



Cwrs
ar-lein i
helpu rhieni i
gyfathrebu â'i
gilydd yn
well

Dadlau'n Well

Mae anghytuno yn rhan arferol o fywyd, ac mae'r rhan fwyaf o gyplau yn dadlau o bryd i'w gilydd. Gall y ffordd yr ydych yn anghytuno wneud gwahaniaeth mawr i chi, eich partner, a'ch plant.

Gall y cwrs ar-lein am ddim hwn eich helpu i ddysgu sut i reoli sgysiau anodd, osgoi gwrthdaro, a gwella pethau i'ch teulu cyfan.



Crëwch gyfrif am ddim yn www.oneplusone.org.uk/parents neu sganiwch y cod QR
I ddefnyddio'r cwrs, bydd angen cysylltiad rhyngwryd da a ffôn clyfar, llechen, neu gyfrifiadur arnoch chi.



Cwrs
ar-lein i
helpu rhieni i
gyfathrebu â'i
gilydd yn
well

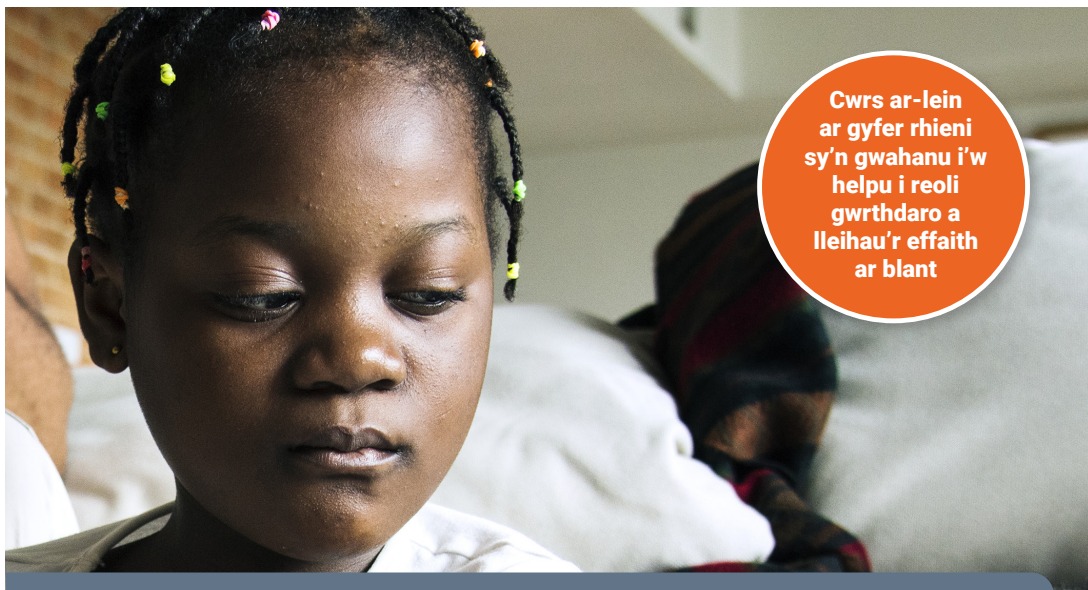
Dadlau'n Well

Mae anghytuno yn rhan arferol o fywyd, ac mae'r rhan fwyaf o gyplau yn dadlau o bryd i'w gilydd. Gall y ffordd yr ydych yn anghytuno wneud gwahaniaeth mawr i chi, eich partner, a'ch plant.

Gall y cwrs ar-lein am ddim hwn eich helpu i ddysgu sut i reoli sgysiau anodd, osgoi gwrthdaro, a gwella pethau i'ch teulu cyfan.



Crëwch gyfrif am ddim yn www.oneplusone.org.uk/parents neu sganiwch y cod QR
I ddefnyddio'r cwrs, bydd angen cysylltiad rhyngwryd da a ffôn clyfar, llechen, neu gyfrifiadur arnoch chi.



Cwrs ar-lein
ar gyfer rhieni
sy'n gwahanu i'w
helpu i reoli
gwrthdaro a
lleihau'r effaith
ar blant

Gwneud pethau'n iawn i blant

Pan mae rhieni sydd wedi gwahanu yn dadlau, mae'n gyffredin i blant deimlo eu bod yn cael eu dal yn y canol. Nod y cwrs ar-lein am ddim hwn yw helpu rhieni sydd wedi gwahanu i gyfathrebu'n well â'i gilydd ac i fagu eu plant yn gydweithredol ar ôl gwahanu.

Byddwch yn dysgu sgiliau cyfathrebu cadarnhaol megis aros yn dawel, gweld pethau'n wahanol, a siarad drosoch eich hun fel y byddwch yn gallu datrys dadleuon â rhiant arall eich plentyn a dod o hyd i atebion gyda'ch gilydd. Gallwch wneud y cwrs ar eich pen eich hun, ar eich cyflymder eich hun.



Crëwch gyfrif am ddim yn www.oneplusone.org.uk/parents neu sganiwch y cod QR
I ddefnyddio'r cwrs, bydd angen cysylltiad rhyngryd da a ffôn clyfar, llechen, neu gyfrifiadur arnoch chi.



Cwrs ar-lein
ar gyfer rhieni
sy'n gwahanu i'w
helpu i reoli
gwrthdaro a
lleihau'r effaith
ar blant

Gwneud pethau'n iawn i blant

Pan mae rhieni sydd wedi gwahanu yn dadlau, mae'n gyffredin i blant deimlo eu bod yn cael eu dal yn y canol. Nod y cwrs ar-lein am ddim hwn yw helpu rhieni sydd wedi gwahanu i gyfathrebu'n well â'i gilydd ac i fagu eu plant yn gydweithredol ar ôl gwahanu.

Byddwch yn dysgu sgiliau cyfathrebu cadarnhaol megis aros yn dawel, gweld pethau'n wahanol, a siarad drosoch eich hun fel y byddwch yn gallu datrys dadleuon â rhiant arall eich plentyn a dod o hyd i atebion gyda'ch gilydd. Gallwch wneud y cwrs ar eich pen eich hun, ar eich cyflymder eich hun.



Crëwch gyfrif am ddim yn www.oneplusone.org.uk/parents neu sganiwch y cod QR
I ddefnyddio'r cwrs, bydd angen cysylltiad rhyngryd da a ffôn clyfar, llechen, neu gyfrifiadur arnoch chi.



Cwrs
ar-lein ar
gyfer rhieni
newydd a
rhieni sy'n
disgwyl

Fi, ti a'r Babi hefyd

Mae blinder a straen yn gyffredin wrth ofalu am fabi. Os yw bod yn rhiant yn arwain at fwy o ddadleuon rhyngoch chi a'ch partner, gallai'r cwrs ar-lein am ddim hwn helpu.

Gydag awgrymiadau a chynghor ar sut i siarad am bynciau anodd, rhannu straen, ac atal dadleuon, bydd y cwrs byr hwn yn eich helpu chi a'ch partner i lywio drwy gyfnod heriol gyda'ch gilydd.



Crëwch gyfrif am ddim yn
www.oneplusone.org.uk/parents neu sganiwch y cod QR

I ddefnyddio'r cwrs, bydd angen cysylltiad rhyngwyd da a ffôn clyfar, llechen, neu gyfrifiadur arnoch chi.



Cwrs
ar-lein ar
gyfer rhieni
newydd a
rhieni sy'n
disgwyl

Fi, ti a'r Babi hefyd

Mae blinder a straen yn gyffredin wrth ofalu am fabi. Os yw bod yn rhiant yn arwain at fwy o ddadleuon rhyngoch chi a'ch partner, gallai'r cwrs ar-lein am ddim hwn helpu.

Gydag awgrymiadau a chynghor ar sut i siarad am bynciau anodd, rhannu straen, ac atal dadleuon, bydd y cwrs byr hwn yn eich helpu chi a'ch partner i lywio drwy gyfnod heriol gyda'ch gilydd.



Crëwch gyfrif am ddim yn
www.oneplusone.org.uk/parents neu sganiwch y cod QR

I ddefnyddio'r cwrs, bydd angen cysylltiad rhyngwyd da a ffôn clyfar, llechen, neu gyfrifiadur arnoch chi.