



Gwybodaeth i deuluoedd
Tachwedd 2020

Gwasanaethau Rhianta Caerdydd

Rhianta Dechrau'n Deg a 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 GWASANAETHAU RHIANTA CAERDYDD

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.

Mae Gwasanaethau Rhianta Caerdydd yn cynnig yr isod i deuluoedd:



GroBrain

ar gyfer darpar rieni a rhieni ar blant 0-12 mis



Parents as Partners

ar gyfer rhieni ar y cyd sydd ag un plentyn o leiaf o dan 11 oed



Parent Nurturing Programme

i blant rhieni o dan 12 oed



Strengthening Families Programme 10-14

ar gyfer rhieni a phobl ifanc 10-14 oed



Talking Teens

ar gyfer rhieni plant yr arddegau hyn-arddegau 10 oed ac yn hyn



Enhanced Triple P

Mae "Enhanced Triple P" i rieni sydd dan straen sy'n gwneud bod yn rhiant yn anos. Mae opsiynau yn cynnwys rheoli straen, ymdopi ag emosiynau a/neu gyfathrebu'n well gyda'ch partner



Teen Triple P

ar gyfer rhieni plant 12-18 oed



GroBrain Toddler

ar gyfer rhieni plant 1-3 oed



Parents Plus & Parents First

Gwaith 1:1 - mae rhianta a arweinir gan seicoleg wedi ei deilwra ar gael i rieni 0-18 oed



Rhianta Dechrau'n Deg

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

Mae Eich Babi'n Anhygoel
Aros a Chwarae
Siaradwyr Bach, Fforwyr Bach
Chwarae Plant
Rhieni a Mwy

www.dechraundegcaerdydd.co.uk



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



ATEB EICH CWESTIYNAU

Mae Rhianta Caerdydd 0-18 a Rhianta Dechrau'n Deg ill dau yn rhan o Wasanaethau Rhianta Caerdydd. Cymaint â mae bod yn rhiant yn gallu rhoi llawenydd a hapusrwydd i chi, gall fod yn heriol hefyd ar brydiau. 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 ddigynnwrf 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
- Cael gwell perthnasoedd gydag aelodau o'r teulu a ffrindiau
- Bod â mwy o hunan-barch a hyder
- Bod â llai o broblemau ymddygiadol
- Gallu rheoli eu hemosiynau'n well

“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 a bod gyda, neu heb, anghenion ychwanegol. Fel gwasanaeth nid ydym yn gymwys i wneud unrhyw ddiagnosis meddygol, ac nid ydym yn ffurfio rhan o unrhyw lwybrau diagnostig.

“Beth os wyf fi'n byw mewn ardal Dechrau'n Deg?”

Ar gyfer rhieni / gofawrwr 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 manylion yr amseroedd a'r lleoliadau ar gael ar wefan Dechrau'n Deg ac ar Facebook, ynghyd ag ar wiriwr cod post Dechrau'n Deg. Gall Ymwelwyr Iechyd Dechrau'n Deg, rhieni a gweithwyr proffesiynol eraill atgyfeirio'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, ffoniwch Porth Teulu 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 yna unrhyw gostau ychwanegol i rieni na gofawrwr.

“Ble fydd 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 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.

“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/gofawrwr 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 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.

“A oes lluniaeth?”

Oes. Mae diodydd a byrbrydau iach ar gael.

“Sut fydda 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 gyda, neu heb, anghenion ychwanegol. 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 taw ymuno â grŵp yn ystod y dydd neu gyda'r nos fyddai well gennych chi. 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.

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 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

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
- Tylino Babanod
- Helpu mamau beichiog i gysylltu diet a dewisiadau bywyd gyda datblygiad ymennydd eu babi

Gwybodaeth Ymarferol

- 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.
- Mae GroBrain ar gael gan Dechrau'n Deg a Rhianta Caerdydd 0-18.



GroBrain Toddler



Beth yw GroBrain Toddler?

- Mae GroBrain Toddler yn gwrs i Famau, Tadau, Partneriaid a Gofalwyr babanod 1-3 oed.
- Gall bod yn rhiant i blentyn bach fod yn gyfnod anodd, wrth i'n plant bach ddod yn fwy annibynnol. Mae'r cwrs wedi'i gynllunio i helpu rhieni a gofalwyr i ddeall eu plentyn bach a dysgu pam ei bod mor anodd bod yn blentyn bach!
- Mae GroBrain Toddler yn archwilio ymlyniad a datblygiad yr ymennydd ac yn canolbwyntio ar y rôl hanfodol y mae rhieni a gofalwyr yn ei chwarae wrth 'wifro' ymennydd eu plant bach, gan ddeall pwysigrwydd gosod y sylfeini cryf ar gyfer lles emosiynol a fydd yn cefnogi'r plentyn bach yn ddiweddarach mewn bywyd.
- Mae pum sesiwn yn cael eu cyflwyno 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 gariadlon? A oes unrhyw un yno i mi pan fydd eu hangen arnaf? A oes gan unrhyw un ddiddordeb yn yr hyn sydd gennyf i'w ddweud?*



Dros y 5 wythnos, byddwch yn dysgu am:

- **Datblygiad ymennydd plant bach** – deall mwy am yr hyn sy'n digwydd yn ymennydd eich plentyn bach. Sut allwch chi 'wifrio' ymennydd eich plentyn bach, gan ei helpu i deimlo'n gariadlon.
- **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 gwifrau cryf ar gyfer trin emosiynau yn y dyfodol.
- **Helpu plant bach i reoli eu hymddygiad** – archwilio'r cysylltiad rhwng emosiynau ac ymddygiad, gan helpu plant bach i reoli eu hemosiynau mewn ffordd iach. Bod yn chwilfrydig ynghylch pam mae eich plentyn bach yn ymddwyn mewn ffordd benodol.
- **Deall mwy am ymddygiad plant bach** - Dysgu rheoli emosiynau **MAWR** gan eich plentyn bach, strategaethau dysgu sy'n dda ar gyfer iechyd emosiynol hirdymor, edrych ar yr hyn sy'n ymddygiad arferol ac archwilio natur eich plentyn bach.
- **Cyfathrebu, chwarae a pharodrwydd yr ysgol** – edrych ar y pum maes datblygu, yn canolbwyntio ar siarad a pharodrwydd i chwarae gyda phlant bach eraill.

Gwybodaeth Ymarferol

- Cyflwynir y cwrs dros bum wythnos, bydd pob sesiwn yn para 90-120 munud. Mae hwn yn grŵp anffurfiol i rieni.
- Cyflwynir y cwrs gan hwyluswyr cymwysedig, gan ddefnyddio trafodaethau a gweithgareddau i archwilio pob pwnc.
- 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.
- Bydd gennych lyfr a deunyddiau eraill i gefnogi eich dysgu yn ystod y pum wythnos.
- Mae pob grŵp yn cynnig crèche a redir gan staff cymwys.
- Mae GroBrain ar gael gan Dechrau'n Deg a Rhianta Caerdydd 0-18.



The Centre for Emotional Health

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

- Bydd 10 sesiwn 2 awr gyda seibiant ar gyfer lluniaeth ym mhob sesiwn.
- 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 grwp o tua 12 rhiant.
- Mae'r rhaglen yn fwyaf addas i rieni plant bach a phlant oedran ysgol a meithrin.
- Mae'r rhaglen ar gael gan Dechrau'n Deg a Rhianta Caerdydd 0-18 ac rydym yn cynnig crèche gyda staff cymwys.

FLYING START PARENT GROUPS

Mae Eich Babi'n Anhygoel

Beth ydy 'Mae eich Babi'n Anhygoel'?

Grŵp bach, clos, sy'n cael ei gynnal dros 4 wythnos i rieni/gofalwyr a'u babi - cyfle gwyh i gael gwybod pa mor anhygoel yw eich babi!

Dros y 4 wythnos, byddwch chi a'ch babi yn trin y pynciau canlynol:

- Helo cariad
- Bondio wyneb yn wyneb â'ch babi
- Tyrd i chwarae gyda mi
- Cân gân i mi/Dweud stori wrtha i

Gwybodaeth Ymarferol:

- I rieni/gofalwyr a'r plentyn i'w fynychu gyda'i gilydd
- Bydd 4 sesiwn 1 awr, 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.



Siaradwyr Bach, Fforwyr Bach (Iaith a Chwarae)

Beth ydy 'Siaradwyr Bach, Fforwyr Bach'?

6 wythnos o sesiynau llawn hwyl i rieni/gofalwyr â 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 gyda'ch gilydd. Dros y 6 wythnos, byddwch chi a'ch plentyn yn mwynhau:

- Gwahanol fathau o chwarae sy'n cynnwys y 5 synnwyr.
- Pwysigrwydd caneuon a rhigymau
- Pwysigrwydd llyfrau a straeon
- Gall trefn fod yn hwyl
- Chwarae Corfforol
- Pwysigrwydd Siarad

Gwybodaeth Ymarferol:

- I rieni/gofalwyr a'r plentyn i'w fynychu gyda'i gilydd
- Bydd 6 sesiwn 1 awr, 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 ar Lefel Un a Lefel Mynediad 3.

Aros a Chwarae

Beth ydy '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 dacleso wedyn. Gall rhieni fwynhau chwarae hefyd!

Mae chwarae yn caniatáu i blant ddefnyddio eu creadigrwydd wrth ddatblygu eu dychymyg ac mae'n cefnogi pob maes datblygu; dyma sut bydd plant yn 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 synhwyrddau.

Mae Aros a Chwarae'n digwydd mewn lleoliadau yn y gymuned leol, lle bydd ein tîm yn paratoui 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:

- I rieni/gofalwyr a'r plentyn i'w fynychu gyda'i gilydd
- Mae Aros a Chwarae ar gyfer plant dan 4 ond rydyn ni'n deall y gall y syniad o ddod â babi bach draw pan fo plant bach a phlant yn archwilio godi braw, felly rydyn ni hefyd yn cynnig sesiwn Aros a Chwarae i Fabanod ar gyfer babanod nad ydynt yn cerdded eto ac Amser 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 am gymaint ag y gallwch i gael y gorau o'r sesiwn!



Chwarae Plant

Beth ydy '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 yn cefnogi datblygiad corfforol
- Deall sut mae chwarae yn cefnogi Lles emosiynol 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 perthynas; dangos gofal ac anwyldeb; a bod yn hwyl i rieni hefyd.

Gwybodaeth Ymarferol:

- Bydd 8 sesiwn 2 awr gyda seibiant 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 ar Lefel Mynediad 3.



RHIENI A MWY (DECHRAU'N DEG) A RHIENI'N GYNTAF (RHIANTA CAERDYDD 0-18)

Pwy yw Rhieni a Mwy a Rhieni'n Gyntaf?

Rydym yn dîm dan arweiniad Seicolegydd Addysg, yn darparu cymorth rhianta unigol yn y cartref neu mewn lleoliadau cymunedol.

Mae gan ein tîm gyfoeth o brofiad yn gweithio gyda rhieni/gofalwyr, plant a phobl ifanc. Mae gan y Seicolegwyr yn ein tîm ddiddordeb yn y ffordd y mae plant a phobl ifanc yn meddwl, teimlo, ymddwyn a datblygu.

Rydym yn derbyn goruchwyliaeth a hyfforddiant parhaus gan y seicolegwyr i sicrhau bod ein gwaith yn cael ei lywido gan theori ac ymchwil seicolegol.

Sut mae Rhieni a Mwy a Rhieni'n Gyntaf yn gweithio gyda Theuluoedd?

Rydym yn gweithio gyda rhieni neu ofalwyr plant a phobl ifanc 0-18 oed yng nghartref y teulu/lleoliad cymunedol. Mae nifer fawr o resymau dros ein gwaith gyda theuluoedd. Efallai bod gennych bryderon am eich perthynas gyda'ch plentyn, ymddygiad eich plentyn neu sut mae sgiliau'ch plentyn yn datblygu.



Gwybodaeth Ymarferol

Rydym yn dechrau trwy ymweld â chi yn eich cartref i gael gwybod mwy amdanoch chi a'ch teulu. Mae'n gyfle i chi a'ch plentyn i ddod i wybod mwy amdanon ni a sôn wrthon ni am unrhyw newidiadau yr hoffech eu gwneud, ac i ni benderfynu gyda'n gilydd ar beth y dylai ein gwaith gyda chi fel teulu ganolbwyntio arno. 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.

Wedi i ni gytuno ar ffocws ein gwaith gyda'n gilydd, byddwn yn ymweld â chi fel arfer unwaith yr wythnos, am rwy awr ar y tro, dros gyfnod o amser y byddwn wedi cytuno arno.



PARENTS AS PARTNERS

Beth yw Rhieni fel Partneriaid?

- Mae Rhieni fel Partneriaid ar gyfer rhieni sydd eisiau gweithio gyda'i gilydd fel partneriaid, er budd eich plentyn neu blant.
- Mae Rhieni fel Partneriaid yn edrych a berthnasoedd trwy'r teulu, nid yn unig sgiliau rhianta. Mae perthynas rhieni gyda'i gilydd, perthnasau rhiant-plentyn, patrymau teuluol ar draws cenedlaethau, a lles o ddydd i ddydd, i gyd yn cael eu hystyried.
- Mae'n cefnogi rhieni i gryfhau eich perthynas â'ch gilydd, felly rydych chi'n fwy abl i wynebu rhwystrau 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, menyw a dyn bob wythnos.
- Mae gan Rhieni fel Partneriaid hanes o:
 - o Gwella perthynas a chyfathrebu â rhiant arall eich plentyn.
 - o Cryfhau perthnasau 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 yn cynnwys:

- Perthynas a chyfathrebu'r rhieni.
- Y rolau y mae'r ddau riant yn eu chwarae yn y teulu.
- Perthnasau teuluol a theulu estynedig.
- Mae perthynas rhwng rhiant a phlentyn a sut fagwraeth a gawsom yn dylanwadu ar ein dewisiadau fel rhieni.

Dedynau yn cynnwys cymysgedd o weithgareddau, clipiau fideo a thrafod, mewnbwn 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

- Bydd 16 sesiwn 2 awr gyda seibiant 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 mynychu'r grŵp gyda'i gilydd.
- Mae'r rhaglen yn cael ei chyflwyno gyda grŵp 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.
- Mae Rhianta Caerdydd 0-18 yn cynnig crèche gyda staff cymwys.
- Mae Rhianta Caerdydd 0-18 yn cwrdd â chyplau/rhieni o flaen llaw i benderfynu ynghyd pa raglen sy'n addas iddynt nhw.
- Ni chewch ddod os ydych chi mewn achosion gofal neu achosion cyfraith y teulu preifat ar hyn o bryd.



Strengthening Families Programme



Beth yw'r Rhaglen Cryfhau Teuluoedd?

Mae'r arddedau 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 ym ymddwyn
- Cynllunio sut mae datrys problemau gyda phobl ifanc
- Meddwl am ffyrdd o ddangos cariad a chefnogaeth
- Dewch i gwrdd 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

Bydd pobl ifanc yn:

- Dysgu sut i drin straen
- Cynllunio ffyrdd o wrthsefyll pwysau o du eu cyfoedion
- Dysgu sut i werthfawrogi rhieni/gofalwyr
- Byddwch yn cwrdd â phobl ifanc eraill yr un oedran â chi
- Byddwch yn chwarae gemau, cymryd rhan mewn gweithgareddau, dysgu sgiliau newydd a mwynhau!



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 arddedau
- 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.

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 berthnasod sydd yn cefnogi pobl ifanc i ddatblygu iechyd meddyliol ac emosiynol da wrth iddyn nhw symud tuag at fod yn oedolion a chynniig 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?

Mae Triple P ar gyfer rhieni pobl ifanc yn eu harddegau sydd â phryderon 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 gwych 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 gan gynnwys:

- beth sy'n dylanwadu ar ymddygiad plentyn yn ei ardddegau
- sut i hybu datblygiad sgiliau rhywun yn ei ardddegau
- rheoli ymddygiad amhriodol
- addysgu hunan-reoleiddio emosiynol
- Cynllunio ar gyfer ymddygiad sy'n peri risg a sefyllfaoedd peryglus.
- Cynllunio at annibyniaeth gynyddol eich plentyn yn ei ardddegau.

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 mae eu hangen arnoch i ddechrau rhianta'n gadarnhaol yn syth.



Gwybodaeth Ymarferol

- Fel rheol bydd tua 12 rhiant mewn sesiwn grŵp.
- Mae grŵp ardddegau Triple P yn cael ei gyflwyno dros 8 wythnos, gyda sesiynau grŵp 5 x 2 awr a 3 sesiwn ymarfer yn y cartref.
- Ar gyfer ymarfer yn y cartref, byddwn yn eich ffonio bob wythnos (am 15-30 munud) i'ch helpu a'ch cefnogi wrth ddatrys problemau tra byddwch yn rhoi cynnig ar y sgiliau gartref.
- Mae'r sesiwn grŵp terfynol yn gyfle i fynd dros unrhyw gwestiynau – ac i chi longyfarch eich hun ar y cynnydd a wnaethoch!
- Mae Rhianta Caerdydd 0-18 yn cynnig crèche gyda staff cymwys ar gyfer plant iau

ENHANCED TRIPLE P

Beth yw Enhanced Triple P?

Fel arfer, byddwch wedi cwblhau'r Teen Triple P eisoes cyn gwneud yr Enhanced Triple P. Caiff Enhanced Triple P ei gyflwyno'n unigol i rieni sy'n profi straen sy'n gwneud bod yn rhiant yn anos. Mae'r opsiynau'n 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 chwr bach dewisol, gan ddewis rhai sy'n iawn i chi. Gallwch wneud un, dau neu bob un o'r tri o'r cyrsiau bach hyn. Eich anghenion personoll chi yw'r flaenoriaeth.

1. Bydd Sesiynau Ymarfer yn eich helpu i weithio ar unrhyw strategaethau Triple P penodol o Teen Triple P rydych yn cael trafferth â nhw. Byddwch yn cael sylw a chymorth 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 anefnyddiol neu afresymegol, a datblygu 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 cyfathrebu, datrys gwrthdaro, cefnogi eich gilydd a mynd i'r afael â phroblemau gyda'ch gilydd.



Gwybodaeth Ymarferol

- Byddwch fel arfer eisoes wedi cwblhau Teen Triple P cyn gwneud Enhanced Triple P.
- Nid yw pob cwr bach yn fwy na thair sesiwn. Mae pob sesiwn yn cymryd 60-90 munud ac fel arfer fe'i cyflwynir yn unigol gyda chi yn eich cartref neu leoliad cymunedol lleol.
- Mae angen i chi allu ymrwymo i 3 i 8 sesiwn yn dibynnu ar yr hyn yr ydych chi a Rhianta Caerdydd 0-18 yn cytuno fyddai fwyaf o fudd i chi.



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

"Byddwn yn argymhell y **Rhaglen Datblygu Rhieni** i unrhyw riant, yn enwedig rhieni newydd fel fi. Rwyf wedi dysgu llawer o wybodaeth ddefnyddiol yr wyf wedi dechrau ei defnyddio, a byddaf yn parhau i ddefnyddio a chynllunio ar gyfer y dyfodol. Roedd y tîm i gyd yn anhygoel.

"Rwy'n teimlo'n hollol gartrefol yn y **Grŵp Datblygu Rhieni**. Mae'n amgylchedd rhyfeddol o gynnes, agored a gonest."

"Mae dysgu am ddatblygiad ac anian wedi gwneud i mi sylweddoli y bydd yn gwneud pethau yn ei amser ei hun a'r cyfan y gallaf ei wneud yw deall a chefnogi. Dwi'n llai pryderus nawr." (**Rhieni a Mwy a Rhieni'n Gyntaf**)

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

"Roedd fy merch wrth ei bodd gyda'r crèche. Fel arfer mae hi'n mynd yn bryderus ac yn crio wrth gael ei gadael mewn gofal plant, ond fe fwynhaodd hi'r crèche hwn o'r sesiwn gyntaf un. Gwahanol syniadau a gweithgareddau a byrbrydau bob wythnos – rhai mewn ymateb i anghenion/ceisiadau/dewisiadau penodol – gwych! Caredigrwydd anhygoel, empathi a meddylgarwch. Allwn i ddim bod yn hapusach nag ydw i gyda'r crèche hwn! Mae fy merch yn siarad amdano drwy'r wythnos ar ôl y sesiynau. Diolch."

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

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

"Dwi wedi dysgu sut i beidio â cholli 'mhwyll dros bethau a beth i'w wneud pan fydda i'n teimlo dan bwysau."

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



"Os ydych yn ystyried **Gro Brain**, ewch amdani! Mae'n ffordd wych o grwdd â rhieni eraill, dysgu sut mae eich babi'n datblygu ac mae'n wych i'ch babi sy'n cael chwarae yn y crèche. Cwrs gwych, hollol wych!"

"Roedd yr ychydig wythnosau o gynnydd yn teimlo fel bod rhywfaint o obaith. Rwy'n teimlo'n gadarnhaol am fod yn rhiant am y tro cyntaf ers amser maith." (**Rhieni a Mwy a Rhieni'n Gyntaf**)

"Rwy'n mwynhau'r sesiynau gan fy mod yn gwybod bod pawb yn yr un sefyllfa â mi a neb yn beirniadu." (**Teen Triple P**)

