

Sut y mae'r Rhaglen Magu Plant wedi helpu rhieni eraill

"Rwyf yn rhiant llawer fwy hyderus, pendant a chydymdeimladol. Teimlaf fy mod â'r gallu i ymdopi nawr."

"Mae yna lai o ddadlau teuluol ac mae'r cartref wedi tawelu llawer."

"Roedd y grŵp yn llawn hwyl. Dyna'r unig ddwy awr bob wythnos i mi gael amser i fi fy hun."

"Roedd yr awyrgylch yn hamddenol iawn. Doedd neb yn beirniadu a chafodd pawb eu clywed a'u parchu."



Ewch i familylinks.org.uk
am fwy o wybodaeth ar y
Llyfryn Pos Am Fagu Plant a'r Rhaglen
Magu Plant

Y Rhaglen Magu Plant 10-wythnos i rieni a gofalyddion

Ble:

Pryd:

Manylion cyswllt:



The Centre for Emotional Health

familylinks.org.uk
Elusen gofrestredig 1062514



Y Rhaglen Magu Plant

Gwybodaeth
i rieni a
gofalyddion

Sut i wneud y gorau o
fywyd teuluol



Beth yw'r Rhaglen Magu Plant?

Mae plant yn rhoi boddhad, yn ysgogol ac yn hwyl, ond gall gofalu amdanynnt fod yn straen ac yn heriol.

Mae'r Rhaglen Magu Plant yn helpu ymdrin â'r heriau hynny fel y gallwch gael bywyd tawelach a hapusach.

Mae'n rhaglen brofedig sy'n helpu i ni feddlu am yr hyn rydym yn ei wneud, pam yr ydym yn ei wneud a sut y mae'n gwneud i ni deimlo.



Gwybodaeth ymarferol

Mae croeso i bartneriaid ac mae hefyd yn iawn i ddod ar eich pen eich hun neu gyda pherthynas neu ffrind

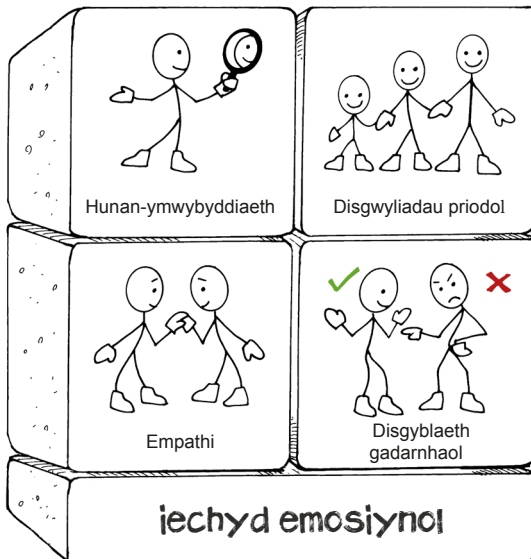
Mae deg sesiwn 2-awr gydag egwyi te a choffi

Gwahoddir 8-10 rhiant ac mae dau arweinydd grŵp Family Links hyfforddedig

Rydym yn darparu crèche

Mae angen i chi ddod i bob sesiwn gan eu bod yn cysylltu â'i gilydd fel jig-so

Sylfeini'r Rhaglen Magu Plant



Beth mae'n cynnwys?

Dros y Rhaglen 10 wythnos, byddwch yn edrych ar lawer o wahanol bynciau, gan gynnwys:

Deall

pam fod plant yn ymddwyn fel y maent

cydnabod

y teimladau tu ôl i'r ymddygiad (rhai ni a rhai nhw)

Archwilio

dulliau gwahanol o ddisgyblaeth

Dod o hyd i ffyrdd i ddatblygu cydweithrediad a hunan-ddisgyblaeth mewn plant

Dysgu pwysigrwydd gofalu am ein hunain

y
cyfle
gorau
ym mywyd