Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Gymraeg

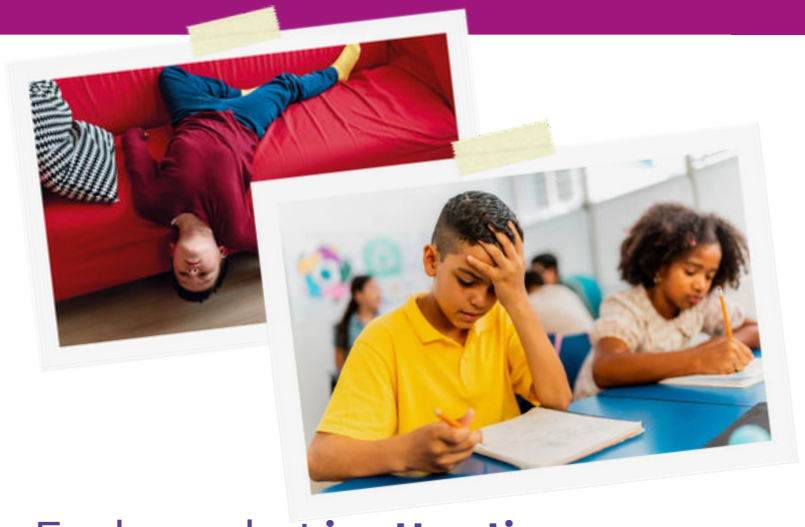
For parents of children aged 4-16 years



What's behind your **child's behaviour?**

Do they ..

- find it hard to **stay focused**?
- move quickly from **one activity to another**?
- seem **full of energy** and **act on impulse**?



If these behaviours feel familiar, Join our friendly ADHD pilot workshop. Together, we'll...

- Explore what **inattentive, hyperactive and impulsive behaviours** can look like
- **Why** they happen
- and **practical ways** we can **support** children and families.

Free online Information Session

Tuesday, November 24th
6pm-8:30pm

This session offers a **relaxed, supportive** space to learn, ask questions and discover which parenting approaches or programmes might **best fit your family's needs.**

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Addysgu Powys
Powys Teaching Health Board

Powys

This document is also available in English

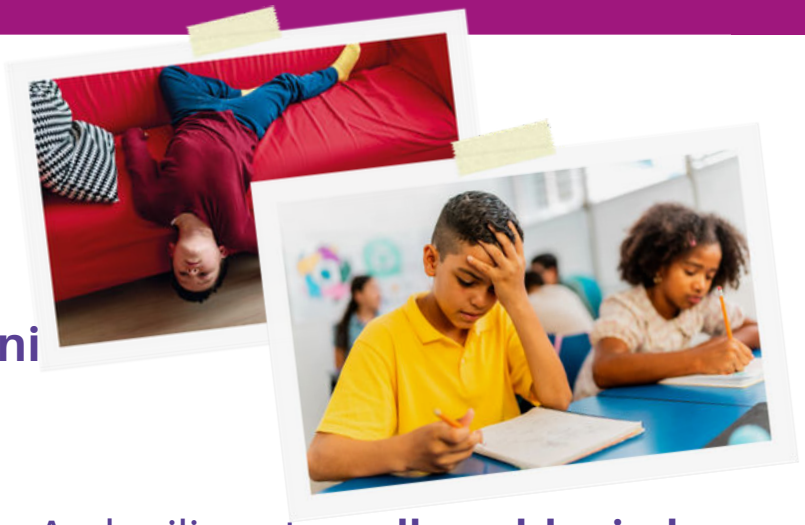


Ar gyfer rhieni plant 4-16 oed

Beth sydd y tu ôl i **ymddygiad eich plentyn?**

Ydyn nhw..

- yn ei chael hi'n anodd **canolbwyntio**?
- yn symud yn gyflym o **un gweithgaredd i'r llall**?
- yn ymddangos **yn llawn egni** ac **yn gweithredu ar byrbwylledd**?



Os yw'r ymddygiadau hyn yn teimlo'n gyfarwydd, ymunwch â'n gweithdy peilot ADHD cyfeillgar. Gyda'n gilydd, byddwn yn...

- Archwilio sut **y gall ymddygiadau diffyg canolbwyntio, gorfywiog ac byrbwylledd** edrych
- Edrych ar **pam** maen nhw'n digwydd
- Ac edrych ar **ffyrdd ymarferol** y gallwn **gefnogi** plant a theuluoedd.

Sesiwn Wybodaeth ar-lein am ddim

Dydd Mawrth Mis Tachwedd y 24fed
6pm - 8:30pm

Mae'r sesiwn hon yn cynnig lle **hamddenol a chefnogol** i ddysgu, gofyn cwestiynau a darganfod pa ddulliau neu raglenni rhianta a allai **fod orau i anghenion eich teulu.**

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Addysgu Powys
Powys Teaching Health Board

Powys