

## **Ffilm Rhianta Rhif 1 - Cyflwyniad**

Helo, fy enw i ydy Mary Bate ac rwy'n Ymarferydd Rhianta i Dechrau'n Deg Conwy.

Yn ystod y cyfnod afreal hwn, rwy'n colli'r rhaglenni yn fawr iawn, rydym wedi rhoi'r gorau iddynt ac fel mae pawb yn gwybod, neu'r rhai ohonoch chi sy'n fy adnabod i, rwy'n teimlo'n angerddol iawn am rianta cadarnhaol.

Yn ystod y cyfnod afreal hwn mae rhianta cadarnhaol yn mynd i fod yn bwysicach nag erioed.

Fy mwriad yw rhoi cyflwyniad heddiw a rhannu beth fyddai'n gwneud yn fidoes byr eraill. Felly mi fydd rhai am ganmoliaeth yn hud a lledrith i ni, empathi fydd yr un fyny eich llawes a bydd y strwythur yn hollbwysig i ni.

Mi fyddai'n rhoi llawer o gyngor ac adnoddau i'ch arfogi ar gyfer mynd ati i geisio gwneud popeth y soniais amdanynt.

Felly, o ble ydw i'n cael fy syniadau? Pam ydw i mor angerddol am rianta cadarnhaol?

Mae'n rhaid mi ddiolch yn fawr i 'Family Links' ac i 'Flynyddoedd Rhyfeddol'. Dyma'r rhaglenni rhianta cadarnhaol gwych y byddwn yn siarad amdanynt.

Mae gan 'Cysylltiadau Teuluol' y blociau adeiladu yn cynnwys 4 bloc, rhain ydy'r sylfaen ar gyfer pob perthynas, a dweud y gwir. Os oes gennym berthynas dda gyda'n plant, perthynas dda gyda'n partneriaid, bydd hyn yn helpu ein hiechyd emosiynol ac yn ein helpu i ymdopi gyda phopeth sy'n cael ei daflu atom. Felly gadewch i ni edrych ar y 4 bloc ar gyfer berthynas bositif.

### **1. 'Hunan-ymwybyddiaeth'**

Mae hwn yn esbonio'i hun. Mae hunanymwybyddiaeth ynglŷn â bod yn ymwybodol o sut fath o rieni ydym ni. Mae hyn yn effeithio ar sut mae ein plant yn ymddwyn, yn teimlo ac yn ymateb. Rydym ni yn esiampl i'n plant i ryw raddau, mae yna lawer o bethau eraill sy'n dylanwadu ar blant hefyd. Ond mae rhieni yn ddylanwad mawr ac unwaith yr ydym yn ymwybodol o hynny mae'n help i ni. Mae deall nad ydym yn berffaith... o bell ffordd! Deall mai dim ond pobl ydym ni, yn help mawr. Felly, rydym angen bod yn ymwybodol bod ein hymddygiad yn effeithio ar ein plant.

### **2. 'Disgwyliadau Priodol'**

Ni allwn ni ddisgwyl y byddwn ni yn rieni gwych pob amser. Yn yr un modd felly, ni allwn ni ddisgwyl i'n plant fod yn bobl ifanc gwych. Felly, mae'n rhaid i ni gael disgwyliadau priodol. Ond mi wnai siarad mwy am hynny yn y man.

### **3. 'Disgyblaeth Gadarnhaol'**

Oeddech chi'n gwybod o ble mae'r gair disgyblaeth yn dod? Mae'n dod o'r gair disgybl sy'n golygu arwain. Rydym yn gorfod disgyblu ein plant? Rydym yn gorfod eu harwain nhw. Ond y gair gweithredol yma ydy 'cadarnhaol' a 'dw i am siarad am hwnnw rŵan'. 'Dw i wastad yn sôn am fod yn garedig, yn deg, yn gadarn ac yn gyson. Felly wnawn ni ddod yn ôl a siarad mwy am hynny eto yn y man.

#### 4. 'Empathi'

Hwn yw'r un fyny eich llawes. Wnai siarad mwy a mwy am hwn. Dyna fydd ein fideo nesaf – sut i fod yn ymwybodol o'n teimladau a sut i fod yn ymwybodol o deimladau ein plant. Mae yna wastad deimlad tu ôl i'r ymddygiad. Felly dyna'r blociau adeiladu, 4 dyfais - 'Cysylltiadau Teuluol'.

Y '**Blynyddoedd Rhyfeddol**' yw'r pyramid.

Felly, rydym angen cael syflaen gadaran – siarad, gwranddo, datrys problemau, chwarae, rhoi sylw, ymwneud â, ac empathi eto. Byddwch yn gweld bod yna lawer o debygrwydd rhwng y ddwy raglen, maent yn raglenni rhianta cadarnhaol.

Mae'n debyg i mi, gyda rhaglen y 'Blynyddoedd Rhyfeddol', yr hyn ydw i'n ei werthfawrogi fwyaf ydy'r chwarae dan arweiniad y plentyn a'r esbonio disgrifiadol.

Oherwydd, mae'r strategaethau yma yn caniatáu i'n plant i ddatblygu eu deallusrwydd cymdeithasol, emosiynol, ac academaidd.

Os oes gan blant ddeallusrwydd cymdeithasol, emosiynol, ac academaidd dda yna bydd eu hymddygiad yn rhagorol.

Felly, dyna pam 'dw i wrth fy modd hefo 'Blynyddoedd Rhyfeddol'. Dyma'r pethau y byddwn yn siarad mwy amdanynt yn y fideos nesaf.

Ond, yn y cyfamser, rydym mewn cyfnod afreal. Mae bywyd yn anodd, mae'r ysgolion wedi cau, mae'n rhaid i ni aros adref.

Mae'r feirws hwn yn teithio. Felly, mae'n rhaid i ni aros adref gan nad ydym yn dymuno i'r feirws hwn deithio.

Felly, rydym adref ond mae yna rai pethau cadarnhaol y gallem lynnu atynt. Dyma'r amser i ddatblygu ein perthnasoedd ac ail-edrych ar bethau.

Mae rhai ohonoch wedi bod ar y rhaglenni hyn. Gallwch chi, yn y cyfnod hwn, ail-edrych a dychwelyd yn ôl at yr adnoddau a'r strategaethau sydd gennych yn barod o'r rhaglenni hyn.

Ond, 'dw i'n gwybod ei bod yn anodd iawn i chi roi hyn ar waith pan rydym ni yn poeni am fwyd, e'lla ein bod ni'n poeni am arian.

Felly, 'dw i am gynnwys rhai dolenni i chi, a gwybodaeth ynglŷn â ble gallwch chi ddod o hyd i gefnogaeth.

Mae'r canolfannau teulu yma yng Nghonwy wedi gorfod cau. Ond, mae'r timau cefnogaeth teulu yn parhau ac ar gael dros y ffôn.

Felly, mi fyddwn ni'n rhoi'r rhifau ffôn i fyny ar-lein i chi. Er mwyn i chi dderbyn cefnogaeth neu eich cyfeirio at lle y mae cefnogaeth ar gael i chi.

Felly yn y cyfamser, daliwch ati i fod yn garedig, yn ddiolchgar a gwnewch yn siŵr bod gennych ryw fath o strwythur.