

## **Rhianta Plant yn eu Harddegau - Cyflwyniad**

Helo bawb.

Rydym ni wedi penderfynu creu pump clip i'w hychwanegu at y clipiau blaenorol a wnaethom.

Rydym wedi clywed gan rieni bod magu plant yn eu harddegau yn anodd pan fo bywyd yn hawdd, ond oherwydd bod y plant hynny adref ar hyn o bryd mae hyd yn oed yn anoddach.

Felly rydym wedi cydnabod eich anghenion a gobeithiwn y bydd y clipiau hyn o gymorth i chi.

Cyflwyniad yw'r clip cyntaf a byddwn yn ailedrych ar ble i gael cefnogaeth.

Yn yr ail glip byddaf yn ailedrych ar y pedwar elfen sy'n gysylltiedig â magu plant yn eu harddegau.

Bydd y trydydd yn sôn am ddeall beth sy'n mynd ymlaen i rieni.

Bydd y pedwerydd yn sôn am ddeall beth sy'n mynd ymlaen i blant yn eu harddegau.

Ac yn olaf byddwn yn gorffen trwy roi offer a strategaethau i'ch galluogi i ymateb i blant yn eu harddegau a'u hymddygiad a'u teimladau.

Felly dyna'r cynllun gweithredu.

Hoffwn eich atgoffa ble y gallwch fynd i gael cefnogaeth. Dechreuodd y cyfnod clo ar 23 Mawrth ac am sioc i'r system oedd hynny i bawb, boed yn blant neu'n oedolion. Roedd yn newid mawr ac roedd pawb yn teimlo llawer o bethau gwahanol a chymysgedd o deimladau. Mae'n brofiad gwahanol i bawb. Felly mae pobl, yn blant ac yn oedolion, wedi ymdopi mewn gwahanol ffyrdd.

Yma yng Nghonwy, mae'r Canolfannau Teuluoedd yn dal i fod ar gau ers dechrau'r cyfnod clo. Ond nid yw'r feirws wedi diflannu felly mae'n rhaid i ni barhau i gadw pellter cymdeithasol a golchi ein dwylo i geisio atal y feirws rhag lledaenu.

Ni fyddwn yn cael cyfarfod yn ein grwpiau ac rydw i'n gweld eisiau'r grwpiau hynny yn fawr iawn. Mae'n rhyfedd peidio clywed gennych chi a sut mae pethau'n mynd ac rydw i bob amser yn dysgu oddi wrthyh chi, ond felly mae hi ar hyn o bryd.

Er bod y Canolfannau Teuluoedd ar gau ac er na allwn gyfarfod mewn grwpiau, hoffwn eich atgoffa bod cefnogaeth ar gael i rieni o hyd.

Felly gallwch ffonio'r Canolfannau Teuluoedd ac mae'r Tîm Cymorth i Deuluoedd ar gael i wrando arnoch chi.

Cofiwch os ydych yn cael unrhyw anhawster, boed hynny gyda'ch iechyd corfforol neu feddyliol, problemau ariannol neu os hoffech gael sgwrs, mae croeso i chi ein ffonio ni.

Neu efallai eich bod yn gwybod am rywun arall sy'n cael trafferth; gallwch chi ffonio ar eu rhan nhw hefyd.

Ni allaf wneud hud a lledrith ac nid oes gennyf goeden arian, ond mae gennym berthynas wych gydag asiantaethau ac elusennau eraill ac rydym yn gwybod ble y gallwch fynd i gael cefnogaeth. Felly mae croeso i chi roi caniad i ni.

Yn y pump clip fideo rydw i am ddangos pa mor bwysig yw'r ffyrdd yr ydych yn magu plant yn eu harddegau.

Rydym am sôn am bwysigrwydd gwranddo a darparu strwythur (dim gormod, ond digon).

Cofiwch bod pob plentyn yn ei ardegau yn unigryw ac mae angen i ni gydnabod eu cryfderau. Edrychwch ar y pethau cadarnhaol bob amser ac anogwch a byddwch yn agored i'w barn, boed hynny am chwaraeon, rhaglenni teledu, cerddoriaeth, newyddion y dydd neu ddigwyddiadau.

Rydym yn mynd i sôn llawer am gadw pellter emosiynol. Rydym yn gwybod bod pethau emosiynol yn allweddol ond os yw'r plentyn yn ei ardegau yn flin, mae eu teimladau nhw yn bwysicach na'ch teimladau chi.

Mae'n bur debyg eich bod yn gwneud yn well nag yr ydych yn sylweddoli. Mae'r ffaith eich bod yn gwyllo'r fideo hon yn dangos eich bod yn gwneud gwaith ardderchog.

Unwaith eto rydym yn mynd i dynnu sylw at beth sydd ar gael. Nid ydych ar eich pen eich hun. Dywedais mewn clip fideo blaenorol y gall gymryd pentref i fagu plentyn. Felly mae'n bwysig eich bod yn defnyddio'r gefnogaeth.

Yn y pedwar clip nesaf byddaf yn mynd trwy'r awgrymiadau ychydig yn fwy manwl. Felly daliwch i wyllo'r clip nesaf.

Diolch yn fawr iawn.