

Rheoli neu Ofalu?

'Checking up or checking in?'



SAFETY, TRUST AND RESPECT
DIOGELWCH, YMDDIRIED A PHARCH

Os wyt ti mewn perthynas â rhywun, dylai'r ddau ohonoch chi deimlo'n **ddiogel**. Dylech allu **ymddiried** yn, a **pharchu** eich gilydd, a bod yn rhydd i fod yn chi'ch hun.

Os wyt ti'n ceisio rheoli bywyd dy gariad, 'dyw hyn ddim yn iawn.

Fod yn genfigennus os yw dy gariad yn siarad â phobl eraill?

Cwis Cyflym

Orfodi dy gariad i wneud rhywbeth nad yw e / hi eisiau gwneud?

Dorri mewn i gyfrif Facebook, Instagram (ac ati) dy gariad i weld be mae hi / fe yn gwneud?

Yw e'n iawn i...

Roi pwysau ar dy gariad i dreulio ei holl amser gyda ti, a ddim gyda teulu / ffrindiau?

Drio perswadio dy gariad i wneud rhywbeth trwy ddweud "os ti'n fy ngharu i, bydde ti'n..."

Disgwyl i dy gariad decstio / gysylltu nôl yn syth?

Os wyt ti wedi ateb 'ydy' i lawer o'r cwestiynau hyn, efallai dy fod yn ceisio rheoli dy gariad. Dyw hyn ddim yn iawn. Mae'n gallu brifo dy gariad a niweidio eich perthynas.

Gelli di ddewis newid dy ymddygiad!

Am gyngor ar berthnasau, gellir ymweld â:
Change, Grow, Live Break the Cycle
a chofia bod ti'n gallu defnyddio Childline



Live Fear Free Helpline
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
0808 80 10 800



Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid