

Sut mae'r gefnogaeth rianta Siarad gyda'r Ardegau wedi helpu rhieni a gofawyr eraill / How the Talking Teens parenting support has helped other parents and carers

Wedi'i gymryd o'r wefan Family links / Taken from the Family Links website:

"Sylweddolais bod eich angen fel rhiant hyd yn oed os yw eich plentyn yn ei ardegau yn ymddwyn fel arall" / "I realised that you're really needed as a parent even if your teenager behaves otherwise"

"Rwy'n gwneud gwaith gwell nag oeddwn yn feddwl" / "I'm doing a better job than I thought I was"

"Rwy'n hoffi'r amser ar gyfer trafodaeth yn ystod y sesiynau" / "I like the time for discussion during the sessions"

"Mae wedi bod yn ddiddorol iawn a llawn gwybodaeth, roeddwn yn teimlo wedi ymlacio'n llwyr" / "It has been really interesting and informative, felt very relaxed"

Mae eich plentyn yn ei ardegau yn unigryw, gwerthfawrogwch ei gryfderau
Your teenager is unique, value their strengths

Oedolion dan hyfforddiant yw pobl yn eu harddegau
Teenagers are adults in training

Ar ôl cael eich hatgyfeirio i gael cefnogaeth, bydd y swyddog rhianta yn cysylltu â chi i gwblhau asesiad gyda chi, i weld pa gefnogaeth sydd orau i chi, gan ei deilwra o amgylch eich teulu.

Once referred for support the parenting officer will be in touch to complete an assessment with you, to see what support best suits you, tailoring the support around your family.



Am fwy o wybodaeth, gallwch ffonio neu anfon e-bost at y Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid ar 01352 701125 / YOT.Admin@flintshire.gov.uk

For any more information you can phone or email the Youth Justice Service on 01352 701125 / YOT.Admin@flintshire.gov.uk

Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid / Youth Justice Service

Cefnogaeth Rhianta Gwybodaeth i rieni a gofawyr
Parenting Support Information for parents and carers

Rydych yn gwneud yn well nag oeddech yn sylweddoli
You are doing a better job than you realise

Gall cyngor ar rianta helpu i gryfhau bywyd teulu
A parenting top tip can help strengthen family life

Rydych chi'n bwysig!
You are important!

Nid ydych ar ben eich hun. Mae yna glust i wrando os ydych angen
You are not alone in this, a listening ear is here if you need support



Pa gefnogaeth mae'r swyddog rhianta yn gallu ei chynnig i mi / What support could the parenting officer offer to me?

Mae yna lawer o bethau mae'r swyddog rhianta yn gallu eu gwneud i'ch cefnogi chi. O gefnogaeth gyda chyngor, syniadau rhianta i gryfhau bywyd teulu, i gefnogaeth gyda'ch cyfeirio i wasanaethau ar gyfer eich lles, cyllid, tai, anghenion corfforol, anghenion dysgu ychwanegol ac anableddau.

There is lots of things the parenting officer can do to support you. From support with top tips parenting ideas helping to strengthen family life, to support with signposting you to services for your wellbeing, finances, housing, physical needs, additional learning needs and disabilities.

Mae'n bwysig darparu clust i wrando i bobl yn eu harddegau

It's important to provide a listening ear to teenagers

Bydd cymorth rhianta yn edrych ar lawer o gyngor, mae rhai o'r rhain yn cynnwys / Parenting support will look at lots of top tips some of these include:

- Dealltwriaeth sut mae pobl yn eu harddegau yn cyfathrebu / Understanding how teenagers communicate
- Strategaethau i helpu gyda rheoli gwrthdaro / Strategies to help with managing conflict
- Deall datblygiad pobl yn eu harddegau / Understanding teenagers development
- Helpu i gryfhau'r berthynas gyda eich plentyn yn ei arddegau / Helping to strengthen the relationship with your teenager
- Ffyrdd i ymateb i'ch plentyn yn ei arddegau / Ways to respond to your teenager
- Ffyrdd i helpu i godi hunan barch eich plentyn yn ei arddegau / Ways to help raise your teenagers self esteem
- Deall arddull rhianta / Understanding parenting styles
- Deall ffyrdd i gefnogi teimladau plentyn yn ei arddegau / Understanding ways to support your teenager's feelings
- Cefnogaeth i ddeall ymddygiad eich plentyn yn ei arddegau / Support with understanding your Teenagers Behaviour

Mae bod yn garedig, yn deg, yn gadarn ac yn gyson yn allweddol / Being kind, fair, firm and consistent is key

Mae yna bob amser deimlad y tu ôl i'r ymddygiad / There is always a feeling behind the behaviour

Mae canmoliaeth yn helpu i godi hunan-barch / Praise helps to raise self esteem