

Gwasanaethau I Rhieni Yng Nghaerdydd

Gwasanaethau Rhianta Caerdydd a Phartneriaid

Ar gyfer teuluoedd sy'n byw yng Nghaerdydd gyda phlant 0-18 oed



I weithio gyda ni, cysylltwch â Phorth Teuluoedd Caerdydd:

03000 133 133

CyswlltCChD@caerdydd.gov.uk

www.teuluoeddcardydd.co.uk

CROESO I WASANAETHAU RHIANTA CAERDYDD

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

Mae Rhianta Caerdydd 0-18 a Rhianta Dechrau'n Deg ill dau yn rhan o Wasanaethau Rhianta Caerdydd. Cymaint â mae bod yn riant yn gallu rhoi llawenydd a hapusrwydd i chi, gall fod yn heriol hefyd ar brydiau. Fel rhiant, chi fydd yn adnabod eich plentyn orau. Nod Gwasanaethau Rhianta Caerdydd yw gweithio mewn partneriaeth â theuluoedd sy'n byw yng Nghaerdydd i wella hyder a sgiliau rhianta, cryfhau perthnasoedd a meithrin llesiant a gwydnwch. Trwy rianta'n gadarnhaol a meithrin perthnasoedd ystyrlon, gall rhieni helpu i fagu plant iach, datblygu cartref sy'n fwy digynnwrf a heddychlon, gyda llai o ddadleuon a gwrthdaro.

Dywed ymchwil wrthym ni fod plant sy'n tyfu i fyny gyda rhianta cadarnhaol yn fwy tebygol o:

- Wneud yn well yn yr ysgol
- Meddu ar well perthnasoedd ag aelodau o'r teulu a ffrindiau
- Meddu ar fwy o hunan-barch a hyder
- Cael llai o broblemau ymddygiadol
- Gallu rheoli eu hemosiynau'n well



CAERDYDD SY'N DDA I BLANT

Caerdydd yw'r ddinas gyntaf yng Nghymru i gymryd rhan ym mhwyllgor y DU ar gyfer menter Dinasoedd a Chymunedau sy'n Dda i Blant UNICEF. Ein huchelgais yw i Gaerdydd gael ei hadnabod fel Dinas sy'n Dda i Blant: dinas â phobl ifanc wrth ei gwraidd, lle mae hawliau plant a phobl ifanc yn cael eu parchu, ac lle gwydych i gael eich magu.

Byddwn yn cydweithio i greu dinas sy'n parchu hawliau plant, lle caiff plant a phobl ifanc ddweud eu barn a chyfrannu at benderfyniadau a fydd yn effeithio arnynt.



Yn Rhianta Caerdydd, rydym yn parchu teuluoedd ac yn mabwysiadu Dull Hawliau Plant – fe welwch drwy gydol y llyfryn hwn sut mae'r hyn y gallwn ei gynnig i chi yn cysylltu ag Erthyglau o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Rydym yn gwerthfawrogi babanod, plant a phobl ifanc ac yn awyddus i gefnogi pob plentyn a helpu rhieni i wneud hyn. "Dylai pob oedolyn wneud yr hyn sydd orau i blant – Erthygl 3 (CCUHP)

Dysgwch fwy yn www.caerdyddsynddaiblant.co.uk

Datganiad Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn neu CCUHP yw'r datganiad mwyaf cyflawn o hawliau plant a gynhyrchwyd erioed, a dyma'r cytundeb hawliau dynol rhyngwladol a gymeradwyir fynyachaf.

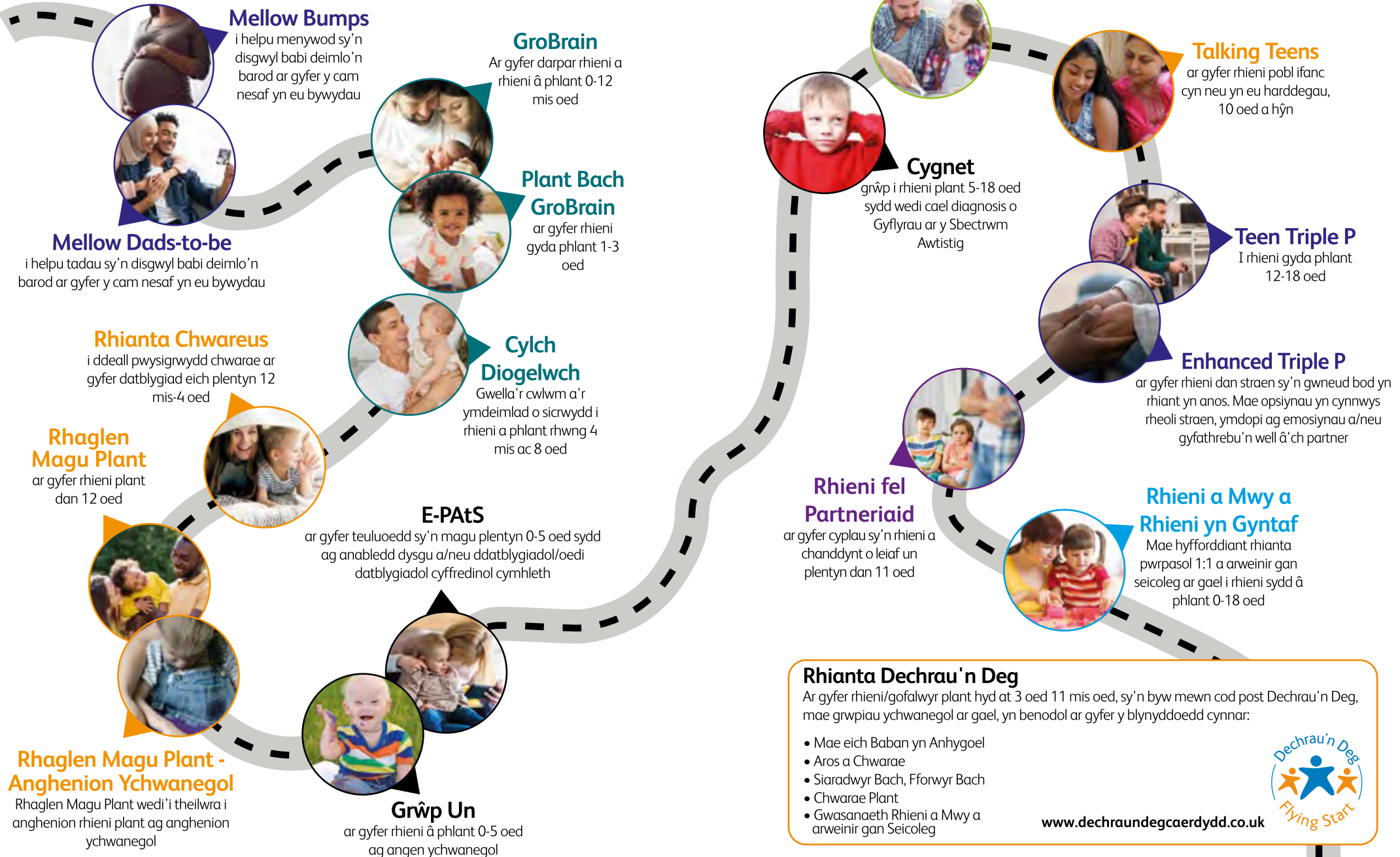
CYNNWYS

	tudalen
Ateb Eich Cwestiynau	6
Rhaglen Mellow Bumps	8
Mellow Dads-to-be	10
Gro Brain	12
Plant Bach Gro Brain	14
Circle of Security	16
Grwpiau Dechrau'n Deg	18
Grŵp Un	22
Rhaglen E-PATS (Early Positive Approaches to Support)	24
Rhianta Chwareus	26
Rhaglen Magu Plant	28
Rhaglen Magu Plant - Anghenion Ychwanegol	30
Cygnet	32
Rhaglen Rhieni fel Partneriaid	34
Rhaglen Cryfhau Teuluoedd	36
Talking Teens	38
Teen Triple P	40
Enhanced Triple P	42
Gwasanaeth Rhieni a Mwy a Gwasanaeth Rhieni yn Gyntaf a Arweinir gan Seicoleg	44



I weithio gyda ni, ffoniwch
Porth Teuluoedd Caerdydd - **03000 133 133**

Mae Gwasanaethau Rhianta Caerdydd a Phartneriaid ar hyn o bryd yn cynnig:



ATEB EICH CWESTIYNAU

“I bwy mae e?”

Mae Rhianta Caerdydd 0-18 ar gyfer unrhyw deulu sy'n disgwyl plentyn neu sydd â phlentyn neu berson ifanc rhwng 0 a 18 oed ac yn 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 y gallai fod ganddynt anghenion ychwanegol eraill. Fel gwasanaeth, nid ydym yn gymwys i wneud unrhyw ddiagnosis meddygol.

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

Ar gyfer rhieni/gofalwyr gyda phlant hyd at 3 oed 11 mis sy'n byw mewn cod post Dechrau'n Deg, mae gwasanaethau ychwanegol ar gael, fel y'i disgrifir yn y llyfryn hwn.

Mae'r manylion diweddaraf am yr amserau a'r lleoliadau ar gael ar wefan Dechrau'n Deg (<https://www.flyingstartcardiff.co.uk/cy>) ac ar Facebook, yn ogystal ag ar wiriwr cod post Dechrau'n Deg. Gall Ymwelwyr Iechyd Dechrau'n Deg, rhieni a gweithwyr proffesiynol eraill atgyfeirio'n uniongyrchol i 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, ffoniwch Porth Teuluoedd Caerdydd ar 0300 133 133.

“Faint mae'n ei gostio?”

Caiff y gwasanaethau a ddisgrifir yn y llyfryn hwn eu hariannu'n llawn. Nid oes unrhyw gostau ychwanegol i rieni na gofalwyr.

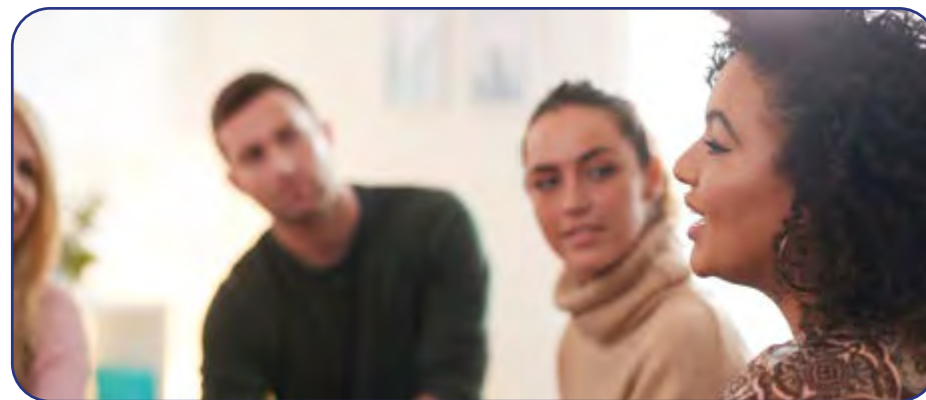
“Ble bydd yn rhaid i mi fynd a phryd?”

Bydd Gwasanaethau Rhianta Caerdydd yn gweithio gyda'ch teulu yn unigol neu mewn grŵp gyda theuluoedd eraill. Gall hyn fod ar-lein, dros y ffôn neu wyneb yn wyneb. Rydym wedi diwygio ein darpariaeth oherwydd COVID-19. Gall rhai rhaglenni weithio'n unigol gyda chi yn eich cartref neu mewn man cyfarfod lleol.

Caiff grwpiau eu cynnal ledled Caerdydd mewn lleoliadau fel ysgolion a hybiau. Nod y tîm yw sicrhau bod y rhain yn amgylcheddau deniadol a chroesawgar ac yn hygyrch i bawb. Mae'r tîm yn hapus i weithio gydag ysgolion a lleoliadau cymunedol yn eich ardal. Fel arfer, cynhelir y grwpiau yn ystod y tymor.

Os oes gennych unrhyw bryderon ynghylch gallu cyrchu lleoliad, siaradwch â Gwasanaethau Rhianta Caerdydd. Rydym yn hapus i wneud addasiadau i ddiwallu eich anghenion o ran manteisio ar y gwasanaeth a gallwn weithio gyda chi ar-lein neu ar y ffôn. Gallwn wahodd cyfieithydd ar y pryd os hoffech chi a/neu'ch plentyn ddefnyddio iaith eich cartref.

Mae gan blant yr hawl i ddefnyddio eu hiaith, eu diwylliant a'u crefydd eu hunain – Erthygl 30 (CCUHP)



“Pwy fydd yno?”

Mae ein holl raglenni grŵp yn cael eu harwain gan aelodau Gwasanaethau Rhianta Caerdydd sydd wedi'u hyfforddi'n llawn yn ein holl raglenni ac maent yn brofiadol mewn gweithio gyda rhieni, plant a phobl ifanc. O fewn grwpiau bydd rhieni/gofalwyr eraill. Os ydym yn gweithio gyda chi'n unigol yn eich cartref neu'n y gymuned, byddwch yn gweithio gydag un neu ddau aelod o'n tîm.

“Oes unrhyw gyfleusterau crèche/chwarae i'm plant 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 rhedeg gan staff cymwys a'u hariannu'n llawn (dim cost i chi). Cofiwch gysylltu â ni ymlaen llaw i gadw'ch lle. Os oes gennych fabi sydd yn y crèche ac yr hoffech chi fwydo ar y fron yn ystod y grŵp, gallwn helpu gyda hyn hefyd.

“A oes lluniaeth?”

Oes. Mae diodydd a byrbrydau iach ar gael.

“Sut bydda i'n gwybod pa raglen sy'n addas i mi?”

Mae'r llyfryn hwn yn cyflwyno'r rhaglenni y mae Gwasanaethau Rhianta Caerdydd yn eu cynnig ar hyn o bryd, i bob teulu yng Nghaerdydd sydd ag anghenion ychwanegol neu sydd hebddynt. Gallwn siarad â chi ar y ffôn neu wyneb yn wyneb cyn gwneud penderfyniad ar y cyd gyda chi a chytuno ar y rhaglen fyddai fwyaf addas i chi. Cofiwch ddweud os byddai'n well gennych ymuno â grŵp yn ystod y dydd neu chyda'r nos. Gallwn ddefnyddio galwadau ffôn a fideo. Efallai y bydd anghenion eich teulu yn newid dros amser ac y bydd Rhianta Caerdydd 0-18 yn gallu gweithio gyda chi ar wahanol adegau o'ch bywyd teuluol.



Beth yw Mellow Bumps?

- Mae Mellow Bumps yn grŵp ar gyfer mamau beichiog yn unig, i'ch helpu i baratoi i gwrdd â'ch babi (rydym yn cynnig un yn benodol ar gyfer darpar dadau hefyd!)
- Gall dod yn rhiant wneud i chi deimlo llawer o bethau! Mae Mellow Bumps yn grŵp saith wythnos o hyd ar gyfer mamau beichiog, i'ch cefnogi yn y cam newydd hwn.
- Cewch eich cefnogi i ddod o hyd i ffyrdd o reoli eich lles emosiynol yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd.
- Gall newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr ac os ydych chi'n hapusach ac yn cael gofal, bydd eich babi'n teimlo hynny hefyd! Fe'i cynlluniwyd i helpu darpar rieni i leihau lefelau straen i'r ddau riant.
- Bydd amser i feddwl a siarad am sut rydych chi'n teimlo am ddod yn fam
- Oeddech chi'n gwybod bod babis yn cael eu geni'n barod i ryngweithio? Yn y grŵp cefnogol hwn, byddwch yn meddwl amdanoch chi a'ch babi – gan ganolbwyntio ar yr hyn y gall eich babi ei wneud eisoes a'r hyn y gall ei ddysgu oddi wrthydd chi.
- Bydd Rhianta Caerdydd yn eich cefnogi i ddod o hyd i'ch atebion eich hun a chwrdd â mamau newydd eraill ar hyd y ffordd.

Mae gan blant yr hawl i dyfu i fyny i fod yn iach – Erthygl 6, (CCUHP)



Dros y 7 wythnos, byddwch yn edrych ar bynciau megis:

- Pryderon a straen cyffredin ynghylch dod yn rhiant Beth yw eich barn ar fod yn rhiant - yr heriau a'r boddhad.
- Cefnogi iechyd a lles yn ystod beichiogrwydd.
- Ffyrdd o helpu i ymlacio a lleihau straen – a pham mae hynny'n bwysig i chi, eich partner a'ch babi!
- Sut mae babis yn cyfathrebu a rhoi gwybod i chi am sut maen nhw'n teimlo
- Eich rhan bwysig wrth ddatblygu ymennydd eich babi trwy chwarae a siarad ag ef/â hi
- Eich rôl wrth adeiladu sylfeini cadarn ar gyfer dyfodol eich babi
- Bydd yn lle diogel i chi a mamau beichiog eraill rannu eich taith a'ch profiadau.



Gwybodaeth Ymarferol

- Cynhelir grwpiau gwahanol ar gyfer darpar famau a darpar dadau i roi lle diogel i siarad ag eraill a fydd yn rhannu rhai o'r un teimladau.
- Gallwn weithio gyda chi mewn grŵp ar-lein.
- Byddwch yn cael llyfryn a deunyddiau eraill i'ch helpu i gefnogi eich dysgu dros y 7 wythnos.
- Cyn i'r grŵp ddechrau, cynhelir 3 sesiwn gyda chi a'r hwylusydd er mwyn i chi drafod sut beth yw natur y grŵp a beth y gallwch chi ei ddisgwyl ganddo – rydym am i chi deimlo'n barod i ymuno â'r grŵp
- Cynhelir 7 sesiwn ac mae pob un yn para 90 munud
- Mae'r rhaglen yn fwyaf addas i rieni sy'n disgwyl babi ar ôl 20 wythnos o feichiogrwydd
- Bydd grwpiau ar gyfer darpar dadau yn cael eu hwyluso gan o leiaf un ymarferydd gwrywaidd
- Mae Mellow Bumps a Mellow Dads-to-be ar gael gan Wasanaethau Rhianta Caerdydd ar gyfer teuluoedd sy'n byw yng Nghaerdydd



Beth yw Mellow Dads-to-be?

- Gall dod yn rhiant wneud i chi deimlo llawer o bethau! Mae Mellow Dads-to-be yn grŵp saith wythnos o hyd i ddarpar dadau, i'ch cefnogi yn y cam newydd hwn.
- Mae Mellow Dads-to-be yn grŵp ar gyfer tadau yn unig, i'ch helpu i baratoi i gwrdd â'ch babi (rydym yn cynnig un ar gyfer mamau beichiog yn unig hefyd!)
- Bydd amser i feddwl a siarad am sut rydych chi'n teimlo am ddod yn dad
- Gall newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr ac os ydych chi'n hapusach ac yn cael gofal, bydd eich babi'n teimlo hynny hefyd!
- Oeddech chi'n gwybod bod babis yn cael eu geni'n barod i ryngweithio?
- Yn y grŵp cefnogol hwn, byddwch yn meddwl amdanoch chi a'ch babi – gan ganolbwyntio ar yr hyn y gall eich babi ei wneud eisoes a'r hyn y gall ei ddysgu oddi wrthych chi.
- Bydd Rhianta Caerdydd yn eich cefnogi i ddod o hyd i'ch atebion eich hun a chwrdd â thadau newydd eraill ar hyd y ffordd.



Mae gan blant yr hawl i fywyd ac i dyfu i fod yn iach – Erthygl 6 (CCUHP)

Dros y 7 wythnos, byddwch yn edrych ar bynciau megis:

- Pryderon a straen cyffredin ynghylch dod yn rhiant
- Ffyrdd o helpu i ymlacio a lleihau straen – a pham mae hynny'n bwysig i chi, eich partner a'ch babi!
- Sut mae babis yn cyfathrebu a rhoi gwybod i chi am sut maen nhw'n teimlo
- Eich rhan bwysig wrth ddatblygu ymennydd eich babi trwy chwarae a siarad ag ef/â hi
- Eich rôl wrth adeiladu sylfeini cadarn ar gyfer dyfodol eich babi
- Bydd yn lle diogel i chi a darpar dadau eraill rannu eich taith a'ch profiadau.

Gwybodaeth Ymarferol:

- Cynhelir grwpiau gwahanol Mellow Bumps ar gyfer darpar famau a darpar dadau i roi lle diogel i siarad ag eraill a fydd yn rhannu rhai o'r un teimladau.
- Gallwn weithio gyda chi mewn grŵp ar-lein.
- Byddwch yn cael llyfryn a deunyddiau eraill i'ch helpu i gefnogi eich dysgu dros y 7 wythnos.
- Cyn i'r grŵp ddechrau cynhelir 3 sesiwn gyda chi a'r hwylusydd er mwyn i chi drafod sut beth yw natur y grŵp a beth y gallwch chi ei ddisgwyl ganddo – rydym am i chi deimlo'n barod i ymuno â'r grŵp
- Cynhelir 7 sesiwn ac mae pob un yn para tua 90 munud
- Mae'r rhaglen yn fwyaf addas i rieni sy'n disgwyl babi ar ôl 20 wythnos neu fwy o feichiogrwydd
- Bydd grwpiau ar gyfer darpar dadau yn cael eu hwyluso gan o leiaf un ymarferydd gwrywaidd
- Mae Mellow Bumps a Mellow Dads-to-be ar gael gan Wasanaethau Rhianta Caerdydd ar gyfer teuluoedd sy'n byw yng Nghaerdydd

GroBrain



Beth yw GroBrain?

- Mae GoBrain yn grŵp ar gyfer rhieni sy'n disgwyl neu rieni gyda babi hyd at 12 mis oed.
- Mae GroBrain yn edrych ar sefydlu perthynas, emosiynau a brofir gan rieni a babis, a datblygiad yr ymennydd.

Pam mae rhianta mor bwysig yn y blynyddoedd cynnar?

- Mae sylfeini hanfodol ar gyfer iechyd a lles gydol oes yn cael eu gosod yn ymennydd eich babi o adeg eu cenhedlu hyd at 2 oed.
- Mae profiadau a pherthnasoedd yn ystod y 1001 diwrnod tyngedfennol cyntaf hyn o fywyd yn rhyngweithio â'n genynnau ac yn effeithio ar y ffordd y mae'r ymennydd yn datblygu (Gerhardt 2015; Schore 2003)

Oes gan unrhyw un ddiddordeb 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

Dros y 5 wythnos byddwch yn edrych ar bynciau gan gynnwys:

- Sut mae'r ymennydd yn cael ei 'wifro' gan brofiadau a pherthnasoedd cynnar.
- Effaith straen ar ymennydd babi.
- Sut i ddeall ciwiau ac arwyddion eich babi ac ymarfer ffyrdd o gysuro babi.
- Sut i reoli emosiynau eich babi.
- Sut i greu perthynas â'ch babi.
- Tyllino babis.
- Edrych ar sut mae dewisiadau deiet a ffordd o fyw yn ystod beichiogrwydd yn gysylltiedig â datblygiad ymennydd babi.

Rhaid i les pennaf y plentyn fod yn flaenoriaeth – Erthygl 3 (CCUHP)

Gwybodaeth Ymarferol

- Gallwn weithio gyda chi mewn grŵp neu'n unigol naill ai ar-lein neu wyneb yn wyneb.
- Cynhelir 5 sesiwn 2 awr o hyd gydag egwyl ar gyfer lluniaeth ym mhob sesiwn.
- Rydym yn argymhell eich bod yn mynd i bob un o'r 5 sesiwn er mwyn cael y gorau o'r rhaglen.
- Mae croeso i chi ddod i'r sesiynau ar eich pen eich hun neu gyda phartner neu berthynas arall sy'n eich cefnogi i ofalu amdanoch eich hun a gofalu am eich plentyn.
- Cyflwynir y rhaglen yn anffurfiol gyda grŵp o tua 10 rhiant.
- Mae grwpiau wyneb yn wyneb yn cynnig crèche a redir gan staff cymwys a phrofiadol, neu mae croeso i chi fynychu gyda'ch babi. Mae croeso i chi fwydo eich babi yn ystod y sesiynau.
- Byddwch yn cael llyfryn a deunyddiau eraill i'ch helpu i gefnogi eich dysgu dros y pum wythnos.
- Mae GroBrain ar gael gan ymarferwyr hyfforddedig o Wasanaethau Rhianta Caerdydd sy'n ystyried mai chi yw'r arbenigwr ar eich plentyn eich hun a bwriedir i'r sesiynau hyn fod yn rhyngweithiol.



"Rhoddodd y cwrs hwn ymdeimlad o ddiogelwch i mi a dysgais lawer o dactegau diddorol, a sylweddolais pa mor bwysig yw rheoli straen."

GroBrain Plant Bach



Beth yw Plant Bach GroBrain?

- Mae Plant Bach GroBrain yn gwrs i Famau, Tadau, Partneriaid a Gofalwyr plant bach 1-3 oed.
- Gall bod yn rhiant i blentyn bach fod yn anodd, wrth i'n rhai bach ddod yn fwy annibynnol. Mae'r cwrs wedi'i gynllunio i helpu rhieni a gofalwyr i ddeall eich plentyn bach a dysgu pam mae mor anodd bod yn blentyn bach!
- Mae Plant Bach GroBrain yn edrych ar ymlyniad a datblygiad yr ymennydd ac yn canolbwyntio ar y rôl hanfodol y mae rhieni a gofalwyr yn ei chwarae wrth 'wifro' ymennydd eich plant bach. Mae hefyd yn edrych ar bwysigrwydd gosod y sylfeini cadarn ar gyfer lles emosiynol a fydd yn cefnogi'r plentyn bach yn ddiweddarach yn ystod ei fywyd.
- Cynhelir pum sesiwn. Cyflwynir pob sesiwn gan ddefnyddio gweithgareddau, trafodaethau, cwisiau ac amser i sgwrsio â rhieni a gofalwyr eraill. Mae'r cwrs yn edrych ar sut y gallwch ateb tri chwestiwn mawr eich plentyn bach: *Ydw i'n annwyl i eraill? A oes unrhyw un yno i mi pan fydd ei angen arnaf? A oes gan unrhyw un ddiddordeb yn yr hyn sydd gennyf i'w ddweud?*

Mae gan bob plentyn yr hawl i fywyd ac i dyfu i fyny i fod yn iach
– Erthygl 6 (CCUHP)



Dros y pum wythnos byddwch yn dysgu am:

- **Ddatblygiad ymennydd plant bach** – deall mwy am yr hyn sy'n digwydd yn ymennydd eich plentyn bach. Sut y gallwch chi 'wifrio' ymennydd eich plentyn bach, gan ei helpu i deimlo'n annwyl i eraill.
- **Ymlyniad a datblygiad emosiynol** – deall sut i ymateb i'ch plentyn bach, meddwl am ymlyniad ac emosiynau, helpu eich plentyn bach i ddysgu am deimladau a chreu gwifriad cryf i ymdrin ag emosiynau yn y dyfodol
- **Helpu plant bach i reoli eu hymddygiad** – edrych ar y cysylltiad rhwng emosiynau ac ymddygiad a helpu plant bach i reoli eu hemosiynau mewn ffordd iach. Hefyd, edrych ar sut y gall chwilfrydedd eich helpu i ddeall pam mae eich plentyn bach yn ymddwyn mewn ffordd benodol.
- **Deall mwy am ymddygiad plant bach** - dysgu sut i reoli emosiynau MAWR eich plentyn bach, strategaethau dysgu sy'n dda ar gyfer ieuchyd emosiynol hirdymor, edrych ar ymddygiad normal ac archwilio tymer eich plentyn bach.
- **Cyfathrebu, chwarae a pharatoi ar gyfer yr ysgol** – gan edrych ar y pum maes datblygu, a chanolbwyntio ar siarad a pharodrwydd i chwarae gyda phlant bach eraill.

Gwybodaeth Ymarferol

- Gallwn weithio gyda chi mewn grŵp neu'n unigol naill ai ar-lein neu wyneb yn wyneb.
- Cynhelir 5 sesiwn 2 awr o hyd gydag egwyl ar gyfer lluniaeth ym mhob sesiwn.
- Rydym yn argymhell eich bod yn mynd i bob un o'r pum sesiwn er mwyn cael y gorau o'r rhaglen.
- Mae croeso i chi ddod i'r sesiynau ar eich pen eich hun neu gyda phartner neu berthynas arall sy'n eich cefnogi i ofalu amdanoch eich hun a gofalu am eich plentyn
- Byddwch yn cael llyfryn a deunyddiau eraill i'ch helpu i gefnogi eich dysgu dros y pum wythnos.
- Os ydych yn dod i grŵp wyneb yn wyneb, rydym yn darparu crèche a redir gan staff cymwys.
- Mae GroBrain ar gael gan ymarferwyr hyfforddedig o Wasanaethau Rhianta Caerdydd sy'n ystyried mai chi yw'r arbenigwr ar eich plentyn eich hun a bwriedir i'r sesiynau hyn fod yn rhyngweithiol.

"Trwy'r cwrs dysgais nad oes unrhyw blentyn yn ddrwg, a chefais ddealltwriaeth o'r ffordd y mae eu ymennydd yn gweithio, a pham maen nhw'n ymddwyn fel maen nhw'n gwneud... Mae'n addysgol ac yn ddefnyddiol iaawn."



Beth yw Cylch Diogelwch?

Mae Cylch Diogelwch yn rhaglen ar gyfer rhieni babanod a phlant iau sy'n seiliedig ar berthynas gyda'r nod o wella'r cwlwm a'r ymdeimlad o ddiogelwch i rieni a'ch plant. Mae'r sesiynau'n rhoi lle i chi feddwl a gwneud synnwyr o anghenion ac ymddygiad eich plentyn a meddwl sut y gallwch gefnogi eich plentyn pan fo'n iau, i'w helpu trwy gydol ei oes. Trwy feithrin dealltwriaeth o'ch anghenion eich hun ac anghenion eich plentyn, gallwch adeiladu ar eich perthynas â'ch plentyn, gan greu diogelwch parhaol.



Dros yr 8 wythnos byddwch yn edrych ar bynciau gan gynnwys:

- Sut mae eich plentyn yn dysgu bod yn gysylltiedig â chi neu'n ffurfio ymlyniad wrthyh.
- Sut y gallwch ddeall anghenion ac ymddygiad eich plentyn fel y gallwch fwynhau perthynas gryfach ag ef/hi, lle mae'r ddau ohonoch yn teimlo'n hapusach.
- Gwneud synnwyr o'r hyn y mae eich plentyn yn ei ofyn gennych chi - deall plant, eu hymddygiad a'u datblygiad emosiynol.
- Deall dylanwadau rhianta.
- Helpu plant i deimlo'n ddiogel yn eu byd.
- Nodi a gwella cryfderau rhianta.

Gwybodaeth Ymarferol:

- Gallwn weithio gyda chi mewn grŵp neu'n unigol naill ai ar-lein neu wyneb yn wyneb.
- Mae grwpiau wyneb yn wyneb yn darparu crèche sy'n cael ei rhedeg gan staff cymwysedig.
- Byddwch yn cael llyfryn ac unrhyw ddeunyddiau sydd eu hangen arnoch i helpu i gefnogi eich dysgu.
- Bydd pob sesiwn wythnosol yn para tua 90 munud, gydag egwyl.
- Bydd 8 sesiwn wythnosol, ac rydym yn argymhell eich bod yn mynychu pob sesiwn i gael y gorau o'r rhaglen.
- 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.
- Mae'r rhaglen yn fwyaf addas ar gyfer rhieni â phlentyn rhwng 4 mis a thua 8 oed.
- Darperir Cylch Diogelwch gan ymarferwyr cwbl hyfforddedig o Wasanaethau Rhianta Caerdydd sy'n ystyried mai chi yw'r arbenigwr ar eich plentyn eich hun a bwriedir i'r sesiynau hyn fod yn rhyngweithiol.



GRWPIAU RHIANTA DECHRAU'N DEG



Mae eich Babi'n yn Anhygoel

Beth yw 'Mae eich Babi'n Anhygoel'?

Grŵp bach, clos, sy'n cael ei gynnal dros 4 wythnos i rieni/gofalwyr a'u babi - cyfle gwych i gael gwybod pa mor anhygoel yw eich babi! Dros y 4 wythnos, byddwch chi a'ch babi yn archwilio'r pynciau canlynol:

- Helo fabi
- Bondio wyneb yn wyneb â'ch babi
- Dere i chwarae gyda mi
- Cana gân i mi/dweud stori wrtha i

Mae gan bob plentyn yr hawl i gymryd rhan mewn gweithgareddau chwarae sy'n addas ar gyfer eu hoedran a'u cyfnod datblygu
— Erthygl 31, CCUHP

Gwybodaeth Ymarferol:

- Cynhelir y grŵp hwn wyneb yn wyneb mewn lleoliadau cymunedol (yn ystod cyfyngiadau COVID mae hyn drwy wahoddiad yn unig).
- I rieni/gofalwyr a'r plentyn i'w fynychu gyda'i gilydd
- Bydd 4 sesiwn 1 awr o hyd, a gwahoddir rhieni i ymuno â'r pedair sesiwn gyda'u babi.
- Mae croeso i chi ddod â rhiant neu ofalwr arall gyda chi.
- Mae'r grŵp ar gyfer babanod ifanc nad ydynt yn cerdded eto, gan fod llawer o weithgareddau amser bol.
- I blant bach prysur, mae gennym sesiynau Siaradwyr Bach a Fforwyr Bach llawn hwyl a sesiynau Aros a Chwarae.

Mae gan bob plentyn yr hawl i gwrdd â ffrindiau ac ymuno â grwpiau a chlybiau — Erthygl 15, CCUHP



"Mae cael y cyfle i wneud hyn wedi helpu gyda fy hyder a'm helpu i greu cysylltiad cryf â'm babi. Roeddwn yn poeni am iselder ôl-enedigol ond mae'r wybodaeth a gefais yn y cwrs wedi bod o gymorth mawr gyda hynny."

"Fe wnaeth y cwrs fy helpu i ddeall pwysigrwydd chwarae a pham mae plant angen y math yma o weithgareddau. Fe wnes i ffrindiau gwych ac ni allaf aros i wneud cysiau eraill gyda Dechrau'n Deg. Maen nhw mor barod i helpu."



Siaradwyr Bach, Fforwyr Bach (Iaith a Chwarae)

Beth yw 'Siaradwyr Bach, Fforwyr Bach'?

6 wythnos o sesiynau llawn hwyl i rieni/gofalwyr gyda phlant bach hyd at bedair oed. Mae'r rhaglen wedi'i chynllunio i roi cyngor defnyddiol i chi i gefnogi datblygiad eich plentyn drwy weithgareddau ymarferol, hwyl, synhwyraidd y byddwch chi'n eu rhannu â'ch gilydd. Dros y 6 wythnos, byddwch chi a'ch plentyn yn dysgu am y canlynol:

- Gwahanol fathau o chwarae sy'n cynnwys y 5 synnwyr
- Pwysigrwydd caneuon a rhigymau
- Pwysigrwydd llyfrau a straeon
- Gall arferion cyson fod yn hwyl
- Chwarae corfforol
- Pwysigrwydd siarad â'ch plentyn

Mae gan bob plentyn yr hawl i ddysgu a datblygu ei bersonoliaeth, ei ddoniau a'i alluoedd i'r eithaf
— Erthygl 29 (CCUHP)

Gwybodaeth Ymarferol:

- Cynhelir y grŵp hwn wyneb yn wyneb mewn lleoliadau cymunedol (yn ystod cyfyngiadau COVID, mae hyn drwy wahoddiad yn unig).
- I rieni/gofalwyr a'r plentyn i'w fynychu gyda'i gilydd
- Cynhelir 6 sesiwn 1 awr o hyd, a gwahoddir rhieni i ymuno â'r chwe sesiwn gyda'u babi.
- Mae croeso i chi ddod â rhiant neu ofalwr arall gyda chi.
- Gall rhieni/gofalwyr sy'n cymryd rhan yn y grŵp hwn gwblhau achrediad AGORED Lefel Un a Lefel Mynediad 3.

Aros a Chwarae

Beth yw 'Aros a Chwarae'?

Mae Aros a Chwarae yn gyfle i rieni/gofalwyr ddod at ei gilydd a threulio amser yn chwarae gyda'ch plant. Gall fod yn hyfryd chwarae gyda'ch gilydd yn eich cartref eich hun, a gall Aros a Chwarae ychwanegu at hynny drwy gynnig lle i chi ddod at eich gilydd lle nad oes rhaid i chi boeni am dacluso wedyn. Gall rhieni fwynhau chwarae hefyd!

Mae chwarae yn galluogi plant i ddefnyddio eu creadigrwydd wrth feithrin eu dychymyg ac mae'n cefnogi pob maes datblygu; dyma sut bydd plant ifanc iawn yn gwneud synnwyr o'r byd o'u cwmpas. Rhannwch brofiadau eich plant bach drwy fwynhau gweithgareddau o safon gyda nhw sy'n annog archwilio drwy'r synhwyrau.

Mae Aros a Chwarae'n digwydd mewn lleoliadau yn y gymuned leol, lle bydd ein tîm yn paratoi cyfleoedd chwarae cyffrous i chi eu mwynhau gyda'ch plentyn. Gall roi cyfle i chi gwrdd â'n tîm, cael y wybodaeth ddiweddaraf am negeseuon cymunedol pwysig a'ch helpu i ddefnyddio gwasanaethau teuluol eraill.

Gwybodaeth Ymarferol:

- Cynhelir y grŵp hwn wyneb yn wyneb mewn lleoliadau cymunedol (yn ystod cyfyngiadau COVID, mae hyn drwy wahoddiad yn unig).
- I rieni/gofalwyr a'r plentyn i'w fynychu gyda'i gilydd
- Mae Aros a Chwarae ar gyfer plant dan 4 oed ond rydym yn deall y gall y syniad o ddod â babi bach draw pan fo plant bach a phlant hŷn yn archwilio'r lle godi braw, felly rydym hefyd yn cynnig sesiwn Aros a Chwarae i Fabanod ar gyfer babanod nad ydynt yn cerdded eto ac Amserau Stori a Rhigwm.
- Mae Aros a Chwarae yn para 2 awr ac mae croeso i chi ddod draw ar unrhyw adeg, er y byddem yn argymhell dod cymaint ag y gallwch i gael y gorau o'r sesiwn!

"Rwy'n difaru'n fawr nad oeddwn yn mynd i Aros a Chwarae ynghynt. Mae fy hyder (wrth fod yn rhiant) wedi cynyddu ac rwy'n edrych ymlaen at y grŵp; mae'n fy nghadw i fynd drwy'r wythnos".



Mae gan bob plentyn yr hawl i gwrdd â phlant eraill.
— Erthygl 15 (CCUHP)

Chwarae Plant

Beth yw Chwarae Plant?

Cwrs 8 wythnos ar gyfer rhieni/gofalwyr plant rhwng 18 mis a 4 blwydd oed yn llawn profiadau hwyl i ddatblygu dealltwriaeth o sut mae plentyn yn dysgu ac yn datblygu drwy chwarae.

Dros yr 8 wythnos byddwch yn:

- Deall sut mae chwarae'n cefnogi datblygiad corfforol
- Deall sut mae chwarae yn cefnogi Lles emosïynol drwy lyfrau, straeon a rhigymau
- Deall sut mae chwarae yn helpu plentyn i ddatblygu ei sgiliau meddwl.
- Deall sut mae chwarae yn helpu plentyn i ddatblygu iaith.
- Deall sut mae chwarae yn cefnogi datblygiad lleferydd ac iaith
- Deall sut y gall chwarae gyda phlentyn helpu i feithrin perthnasoedd, dangos gofal ac anwyldeb, a bod yn hwyl i rieni hefyd.

Gwybodaeth Ymarferol:

- Cynhelir y grŵp hwn wyneb yn wyneb mewn lleoliadau cymunedol. (Yn ystod cyfyngiadau COVID, mae hyn drwy wahoddiad yn unig.)
- Cynhelir 8 sesiwn 2 awr o hyd gydag egwyl ar gyfer lluniaeth ym mhob sesiwn.
- Mae Dechrau'n Deg yn cynnig crèche a redir gan staff cymwysedig.
- Gall rhieni/gofalwyr sy'n cymryd rhan yn y grŵp hwn gwblhau achrediad AGORED.

"Rydw i mor ddiolchgar am y cymorth gyda syniadau chwarae ac am yr hwyl y mae'r grŵp yma wedi ei roi i ni. Rydym wedi gweld pŵer chwarae creadigol a synhwyraidd yn dod yn fyw. Mae'r crèche wedi bod yn rhagorol ac roedd yn rhoi amser i mi ymlacio a dysgu."



Mae gan bob plentyn yr hawl i ddysgu a datblygu ei bersonoliaeth, ei ddoniau a'i alluoedd i'r eithaf
— Erthygl 29 (CCUHP)



ONE GROUP GRŴP UN

Beth yw Grŵp Un?

Mae'r Grŵp Un yn cefnogi teuluoedd ledled Caerdydd a Bro Morgannwg gyda phlant 0-5 oed sydd ag anghenion ac anableddau ychwanegol sy'n datblygu ac a nodwyd. Mae'r grwpiau hyn yn rhoi'r cyfle i chi gwrdd â rhieni a phlant eraill a chael cyngor gan ymarferwyr Iechyd, Addysg, Gofal Cymdeithasol a mwy.

"Mae'r tîm yn ein grŵp sy'n cynnwys Ymwelydd Iechyd Anghenion Arbennig a Gweithiwr Pontio yn gallu cynnig cymorth a chynghor ynglŷn ag iechyd, addysg ac Anghenion Dysgu Ychwanegol mewn lleoliad cyfeillgar. Cydweithio ar ei orau! (partner proffesiynol)"



Gwybodaeth Ymarferol

- Mae Grŵp Un yn llawn hwyl, yn gyfeillgar ac am ddim!
- Mae'r grŵp yn rhoi cyfle i rieni gwrdd â'r Tîm Cynhwysiant Blynnyddoedd Cynnar a chael cymorth gan weithwyr proffesiynol o'r meysydd Iechyd, Addysg, Gofal Cymdeithasol a Thrydydd Sector.
- Mae'r grŵp yn cwrdd yn rheolaidd mewn lleoliadau cymunedol drwy gydol yr wythnos drwy nifer o sesiynau a gynhelir wyneb yn wyneb ac yn rhithwir.
- Mae'r sesiynau grŵp yn para tuag awr ac mae croeso i chi ddod i gynifer neu gyn lleied ag y teimlwch y gallai fod ei angen arnoch.
- Yn ogystal, unwaith y mis, cynhelir sesiynau lle gall rhieni 'Holi Gweithiwr Proffesiynol'. Mae'r sesiynau hyn yn cynnwys pynciau fel bwydo, cysgu ac anghenion synhwyrdd ac yn cynnig trafodaethau â'r gweithwyr proffesiynol o'r meysydd Iechyd, Addysg, Gofal Cymdeithasol a'r Trydydd Sector.
- Cynigir Un Grŵp gan ein Partneriaid yn y Tîm Cynhwysiant Blynnyddoedd Cynnar (Addysg) a gellir cael mynediad iddo drwy gysylltu â thudalennau cyfryngau cymdeithasol Un Grŵp neu drwy ffonio rhif ffôn y swyddfa sef 029 20 872717. Yn y ddau achos bydd rhywun yn eich ffonio'n ôl cyn gynted â phosibl. Nodwch mai gwasanaeth yn ystod y tymor yn unig yw hwn ac y bydd ond yn gallu ymateb yn ystod yr amserau hyn.

Mae gan bob plentyn yr hawl i gwrdd â ffrindiau ac ymaelodi â grwpiau a chlybiau – Erthygl 15 (CCUHP)

"Mae'r grŵp yn ffordd wych o gysylltu â rhieni eraill a chael help, cyngor a thawelu meddwl! Mae'n lle cyfeillgar, anfeirniadol yr oeddwn yn ei werthfawrogi'n fawr gyda llawer o wahanol deganau iddynt chwarae gyda nhw. Roedd sgwrsio â'r staff yn golygu y gallwn gael cyngor a chefnogaeth wyneb yn wyneb ar unwaith, ac roedd hynny mor dda. Byddwn yn bendant yn ei argymhell i unrhyw un!"





RHAGLEN E-PATS (EARLY POSITIVE APPROACHES TO SUPPORT)



Beth yw E-PATs?

Mae E-PATS yn rhaglen 8 wythnos ar gyfer teuluoedd sy'n magu plentyn ifanc (pum mlwydd oed ac iau) pan fo oedi datblygiadol a/neu anabledd dysgu wedi'i awgrymu neu ei gadarnhau. Mae plant ag anableddau dysgu a/neu ddatblygiadol yn wynebu amrywiaeth o anghenion a heriau yn eu bywyd pob dydd ac mae angen rhywfaint o gymorth ar y rhan fwyaf o deuluoedd i ddeall anghenion eu plant yn llawn. Yn ogystal, mae gofalwyr teuluol yn dweud y gall magu plentyn ag anabledd dysgu a/neu ddatblygiadol effeithio ar eu lles eu hunain. Datblygwyd E-PATs gan ofalwyr teuluol sy'n gweithio ochr yn ochr â gweithwyr proffesiynol (wedi'u cyd-gynhyrchu). Cynhelir sesiynau gan 2 hwylusydd (un gofalwr teuluol ac un gweithiwr proffesiynol) sydd ill dau â phrofiad o weithio, neu fod yn rhiant, plant ag anabledd dysgu a/neu ddatblygiadol. Mae cyfranogwyr yn dweud bod eu lles wedi gwella o ganlyniad i fynychu sesiynau E-PATs. Roedd yn annog pobl i neilltuo amser iddyn nhw eu hunain a chydabod eu hanghenion eu hunain.

"Roedd yn gwneud i mi feddwl am neilltuo amser i mi fy hun. Dydw i heb fod allan ar fy meic modur ers blynyddoedd a dyma fi'n mynd ar fy meic modur am ychydig."

"Roeddwn i'n dioddef o iselder ond nawr rydw i wedi gallu rhoi'r gorau i gymryd fy meddyginiaeth."

Yn ogystal â helpu cyfranogwyr i deimlo nad ydynt mor unig, rhoddwyd strategaethau iddynt i'w cynorthwyo gyda sgiliau byw. Dywedon nhw eu bod yn fwy hyderus o ran deall ac ymdopi ag ymddygiad eu plentyn yn ogystal ag eiriol dros eu plentyn i weithwyr meddygol proffesiynol.

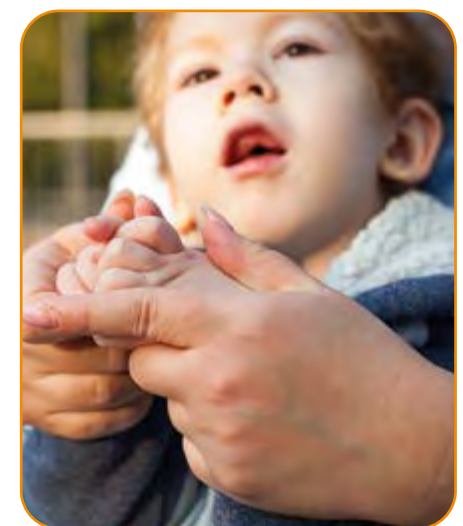
Dros yr 8 wythnos byddwch yn edrych ar bynciau gan gynnwys:

- Cymorth ar gyfer cysgu.
- Cefnogi cyfathrebu (sylwi ar y ffyrdd di-eiriau y mae plant yn cyfathrebu).
- Cefnogi datblygiad sgiliau.
- Dulliau cadarnhaol o ymdrin ag ymddygiadau sy'n herio.
- Manteisio ar wasanaethau a chymorth gyda lles emosiynol a gwydnwch i ofalwyr.

Dylai pob plentyn ag anabledd fwynhau'r bywyd gorau posibl mewn cymdeithas – Erthygl 23 (CCUHP)

Gwybodaeth Ymarferol

- Cynigir E-PATs gan ein partneriaid yn y Tîm Profiadau'r Blynyddoedd Cynnar, sydd wedi'i leoli yng Nghanolfan Plant Dewi Sant. Mae'r gwasanaeth ar gael i unrhyw un sy'n byw yng Nghaerdydd.
- Gellir cael mynediad i'r gwasanaeth drwy gysylltu â Phorth Teuluoedd Caerdydd: 03000 133 133
- Mae'r sesiynau'n para rhwng 2 a 2.5 awr ac yn cael eu cynnal yn wythnosol am 8 wythnos (gyda seibiannau dros wyliau ysgol).



RHIANTA CHWAREUS

*Mae gan bob plentyn
yr hawl i chwarae
– Erthygl 31, CCUHP*

Beth yw Rhianta Chwaraeus?

Gwaith plant yw chwarae – dyma sut maen nhw'n archwilio ac yn gwneud synnwyr o'r byd o'u cwmpas; dyma sut maen nhw'n mynegi teimladau, yn cymryd risgiau, yn arbrofi ac yn rhoi cynnig ar wahanol ffyrdd o ryngweithio â'u hamgylchedd a'r bobl yn eu bywydau. Mae Rhianta Chwaraeus yn weithdy 2 wythnos i'ch galluogi chi, fel rhieni, ddeall pwysigrwydd chwarae i'ch plentyn a sut mae chwarae'n cefnogi datblygiad corfforol, ymenyddol ac emosiynol eich plentyn ac yn creu ymlyniad cadarn rhyngoch chi a'ch plentyn. Nod y gweithdai yw rhoi'r ddealltwriaeth a'r syniadau i chi wneud bywyd pob dydd yn fwy chwaraeus i chi a'ch plentyn. Mae'n fwyaf addas ar gyfer rhieni plant rhwng 12 mis a 4 oed.



Dros y 2 weithdy, byddwch yn edrych ar bynciau sy'n cynnwys:

- Deall datblygiad plant, yr ymennydd, ymlyniad a sut mae chwarae yn cefnogi datblygiad iach.
- Rôl yr oedolyn wrth chwarae.
- Defnyddio adnoddau rhad/am ddim i greu cyfleoedd chwarae da, gan wneud bywyd pob dydd yn fwy chwaraeus.
- Hyrwyddo dulliau cadarnhaol o ddisgyblu a gosod ffiniau.

Gwybodaeth Ymarferol

- Cyflwynir Rhianta Chwaraeus mewn 2 weithdy 2 awr gydag egwyl ym mhob sesiwn ar gyfer lluniaeth.
- Mae gweithgareddau a thrafodaethau difyr yn eich cefnogi i ddeall pwysigrwydd chwarae.
- 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.
- Os ydych yn dod i grŵp wyneb yn wyneb, rydym yn darparu crèche a redir gan staff cymwys.
- Rhoddir y deunyddiau sydd eu hangen arnoch i gefnogi eich dysgu yn ystod y pythefnos.
- Mae Rhianta Chwaraeus ar gael gan ymarferwyr hyfforddedig o Wasanaethau Rhianta Caerdydd sy'n ystyried mai chi yw'r arbenigwr ar eich plentyn eich hun a bwriedir i'r sesiynau hyn fod yn rhyngweithiol.

"Mae'r holl brofiad wedi agor fy llygaid fel person a thad/gŵr i'r hyn nad oeddwn yn ei wneud fel tad/gŵr ac rwy'n falch fy mod wedi sylweddoli'r pethau hyn."

RHAGLEN MAGU RHINI

Beth yw'r Rhaglen Magu Plant?

Mae'r Rhaglen Magu Plant gan Cysylltiadau Teuluol yn credu bod plant yn rhoi boddhad a'u bod yn ysgogol ac yn hwyl er bod gofalu amdanynt yn gallu bod yn straen ac yn heriol. Mae'r Rhaglen Magu Plant yn helpu i ddelio gyda'r heriau hyn fel y gallwch gael bywyd teuluol tawelach a hapusach. Nodau'r Rhaglen Magu Plant 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 ac â'i gilydd. Mae'n annog defnyddio dull o feithrin perthnasoedd sy'n rhoi dechrau emosiynol iach i blant ac oedolion yn eu bywydau, sy'n cyfrannu at eu dysgu.

*Mae gan blant yr hawl i fywyd ac i dyfu i fyny i fod yn iach.
— Erthygl, 6 CCUHP*



Dros y 10 wythnos byddwch yn edrych ar bynciau sy'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 meithrin ein hunan a gofalu amdanom ein hunain

Gwybodaeth Ymarferol

- Gallwn weithio gyda chi mewn grŵp neu'n unigol naill ai ar-lein neu wyneb yn wyneb.
- Cynhelir 10 sesiwn 2 awr gydag egwyl ar gyfer lluniaeth ym mhob sesiwn.
- Mae croeso i chi ddod i'r sesiynau ar eich pen eich hun neu gyda phartner neu berthynas arall sy'n eich cefnogi i ofalu amdanoch eich hun a gofalu am eich plentyn.
- Rydym yn argymhell eich bod yn dod i bob un o'r deg sesiwn gan fod y rhaglen yn ffitio ynghyd fel jig-sô.
- Cyflwynir y rhaglen yn anffurfiol gyda grŵp o tua 10 rhiant.
- Byddwch yn cael llyfr Posau Rhianta a deunyddiau eraill i gefnogi eich dysgu dros y 10 wythnos.
- Mae'r rhaglen yn fwyaf addas i rieni plant bach iawn, plant oedran meithrin a phlant oedran ysgol.
- Os dymunant, gall rhieni/gofalwyr sy'n cymryd rhan yn y grŵp hwn gwblhau achrediad AGORED ar Lefel Mynediad 1.
- Os ydych yn dod i grŵp wyneb yn wyneb, rydym yn darparu crèche a redir gan staff cymwys.
- Darperir y Rhaglen Magu Plant gan ymarferwyr hyfforddedig o Wasanaethau Rhianta Caerdydd sy'n ystyried mai chi yw'r arbenigwr ar eich plentyn eich hun a bwriedir i'r sesiynau hyn fod yn rhyngweithiol.

Mae'r llyfr posau yn anhygoel. Rwy'n darllen pob pennod ychydig o weithiau ac yn dysgu rhywbeth newydd bob amser. Mae'r awgrymiadau o'r fideos a'r llyfr yn ddefnyddiol iawn. Mae fy mhartner a minnau wedi sylwi ar newidiadau cadarnhaol gartref ers i mi ddechrau'r rhaglen." (Grŵp ar-lein RhMP)

"Rwyf wedi mwynhau'r rhaglen yn fawr. Roedd yn rhoi eglurder i mi ar bynciau penodol. Weithiau dydyn ni ddim yn sylweddoli pan fyddwn ni'n newid y ffordd rydw i'n ni'n geirio pethau, gall wneud cymaint o wahaniaeth... Rwyf wedi dweud wrth famau wrth giât yr ysgol am y rhaglen hon a pha mor falch ydw i gyda'r canlyniadau mewn perthynas â'r teulu. Diolch!" (Grŵp wyneb yn wyneb RhMP)

Mae gan Blentyn ag anabledd yr hawl i fywyd llawn a boddhaus – Erthygl 23 (CCUHP)

RHAGLEN MAGU PLANT (i rieni sydd â phlentyn ag anabledd neu angen ychwanegol)

Beth yw'r Rhaglen Magu Plant (Anghenion Ychwanegol RhMP)?

Mae'r Rhaglen Magu Plant (Anghenion Ychwanegol RhMP) wedi'i theilwra ar gyfer rhieni plant sydd ag anableddau neu anghenion ychwanegol. Mae'r rhaglen yn addas ar gyfer plant rhwng 3 ac 11 oed. Gall rhieni plant ag anghenion ychwanegol dreulio llawer mwy o amser yn gofalu am eu plant, felly rhan bwysig o'r rhaglen yw edrych ar ffyrdd o'ch annog i feithrin eich hun. Mae'r rhaglen yn cynnig syniadau a strategaethau y gallwch eu defnyddio i helpu i gefnogi eich plentyn pan fydd ei emosiynau'n ormod iddo/iddi, yn rhoi cipolwg ar pam mae plant yn ymddwyn fel y maent ac yn edrych ar gyfathrebu llafar a di-eiriau.

Yn aml, gall rhieni y mae gan eu plant anghenion ychwanegol wynebu llawer o heriau ychwanegol yn ystod eu siwrnai rianta, felly gallwch ddewis mynychu grŵp gyda rhieni sydd wedi cael profiadau tebyg neu ein grwpiau eraill, ond chi biau'r dewis! Efallai y byddwch am weithio'n unigol gydag ymarferydd.

Mae'r grŵp yn cynnig cefnogaeth wych gan gymheiriaid gan fod mwy o bwyslais ar roi'r cyfle i chi rannu eich gwybodaeth, eich profiad a'ch syniadau â'ch gilydd.



Dros yr 11 wythnos byddwch yn edrych ar bynciau sy'n cynnwys:

- Deall pam mae plant yn ymddwyn yn y ffordd y maent
- Adnabod y teimladau y tu ôl i ymddygiadau (ein rhai ni a'u rhai nhw)
- Ystyried dulliau gwahanol o ddisgyblaethu
- Cysylltu a chyfathrebu â'n plant.
- Dod o hyd i ffyrdd o feithrin cydweithrediad a hunanddisgyblaeth ymysg plant
- Pwysigrwydd meithrin ein hunan a gofalu amdanom ein hunain



Gwybodaeth Ymarferol

- Gallwn weithio gyda chi mewn grŵp neu'n unigol naill ai ar-lein neu wyneb yn wyneb.
- Cyflwynir y Rhaglen Magu Plant (Anghenion Ychwanegol RhMP) dros 11 wythnos mewn sesiynau 2 awr gydag egwyl ar gyfer lluniaeth.
- Rydym yn argymhell eich bod yn dod i bob o'r un sesiwn ar ddeg gan fod y rhaglen yn ffitio gyda'i gilydd fel jig-so. Mae'n fwyaf addas ar gyfer rhieni plant 3 i 11 oed.
- Mae croeso i chi ddod i'r sesiynau ar eich pen eich hun neu gyda phartner neu berthynas arall sy'n eich cefnogi i ofalu amdanoch eich hun a gofalu am eich plentyn.
- Rydym yn argymhell eich bod yn dod i bob un o'r un sesiwn ar ddeg gan fod y rhaglen yn ffitio ynghyd fel jig-so.
- Byddwch yn cael llyfr Posau Rhianta a deunyddiau eraill i gefnogi'ch dysgu dros yr un wythnos ar ddeg.
- Os ydych yn dod i grŵp wyneb yn wyneb, rydym yn darparu crèche a redir gan staff cymwys.
- Darperir y Rhaglen Magu Plant gan ymarferwyr hyfforddedig o Wasanaethau Rhianta Caerdydd sy'n ystyried mai chi yw'r arbenigwr ar eich plentyn eich hun a bwriedir i'r sesiynau hyn fod yn rhyngweithiol.



CYGNET

Beth yw Cygnet?

Mae Cygnet yn rhaglen 7 wythnos i rieni a gofalwyr plant a phobl ifanc 5-18 oed sydd â diagnosis o gyflwr ar y sbectrwm awtistig.

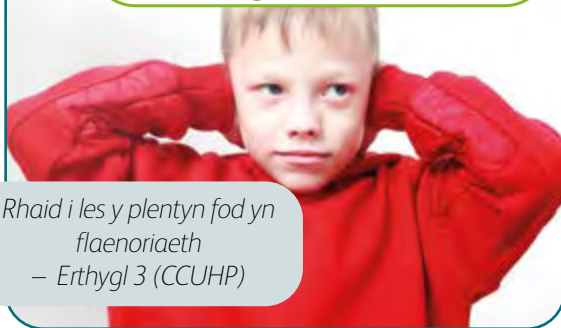
Ar ôl cael y diagnosis, gallai fod gennych lawer o gwestiynau ynghylch awtistiaeth ac efallai y byddwch yn dymuno dod o hyd i ragor o wybodaeth wrth gefnogi anghenion eich plentyn. Mae anghenion plant hefyd yn newid dros amser a gall fod angen diweddarau gwybodaeth a chynghor a roddwyd pan oedd plentyn yn iau i fod yn berthnasol i'r plentyn/person ifanc heddiw. Mae Cygnet yn cynnig cyfle i chi gynyddu eich hyder a'ch gwybodaeth a deall atebion ymarferol. Os ymunwch â grŵp, bydd hefyd yn rhoi cyfle i chi gwrdd â rhieni a gofalwyr eraill mewn sefyllfa debyg.

Dros y 7 wythnos, byddwch yn edrych ar bynciau sy'n cynnwys:

- **Sesiwn gyflwyno** - cyfle i gwrdd ag aelodau eraill y grŵp a mynd dros amcanion a chynnwys y rhaglen, gan edrych ar yr hyn yr ydyn ni eisoes yn ei wybod am gyflyrau'r sbectrwm awtistig (CSAau).
- **Awtistiaeth a diagnosis** - cyfle i drafod yr amrywiaeth o gryfderau a heriau y mae plant â CSAau yn eu hwynebu ynghyd ag ystyried eich siwrnai eich hunain fel rhieni.
- **Prosesu Synhwyrdd** - golwg fanwl ar y synhwyrddau a'r problemau synhwyrdd y gall plant â CSAau eu hwynebu, gyda syniadau ar gyfer strategaethau ac adnoddau i gefnogi hyn.
- **Cyfathrebu** - sesiwn am sut gall cyfathrebu fod yn wahanol i blant â CSAau a strategaethau posibl ac adnoddau i gefnogi plant gyda lefelau cyfathrebu llafar gwahanol.
- **Deall ymddygiad plant â CSAau** - edrych ar swyddogaethau posibl ymddygiad plant â CSAau a chyflwyno fframwaith ymddygiad a all gael ei ddefnyddio i ddeall ymddygiad eich plentyn.
- **Cefnogi ymddygiad** - parhau i edrych ar ymddygiad gyda fframwaith arall ac awgrymiadau am ffyrdd eraill i gael gafael ar gymorth.
- **Dewis rhieni/gofalwyr** - cyfle i rieni drafod pynciau o'u dewis.

Roedd y rhaglen yn wych. Rwy'n teimlo fy mod i'n rheoleiddio fy hun yn fwy. Doeddwn i ddim eisiau i'r rhaglen ddod i ben!

Rhaid i les y plentyn fod yn flaenoriaeth – Erthygl 3 (CCUHP)



Gwybodaeth Ymarferol:

- Mae saith sesiwn, pob un yn para 2-3 awr. Rydym yn gallu cyflwyno sesiynau wyneb yn wyneb yn eich cymuned neu ar-lein, a byddwn yn addasu amser y sesiynau yn ôl y cynnwys.
- Rydym yn argymhell eich bod yn ymuno â phob un o'r 7 sesiwn. Byddwch yn cael llawer mwy o fudd o ymrwymo i'r holl sesiynau, boed hynny'r rhaglen grŵp neu ar-lein. Mae hyn oherwydd bydd pob sesiwn yn adeiladu ar yr un flaenorol. Gallwn weithio gyda chi'n unigol ar gyfer y sesiwn gyntaf os byddai hyn o gymorth i chi cyn ymuno â grŵp.
- Os na allwch fynychu grŵp, gallwn gynnig Cygnet yn unigol, lle byddwn yn anfon gwybodaeth atoch bob wythnos ac yn trefnu galwad wythnosol i weithio drwy hyn gyda'n gilydd cyn symud ymlaen i'r sesiwn nesaf.
- Mae croeso i chi ddod ar eich pen eich hun neu gyda rhywun arall sydd â chyfrifoldebau gofalu am eich plentyn. Gall gofalwyr fod yn unrhyw un sy'n ymwneud yn uniongyrchol â'ch plentyn e.e. neiniau a theidiau, ewythrod, modrybedd, gofalwyr a rennir neu weithwyr cymorth o'r ysgol.
- Cyflwynir Cygnet mewn dull croesawgar ac anffurfiol.
- Gallwn weithio gyda chi yn ystod y dydd neu gyda'r nos.
- Rydym yn cynnig copïau papur a/neu gopïau electronig o bob sesiwn i chi eu cadw, gwneud nodiadau ohonynt a chyfeirio yn ôl atynt. Byddwn hefyd yn rhoi adnoddau eraill y gallai fod eu hangen arnoch.
- Mae hwyluswyr Cygnet yn eich ystyried fel yr arbenigwr ar eich plentyn eich hun ac felly bwriedir i'r sesiynau hyn fod yn rhyngweithiol. Cynigir Cygnet gan ymarferwyr hyfforddedig o Wasanaethau Rhianta Caerdydd.



Teimlaf fod gennyf bellach ystod o syniadau a thechnegau ychwanegol i'w defnyddio i ddiwallu anghenion fy mhlentyn

Mae Cygnet wedi fy ngalluogi i gael gwell dealltwriaeth o awtistiaeth ac wedi fy ngalluogi i ennill sgiliau a gwybodaeth ac mae wedi bod yn brofiad cadarnhaol i mi, fy mhlentyn a phawb yr wyf wedi dod i gysylltiad â nhw.

Beth yw Rhieni fel Partneriaid?

- Mae Rhieni fel Partneriaid ar gyfer rhieni sydd eisiau gweithio gyda'i gilydd fel partneriaid, er budd eu plentyn neu eu plant.
- Mae Rhieni fel Partneriaid yn edrych ar berthnasoedd ar draws y teulu, nid yn unig sgiliau rhianta. Mae'r berthynas rhwng rhieni, perthnasoedd rhwng rhieni a phlant, patrymau teuluol ar draws cenedlaethau, a lles o ddydd i ddydd, oll yn cael eu hystyried.
- Mae'r rhaglen hon yn cefnogi rhieni i gryfhau eu perthynas â'i gilydd, fel eu bod yn teimlo y gallant wynebu heriau bywyd fel rhieni.
- Mae Rhieni fel Partneriaid ar gyfer dau riant gyda'i gilydd. Mae'r ddau riant yn cymryd rhan mewn sesiynau. Mae'n rhaid i rieni fod dros 18 oed a chanddynt o leiaf un plentyn o dan 11 oed.
- Mae sesiynau wythnosol yn cael eu harwain gan bâr o ymarferwyr, un fenyw ac un dyn.
- Mae gan Rhieni fel Partneriaid hanes o helpu gyda'r canlynol:
 - o Gwellu eich perthynas a'ch dulliau o gyfathrebu â rhiant arall eich plentyn.
 - o Cryfhau perthnasoedd y teulu a gwella lles a llwyddiant eich plentyn
 - o Rheoli heriau a straen bywyd teuluol
 - o Lleihau gwrthdaro yn eich perthynas.



Dros y 16 wythnos byddwch yn edrych ar bynciau sy'n cynnwys:

- Perthynas a dulliau cyfathrebu'r rhieni.
- Y rolau y mae'r ddau riant yn eu chwarae yn y teulu.
- Perthnasoedd teuluol a'r teulu estynedig.
- Y berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn a sut mae'r fagwraeth a gawsom yn dylanwadu ar ein dewisiadau fel rhieni.

Rhaid i les y plentyn fod yn flaenoriaeth – Erthygl 3 (CCUHP)

Mae'r sesiynau'n cynnwys cymysgedd o weithgareddau creadigol, clipiau fideo a thrafodaethau, mewnbyn gan arweinwyr y grŵp a lle i siarad am y pethau sy'n bwysig i chi. Mae'r grŵp yn lle diogel i drafod pethau a allai fod yn anodd ac yn drist, yn ogystal ag yn lle i gael trafodaethau bywiog a difyr a chwrdd â phobl eraill a allai fod yn wynebu sefyllfaoedd tebyg.

Gwybodaeth Ymarferol

- Bydd 16 sesiwn 2 awr, a gynhelir gyda'r nos fel arfer, gydag egwyl ar gyfer lluniaeth ym mhob sesiwn.
- Rydym yn argymhell eich bod yn mynychu pob un o'r 16 sesiwn er mwyn cael y gorau o'r rhaglen. Mae'n rhaid i'r ddau riant gytuno i gymryd rhan a dod i'r grŵp gyda'i gilydd.
- Cyflwynir y rhaglen mewn grwpiau o 5-7 pâr o rieni.
- Er mwyn elwa ar y rhaglen hon, mae angen i chi fod yn barod i siarad am sut yr hoffech fagu eich plant.
- Byddwch yn cael yr holl ddeunyddiau sydd eu hangen arnoch i gefnogi'ch dysgu drwy'r 16 wythnos.
- Darperir Rhieni fel Partneriaid gan ymarferwyr hyfforddedig o Wasanaethau Rhianta Caerdydd sy'n ystyried mai chi yw'r arbenigwr ar eich plentyn eich hun a bwriedir i'r sesiynau hyn fod yn rhyngweithiol.



Strengthening Families Programme



Beth yw'r Rhaglen Cryfhau Teuluoedd?

Gall yr arddegau fod yn amser heriol i bobl ifanc ac i rieni hefyd. Mae tystiolaeth yn dangos bod y Rhaglen Cryfhau Teuluoedd yn cefnogi rhieni a phobl ifanc trwy'r cyfnod hwn o newid. Mae'r Rhaglen Cryfhau Teuluoedd yn gwrs 7 wythnos i unrhyw deulu sy'n byw yng Nghaerdydd gyda phobl ifanc 10 – 14 oed.

Bydd Rhieni/Gofalwyr yn:

- Trafod sut mae pobl ifanc yr oedran hwn ym ymddwyn
- Cynllunio sut i ddatrys problemau gyda phobl ifanc
- Meddwl am ffyrdd o ddangos cariad a chefnogaeth
- Cwrdd â rhieni/gofalwyr eraill gyda phobl ifanc rhwng 10 a 14 oed
- Gwyllo DVDs sy'n dangos sefyllfaoedd teuluoedd gwahanol
- Gwneud gweithgareddau a fydd yn eich helpu yn eich perthynas â'ch plentyn

"Rydw i wedi dysgu sut i beidio â chynhyrfu a beth i'w wneud pan fydda i'n teimlo dan bwysau."

Bydd pobl ifanc yn:

- Dysgu sut i ymdopi â straen
- Cynllunio dulliau o wrthsefyll pwysau gan eu cyfoedion
- Dysgu sut i werthfawrogi rhieni/gofalwyr
- Cwrdd â phobl ifanc eraill o'r un oedran
- Chwarae gemau, cymryd rhan mewn gweithgareddau a dysgu sgiliau newydd a chael hwyl!



"Roedd treulio amser gyda fy rhieni yn ein gwneud yn agosach a chawsom llawer o hwyl gyda'n gilydd."

"Rwy'n llawer mwy hyderus ac yn gallu ymdopi nawr."

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

Mae gan bob plentyn yr hawl i gwrdd â ffrindiau ac ymaelodi â grwpiau a chlybiau – Erthygl 15, CCUHP

Nod Cryfhau Teuluoedd yw:

- Helpu rhieni i adeiladu ar eu cryfderau o ran dangos cariad a gosod ffiniau
- Helpu pobl ifanc i ddatblygu sgiliau o ran ymdrin â phwysau gan eu cyfoedion a chreu dyfodol cadarnhaol
- Cefnogi datblygiad personol a chymdeithasol i baratoi ar gyfer blynyddoedd yr arddegau.
- Magu hyder rhieni o ran gosod ffiniau
- Magu hyder pobl ifanc
- Helpu pobl ifanc i osod nodau ar gyfer eu dyfodol a'u cefnogi i gyflawni'r nodau hynny
- Helpu pobl ifanc i feithrin 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 dulliau cyfathrebu teuluol

*Mae gan blant yr hawl i fynegi eu barn yn rhydd ar faterion sy'n effeithio arnynt. Dylai oedolion wrando a chymryd plant o ddifri
– Erthygl 12, CCUHP*

Gwybodaeth ymarferol

- Cyflwynir Cryfhau Teuluoedd wyneb yn wyneb mewn grŵp, dros 7 sesiwn 2 awr o hyd.
- Gwahoddir yr holl rieni/llysrieni/gofalwyr i fynd i bob un o'r 7 sesiwn gyda'u person ifanc.
- Mae'r sesiynau 2 awr o hyd yn cynnwys egwyl ar gyfer lluniaeth ac fel arfer yn cael eu cynnal gyda'r nos.
- Rhennir pob sesiwn yn ddwy ran. Yn y rhan gyntaf, bydd rhieni/gofalwyr yn cael amser i drafod tra bod eu person ifanc yn cymryd rhan mewn gweithgareddau gydag eraill. Yn ail ran y sesiwn bydd pawb yn dod at ei gilydd ar gyfer amser teulu lle mae'r gweithgareddau wedi'u cynllunio i gryfhau bondiau teuluol ac annog cyfathrebu.
- Bydd crèche ar gael i blant iau, a gaiff ei rhedeg gan staff cymwys.
- Darperir y rhaglen Cryfhau Teuluoedd gan ymarferwyr hyfforddedig o Wasanaethau Rhianta Caerdydd sy'n ystyried mai chi yw'r arbenigwr ar eich plentyn eich hun a bwriedir i'r sesiynau hyn fod yn rhyngweithiol.

"Roedd Cryfhau Teuluoedd yn gwrs, yn brofiad, yn wers bywyd ac yn ateb gwyb i'n problemau sylweddol. Roedd y tîm i gyd yn gwbl anhygoel yn y grŵp ac mae ein sefyllfa deuluol wedi newid o ganlyniad."

Mae gan blant yr hawl i fynegi eu barn yn rhydd ar faterion sy'n effeithio arnynt. Dylai oedolion wrando a chymryd plant o ddifri – Erthygl 12, CCUHP

TALKING TEENS

Beth yw Talking Teens?

Mae Talking Teens o Cysylltiadau Teuluol yn cydnabod y gall blynyddoedd yr arddegau fod yn heriol i rieni ac i bobl ifanc yn eu harddegau eu hunain. Mae Talking Teens yn annog defnyddio dull o ymdrin â pherthnasoedd sy'n helpu pobl ifanc i ddatblygu iechyd emosiynol a meddyliol da wrth iddynt symud tuag at fod yn oedolion ac yn cynnig y sail ar gyfer bywyd teuluol tawelach a hapusach. Mae'r rhaglen Talking Teens yn adeiladu ar yr hyn a gyflawnwyd yn y Rhaglen Magu Plant.

Mae Talking Teens yn cyflwyno thema wythnosol, sy'n cynnwys rhywfaint o gefndir a theori, yn rhoi cyfle i rieni drafod a rhannu profiadau sy'n gysylltiedig â'r themâu, ac yn cyflwyno rhai strategaethau ymarferol i'w defnyddio gartref.



"Roedd y cwrs yma'n ddiddorol iawn... dysgaïs lawer o bethau. Mae wedi fy helpu gyda fy nulliau cyfathrebu ac ymddygiad fy mhientyn. Rydw i'n teimlo'n ddiogel gyda'm hwylusydd. Mae'n ei gwneud yn bosib i mi fynegi fy hun a chadarnhau fy nheimpladau o ran fy holl broblemau. Rydw i wedi cael llawer o awgrymiadau a syniadau ar gyfer newid y berthynas rhyngof i a'm mab..... Mi fuaswn yn argymhell y cwrs yma i rieni eraill."

Dros y 4 wythnos byddwch yn edrych ar bynciau sy'n cynnwys:

- Beth sydd ei angen ar bobl ifanc yn eu harddegau gan rieni a beth sydd ei angen ar rieni gan bobl ifanc yn eu harddegau.
- Adnabod y teimladau y tu ôl i ymddygiadau (ein rhai ni a'u rhai nhw)
- Deall ymennydd pobl ifanc yn eu harddegau.
- Siarad am faterion anodd megis cyffuriau ac alcohol, cyfryngau cymdeithasol, rhyw
- Dod o hyd i ffyrdd o ddatblygu cydweithrediad.
- Pwysigrwydd cyfathrebu



Gwybodaeth Ymarferol

- Gallwn weithio gyda chi mewn grŵp neu'n unigol naill ai ar-lein neu wyneb yn wyneb.
- Cyflwynir Talking Teens dros 4 sesiwn 2 awr gydag egwyl ym mhob sesiwn ar gyfer lluniaueth.
- Mae croeso i chi ddod i'r sesiynau ar eich pen eich hun neu gyda phartner neu berthynas arall sy'n eich cefnogi i ofalu amdanoch eich hun a gofalu am eich plentyn.
- Rydym yn argymhell eich bod yn dod i bob un o'r pedair sesiwn gan fod y rhaglen yn ffitio gyda'i gilydd fel jig-so.
- Mae'r rhaglen yn fwyaf addas i rieni gyda phlant sydd ddim eto yn eu harddegau a phlant yn eu harddegau.
- Byddwch yn cael llyfryn a deunyddiau eraill i gefnogi eich dysgu dros y pedair wythnos.
- Mae'r grwpiau'n cynnig crèche a redir gan staff hyfforddedig. Rhowch wybod i ni os oes angen lle arnoch.
- Darperir Talking Teens gan ymarferwyr hyfforddedig o Wasanaethau Rhianta Caerdydd sy'n ystyried mai chi yw'r arbenigwr ar eich plentyn eich hun a bwriedir i'r sesiynau hyn fod yn rhyngweithiol.

TEEN TRIPLE P

Beth yw Teen Triple P?

Mae Teen Triple P ar gyfer rhieni plant yn eu harddegau sy'n pryderu am eu hymddygiad neu sydd am atal problemau rhag datblygu. Mae'n ceisio helpu rhieni i ddeall pam mae eu plentyn yn ymddwyn fel y mae. Mae'n cynnig cyfle gwyb i gwrdd â rhieni eraill mewn sefyllfaoedd tebyg gyda phryderon tebyg, wrth ddysgu amrywiaeth o sgiliau rhianta.



Dros yr 8 wythnos byddwch yn edrych ar bynciau sy'n cynnwys:

- Beth sy'n dylanwadu ar ymddygiad plentyn yn ei arddegau
- Sut i hyrwyddo datblygiad sgiliau pobl ifanc yn eu harddegau
- Rheoli ymddygiad amhriodol
- Addysgu sut i reoli'r hunan yn emosiynol
- Cynllunio ar gyfer ymddygiad sy'n peri risg a sefyllfaoedd peryglus.
- Cynllunio ar gyfer annibyniaeth gynyddol eich plentyn yn ei arddegau.

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



Mae croeso i'ch plentyn yn ei arddgau gymryd rhan mewn sesiwn os yw'n dymuno. Mae gan blant yr hawl i fynegi eu barn yn rhydd ar faterion sy'n effeithio arnynt. Dylai oedolion wrando ar blant a'u cymryd o ddifri
– Erthygl 12, CCUHP

Gwybodaeth Ymarferol

- Gallwn weithio gyda chi mewn grŵp neu'n unigol naill ai ar-lein neu wyneb yn wyneb.
- Mae grŵp arddegau Triple P yn cael ei gyflwyno dros 8 wythnos, gyda 5 sesiwn grŵp 2 awr o hyd a 3 sesiwn ymarfer yn y cartref.
- Ar gyfer y sesiynau ymarfer yn y cartref, byddwch yn cael galwad ffôn bob wythnos i'ch helpu a'ch cefnogi i ddatrys problemau wrth i chi roi cynnig ar y sgiliau.
- Byddwch yn cael llyfryn a deunyddiau eraill i gefnogi'ch dysgu dros yr wyth wythnos.
- Os ydych yn mynychu grŵp wyneb yn wyneb, darperir crèche ar gyfer plant iau a redir gan staff cymwys.
- Mae Triple P ar gael gan ymarferwyr hyfforddedig yn eiddau Cyngor Caerdydd sy'n ystyried mai chi yw'r arbenigwr ar eich plentyn eich hun a bwriedir i'r sesiynau hyn fod yn rhyngweithiol.

“Rydw i’n mwynhau’r sesiynau gan fy mod yn gwybod bod pawb yn yr un sefyllfa â fi a bod neb yn barnu.”

ENHANCED TRIPLE P

Beth yw Enhanced Triple P?

Fel arfer, byddwch eisoes wedi cwblhau Teen Triple P cyn gwneud yr Enhanced Triple P. Caiff Enhanced Triple P ei gyflwyno'n unigol i rieni sy'n wynebu straen sy'n gwneud bod yn rhiant yn anos. Mae'r opsiynau yn cynnwys rheoli straen, ymdopi ag emosiynau a/neu gyfathrebu'n well â'ch partner.

Rydych chi a Rhianta Caerdydd 0-18 yn dewis o dri chwrs byr dewisol, gan ddewis rhai sy'n iawn i chi. Gallwch wneud un, dau neu bob un o'r tri o'r cysiau byr hyn. Eich anghenion personol chi yw'r flaenoriaeth.

1. Bydd Sesiynau Ymarfer yn eich helpu i weithio ar unrhyw strategaethau Triple P penodol o Teen Triple P yr ydych chi wedi bod yn cael trafferth gyda nhw. Byddwch yn cael sylw a chefnogaeth ychwanegol i'ch helpu i deimlo'n fwy hyderus fel rhiant.

2. Mae Sgiliau Ymdopi yn helpu rhieni i feithrin sgiliau i ymdopi â'r straen bob dydd sy'n gallu gwneud rhianta'n anodd. Byddwch yn dysgu sut mae emosiynau'n gweithio, yn cynllunio sut i dawelu eich hwyliau, paratoi ar gyfer sefyllfaoedd llawn straen a hyd yn oed sut i ymlacio. Bydd hyn yn cynnwys technegau ymlacio, sut i fonitro meddyliau a herio meddyliau di-fudd neu afresymol, a llunio cynlluniau ymdopi.

3. Bydd Cymorth Partner yn eich annog chi a'ch partner i weithio'n well fel tîm. Bydd yn eich helpu i wella eich dulliau cyfathrebu, datrys gwrthdaro, cefnogi eich gilydd a mynd i'r afael â phroblemau gyda'ch gilydd.



Gwybodaeth ymarferol

- Gallwn weithio gyda chi mewn grŵp neu'n unigol naill ai ar-lein neu wyneb yn wyneb.
- Byddwch fel arfer eisoes wedi cwblhau Teen Triple P cyn gwneud Enhanced Triple P.
- Nid yw pob cwrs byr yn cynnwys mwy na thair sesiwn. Mae pob sesiwn yn para 60-90 munud ac fel arfer bydd yn cael ei chyflwyno'n unigol gyda chi yn eich cartref neu mewn lleoliad cymunedol lleol.
- Mae angen i chi allu ymrwymo i 3 i 8 sesiwn gan ddibynnu ar yr hyn yr ydych chi a Rhianta Caerdydd 0-18 yn cytuno y byddai'n fwyaf buddiol i chi.



GWASANAETH RHINIEN A MWY A ARWEINIR GAN SEICOLEG



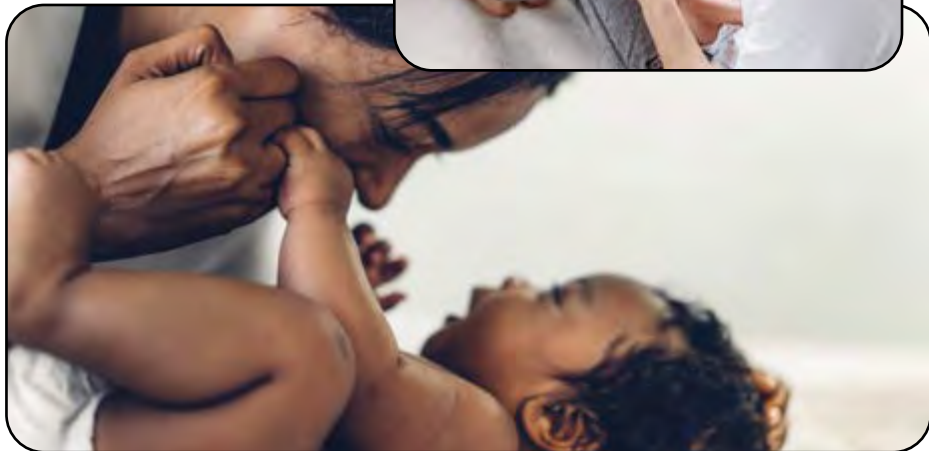
Pwy yw Rhieni a Mwy?

Rydym yn dîm sy'n cynnwys Seicolegwyr ac Ymarferwyr Rhianta. Seicolegydd Arbenigol sy'n arwain y tîm. Rydym yn cyflwyno ymyriadau rhianta personol, yn y cartref neu yn y gymuned. Mae gennym gyfoeth o hyfforddiant a phrofiad o weithio gyda rhieni/gofalwyr, a babanod, plant bach a phlant ifanc.

Sut mae Rhieni a Mwy yn gweithio gyda Theuluoedd?

Rydym yn gweithio gyda rhieni neu ofalwyr gyda babanod a phlant ifanc. Mae llawer o resymau gwahanol pam y gallem ddechrau ymwneud â chi a'ch plentyn. Efallai y byddwch am weithio gyda ni ar ddatblygu eich perthynas â'ch plentyn, ar ddeall ac ymateb i ymddygiad eich plentyn, i edrych ar sut mae eich plentyn yn datblygu a/neu i ganolbwyntio ar arferion yn y cartref (cysgu, bwydo, ac ati).

"Bob tro ar ôl i ni siarad, rwy'n edrych arno ychydig yn wahanol gan fy mod wedi dysgu rhywbeth newydd amdano. A dyna rhywbeth arall i syrthio mewn cariad ag ef"



"Rydym ni'n cysylltu, yn cael hwyl gyda'n gilydd ac mae ein bond yn gryfach nag erioed. Rwy'n dawelach fy meddwl ac mae gen i fwy o amynedd, ac mae hi yn cael llai o stranciau."

*Rhieni yw'r brif bobl sy'n gyfrifol am fagu plentyn
– Erthygl 18
(CCUHP)*



Gwybodaeth Ymarferol:

Byddwn yn dechrau drwy ymweld, neu drefnu i siarad â chi, i ddod i wybod mwy amdanoch chi a'ch teulu. Mae pob teulu yn unigryw, felly dyma gyfle i ni ddod i'ch adnabod chi ac i chi gael gwybod mwy amdanom ni. Os ydych yn dymuno gweithio gyda ni, gallwch ddweud wrthym am unrhyw newidiadau yr hoffech eu gwneud, a gallwn benderfynu gyda'n gilydd beth fydd ffocws ein gwaith. Efallai y bydd yn ddefnyddiol hefyd i ni siarad â lleoliad cyn ysgol/ysgol eich plentyn neu bobl eraill sy'n gweithio gyda chi a'ch teulu.

Byddwn wedyn yn ymweld â chi'n rheolaidd, am tuag awr, dros gyfnod o amser y cytunwyd arno. Bydd yr ymarferwyr rhianta yn y tîm yn cynnal yr ymweliadau wythnosol hyn gyda chi. Bydd y seicolegwyr yn y tîm yn helpu i gynllunio a goruchwyllo'r gwaith.

Byddwn yn gofyn i chi lenwi holiadur byr, cyn ac ar ôl ein gwaith gyda'n gilydd. Byddwch hefyd yn cael cofnod ysgrifenedig o'r gwaith rydym yn ei gwblhau gyda chi. Gallwch rannu'r wybodaeth hon â phwy bynnag yr hoffech ei rhannu ag ef/â hi.

Os oes gennych blentyn hŷn, mae gennym dîm arall o'r enw Rhieni yn Gyntaf a all weithio gyda chi.

GWASANAETH RHINI YN GYNTAF A ARWEINIR GAN SEICOLEG



Pwy yw Rhieni'n Gyntaf?

Rydym yn dîm sy'n cynnwys Seicolegwyr ac Ymarferwyr Rhianta. Seicolegwyr Arbenigol sy'n arwain y tîm. Rydym yn cyflwyno ymyriadau rhianta personol, yn y cartref neu leoliad cymunedol a neu'n rhithwir (dros y ffôn neu alwad fideo). Mae gennym gyfoeth o brofiad o weithio gyda rhieni/gofalwyr, plant a phobl ifanc ac rydym yn dilyn hyfforddiant yn rheolaidd i'n helpu yn ein gwaith. Rydym wir yn gwerthfawrogi eich barn chi a barn eich plentyn ac mae hyn yn ein helpu i ddarparu gwasanaeth personol wedi'i deilwra i anghenion eich teulu.

Sut mae Rhieni'n Gyntaf yn gweithio gyda Theuluoedd?

Rydym yn gweithio gyda rhieni neu ofalwyr gyda phlant a phobl ifanc hyd at 18 oed. Mae llawer o resymau gwahanol pam y gallem ddechrau ymwneud â chi a'ch plentyn. Efallai y byddwch am weithio gyda ni ar ddeall ac ymateb i ymddygiad eich plentyn, datblygu eich perthynas â'ch plentyn, neu ddeall datblygiad eich plentyn. Gallwn weithio gyda chi i'ch helpu i wneud newidiadau ar amrywiaeth o faterion a allai effeithio ar fywyd y teulu gan ddefnyddio ein gwybodaeth a'n dealltwriaeth o seicoleg.



"Mae gennym well dealltwriaeth o lawer o anghenion penodol a theimladau ein plentyn ac rydym yn sylweddoli bod yn rhaid gwneud addasiadau mewn perthynas â hyn."

Byddwn yn gwahodd eich plentyn neu'ch plentyn yn ei arddegau i fod yn rhan o'n gwaith gyda'n gilydd.

Mae gan blant yr hawl a'r rhyddid i rannu ag eraill yr hyn y maent yn ei ddysgu, meddwl a theimlo trwy siarad, tynnu llun, ysgrifennu neu mewn unrhyw ddull arall oni bai fod hynny yn niweidio neu'n tramgwyddo pobl eraill. – Erthygl 13 (CCUHP)



"Mae fy ngŵr a minnau yn cyfathrebu'n well â'n gilydd ac yn deall ein gilydd yn well. Mae hyn o fudd enfawr i bawb yn y teulu."

"Rwy'n teimlo bod gen i fwy o reolaeth a hyder fel rhiant."



Gwybodaeth Ymarferol:

Byddwn yn dechrau drwy ymweld, neu drefnu i siarad â chi, i ddod i wybod mwy amdanoch chi a'ch teulu. Mae pob teulu yn unigryw, felly dyma gyfle i ni ddod i'ch adnabod chi ac i chi gael gwybod mwy amdanom ni. Os ydych yn dymuno gweithio gyda ni, gallwch ddweud wrthym am unrhyw newidiadau yr hoffech eu gwneud, a gallwn benderfynu gyda'n gilydd beth fydd ffocws ein gwaith. Gwasanaeth gwirfoddol ydym ni ac mae'n bwysig i ni eich bod yn teimlo y byddai gweithio gyda ni yn ddefnyddiol i chi. Efallai yr hoffwn ni siarad hefyd ag ysgol eich plentyn neu bobl eraill sy'n gweithio gyda chi i'n helpu i ddeall eich teulu.

Byddwn wedyn yn ymweld â chi, neu'n trefnu i siarad â chi'n rheolaidd, am tua awr, dros gyfnod o amser y cytunwyd arno. Bydd yr ymarferwyr rhianta yn y tîm yn cynnal yr ymweliadau wythnosol hyn gyda chi. Bydd y seicolegwyr yn y tîm yn helpu i gynllunio a goruchwyllo'r gwaith.

Byddwn yn gofyn i chi lenwi holiadur byr, cyn ac ar ôl ein gwaith gyda'n gilydd. Byddwch hefyd yn cael cofnod ysgrifenedig o'r gwaith rydym yn ei gwblhau gyda chi. Gallwch rannu'r wybodaeth hon ag unrhyw un y gallai fod yn ddefnyddiol iddo/iddi, yn eich barn chi.

Os oes gennych blentyn iau, mae gennym dîm arall o'r enw Rhieni a Mwy a all weithio gyda chi.

Nid yw Rhieni yn Gyntaf yn gymwys i gynnig cyngor meddygol ac nid ydym yn wasanaeth iechyd meddwl. Mae gweithwyr proffesiynol eraill mewn sefyllfa well i ddiwallu'r anghenion hyn gyda chi a'ch teulu. Siaradwch â'ch meddyg teulu am eich anghenion iechyd corfforol neu feddyliol eich plentyn.

Dewch o hyd i ni ar-lein!

Rydym yn postio gwybodaeth ar gyfer rhieni a gofalwyr yn rheolaidd. Dilynwch ni hefyd i gael newyddion am ein grwpiau diweddaraf a'r hyn y gallwn ei gynnig i deuluoedd yng Nghaerdydd.

Rhianta Caerdydd

 @rhianta_caerdydd

 @CardiffParentingRhiantaCaerdydd

 @RhiantaCaerdydd

www.teuluoeddcaerdydd.co.uk

– chwiliwch am Rhianta Caerdydd

Dechrau'n Deg Caerdydd

 @cardifflyingstart

 @CardiffFlyingStart

 @CardiffFS

www.dechraundegcaerdydd.co.uk

