

Cymorth perthynas ar-lein i rieni



Gall rhieni yn y maes hwn nawr gael mynediad at DRI CHWRS AR-LEIN gan yr arbenigwyr perthynas yn OnePlusOne. Dysgwch sut i ymdopi â straen a chyfathrebu'n well, lle bynnag rydych chi ar eich taith o fagu plant.

AR
GYFER POB
RHIAINT



Dadlau'n well

Mae anghytundebau yn rhan normal o fywyd. Gall sut rydych chi'n mynd i'r afael â nhw wneud yr holl wahaniaeth i chi, eich partner a'ch plant. Byddwch yn dysgu:

- Sut i adnabod straen a sut gall effeithio arnoch chi.
- Sut i gefnogi ein gilydd drwy adegau anodd.
- Beth sy'n achosi dadleuon a sut i'w hatal nhw.

AR GYFER
RHINI
NEWYDD



Ti, Fi a'r Babi Hefyd

Dysgwch sut i lywio'r newidiadau sy'n digwydd mewn perthynas pan fydd babi yn cyrraedd, gan gynnwys:

- Sut gallwch chi a'ch partner gefnogi'ch gilydd.
- Sut i siarad er mwyn codi pynciau anodd.
- Sut mae dadleuon yn dechrau, a sut i'w hatal nhw.

AR GYFER
RHINI SY'N
GWAHANU



Cael pethau'n iawn i'r plant

Pan fydd rhieni'n gwahanu neu wedi gwahanu, gall plant gael eu dal yn y canol yn aml. Dysgwch sut i reoli gwrthdaro i leihau'r effaith y mae'n ei gael ar eich plant, yn ogystal â:

- Sut i atal trafodaeth rhag troi'n ddadl.
- Sut i aros yn dawel a gwrando yn ogystal â siarad.
- Sgiliau ar gyfer dod o hyd i atebion a gwneud cyfaddawdau.

I gael mynediad at y cyrsiau, byddwch chi angen ffôn clyfar, tabled neu gyfrifiadur a chysylltiad da â'r rhyngwrdd. Maen nhw i gyd YN RHAD AC AM DDIM i'w defnyddio, felly bydd angen i chi ddewis eich ardal awdurdod lleol a chreu cyfrif gydag enw defnyddiwr a chyfrinair.

Gallwch rhoi dechrau arni drwy sganio'r cod QR neu ymweld â:
www.oneplusone.org.uk/parents

