



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Rhianta Cylch Diogelwch

Seicoleg Plant a Theuluoedd

Ar gyfer pwy mae hwn?

Mae'r grŵp hwn ar gyfer rhieni i **blant rhwng pedwar mis a 6 oed** neu ofalwyr a hoffai ddeall byd emosiynol eu plentyn a chryfhau eu perthynas.

"Mae'n gyfle
gwyh i chi allu
deall eich plant a
thyfu gyda nhw"

Beth yw diben y grŵp?

Gall rhianta fod yn un o'r swyddi gorau a chaletaf. Mae pob rhiant eisiau gwneud y gorau dros eu plant ond nid yw hyn bob amser yn hawdd. Weithiau, rydym yn teimlo'n gaeth i rai ymddygiadau ac nid yw'n ymddangos bod unrhyw beth a wnawn yn gweithio.

Mae'r rhan fwyaf o rieni sy'n mynychu yn teimlo'n bryderus am fod yn rhan o grŵp ond wedyn yn dweud wrthym fod rhannu a chysylltu â rhieni eraill wedi bod yn un o'r pethau mwyaf gwerthfawr iddyn nhw.

"Grŵp gwyh i
gwrdd â rhieni
eraill a sylweddoli
ein bod ni i gyd yn
ei chael hi'n anodd
weithiau"

Sut bydd yn gweithio?

Bob wythnos byddwn yn meddwl am bwnc gwahanol gan ddefnyddio fideos byr, taflenni a sgwrsio â'ch gilydd i'ch helpu i ddeall:

- Sut i helpu eich plentyn i ymdopi â'i deimladau
- Sut i helpu eich plentyn i deimlo'n ddiogel yn ei berthnasau
- Sut i ddeall ymddygiadau anodd ac ymateb iddynt
- Sut i wella hunan-barch eich plentyn a'i helpu i deimlo'n well amdano'i hun
- Sut i ddeall byd emosiynol eich plentyn

Beth sydd angen i mi ei wybod?

Dydd: Bydd y grŵp Rhithwir yn cael ei gynnal gan ddefnyddio Microsoft Teams. Caiff dolen wahoddiad ei hanfon. Peidiwch â chlicio 'derbyn' tan y dyddiad/amser a nodwyd gan y gallai eich dolen fynd ar goll ymhlith eich negeseuon e-bost.

Dyddiad cychwyn: Dydd Llun 11 Ionawr, 2021 am 8 wythnos.

Bydd y grŵp olaf yn cael ei gynnal **ddydd Llun 8 Mawrth, 2021.**

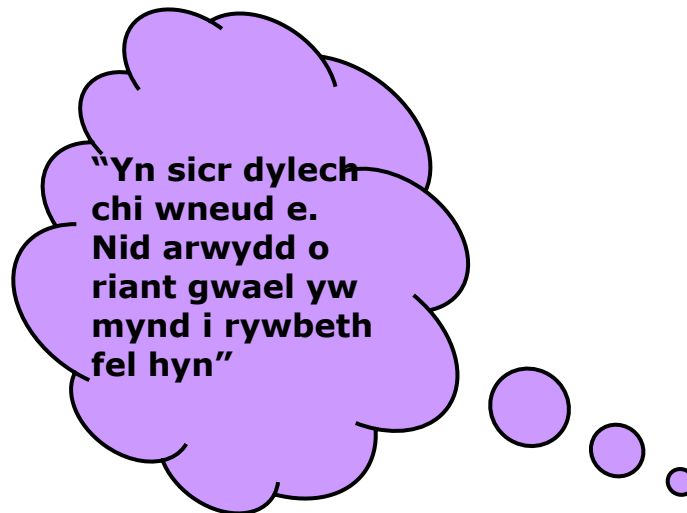
Ni fydd **Unrhyw grŵp** ar **15 Chwefror (hanner tymor)**

Amser: 9.45-11.15 dechrau'n brydlon

Lleoliad: Dysgu o gysur eich cartref.

Bydd y grŵp yn cael ei gynnal gan 2 hwylusydd hyfforddedig: Diane Lewis – Ymwelydd iechyd yn Dechrau'n Deg, a Charlotte Christiansen – Therapydd Teulu ym Maes Seicoleg Gymunedol Gwent.

Bydd hyd at 8 rhiant yn y grŵp.



Pwy yw'r cyswllt?

Cysylltwch â Diane Lewis trwy ffonio 07989 141015 neu Charlotte Christiansen ar 07970 166980 os oes gennych ddiddordeb mewn mynychu'r grŵp.

Neu os ydych chi eisiau ychydig mwy o wybodaeth cyn penderfynu, edrychwch ar: <https://www.circleofsecurityinternational.com/>



**"Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English".**