol o ddwy awr yr un, neu gallai fod yn un neu ddwy sesiwn hirach.
- Byddwch yn treulio o leiaf wyth awr gyda'ch grŵp. Gallai hyn fod mewn sesiynau wythnosol o ddwy awr yr un, neu gallai fod yn un neu ddwy sesiwn hirach.
- Mae Grŵp Triphlyg P ardddegau yn cynnwys ychydig wythnosau ar gyfer ymarfer cartref (byddwn yn eich ffonio bob wythnos i'ch helpu a'ch cefnogi a chynnig cyngor os ydych chi'n cael unrhyw drafferth. Mae'r galwadau hynny'n para tua 15 munud).
- Mae'r grŵp yn cwrdd ar gyfer y sesiwn grŵp olaf (neu alwad ffôn). Dyma gyfle i fynd dros unrhyw gwestiynau - ac i longyfarch eich hun ar ba mor bell rydych chi wedi dod!
- Mae Rhianta Caerdydd 0-18 yn darparu crèche sy'n cael ei redeg gan staff cymwys i blant iau ei mynychu.

PARENTS FIRST

Sut mae Rhieni yn Gyntaf yn gweithio gyda theuluoedd?

Rydym yn gweithio'n unigol gyda rhieni neu ofalwyr plant a phobl ifanc rhwng 0 a 18 oed. Mae yna lawer o wahanol resymau pam rydyn ni'n dod yn gysylltiedig â theuluoedd. Efallai bod gennych bryderon am eich perthynas â'ch plentyn, ymddygiad eich plentyn neu sut mae sgiliau eich plentyn yn datblygu. Rydym yn aml yn clywed gan deuluoedd lle gallai ymddygiad y plentyn fod yn dechrau achosi problem i'r plentyn, ei frodyr neu chwiorydd, neu ei riant neu ofalwr.

Byddwn fel arfer yn dechrau trwy ymweld â chi lle rydych chi'n byw i ddod i adnabod mwy amdanoch chi a'ch teulu. Mae'n gyfle i chi a'ch plentyn ddarganfod mwy amdanoch ni a dweud wrthym beth yw eich pryderon. Efallai y bydd hefyd yn ddefnyddiol inni siarad ag ysgol eich plentyn neu bobl eraill sy'n gweithio gyda chi a'ch teulu. Byddwn yn cytuno ar ychydig o dargedau yr hoffech gael rhai syniadau arnynt. Bydd gan bob teulu eu targedau personol eu hunain.



Beth allwch chi ei ddisgwyl gennym ni?

Byddwn yn ymweld â chi fel arfer unwaith yr wythnos, am oddeutu awr bob sesiwn, dros gyfnod o 4-10 wythnos. Trwy siarad â chi, gallwn archwilio gwahanol syniadau am sut i reoli neu fynd i'r afael â materion yr hoffech gael cefnogaeth gyda nhw. Gall hyn fod yn eich helpu i gadarnhau ffyrdd o adeiladu ar eich perthynas, annog ymddygiad a / neu ddatblygiad sgiliau eich plentyn. Gallwn hefyd rannu gwybodaeth ag ysgol eich plentyn am yr hyn sy'n gweithio gartref. Lle y bo'n briodol, byddwn yn dod â gweithgareddau i blant sy'n bresennol.



Pwy yw Rhieni yn Gyntaf?

Rydym yn dîm o Swyddogion Cyswllt Cartref (SCC) a Seicolegwyr Addysg sy'n darparu cefnogaeth rhianta wedi'i phersonoli. Mae gan seicolegwyr ddiddordeb yn y ffordd y mae pobl yn meddwl, yn teimlo, yn ymddwyn ac yn datblygu. Mae gan ein SCCs brofiad o weithio gyda rhieni, plant a phobl ifanc ac maent yn derbyn hyfforddiant a goruchwyliaeth gan y Seicolegwyr.



YR HYN Y MAE RHIENI, GOFALWYR A PHOBL IFANC WEDI EI DDWEUD AMDANON NI:

"Yr hyn oedd fwyaf defnyddiol i mi oedd gwybod fod yno rywun i siarad â nhw, i drafod problemau yn ymwneud â fy mhlentyn, a oedd yn deall. Rwy'n fwy hyderus ynof fy hunan fel rhiant nawr."

"Rwyf wedi dysgu sut i newid a thyfu gyda fy mhlentyn - i osod terfynau ond yn parhau i fod yn ofalgar ac yn gariadus."

"Fe wnaeth y cwrs fy helpu i weld pethau o safbwynt fy mhlentyn."



"Fe wnaethon ni gyflawni yr hyn feddylion ni oedd yn amhosib. Bellach rydym yn gallu rheoli tymer ein plentyn yn well ac mae amser bwyd wedi dod yn amser i fwynhau i ni gyd."

"Grŵp ardderchog, diddorol iawn – wedi mwynhau yn fawr. Wedi dysgu llawer am helpu fy mabi i ddatblygu."

"Mae gen i well dealltwriaeth o'i ymddygiad, datblygiad ac o dechnegau rheoli ymddygiad."

"Rwy llawer yn fwy hyderus ac yn gallu ymdopi nawr."

"Llawr gwybodaeth. Wedi mwynhau yn fawr cael cwrrda mamau a thadau eraill a lleisio fy ofnau."

"Rydym yn cael llawer yn llai o ddadleuon teuluol ac mae'r aelwyd llawer yn fwy heddychlon."



"Dwi'n gwybod sut i ddelio â phwysau gan gyfoedion."

"Dwi wedi dysgu sut mae aros yn llonydd a gwybod beth i'w wneud pan fyddai dan straen."

"Mae treulio amser gyda fy rhieni wedi ein gwneud ni'n agosach ac fe gawson ni llawer o hwyl gyda'n gilydd."