



**CEFNOGAETH RHIANT PLANT BRYSTE A
STAND GOGLEDD CYMRU CBC
YN CYFLWYNO GWEITHDY RHIANT AR-LEIN
Ar gyfer rhieni sy'n byw yn Sir y Fflint**

**Gadewch i Ni Dorri'r Cylch Poeni
Deall a Rheoli Pryder**

**YMUNWCH Â CATHERINE COULTER, ARBENIGWR CLINIGOL SYDD Â 33 MLYNEDD
O BROFIAD MEWN IECHYD MEDDWL A 25 MLYNEDD YN 'CAMHS' I RANNU:**

- Sut i adnabod pryder
- Peth niwro-wyddoniaeth syml a'r ymateb hedfan/ymladd i straen
- Maglau cyffredin a sut y gallwch chi waethygu pryder yn anfwriadol
- Cynghorion ar sut i reoli gorbryder a sut i helpu'ch plentyn ag anghenion arbennig i reoli mewn cyfnod heriol
- Amser ar gyfer cwestiynau.

Dyddiad: Dydd Llun y 13eg o Fehefin 2022

Amser: 10.00 - 11.30 y bore hefo amser am gwestiynau

Lleoliad: Tros 'Zoom'

Cysylltwch â Samantha am ffurflen archebu:

- **E-bost:** Samantha@standnw.org
- **Galwch:** 07570 583 842

Mae llefydd yn gyfyngedig ac mae archebu lle yn hanfodol.