Ar trac

Brighter futures together

Dyfodol disglair gyda'n gilydd

Rhaglen Cryfhau'r Bond Rhwng Plentyn a Rhiant

Mae rhaglen Cryfhau'r Bond Rhwng Plentyn a Rhiant yn rhaglen 7-8 wythnos ar gyfer plant a phobl ifanc o 7-11 oed.

Sesiynau wedi eu cynllunio ar gyfer plant a rhieni/gofalwyr lle mae'r plentyn wedi profi neu fod yn dyst i gam-driniaeth domestig **ac** yn profi anawsterau gyda pherthnasau teuluol neu gyda chyfoedion.

Mae'r rhaglen Cryfhau'r Bond rhwng Plentyn a Rhiant wedi ei lywio gan ymlyniad ac wedi ei seilio ar dystiolaeth gyda themâu yn cynnwys **derbyniad, chwilfrydedd ac empathi.** Rydym yn annog **bywiogrwydd sensitif** a **charedigrwydd.**

Mae'r rhaglen yn adeiladu ar ymchwil allweddol ar ymlyniad, cyd-reoleiddio a rheoleiddio ac yn cael ei lywio gan ein gwybodaeth arbenigol am effeithiau cam-driniaeth domestig ar fywydau ifanc. Mae'r dull yma sydd wedi ei seilio ar dystiolaeth a'i lywio gan drawma yn peidio â barnu, maeʼn datblygu hunan-barch a gwydnwch plant a gofalwyr yn eu perthnasau rhyngbersonol.

Mae'r tîm Ar Trac yn cymryd amser i ddeall profiad bywyd y plant, eu prif ofalydd a'r teulu ehangach. Mae gweithwyr Ar Trac yn datblygu cyd-berthynas gyda phlant, gan eu helpu i gyfleu eu hanghenion a chanfod beth yn union y maent eisiau ei gael o'r rhaglen Ar Trac.

Wrth gwblhau'r gwaith grŵp, dylai plant deimlo perchnogaeth a rheolaeth dros eu bywydau. Dylent deimloʼn ddiogel i gyfleu anghenion a theimladau, gwneud dewisiadau a theimlo y gwrandewir arnynt.

Dylai gofalwyr allu adnabod pwysigrwydd hunan-ofal, datblygu eu sgiliau eu hunain fel 'arbenigwyr' ar eu plant eu hunain a defnyddio caredigrwydd, chwarae priodol ac empathi i adnabod, adlewyrchu ar a derbyn ymddygiad eu plant fel dull o gyfathrebu.

I gyfeirio i'r gwasanaeth neu wneud ymholiad yng Nghasnewydd neu Flaenau Gwent:

Cymorth i Fenywod Cyfannol, Casnewydd
56 Stow Hill, Casnewydd NP20 1JG
Ffôn 01633 840258
E-bost artrac@cyfannol.org.uk

Cymorth i Fenywod Cyfannol, Blaenau Gwent
Ebbw Vale Institute, Church Street, Ebbw Vale NP23 6BE
Ffôn 01495 533177
E-bost artrac@cyfannol.org.uk

Mae Ar Trac yn brosiect Beacons Consortium wedi ei ariannu gan Lywodraeth Cymru a'i gyflwyno gan Calan DVS, Cymorth i Ferched Caerdydd, Cymorth i Ferched Cyfannol, Gorwel a DAS Gorllewin Cymru