

# Gall perthnasau iach cael eu hatgyfnerthu gan;

Gariad

Onestrwydd

Ymddiriedaeth

Gyfathrebu da

Ddangos parch

Bydd cynllun o'r enw Prosiect Sbectrwm, sydd wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru, yn cyflwyno sesiynau am berthnasau iach yn ysgol eich plentyn.

Rhai o'u themâu ydy:

**Cyfnod Sylfaen (Derbyn – B12)** - Cydraddoldeb Rhywiol, Emosiynau a Chefnogaeth.

**Ca2 (B1. 3 – 6)** - Perthnasau Iach, Cydraddoldeb Rhywiol, Cefnogaeth.

Am ragor o wybodaeth am Brosiect Sbectrwm cysylltwch â -

Ffôn: 01267 266924 / 01267 266932

Ebost: [spectrum@hafancymru.co.uk](mailto:spectrum@hafancymru.co.uk)

[www.spectrumproject.co.uk](http://www.spectrumproject.co.uk) • [www.hafancymru.co.uk](http://www.hafancymru.co.uk)



## Llinellau Cymorth -

**Byw Heb Ofn**  
0808 80 10 800

**SAMARITANS**

116 123

**ChildLine**

0800 1111



## Llyfryn Gwybodaeth i Rieni: Perthnasau Iach

Mae ysgol eich plentyn yn cymryd rhan yn Gynllun Ysgolion Iach ac yn darparu rhaglen ABCh pwysig sy'n cynnwys sesiynau ar **Berthnasau Iach**.



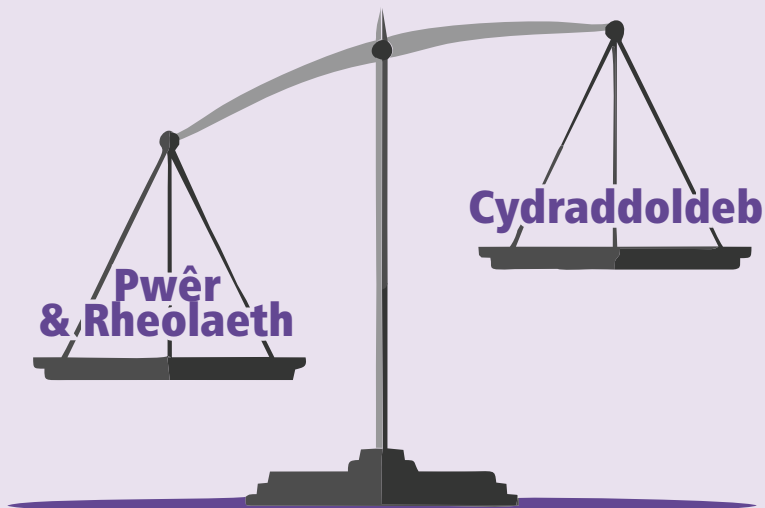
# Beth ydy Cam-drin Domestig?



Y diffiniad trawslywodraethol o drais a cham-drin domestig yw unrhyw ddigwyddiad neu batrwm o ddigwyddiadau sy'n rheoli, gorfodi neu sy'n fygythiol, trais neu gamdriniaeth rhwng unigolion 16 oed ac yn hŷn sydd yn neu sydd wedi bod yn bartneriaid neu'n aelodau o'r un teulu, beth bynnag eu rhyw neu rywioldeb.

## Ydych chi'n gwybod os ydy'ch plentyn yn cael ei effeithio gan berthynas rheolaethol?

Mewn perthynas ble mae cam-drin bydd gan un unigolyn mwy o **Bŵer a Rheolaeth** ac efallai yn ceisio ennill hynny trwy gam-drin eu partner mewn ffyrdd gwahanol :



# Mae ymddygiad rheolaethol mewn perthynas yn effeithio ar bawb gan gynnwys plant ...

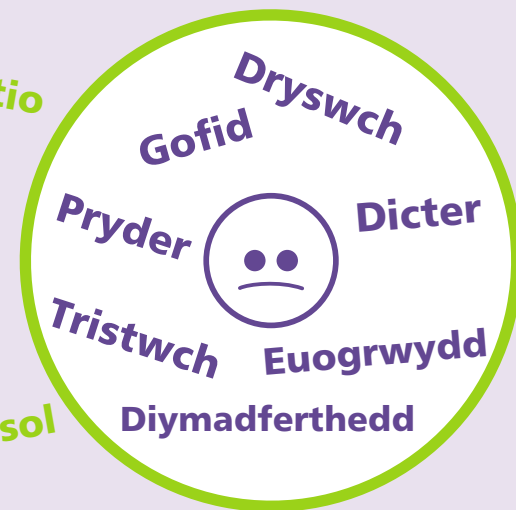


Sut all plentyn sy'n gweld neu sydd wedi'i effeithio gan gam-drin domestig **Teimlo ac Ymddwyn** ?

Anallu i ganolbwyntio

Diffyg ymddiried

Sgiliau cymdeithasol gwan



Ymddygiad trafferthus

Aeddfedu ymhell ar y blaen

Ymddygiad ymosodol