

GWELD Y BYD TRWY LYGAID BABIS: GAN DDEFNYDDIO CHWILFRYDEDD, CYSUR a CHYSYLLTIAD I FY HELPU I DYFU



Gwasanaeth Rhieni a Mwy a Gwasanaeth Rhieni yn Gyntaf a Arweinir gan Seicoleg



Fy 1001 diwrnod cyntaf



Mae fy 1001 diwrnod cyntaf yn cychwyn cyn i fi gael fy ngeni ac yn parhau tan fy ail ben-blwydd. Mae hwn yn gyfnod pwysig iawn i fi gan fod fy ymennydd a fy nghorff yn datblygu'n gyflym. Fel yr un sy'n gofalu amdana i, rydych chi'n chwarae rhan bwysig iawn yn fy natblygiad yn ystod y cyfnod hwn ac yn helpu i osod sylfaen gadarn ar gyfer fy iechyd yn y dyfodol, fy natblygiad a fy lles.

Gweld y Byd Drwy fy Llygaid i:

- Cefais fy ngeni'n barod i gysylltu a chyfathrebu gyda chi.
- Dwi'n gallu cael llawer o wahanol emosiynau y mae angen help arna i i wneud synnwyr ohonyn nhw.
- Mae'r ffordd rydych chi'n ymateb i fi ac yn ymwneud â fi'n cael effaith fawr ar ddatblygiad fy ymennydd a fy nghorff.
- Mae'r rhyngweithio cynnes a chariadus rhyngoch chi a fi yn fy helpu i deimlo'n saff, yn ddiogel ac yn llawen.
- Po fwyaf diogel, sicr a llawen mae'r byd yn ei deimlo i fi, y cyfle gorau sydd gen i o ddatblygu i fy llawn botensial.



Bydd cadw'r canlynol mewn cof yn fy helpu i dyfu:



FI YW'R LLAWLYFR

"Does dim angen Llawlyfr i fy neall i: Gwylwch a darllenwch yr arwyddion rwy'n eu rhoi a byddwch yn gweld crystal y galla i ddangos beth rwy'n ei deimlo a beth sydd ei angen arnaf"

Brazelton, 2020

Chwilfrydedd Rhowch amser i wir wyllo a rhyfeddu at yr hyn rwy'n ei wneud, sut gallwn i fod yn teimlo, neu beth gallen i fod yn ceisio'i gyfleu? Bydd hyn yn rhoi cliwiau ichi o ran yr hyn sydd arna i ei angen oddi wrthoch chi.

Cysur cysurwch fi pan fydda i'n anniddig. Bydd gwneud hyn yn fy nhawelu i ac yn rhoi gwybod i fi y galla i ymddiried yn yr oedolion sydd o 'nghwmpas i helpu i wneud i fi deimlo'n well. Bydd hefyd yn fy helpu i ddatblygu'r sgiliau i ddeall a rheoli fy nheimladau fy hun wrth i mi dyfu'n hŷn.

Cysylltiad - Chwaraewch a chwarddwch gyda fi. Efallai y byddwch chi'n sylwi fy mod yn cyfathrebu â chi drwy fy symudiadau, synau ac ystumiau wyneb. Mae'ch gweld chi'n ymateb i'r cliwiau hyn yn fy nghyffroi i. Weithiau bydd angen seibiant bach arna i yn ystod ein rhyngweithio ac efallai y bydda i'n dangos hyn drwy edrych i ffwrdd. Os gwylwch chi fi'n ofalus, bydda i'n dangos i chi pan fydda i'n barod i gael hwyl a chysylltu â chi eto.

Crëwyd gan Seicolegwyr Addysg Gwasanaeth Rhianta Caerdydd

Am ragor o wybodaeth neu gymorth cysylltwch â'ch Ymwelydd Iechyd neu Borth i Deuluoedd Caerdydd:

Ffôn 03000 133 133 e-bost CyswlltFAS@Caerdydd.gov.uk