



**ADDYSG CYMRU**  
**EDUCATION WALES**  
cenhadaeth ein cenedl | our national mission



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

# Parchu eraill – plant a phobl ifanc 11–18

Hyrwyddo hawliau, parch a chydaddoldeb – atal a herio bwlio



## Canllawiau drafft

Dogfen ganllawiau ddrafft: rhif 243/2018

Dyddiad cyhoeddi: Tachwedd 2018

# Parchu eraill – plant a phobl ifanc 11–18

## Cynulleidfa

Plant a phobl ifanc; rhieni/gofalwyr; teuluoedd; ysgolion; awdurdodau lleol a chyrff sy'n gweithio gyda phlant ysgol i helpu gyda materion llesiant a diogelwch.

## Trosolwg

Mae'r canllawiau hyn yn rhoi gwybodaeth am atal a herio bwlio mewn ysgolion. Mae'r ddogfen yn rhan o gyfres o ganllawiau am fwlio. Mae pob dogfen yn rhoi cyngor i gynulleidfa benodol. I blant a phobl ifanc y mae'r canllawiau hyn.

## Camau i'w cymryd

Dylid tynnu sylw plant a phobl ifanc, eu rhieni/gofalwyr a'u teuluoedd at y canllawiau hyn.

## Rhagor o wybodaeth

Dylid cyfeirio ymholiadau am y ddogfen hon at:

Y Gangen Cefnogi, Cyflawni a Diogelu

Yr Is-adran Cymorth i Ddysgwyr

Y Gyfarwyddiaeth Addysg

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

e-bost: [CCD.SAS@llyw.cymru](mailto:CCD.SAS@llyw.cymru)

 [@LIC\\_Addysg](https://twitter.com/LIC_Addysg)

 [Facebook/AddysgCymru](https://www.facebook.com/AddysgCymru)

## Copïau ychwanegol

Mae'r ddogfen hon ar gael o wefan Llywodraeth Cymru yn <https://beta.llyw.cymru/ymgyngoriadau>

## Dogfennau cysylltiedig

*Cynnwys a chynorthwyo disgyblion* (2016)

*Cadw dysgwyr yn ddiogel* (2015)

*Meddwl yn gadarnhaol: lechyd a lles emosïynol mewn ysgolion a lleoliadau*

*Blynyddoedd Cynnar* (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2010)

*Pecyn Cymorth Gweithredu Cwnsela mewn Ysgolion* (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2011)

*Mesur Teithio gan Ddysgwyr (Cymru) 2008: Canllawiau Statudol ynghylch y Cod Ymddygiad wrth Deithio ar gyfer Cymru Gyfan* (2017)

## Cynnwys

|                                                                                                         |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Am y geiriau sy'n cael eu defnyddio yn y canllaw hwn</b>                                             | <b>2</b>  |
| <b>Cyflwyniad</b>                                                                                       | <b>3</b>  |
| Hawliau plant                                                                                           | 3         |
| <b>Beth ydy bwlio?</b>                                                                                  | <b>5</b>  |
| Tynnu coes neu fwlio?                                                                                   | 6         |
| Pan nad yw yn fwlio                                                                                     | 6         |
| Pryd dylet ti adrodd am ddigwyddiad?                                                                    | 6         |
| <b>Wyt ti wedi cael dy fwlio?</b>                                                                       | <b>8</b>  |
| Adrodd yn ôl amdano                                                                                     | 8         |
| Beth i'w wneud os wyt ti wedi adrodd am fwlio wrth dy athro/athrawes ond dydy'r sefyllfa ddim yn gwella | 8         |
| Teimladau                                                                                               | 9         |
| Cyngor defnyddiol os wyt yn poeni dy fod wedi bwlio pobl eraill                                         | 9         |
| Cyngor defnyddiol i bobl gerllaw i helpu i herio bwlio                                                  | 10        |
| Symud ymlaen                                                                                            | 10        |
| <b>Cyngor pellach a chyngor</b>                                                                         | <b>11</b> |
| Elusennau gwrth-fwlio                                                                                   | 11        |
| Hawliau plant                                                                                           | 11        |
| Cydraddoldeb a'r gyfraith                                                                               | 11        |
| Llinellau cymorth a chyngor                                                                             | 11        |
| Homoffobia                                                                                              | 12        |
| Hiliaeth                                                                                                | 12        |
| Anabledd                                                                                                | 12        |
| Iechyd emosiynol                                                                                        | 12        |
| Trosedd                                                                                                 | 13        |
| Materion ar-lein                                                                                        | 13        |

## **Am y geiriau sy'n cael eu defnyddio yn y canllaw hwn**

'Plant' sy'n disgrifio unrhyw un dan 18 oed oherwydd dan y gyfraith, dyma sut mae plant a phobl ifanc yn cael eu disgrifio (Deddf Plant 1989).

'Rheini' sy'n disgrifio rhieni neu ofalwyr.

'Tramgwyddwyr' yw pobl sy'n bwllo eraill.

'Targedau' yw pobl sy'n cael eu bwllo.

'Rhagfarn' yw pan fo un unigolyn neu grŵp yn dod i farn annheg neu afresymol am unigolyn neu grŵp o bobl eraill, heb ddod i'w hadnabod. Mae'r farn hon yn seiliedig yn unig ar un peth yn eu cylch, megis y gerddoriaeth maen nhw'n hoffi, o ble maen nhw'n dod, lliw croen neu wallt, crefydd neu unrhyw agwedd o'u hunaniaeth.

'Hil': yn y canllaw hwn byddwn yn defnyddio'r gair yn unig pan fyddwn yn sôn am fwlio hiliol sy'n pigo ar rywun oherwydd eu grŵp hil neu grwpiau eu rhieni.

'Crefydd' yw cred ac addoli ysbrydol megis Cristnogaeth, Islam, Iddewiaeth Hindŵaeth, Bwdiaeth a Sîciaeth.

'Diwylliant' sy'n disgrifio ffordd pobl o fyw.

'Heterorywiol': mae person heterorywiol yn cael ei d/denu at bobl o'r rhyw arall. Mae pobl 'Hoyw' a 'Lesbiaid' yn cael eu denu at bobl o'r un rhyw.

Mae 'pobl ddeurywiol' yn cael eu denu at bobl o'r naill ryw a'r llall.

'Aflonyddu': yn y canllaw hwn, mae'n golygu ymddygiad rhywiol digroeso a all ddigwydd dro ar ôl tro, ar-lein a heb fod ar-lein. Mae'n gallu cynnwys pethau fel cyffwrdd heb fod eisiau, awgrymiadau rhywiol, bygythiadau neu anfon lluniau.

'Camwahaniaethu' sy'n disgrifio ymddygiad sy'n trin rhywun yn wahanol neu ei b/fwlio oherwydd pwy ydyw.

'Pobl gerllaw' yw pobl sydd yno pan fydd bwllo'n digwydd. Nid ydyn nhw'n ceisio ei stopio nac amddiffyn y targed.

## Cyflwyniad

Fe allwn ni gyd deimlo'n saff, cael ein parchu a mwynhau ein hawliau os fydd pawb yn gweithio gyda'i gilydd i wneud hyn. Pan fydd pobl yn cael eu bwlio mae'n gweithio yn erbyn hyn, oherwydd ei fod yn golygu nad yw unigolyn neu grŵp yn teimlo'n saff, yn teimlo nad ydyn nhw'n cael eu parchu a heb rym i wneud dim am y peth.

Yng Nghymru dylai pob ysgol weithio gyda'i gilydd gyda dysgwyr a'u rhieni/gofalwyr i wneud yn siŵr fod pawb yn teimlo'n hapus ac yn saff yn yr ysgol, ac yn ystod y siwrnau yn ôl ac ymlaen o'r ysgol.

Dylai pobl gael eu trin yn gyfartal ac ni ddylai camwahaniaethu na throseddau casineb ddigwydd. Dyma'r gyfraith (Deddf Cydraddoldeb 2010).

## Hawliau plant

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) yn rhestr o hawliau i bob plentyn. Dim ots pwy ydych, lle'r ydych yn byw, beth yw eich cred, beth mae eich rhieni/gofalwyr yn gwneud, pa iaith yr ydych yn siarad, pa ryw ydych chi, os oes gennych anabledd neu beidio, neu os ydych yn dlawd neu'n gyfoethog, dylai pob plentyn gael ei drin yn deg ar ba bynnag sail. Mae'r hawliau hyn yn hawliau i chi hyd at 18 oed.

Mae CCUHP yn rhestru [42 erthygl](#) – hawliau sydd gan blant, i fod yn ddiogel, iach a hapus. Mae'r rhain yn cynnwys:

- mae gennych yr hawl i gael eich gwarchod rhag cael eich brifo neu eich cam-drin, yn eich corff neu'ch meddwl
- mae gennych hawl i addysg o ansawdd da
- mae gennych hawl i arfer eich crefydd
- dylai eich addysg eich helpu i ddefnyddio a datblygu eich doniau a'ch gallu dylai hefyd eich helpu i ddysgu byw'n heddychlon, amddiffyn yr amgylchedd a pharchu pobl eraill
- mae gennych hawl i amgylchedd diogel.

Er mwyn mwynhau eich hawliau, mae gennych gyfrifoldeb hefyd i barchu hawliau eraill a pheidio â gwneud dim sy'n eu hatal rhag cael yr hawliau hynny hefyd. Dylai pawb ddysgu mewn diwylliant o barch sydd yn dathlu ein holl wahaniaethau ac yn hyrwyddo cydraddoldeb. Mae pawb yn wahanol a gallwn ddysgu am ein gilydd a chan ein gilydd i'n helpu i ddeall y byd a'n rhan ni ynddo.

Yn 2011, fe wnaethom (Llywodraeth Cymru) benderfynu cymryd cam arall a gwneud CCUHP yn gyfraith yng Nghymru.

Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011 yw'r enw ar hwn. Mae'r Mesur wedi newid y ffordd yr ydym yn gweithio. Mae'n golygu bod yn rhaid i ni ystyried hawliau plant ym mhopeth a wnawn.

Mae'r gyfraith yn newid y ffordd yr ydym ni a'r staff sy'n ein helpu i wneud ein gwaith (fel ysgolion), yn meddwl am hawliau plant a sut y mae'r pethau a wnawn ni yn effeithio ar eich hawliau chi.

Mae'r Mesur yn dweud fod yn rhaid i'r holl weinidogion yng Nghymru feddwl am hawliau plant wrth wneud penderfyniadau. 'Cadw mewn cof' yw'r enw ar hyn. Gall y penderfyniadau fod am unrhyw beth o benderfynu sut mae ysgolion yn trin plant i adeiladu ffyrdd.

Rhaid i ysgolion fod â chynllun i annog ymddygiad cadarnhaol a herio bwlio. Rhaid iddyn nhw gael dogfen ysgrifenedig (a elwir yn bolisi) yn esbonio sut mae hyn yn cael ei wneud.

Dylai ysgolion ymgynghori â chi am eu polisi a'u gweithgareddau gwrth-fwllo. Dylen nhw wneud yn siŵr eich bod yn gwybod am y polisi a dylech chi ymddwyn fel y dywed y polisi.

## Beth ydy bwlio?

Does dim diffiniad cyfreithiol o fwlio.

Tra bod y rhan fwyaf o bobl yn meddwl eu bod yn gwybod beth yw ystyr y term 'bwlio', gall syniad un o'r peth fod yn wahanol i syniad rhywun arall. Yn y canllaw hwn, bwlio yw ymddygiad sydd yn digwydd:

- ar bwrpas
- mwy nag un waith
- i frifo neu wneud i rywun deimlo'n annifyr
- pan fo'r unigolyn sydd yn cael ei fwlio yn teimlo'n ddi-rym i'w stopio.

Mae pobl yn bwlio eraill mewn llawer ffordd wahanol. Gallai hyn gynnwys:

- galw enwau cas, cael dy bryfocio, gwneud hwyl am dy ben, dy fygwth neu dy fychanu
- cael dy daro, cicio, dyrnu, baglu neu dy gnocio drosodd
- dwyn neu ddifrodi dy eiddo
- cario clecs neu sibrydion amdanat, neu gael pobl yn siarad amdanat y tu ôl i dy gefn
- cael dy adael allan, dy eithrio neu dy ynysu
- cael dy orfodi i wneud rhywbeth nad wyt eisiau neu y gwyddost nad yw'n iawn.

Bwlio ar-lein yw bwlio sy'n digwydd trwy dechnoleg megis ffonau symudol/clyfar neu'r rhyngwyd. Gallai hyn gynnwys:

- postio deunydd sy'n brifo, yn codi cywilydd neu'n bygwth ar-lein (er enghraifft ar wefannau cyfryngau cymdeithasol)
- gyrru negeseuon cas fel tecsts, e-byst neu ar wefannau neu aps eraill
- cael dy gadw allan o gêm ar-lein
- proffiliau ffug ar wefan gymdeithasol i wneud hwyl am ben rhywun arall
- unrhyw gamddefnydd o ddelweddau corfforol agos neu amlwg o'r sawl sy'n cael ei dargedu.

**Bwlio sy'n seiliedig ar hunaniaeth** yw pan fo'r bwlio yn canolbwyntio ar yr hyn sy'n wahanol am hunaniaeth unigolyn. Gall gael ei dargedu at unigolyn neu grŵp o bobl am eu bod yn cael eu hystyried yn wahanol, boed hynny'n wir neu beidio. Rhagfarn yw'r enw am hyn.

**Mae bwlio rhagfarnllyd yn golygu agweddau o hunaniaeth rhywun megis:**

- hil, crefydd neu ddiwylliant neu gefndir dy deulu
- unrhyw angen arbennig neu anabledd
- hunaniaeth – y ffordd rwyd ti'n edrych neu'n gweithredu
- cyfeiriadaeth rywiol – at bwy rwyd ti'n cael dy ddenu (os wyt yn heterorywiol, hoyw, lesbiaid neu ddeurywiol)

- rhywiaeth – oherwydd dy rywedd (yn aml ar ffurf aflonyddu).

Gall rhagfarn a stereoteipiau gael ei ddysgu o'r hyn mae plant yn ei glywed a'i weld o'u cwmpas. Efallai na fyddan nhw o hyd yn deall y loes ddefn mae eu geiriau neu eu hymddygiad wedi'i achosi. Mae bwlio rhagfarnllyd yn anghywir, ac ni ddylai ddigwydd. Dylid herio ymddygiad neu gamwahaniaethu rhagfarnllyd o hyd.

## **Tynnu coes neu fwlio?**

Yn aml bydd pobl yn dweud mai dim ond tynnu coes neu chwarae jôc oedan nhw fel ffordd o esgusodi bwlio. Mae'r rhai sydd yn bwlio (tramgwyddwyr) yn tueddu i ddweud mai methu cymryd jôc mae'r un sydd yn cael ei dargedu. Bydd rhywun yn tynnu coes pan fydd pawb yn deall yn iawn, a phawb yn ei weld yn ddoniol, fel pan fo ffrindiau agos yn tynnu coes ei gilydd yn aml ac yn profocio ac yn ei fwynhau.

Nid yw'n tynnu coes os oes unigolyn neu os bydd grŵp yn brifo neu deimlo cywilydd o'i achos ac os yw'n gwneud hwyl am ben dy hunaniaeth (pethau elfennol am dy hun na fedri di eu newid). Mae yna ffin pan fydd tynnu coes yn troi'n gamymddwyn ac os bydd hynny'n digwydd yn aml, mae camymddwyn yn troi'n fwlio.

## **Pan nad yw yn fwlio**

Enghreifftiau o gamymddwyn yw'r isod, ond nid yw fel arfer yn fwlio os yw'n golygu:

- ymladd unwaith
- tynnu coes rhyngot ti a dy ffrindiau sydd yn mynd ar chwâl, ond ddim yn digwydd eto
- dadl rhyngot ti a rhywun arall gyda'r un grym, fel gyda dy ffrindiau
- problem yn ymwneud â chyfeillgarwch. Un ddim eisiau bod yn ffrind mwyach.

Fe allai'r enghreifftiau uchod fod yn ddechrau bwlio os nad oes dim yn cael ei wneud i roi diwedd arno. Os oedd yn codi ofn arnat neu'n dy drallodi, ac nad oedd modd rhoi diwedd arno rhyngoch, mae o help i ti sôn wrth rywun fel y gall yr ysgol wneud rhywbeth yn syth i roi terfyn arno.

## **Pryd dylet ti adrodd am ddigwyddiad?**

Dylid adrodd am bob ymddygiad drwg neu niweidiol, hyd yn oed os nad yw yn fwlio. Dylid mynd i'r afael ag o fel rhan o bolisi ymddygiad yr ysgol. Os yw'n ymddangos yn ddibwys i ddechrau, mae'n debyg fod modd i ti roi trefn ar bethau dy hun drwy ddod o hyd i'r amser iawn i'w drafod yn bwylllog gyda'r rhai fu wrthi. Dylet fod yn hyderus ac yn gadarn ac egluro sut y gwnaeth i ti deimlo a pham nad oeddet yn ei hoffi. Os nad wyt ti yn teimlo'n saff, paid â chymryd y cam yma heb gefnogaeth ffrindiau, athro neu mewn gweithgaredd grŵp ar fwlio sydd wedi cael ei drefnu yn yr ysgol. Cofia adrodd yn ôl i'r ysgol am:

- pob tra
- unrhyw ymddygiad rhywiol digroeso



- unrhyw hiliaeth
- ymddygiad gwahaniaethol sy'n canoli ar dy hunaniaeth – mae hyn yn disgrifio pwy wyt ti neu dy gefndir, er enghraifft, dy hil, crefydd, cenedl, cyfeiriadaeth rywiol neu statws cymdeithasol (fel bod yn gyfoethog neu dlawd)
- unrhyw achos o fwlio pobl sydd ag anghenion arbennig neu anabledd
- ymddygiad sydd yn dy fygwth neu wneud i ti deimlo ofn
- unrhyw beth sydd yn digwydd ar-lein a allai achosi niwed i ti.

## **Wyt ti wedi cael dy fwlio?**

Os wyt ti'n poeni dy fod yn cael dy fwlio, dylet ddweud wrth rywun. Gall hyn fod dy ffrindiau, brawd neu chwaer, riant/gofalwr neu oedolyn y galli di ymddiried ynddo/ynddi yn dy ysgol. Neu efallai ei bod hi'n well gen ti siarad â llinell gymorth os wyt ti'n hapusach i siarad gyda rhywun nad wyt yn eu nabod. Y peth pwysicaf yw rhannu dy bryderon a pheidio â thrio ymdopi efo'r broblem ar dy ben dy hun. Mae rhai llinellau cymorth a gwefannau ar ddiwedd y canllaw hwn.

## **Adrodd yn ôl amdano**

Mae'r pethau i feddwl amdany'n nhw os wyt ti'n adrodd am fwlio yn cynnwys:

- bod siŵr o dy ffeithiau – ysgrifenna beth ddigwyddodd a phryd. Oedd yna unrhyw un arall o gwmpas yn dyst i'r hyn oedd yn digwydd?
- cadw llinell amser i ddangos beth sydd wedi digwydd a phryd, mae'n hawdd drysu wrth ail-ddweud stori
- oedd yna unrhyw dystiolaeth – os oedd dy eiddo di wedi cael ei ddifrodi neu decst creulon, gall hyn fod yn dystiolaeth bwysig, ac yn rhywbeth y dylet ei gadw hyd nes y bydd ei angen. Nid yw arbed negeseuon neu ddelweddau ar-lein yn dy stopio rhag gallu blocio'r un sydd wedi eu hanfon
- os cefais dy frifo'n gorfforol dylet dynnu a chadw llun o dy anafiadau neu ddifrod i dy eiddo
- cofio os wyt ti'n cael dy fwlio yn aml am gyfnod hir, nid oes rhaid i bob tro mae rhywbeth yn digwydd fod yn ddifrifol – mae pob un gyda'i gilydd yn gwneud dy dystiolaeth
- os ydy'r dystiolaeth yn ddelwedd annerbyniol ar dy ffôn neu ar-lein, paid ag anfon y cynnwys at neb – ddim hyd yn oed yr ysgol, dy rieni/gofalwyr neu dy ffrindiau (efallai y bydd yn cynnwys deunydd y mae'n anghyfreithlon i'w rannu). Yn hytrach, dylet gael gair ag aelod o staff neu riant/gofalwr, a mynd â'r ddyfais gyda thi
- cofio adrodd yn ôl am ymddygiad ymosodol ar-lein i'r gwefannau a'r platfformau ar-lein lle mae'r ymddygiad yn digwydd.

## **Beth i'w wneud os wyt ti wedi adrodd am fwlio wrth dy athro/athrawes ond dydy'r sefyllfa ddim yn gwella**

Fe alli di ddweud wrth rywun arall yn yr ysgol, fel aelod gwahanol o'r staff, dy bennaeth blwyddyn, neu pennaeth. Fe gei fynd â ffrind neu riant/gofalwr gyda thi.

Os nad wyt ti'n teimlo bod yr ysgol yn cymryd dy bryderon o ddifri, mae gen ti a dy rieni/gofalwyr yr hawl i wneud cwyn am unrhyw fater i'w wneud â dy ysgol. Mae gan ysgolion drefn gwyno am unrhyw fater i'w wneud â dy ysgol. Y cam olaf i'w gymryd fydd hyn, ar ôl i ti adrodd yn ôl am broblem yn dy ysgol, a'i ddefnyddio yn unig os nad ydy'r ysgol wedi cymryd camau, neu os nad yw'r camau hynny wedi gweithio.

Os wyt ti neu dy deulu eisiau gwneud cwyn am y ffordd mae'r ysgol yn delio gydag unrhyw broblem – gan gynnwys digwyddiadau o fwlio – gofyn am gopi o drefn

gwyno'r ysgol. Mae hwn yn aml i'w weld ar wefan yr ysgol – os na, mae gen ti hawl i ofyn am gopi gan yr ysgol.

Bydd y drefn yma yn cynnwys enw rhywun fel pwynt cyswllt. Bydd yr unigolyn yma yn dod o hyd i rywun i dy helpu drwy'r drefn gwyno.

## **Teimladau**

Gall cael dy fwlio dy wneud di deimlo yn anhapus iawn, yn isel dy ysbryd, neu'n ynysig. Nid dy fai di ydy dy fod yn cael dy fwlio. Mae pobl yn bwlio eraill am bob math o resymau.

- Paid â chredu'r pethau cas sydd yn cael eu dweud amdanat.
- Cofia dy fod yn rhywun gwerthfawr.
- Mae gen ti hawl i fod yn saff.
- Nid oes rhaid i ti newid y ffordd wyt ti yn edrych neu bwy wyt ti.
- Mae camau y galli di gymryd.

Ceisio weithredu. Fe all hyn wneud i ti deimlo'n well oherwydd ei fod yn profi nad wyt ti heb rym. Drwy ddweud wrth rywun rwyd ti'n cymryd y camau cyntaf i newid pethau. Nid yw'n dderbyniol cael dy fwlio.

Os wyt ti yn teimlo'n drist iawn neu yn isel, dylet roi gwybod i rywun, siarad â ffrindiau neu deulu, neu ddefnyddio'r llinellau cymorth ar ddiwedd y ddogfen hon.

## **Cyngor defnyddiol os wyt yn poeni dy fod wedi bwlio pobl eraill**

Nid yw'n iawn bwlio rhywun, ac y mae angen stopio dy gamymddwyn – ond nid yw ymddygiad drwg yn golygu dy fod ti'n berson drwg. Mae llawer o resymau pam fod rhywun yn bwlio, ac efallai y bydd arnat angen help i ddeall pam dy fod yn ymddwyn fel yr wyt. Does dim o'i le mewn gofyn am help i newid dy ymddygiad. Efallai y bydd arnat angen help i ddeall a rheoli dy emosiynau, fel dicter. Mae gofyn am help yn ddewis dewr ac yn gam yn y cyfeiriad iawn i wneud pethau'n well.

Os nad wyt ti eisiau siarad â rhywun am dy ymddygiad, fe allai fod o help i ti feddwl am y niwed y gwnest achosi. Pwy gafodd ei niweidio? Meddylia hefyd am bawb o gwmpas yr unigolyn y gwnest ti fwlio a allai fod wedi pryderu am yr hyn ddigwyddodd. Nawr meddylia am sut y buaset ti'n teimlo petai rhywun yn dy drin di yn yr un ffordd ag yr wyt ti newydd wneud. Hoffet ti gael dy drin felly?

Fe all fod o help i ti feddwl am yr hyn oedd det ti'n deimlo ar y pryd. Fyddai modd i ti adnabod y teimlad yma eto a stopio gweithredu (bwlio) cyn iddo ddigwydd eto? Fe ddylet ystyried beth sy'n rhaid digwydd i wneud pethau'n iawn. Os oes gen ti broblemau eraill, yn ychwanegol i gael dy fwlio neu fwlio eraill, cofia ofyn am help.

*Rwyf angen help gyda hyn:*

*problem gyda bwlio* ☐

*problem gyda bwlio ar-lein* ☐



## **Cyngor defnyddiol i bobl gerllaw i helpu i herio bwlio**

Os buost yn dyst i fwlio ac eisiau iddo stopio, efallai y bydd y camau hyn o gymorth.

- Dylet adrodd am y bwlio wrth dy ysgol.
- Fe allet gynnig i'r un sydd yn cael ei dargedu y doi di gyda nhw i ddweud wrth yr ysgol neu eu teulu.
- Gyda dy ffrindiau, cerdda gyda'r un sydd yn cael ei dargedu rhwng gwersi, yn y cynteddau neu amser chwarae.

## **Symud ymlaen**

Gall bwlio, ym mha bynnag ffordd yr wyt yn rhan ohono, fod yn annifyr a gall lenwi dy feddyliau a'th emosiynau. I'th helpu i dy atgoffa fod pethau eraill pleserus i feddwl amdanynt ac i'w gwneud, efallai y bydd ymuno â chlwb newydd, dilyn diddordeb newydd neu weithgaredd, neu wneud pethau eraill yr wyt yn eu mwynhau amser cinio neu ar ôl yr ysgol yn help. Mae'n debyg y byddi yn fuan iawn yn gwneud ffrindiau newydd ac yn mwynhau dy hun eto. Cofia, nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn bwlio, felly tria beidio â gadael i hyn newid y ffordd yr wyt yn edrych ar fywyd a bod o gwmpas pobl eraill.

Os mae'n anod di ti siarad â rhywun yn dy ysgol neu gartref, galli gysylltu â MEIC, llinell gymorth 24-awr am ddim i blant a phobl ifanc.

Cei holi MEIC am gyngor a chefnogaeth am nifer o bethau, gan gynnwys bwlio. Gall MEIC gysylltu gyda'r ysgol ar dy ran er mwyn siarad gyda nhw am fwlio. Mae modd ymweld â gwefan MEIC [www.meiccymru.org](http://www.meiccymru.org) neu eu ffonio am ddim 08088 023456.

Os ydy bwlio yn peri gofid mawr i ti, mae'n bosib i ti gael cwnsela i dy helpu i ddelio gyda'r teimladau hynny. Mae cwnsela ar gael i blant ym Mlwyddyn 6 ac i bobl ifanc rhwng 11 ac 18 oed. Fe gei di wneud yr apwyntiad dy hun, neu ofyn i rieni, gofalwr, rhywun proffesiynol neu ffrind i wneud apwyntiad ar dy ran. Efallai yr hoffet edrych ar wefan dy gyngor lleol am fwy o wybodaeth.

## Cyngor pellach a chyngor

### Elusennau gwrth-fwllo

#### **Bullies Out**

Elusen gwrth-fwllo wedi ei lleoli yng Nghymru sydd yn gweithio gydag unigolion, ysgolion, colegau, lleoliadau ieuenctid a chymunedol. Mae eu e-fentoriaid yn cynnig cefnogaeth ar-lein.

[mentorsonline@bulliesout.com](mailto:mentorsonline@bulliesout.com)

[www.bulliesout.com](http://www.bulliesout.com)

e-bost: [mail@bulliesout.com](mailto:mail@bulliesout.com)

#### **Cynghrair Gwrth-fwllo**

Gwybodaeth i ysgolion, rhieni/gofalwyr a phobl ifanc am bob agwedd o fwlio.

[www.anti-bullyingalliance.org.uk](http://www.anti-bullyingalliance.org.uk)

#### **Kidscape**

Elusen gwrth-fwllo, gweithdai ar gyfer plant sydd wedi cael eu bwlio.

[www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

#### **Gwobr Diana**

Llysgenhadon ifanc wedi eu hyfforddi i helpu eraill.

[www.antibullyingpro.com/](http://www.antibullyingpro.com/)

### Hawliau plant

#### **Comisiynydd Plant Cymru**

Darganfyddwch fwy am hawliau plant o'r wefan.

[www.complantcymru.org.uk](http://www.complantcymru.org.uk)

### Cydraddoldeb a'r gyfraith

#### **Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol**

[www.equalityhumanrights.com/cy/comisiwn-yng-nghymru](http://www.equalityhumanrights.com/cy/comisiwn-yng-nghymru)

#### **Plant yng Nghymru**

[www.plantynghymru.org.uk/ein-gwaith/bwlio/](http://www.plantynghymru.org.uk/ein-gwaith/bwlio/)

### Llinellau cymorth a chyngor

#### **Childline**

Fôn: 08001111

[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

#### **Kooth**

Gwasanaeth cwnsela.

[www.kooth.com](http://www.kooth.com)

**Meic**

Gwybodaeth, cyngor ac eiriolaeth ar gyfer pobl ifanc.

[www.meiccymru.org/](http://www.meiccymru.org/)

**CALL**

Llinell cymorth a gwrando gymunedol.

[www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk)

**Homoffobia****EACH**

Gweithredu addysgol sy'n herio homoffobia.

Adnoddau hyfforddi a llinell weithredu EACH i bobl ifanc.

Ffôn: 0808 1000 143

[www.each.education](http://www.each.education)

**Hiliaeth**

Childline yn cynnig [cyngor](#).

**Family Lives**

Llinell gymorth gyfrinachol ar gyfer fforymau rhieni.

Ffôn: [0808 800 2222](tel:08088002222)

**Show Racism the Red Card**

[www.theredcard.org](http://www.theredcard.org)

**Anabledd****MENCAP**

Llinell gymorth Llun-Gwe, 9am – 5pm

Ffôn: 0808 8000 300

<https://wales.mencap.org.uk>

**Iechyd emosiynol****Head Above Wales**

Cefnogaeth ar gyfer pobl ifanc sy'n dioddef o iselder ysbryd neu'n hunan-niweidio.

<http://hatw.co.uk/straight-up-advice/>

**Samariaid**

Lle diogel i chi siarad ar unrhyw adeg.

[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

Ffôn: 116 123 (am ddim).

Llinell cyfrwng Cymraeg: 0808 164 0123 (am ddim o 7pm – 11pm, 7 diwrnod yr wythnos).

e-bost, sgwrsio'n fyw a gwasanaethau eraill ar gael.

**Rethink**

Cyngor a gwybodaeth ar gyfer pobl sy'n agored i niwed gyda phroblemau iechyd meddwl.

[www.rethink.org/help](http://www.rethink.org/help)

Ffôn: 0300 500 0927

**Trosedd****Internet Watch Foundation**

Adrodd yn ôl am ddelweddau anghyfreithlon o blant.

[www.iwf.org.uk](http://www.iwf.org.uk)

**Cymorth i ddioddefwyr**

Adrodd yn ôl am drosedd casineb yng Nghymru.

[www.reporthate.victimsupport.org.uk](http://www.reporthate.victimsupport.org.uk)

**Child Exploitation and Online Protection Centre (CEOP)**

Os amheir fod plentyn yn cael ei gam-drin yn rhywiol neu fod rhywun yn ymelwa arnynt.

[www.ceop.police.uk](http://www.ceop.police.uk)

**National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC)**

Os ydych yn meddwl bod plenty mewn perygl dybryd, peidiwch ag oedi – ffoniwch yr heddlu ar 999 neu ni ar 0808 800 5000.

[www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)

**Materion ar-lein****Internet Matters**

Cyngor am faterion ar-lein ar gyfer rhieni a phlant.

[www.internetmatters.org.uk](http://www.internetmatters.org.uk)

**Childnet International**

Pob agwedd o ddiogelwch ar-lein

[www.childnet.com/](http://www.childnet.com/)