

## 7. Geiriau Ffilm Rianta - Crynodeb

Helo bawb.

Dwi eisiau crynhoi'r chwe clip rwyf wedi ei wneud i chi.

Ar un ochr gall y clipiau hyn fod yn glipliau ar ben eu hunain, a gallwch fynd ar wefan Sir Conwy, eu gwyllo ac efallai y cewch rywbeth ohonynt.

Weithiau does dim rhaid i'r clipiau hyn fod yn rhai ar ben eu hunain, gallwch gysylltu â mi neu unrhyw un o'r Gweithwyr Teulu o'r Ganolfan Deuluoedd.

Ar hyn o bryd mae'r Canolfannau Teuluoedd ar gau ond mae'r Tîm Cymorth i Deuluoedd dal yma i roi cymorth i chi. Felly mae croeso i chi gysylltu â mi neu'r Gweithwyr Teulu.

Rydym i gyd yn frwdfrydig ynghylch rianta cadarnhaol ac yn gyfarwydd iawn gyda strategaethau Rhaglen y Blynyddoedd Rhyfeddol a Chysylltiadau Teuluol. Felly nid ydych ar eich pen eich hun. Mae'n cymryd pentref i fagu plentyn felly cysylltwch â ni.

Fel y dywedais yn y clip cyntaf, mae'r strategaethau hyn wedi cael eu profi ac wedi eu cyflawni ar sail tystiolaeth. Maent yn gweithio ond os ydym yn cael trafferthion, efallai eu bod yn anodd eu rhoi mewn lle. Rwy'n deall hynny'n llwyr; felly plis os ydych yn ei chael hi'n anodd, cofiwch ein ffonio. Efallai na allwn eich helpu yn syth ond byddwn yn adnabod rhywun a all eich helpu. Cofiwch hynny.

Felly ar yr wythnos gyntaf, siaradais am y pedwar lluniad sy'n blociau adeiladu ar gyfer perthynas gadarnhaol ac iechyd emosiynol dda. Fel rhieni rydym yn gwybod os oes gennym ni iechyd emosiynol dda, yna mae hynny am effeithio ar ein plant.

Bues yn siarad am Raglen y Blynyddoedd Rhyfeddol. Siaradais am y Pyramid Rhianta y Blynyddoedd Rhyfeddol sydd yn sail i'r Rhaglen y Blynyddoedd Rhyfeddol. Yna siaradais am chwarae mewn plentyndod ac esboniad disgrifiadol sydd yn strategaeth wych a'r peth allweddol am hyn yw mae'n galluogi'r plant i ddatblygu eu deallusrwydd cymdeithasol, emosiynol ac academaidd. Mae chwarae mewn plentyndod ac esboniad disgrifiadol yn wych. Mae hefyd yn datblygu perthynas gadarnhaol. Mae llawer o fuddion o chwarae mewn plentyndod ac esboniad disgrifiadol.

Mae pob plentyn yn unigryw. Mae pob rhiant yn unigryw. Dwi'n dweud, "Mae pob plentyn yn arbennig". Weithiau mae well gen i ddefnyddio'r gair arbennig yn hytrach nag unigryw. Mae pob plentyn yn arbennig ond mae rhai yn wahanol. Felly mae'r holl strategaethau hyn, hyd yn oed os oes gan blant anghenion ychwanegol neu yn wahanol, mae'r strategaethau hyn yn gweithio i bawb. Mae gan y Blynyddoedd Rhyfeddol, Raglen Oedi mewn Iaith a Lleferydd Awtistiaeth y Blynyddoedd Rhyfeddol, a'i sail yw'r chwarae mewn plentyndod ac esboniad disgrifiadol. Bu i ni siarad am chwarae mewn plentyndod ac esboniad disgrifiadol.

Siaradais am ganmoliaeth, mae canmol fel hud. Siaradasom am fanteision o gamnol. Siaradasom am y tueddiad o gammol, oherwydd ar brydiau rydym yn edrych

ar y negyddol ond beth sydd arnom angen ei wneud yw edrych ar y pethau cadarnhaol. Mae hynny'n bwysig iawn yn yr amseroedd rhyfedd hyn.

Felly mi wnes i gyflwyniad. Siaradais am chwarae mewn plentyndod ac esboniad disgrifiadol. Siaradasom am ganmoliaeth.

Yna fy hoff un yw empathi. Dyma ein cerdyn gorau – deall teimladau ein plant a deall teimladau ein hunain, a bod yn ymwybodol ohonynt fel rhieni.

Yna siaradais am strwythur a disgyblaeth gadarnhaol, a bod y gair disgyblaeth yn dod o ddisgybl sy'n golygu i arwain. Mae'n rhaid i ni roi arweiniad i'n plant. Sut ydym yn arwain ein plant? Drwy fod yn garedig, cadarn, teg a chyson a chael strwythur.

Siaradais am reolau teulu a chael arferion. Mi 'nes i anghofio sôn yn y fideo bod 'gwnewch' yn gweithio'n well na 'pheidwch'. Felly ceisiwch ddweud beth ydych eisiau yn hytrach na'r hyn nad ydych eisiau. Oherwydd os wyf yn dweud wrthyf chi "Peidiwch â meddwl am yr eliffant pinc", beth ydych chi am ei wneud? Rydych chi am feddwl am yr eliffant pinc. Felly os ydw i'n dweud wrth y plentyn, "Paid â tharo" Yn eu pennau maent yn meddwl eu bod eisiau taro. Os ydych yn dweud wrtha i, "Paid â bwyta siocled", dwi am fwyta'r siocled, ond gallwch ddweud "Mary Bwyta Fanana", yna efallai mi 'na'i fwyta banana ac efallai caf fy nenu i fwyta un bar o siocled. Ond os ydych chi'n dweud wrthyf "Paid â bwyta siocled", efallai mi 'na'i fwyta 10 bar o siocled. I ddweud beth ydym eisiau a nid beth nad ydynt eisiau. 'Gwnewch' yn well na 'pheidwch'.

Felly mae hyn i gyd yn rhan o strwythur a disgyblaeth gadarnhaol. Ac yn olaf, siaradasom am ddewis a chanlyniadau.

Mae gennych lawer o arfau a strategaethau yn eich bocs. Cofiwch wrando ar y fideos.

Gallant fod yn glipiau ar ben eu hunain, ond rydym yma i'ch cefnogi hefyd.

Cymerwch ofal. Arhoswch adref; golchwch eich dwylo; a dilynwch ganllawiau'r llywodraeth a byddwn yn ôl cyn hir. Cymerwch Ofal. Diolch. Hwyl fawr.