



**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**

**Gweithdy Cwsg Tyner ar gyfer Rhieni hefo Plant ag  
Anghenion Ychwanegol ac Anabledau**

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

- Rhywfaint o Wyddor Cwsg Syml a mwy.
- Sut i weithredu trefn gyson gyda'r nos.
- Sut i helpu plant ag Anghenion Ychwanegol ac Anabledau i gysgu'n well.
- Sut i reoli ofnau a phryder yn y nos.
- Amser ar gyfer cwestiynau ar gyfer eich sefyllfa unigryw.

**Dyddiad:** Dydd Llun 20ed 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](mailto:Samantha@standnw.org)
- **Galwch:** 07570 583 842

**Mae llefydd yn gyfyngedig ac mae archebu lle yn hanfodol.**