

Mae Gwasanaethau Rhianta Caerdydd yn cynnig yr isod i deuluoedd:

### GroBrain

ar gyfer darpar rieni a rhieni ar blant 0-12 mis



### Parents as Partners

ar gyfer rhieni ar y cyd sydd ag un plentyn o leiaf o dan 11 oed



### Parent Nurturing Programme

i blant rheini o dan 12 oed



### Strengthening Families Programme 10-14

ar gyfer rhieni a phobl ifanc 10-14 oed



### Talking Teens

ar gyfer rhieni plant yr ardegau hyn-arddegau 10 oed ac yn hyn



### Enhanced Triple P

Mae "Enhanced Triple P" i rieni sydd dan straen sy'n gwneud bod yn rhiant yn anos. Mae opsiynau yn cynnwys rheoli straen, ymdopi ag emosiynau a/neu gyfathrebu'n well gyda'ch partner



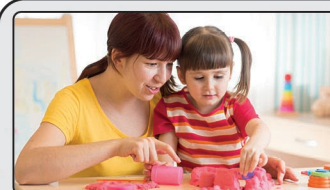
### Teen Triple P

ar gyfer rhieni plant 12-18 oed



### Parents Plus & Parents First

Gwaith 1:1 - mae rhianta a arweinir gan seicoleg wedi ei deilwra ar gael i rieni 0-18 oed



### Rhianta Dechrau'n Deg

Ar gyfer rhieni / gofawyr gyda phlant hyd at 3 oed 11 mis, sy'n byw yn ardaloedd cod post Dechrau'n Deg, mae gwasanaethau ychwanegol ar gael, fel y'i disgrifir yn y llyfryn hwn.

Mae Eich Babi'n Anhygoel  
Aros a Chwarae  
Siaradwyr Bach, Fforwyr Bach  
Chwarae Plant  
Rhieni a Mwy

[www.dechraundeg.co.uk](http://www.dechraundeg.co.uk)



Er mwyn gweithio gyda ni, cysylltwch â  
Porth i'r Teulu Caerdydd: **Ffôn 03000 133 133**



ContactFAS@Cardiff.gov.uk [www.cardiffamilies.co.uk](http://www.cardiffamilies.co.uk)