

Vale Parenting Service – Gwybodaeth Grwp

| Teitl y cwrs | Hyd y Grwp | Disgrifiad | Meini prawf |
|---------------------------|------------|---|---|
| Croeso i'r Byd | 6 wythnos | Nod y rhaglen yw cynyddu ymgyfarwyddo a bondio a hybu lles rhieni, yn ogystal â gwella gwybodaeth am fwydo o'r fron a'r sgiliau i wneud hynny a gofalu am fabanod. Mae pynciau'n cynnwys empathi a rhoi sylw cariadus, datblygiad ymenyddiau plant bach, dewisiadau iach, rheoli straen, hybu hunan-barch a chyfathrebu effeithiol. | Rhieni tro cyntaf O 22 wythnos o feichiogrwydd |
| Blwyddyn Gyntaf y Babanod | 6 wythnos | Mae'r rhaglen yn cefnogi ac yn hybu ymgysylltu trwy gynnig cyfle i rieni newydd a'u babanod ryngweithio ag eraill mewn amgylchedd meithringar a chadarnhaol. Mae gwybodaeth ar gael hefyd am asiantaethau a rhwydweithiau perthnasol sydd ar gael yn y gymuned leol. Mae'r grŵp yn canolbwyntio ar ffyrdd o hybu cyfleoedd chwarae a perthnasoedd yn ystod blwyddyn gyntaf babanod. | Rhieni tro cyntaf; hyd at 6 mis oed |
| Gweithdy Meithrin | 4 wythnos | Mae'n cynyddu'r ddealltwriaeth o bwysigrwydd ymgyfarwyddo, chwarae, empathi a chyfathrebu ac yn canolbwyntio ar agweddau cadarnhaol tuag at ddisgyblaeth a lles emosiynol yn natblygiad plant. Gall y gweithdy fod yn rhaglen ynddo'i hun neu fod yn gam tuag at y rhaglen Faethu 10 wythnos lawn, ac mae'n benodol ar gyfer yr ystod oedran ifancaf. | 1-3yrs |
| Rhaglen Feithrin | 10 wythnos | Mae nodau'r rhaglen yn 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 tuag at berthnasoedd sy'n rhoi cychwyn emosiynol iach i fywydau plant ac oedolion ac mae'n canolbwyntio ar bedair thema: hunanymwybyddiaeth, disgwiliadau addas, disgyblaeth gadarnhaol ac empathi. | 18 mis - 10yrs |

| | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|
| Ymdrin ag Ymddygiad Plant | 8 wythnos | Mae'n ystyried gwahanol gamau datblygiad plant ac yn hybu dealltwriaeth well o ymddygiadau heriol. Mae'n helpu rhieni i sefydlu rheolau a ffiniau da gyda strategaethau i hybu'r ymddygiad a ddymunir a pharhau i adeiladu perthnasoedd iach. | 3 – 10yrs |
| Ymdrin ag Ymddygiad yn yr Ardegau | 8 wythnos | Mae'n ystyried gwahanol gamau datblygiad plant yn ystod eu harddegau ac yn hybu dealltwriaeth well o ymddygiad plant yn eu harddegau. Mae'n helpu rhieni i sefydlu rheolau a ffiniau da gyda strategaethau i hybu'r ymddygiad a ddymunir a pharhau i adeiladu perthnasoedd iach. | 11yrs + |
| Siarad Teens | 4 wythnos | Mae'r rhaglen yn datblygu dealltwriaeth rhieni o ddatblygiad eu plant yn ystod eu harddegau a'r dylanwad mae datblygiad yr ymennydd yn ei gael ar ymddygiad. Mae'n hybu agweddau cadarnhaol tuag at osod ffiniau a datrys problemau a hefyd yn pwysleisio pwysigrwydd gwranddo a chyfathrebu llafar a dieiriau. | 11yrs + |
| STEPS | 5 wythnos (1 diwrnod llawn bob wythnos) | Mae'r rhaglen yn hybu hyder rhieni ac yn helpu rhieni i adnabod y sgiliau all rymuso eu plant. Mae'n canolbwyntio ar gynyddu dealltwriaeth ynghylch sut mae'r meddwl yn gweithio, a pham rydym yn meddwl mewn ffyrdd penodol, gan ein galluogi felly i adnabod a threchu rhwystrau personol er mwyn torri cylchoedd ymddygiad a gosod nodau i'r dyfodol. | Dim |
| Sgwrs Dysgu Gwnewch | 1 wuthnos | Mae'n rhoi cyngor a strategaethau i helpu sgiliau rheoli arian eu plant. | Rhiant i fod wedi mynychu Rhaglen Burting o'r blaen |