

Tyfu Trwy'r Tymhorau

RHAGLEN I RIENI



Rhaglen addysgol mewn dau ran i gefnogi plant a phobl ifanc trwy newid a cholled mewn teulu.

Nid yw'n darparu cwnsela na therapi.

Beth maen ei wneud?

Mae Tyfu Trwy'r Tymhorau i Rieni yn raglen sydd yn ceisio helpu'r rhiant i ddeall o ran perspectif y plentyn effaith profiad o farwolaeth, gwahanu, ysgaru a delio gyda newidiadau neu golledion yn eu bywyd ac i chwilio am syniadau sut i gefnogi'r plentyn i ddysgu am ffordd newydd o ymateb i'r newidiadau hyn

Mae'r rhaglen yn anelu at gryfhau lles emosiynol pobol sydd yn delio gyda effeithiau dydd i ddydd a'r newid ar ol colled a dysgu am ffordd newydd i ymateb i'r newidiadau hyn.

Ar gyfer pwy?

Rhieni sydd eisiau cefnogi eu plant drwy newid a cholled

Mae newid yn effeithio ar bawb yn wahanol, fel y mae galar. Mae Tyfu Trwy'r Tymhorau yn canolbwyntio ar effaith y newid yn hytrach na'r digwyddiad ei hun.

Mae Rhaglen Rhieni Tyfu Trwy'r Tymhorau yn adeiladu ar gryfderau a beth sydd wedi ei elwa o gyrsiau eraill Tyfu Trwy'r Tymhorau - grwp seicoleg ac addysgol bychan galar a cholled i blant, pobl ifanc ac oedolion sy'n defnyddio y tymhorau i ddangos profiad galar.



Y BONT
Charity No : 517629

Sut maen gweithio ?

Mae rhaglen Tyfu Trwy'r Tymhorau i Rieni yn anelu at helpu rhieni i ddeall profiad o farwolaeth neu wahanu o berspectif y plentyn, ac i ddysgu y ffordd mwyaf effeithiol o gefnogi'r plentyn / plant. Mae'r dull unigryw yma yn canolbwyntio ac yn darparu'r rhieni i ddeall emosiynau'r plentyn a sut i drafod a dysgu sut i ofalu am eu plant a'u magu ar ôl gwahanu, ysgaru neu farwolaeth rhywun maen nhw'n ei garu

Mae'r rhaglen yn cynnig gwybodaeth a sgiliau ar

- sut mae plant yn ymateb i golled a galar
- beth all rhieni wneud i helpu eu plant
- sut i gyfathrebu / siarad gyda'r plentyn
- mae rhaglen yn helpu sut i ddeall a chefnogi sgiliau i ddelio gyda colled a galar
- sut i ofalu a eich hun a bod yn rhiant.

Sut maen cael ei gyflawni?

Mae Tyfu Trwy'r Tymhorau i Rieni mewn dau gydran :

1. **Cefnogi eich plentyn trwy wahanu neu ysgariad : 2 sesiwn x 2 awr (CWRS 1)**
2. **Cefnogi eich plentyn trwy golled a galar : 1 x sesiwn 2.5 awr (CWRS 2)**

Canlyniadau

Mae Tyfu Trwy'r Tymhorau yn darparu'r gefnogaeth a'r lle i:

- **Ddysgu** am sut mae gwahanol bobl yn ymateb i newid, colled a galar
- **Deall** ei bod yn normal i ymateb mewn gwahanol ffyrdd i alar
- **Edrych** ar dulliau newydd o ddelio â newid, colled a galar yn eu bywydau
- **Adeiladu** sgiliau cyfathrebu, gwneud penderfyniadau a datrys problemau
- **Gymryd** rhan mewn rhwydwaith gefnogol o gyfoedion ac oedolion
- **Integreiddio** beth maent wedi'i ddysgu i'w perthnasoedd â'r teulu, ffrindiau ac eraill

Gall rhaglen Oedolion Tyfu Trwy'r Tymhorau fod yn gam ymlaen arall perthnasol i rieni sydd yn awyddus i edrych ar eu sefyllfa eu hunain o ddelio gyda phrofiad a'r newid ar ol gwahanu, colled a/ neu galar ac elwa ar sgiliau i ymdopi ac i symud ymlaen.

Am fwy o wybodaeth:

Ffon: 01286 881620

Ebost : post@bont.org.uk

CWRS 1	18 & 25 Ebrill 2023	10.00-12.30 ar Zoom
	13 & 20 Mehefin 2023	10.00-12.30 ar Zoom
	03 & 10 Hydref 2023	10.00-12.30 ar Zoom
	23 & 30 Ionawr 2024	10.00-12.30 ar Zoom
CWRS 2	02 Mai 2023	10.00-12.30 ar Zoom
	27 Mehefin 2023	10.00-12.30 ar Zoom
	17 Hydref 2023	10.00-12.30 ar Zoom
	06 Chwefror 2024	10.00-12.30 ar Zoom



Y BONT