

Herio bwlio: hawliau, parch, cydraddoldeb



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Canllaw i bobl ifanc

Helô

Mae addysg yn bwysig.

Eich amser yn yr ysgol ydy hyn. Mae'n fwy na'r pethau rydych chi'n eu dysgu – mae'n eich paratoi ar gyfer eich dyfodol.

Fe ddylai'r ysgol fod yn lle diogel. Rhywle i ddatblygu sgiliau, tyfu a mwynhau bod gyda'ch ffrindiau.

Mae bwlio'n gallu stopio hyn rhag digwydd.



Ddylai neb gael ei fwlio.

Mae bwlio'n gwneud i bobl deimlo wedi'u brifo, yn anniogel ac fel does neb yn eu parchu. Mae'n gallu gwneud i bobl deimlo'n wan, yn unig ac fel does ganddyn nhw ddim pŵer i newid pethau.

Dylid trin pobl yn gyfartal.

Ni ddylai fod unrhyw gamwahaniaethu. Dyma'r gyfraith (Deddf Cydraddoldeb 2010).

Mae Llywodraeth Cymru eisiau i blant a phobl ifanc i gyd gael eu parchu, teimlo'n ddiogel a mwynhau eu hamser yn yr ysgol.



Rydyn ni wedi ysgrifennu canllawiau newydd i ysgolion ledled Cymru ynglŷn â sut i atal a herio bwlio.

Mae'r llyfryn yma'n esbonio beth ydy bwlio, a beth dydy e ddim. Mae'n rhoi cyngor ar ddelio â bwlio a lle i gael help.

Eich hawliau



Mae **Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn** (CCUHP) yn rhestru 42 o hawliau plant a phobl ifanc. Mae'n dweud bod gennych chi'r hawl i:

- gael eich amddiffyn rhag cael eich niweidio a'ch cam-drin
- addysg o safon dda sy'n eich helpu chi i ddatblygu'ch doniau a'ch galluedd
- ymarfer eich crefydd
- amgylchedd diogel.

Fe ddylech chi fwynhau'r hawliau yma a pharchu hawliau pobl eraill. Mae bwlio yn stopio pobl rhag cael eu hawliau.

Fe wnaeth Cymru roi'r CCUHP mewn cyfraith ym Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011. **Mae'n golygu bod yn rhaid i ni ystyried hawliau plant a phobl ifanc ym mhopeth rydyn ni'n ei wneud.**

Mae'ch hawl i addysg ddiogel, o safon dda, yn golygu y dylai'ch ysgol:

- fod â chynllun i annog ymddygiad positif a herio bwlio
- bod â pholisi ymddygiad sy'n esbonio sut y maen nhw'n gwneud hyn
- ymgynghori â chi am y polisiau a'r gweithgareddau
- gwneud yn siŵr eich bod chi'n gwybod am y polisiau fel eich bod chi'n gwybod sut i ymddwyn.



Mae bwlio yn stopio pobl rhag cael eu hawliau.

Beth ydy bwlio?

Does dim diffiniad cyfreithiol o fwlio. Mae bwlio'n golygu pethau gwahanol i wahanol bobl. Yn y canllaw yma, dyma ydy ein diffiniad ni o fwlio:

**‘Ymddygiad
gan unigolyn neu grŵp,
sy’n cael ei ailadrodd dros amser,
â’r bwriad o frifo rhywun
yn gorfforol neu yn
emosiynol.’**



Mae bwlio:

- yn brifo rhywun neu’n peri gofid iddyn nhw
- yn targedu rhywun ac yn gwneud iddyn nhw deimlo dydy’r pŵer ddim ganddyn nhw i’w stopio
- yn digwydd o bwrpas
- yn digwydd mwy nag unwaith.



Mathau o fwlio

Ar lafar

- Cael eich galw'n enwau cas
- Cael eich herian a chael pobl yn gwneud hwyl ar eich pen
- Cael eich bygwth neu'ch bychanu



Emosiynol

- Cael pobl yn dweud straeon neu'n hel clecs amdanoch chi
- Cael pobl yn siarad amdanoch chi y tu ôl i'ch cefn
- Cael eich gadael allan, eich cau allan neu'ch gadael ar eich pen eich hun



Ar-lein

- Cael pethau cas neu annifyr wedi'u postio ar-lein
- Cael negeseuon cas neu gael eich bygwth ar-lein trwy apiau fel Snapchat neu Instagram
- Cael rhywun yn defnyddio proffil ffug ar rwydwaith cymdeithasol i wneud hwyl am ben pobl eraill
- Targedu rhywun trwy gamddefnyddio delweddau personol
- Targedu rhywun trwy gamddefnyddio delweddau preifat, noeth, gan gynnwys delweddau rhywiol



Mae bwlio'n digwydd mewn gwahanol ffyrdd.

Bwlio oherwydd rhagfarn

Mae bwlio'n digwydd mewn llawer o ffyrdd, i bob math o bobl, am lawer o resymau.

Weithiau mae bwlio oherwydd sut olwg sydd ar rywun – tal, byr, rhy dew, rhy denau, cyfoethog, tlawd, hyd yn oed lliw gwallt.

Gall bwlio ganolbwyntio ar beth sy'n wahanol am hunaniaeth rhywun. Mae'n gallu targedu un person neu grŵp cyfan am fod yn wahanol, boed hynny'n wir neu beidio. **Rhagfarn ydy'r enw ar hyn.**

Bwlio oherwydd rhagfarn ydy cael eich bwlio oherwydd:

- eich hil neu'ch crefydd
- eich diwylliant neu gefndir eich teulu
- eich anghenion arbennig neu'ch anabledd
- eich hunaniaeth o ran rhywedd a'r ffordd rydych chi'n edrych neu'n ymddwyn
- eich cyfeiriadedd rhywiol—(heterorywiol, hoyw, lesbiaidd neu ddeurywiol)
- rhywiaeth – oherwydd eich rhywedd (harasio ydy hyn, yn aml).

Eich teimladau

Mae cael eich bwlio'n gallu gwneud ichi deimlo'n drist, yn isel ac ar eich pen eich hun.

Nid eich bai chi ydy cael eich bwlio:

- Peidiwch â chredu'r pethau cas sy'n cael eu dweud amdanoch chi.
- Rydych chi'n rhywun sy'n cael ei werthfawrogi.
- Mae gennych chi hawl i fod yn ddiogel.
- Does dim rhaid ichi newid y ffordd rydych chi'n edrych neu bwy ydych chi.

Ceisiwch wneud rhywbeth ynghylch y bwlio. Mae'n gallu bod yn anodd, ond dywedwch wrth rywun. Mae'n gallu gwneud ichi deimlo'n well oherwydd bod hyn yn dangos bod gennych chi bŵer.



Os ydych chi'n teimlo'n ofidus, yn drist neu'n isel, rhowch wybod i rywun. Siaradwch â ffrindiau neu'r teulu neu defnyddiwch y llinellau cymorth ar ddiwedd y ddogfen yma.

Ymddygiad drwg

Mae yna wahaniaeth rhwng ymddygiad drwg a bwlio.

Mae rhai pethau efallai'n peri gofid ichi, ond nid bwlio ydy hyn os:

- mai ffeith neu ffrase sy'n digwydd unwaith ydy hyn
- mai direidi sy'n mynd o chwith unwaith ydy hyn
- mai problem mewn perthynas â ffrind ydy hyn
- dydy rhywun ddim eisiau bod yn ffrindiau gyda chi.

Dweud wrth rywun

Mae'n bosibl y byddwch chi'n gallu setlo pethau eich hun. Ond, os nad ydych chi'n teimlo'n ddiogel i wneud hyn, neu os nad ydych chi'n gallu, peidiwch â chymryd y cam yma heb gefnogaeth ffrindiau neu athro.

Rhai pethau y dylech chi bob amser ddweud wrth eich ysgol amdanyn nhw:

- trais
- ymddygiad rhywiol dieisiau
- ymddygiad drwg oherwydd eich hil neu'ch hunaniaeth
- ymddygiad drwg tuag atoch chi oherwydd eich anghenion arbennig neu'ch anabledd
- ymddygiad sy'n eich bygwth neu sy'n gwneud ichi deimlo'n anniogel
- unrhyw beth sy'n digwydd ar-lein sy'n peri gofid ichi neu a allai eich niweidio.

Herio bwlio

Os ydych chi'n gweld rhywun yn cael ei fwlio, fe ddylech chi:

- roi gwybod amdano i'ch ysgol
- cynnig i fynd gyda'r person i ddweud wrth rywun
- cerdded gyda nhw a'ch ffrindiau eraill rhwng gwersi ac yn ystod amseroedd egwyl.

Direidi

Efallai y bydd pobl yn ceisio esgusodi bwlio trwy ddweud mai dim ond jôc neu ddireidi ydy e.

Direidi ydy e os:

- ydy pawb dan sylw'n deall mai direidi ydy e
- ydy pawb yn meddwl ei fod yn ddoniol
- ydy pawb yn teimlo wedi'u cynnwys ac yn ddiogel.

Pan mae ffrindiau agos yn jocian efo'i gilydd, yn herian ei gilydd ac mae pawb yn ei fwynhau, nid bwlio ydy hyn.

Nid direidi ydy e os:

- ydy rhywun yn teimlo'u bod nhw wedi'u brifo neu eu sarhau
- ydy hunaniaeth rhywun yn destun hwyl
- ydy rhywun yn teimlo wedi'u cau allan
- ydy rhywun yn teimlo'n anniogel.



Ydych chi wedi cael eich bwlio?

Os ydych chi'n cael eich bwlio, does dim rhaid ichi ddelio â phethau ar eich pen eich hun. Dywedwch wrth rywun rydych chi'n ymddiried ynddo, fel:

- ffrind
- eich brawd neu'ch chwaer
- eich rhieni neu'ch gofawyr
- athro neu oedolyn arall yn yr ysgol.



Rhoi gwybod amdano

Pethau i feddwl amdany'n nhw cyn ichi roi gwybod amdano:

Byddwch yn siŵr bod eich ffeithiau chi'n iawn – ysgrifennwch beth wnaeth ddigwydd. A wnaeth unrhyw un arall ei weld yn digwydd?

Cadwch linell amser – ysgrifennwch pa mor aml y mae'n digwydd, lle a phryd.

Cadwch unrhyw dystiolaeth – mae hyn yn helpu i ddangos i bobl beth sydd wedi digwydd ac mae'n gallu helpu i gael rhywun i wrando arnoch chi. Fe allech chi:

- dynnu llun o beth sydd wedi'i ddifrodi
- cadw negeseuon ar-lein neu negeseuon testun sy'n gas neu'n sarhaus
- tynnu llun o unrhyw anafiadau os ydych chi wedi'ch brifo'n gorfforol.

Pan rydych chi'n cadw dystiolaeth, cofiwch:

- dydy cadw negeseuon ar-lein ddim yn eich stopio chi rhag blocio'r anfonwr ar-lein
- y gallwch chi roi gwybod am fwlio ar-lein i'r safleoedd cyfryngau cymdeithasol lle mae'n digwydd.

Os ydy rhywun wedi anfon delwedd annerbyniol atoch chi, peidiwch â'i hanfon ymlaen at unrhyw un. Dangoswch y ddelwedd i athro neu oedolyn beth sydd yn y neges gan ddefnyddio'ch dyfais.



Efallai y byddai'n well gennych chi gael gwybodaeth o wefan neu siarad â rhywun ar linell gymorth. Mae yna restr ar ddiwedd y canllaw yma.

Mynd â phethau'n bellach

Os ydych chi'n dweud wrth athro neu athrawes, a dydy'r sefyllfa ddim yn gwella, yna dywedwch wrth rywun arall yn yr ysgol.

Gallech ddweud wrth aelod gwahanol o staff, pennaeth eich blwyddyn neu'r prifathro. Gallwch chi ofyn i ffrind, rhiant neu ofalwr fynd efo chi. Gallan nhw helpu i wneud yn siŵr bod rhywun yn gwrandao arnoch chi.



Cwyno

Os ydych chi neu'ch teulu'n teimlo dydy'ch ysgol ddim yn cymryd eich pryderon o ddifrif, gallwch chi gwyno i'r ysgol.

Mae'n rhaid i bob ysgol fod â gweithdrefn gwyno. Mae hon fel rheol ar wefan yr ysgol, ond gallwch chi ofyn am gopi. Mae'n nodi sut y mae'ch ysgol yn delio â chwynion ac yn rhoi enw'r sawl a fydd yn eich helpu trwy'r broses.

Yr unig amser y dylech chi gwyno ydy pan:

- rydych chi wedi cymryd camau i ddatrys y sefyllfa â'ch ysgol
- dydy'r sefyllfa ddim yn gwella
- rydych chi'n teimlo dydy'ch ysgol heb wneud digon i helpu.



Awgrymiadau ar gyfer delio â phethau eich hun:

- dod o hyd i'r amser iawn
- peidio â chyffroi
- siarad â'r bobl dan sylw
- bod yn hyderus ac yn gadarn
- esbonio sut oeddech chi'n teimlo oherwydd y sefyllfa.



Mae gweld bwlio'n gallu gwneud ichi deimlo'n ofidus neu'n drist.

Does dim rhaid ichi ddelio â phethau ar eich pen eich hun. Siaradwch â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo.

Peidiwch â bod yn fwli



Mae bwllo rhywun yn beth drwg.

Mae'n gwneud niwed i bawb dan sylw.

Dydy hyn ddim yn golygu eich bod chi'n berson drwg,
ond mae angen i hyn stopio.

Mae yna lawer o resymau pam mae pobl yn bwllo pobl eraill. Efallai fod angen help arnoch chi i ddeall pam rydych chi'n ymddwyn fel hyn.

Os dydych chi ddim eisiau siarad â rhywun, meddyliwch am y canlynol:

- Pwy gafodd ei niweidio?
- A wnaeth hyn beri gofid i bobl eraill?
- A fyddech chi'n hoffi cael eich trin fel hynny?
- Beth oeddech chi'n ei deimlo ar y pryd?
- Oeddech chi'n ddig, yn emosiynol neu'n ofidus ynglŷn â nhw neu ynglŷn â rhywbeth arall?
- Fyddech chi'n gallu adnabod y teimlad yma yn y dyfodol a stopio'ch hun?
- Oes yna bethau eraill yn digwydd yn eich bywyd y mae angen help arnoch chi gyda nhw?
- Sut allech chi wneud iawn am bethau?



Mae angen help ar **bawb** weithiau. Felly does dim byd o'i le â gofyn am help i newid eich ymddygiad. Yn wir, mae gofyn am help yn ddewr.

symud ymlaen

Mae bwlio'n gallu peri gofid, beth bynnag ydy'ch rhan chi ynddo. Mae'n gallu cymryd drosodd eich meddyliau a'ch emosiynau i gyd. Mae yna bethau pleserus eraill i feddwl amdanyn nhw a'u gwneud, fel:

- ymuno â chlwb newydd
- dilyn diddordeb neu weithgaredd newydd
- dod o hyd i bethau rydych chi'n mwynhau eu gwneud yn ystod amser cinio neu ar ôl ysgol.



Help a chyngor

Os ydy hi'n anodd siarad â rhywun yn yr ysgol neu gartref, yna cysylltwch â Meic.

Llinell gymorth i blant a phobl ifanc ydy **Meic**, fel eich bod chi'n gallu siarad â rhywun am bryderon bob dydd, rhwng 8 y bore a chanol nos.

Mae Meic yn rhoi cyngor a chefnogaeth. Gallan nhw hefyd gysylltu â'ch ysgol i siarad am y bwlio os ydych chi eisiau iddyn nhw wneud hynny.

www.meiccymru.org

☎ 08088 023456

Os ydy bwlio'n peri gofid ichi, gallwch chi siarad â gweithiwr proffesiynol. Mae cwnsela ar gael ym Mlwyddyn 6, ac mae am ddim i bobl ifanc rhwng 11 a 18 oed. Gallwch chi drefnu'ch apwyntiad eich hun neu ofyn i rywun rydych chi'n ymddiried ynddo drefnu apwyntiad ar eich cyfer.

Edrychwch ar wefan eich cyngor lleol i gael rhagor o wybodaeth.



Diolch yn fawr am ddarllen hwn.

Ddylai neb gael ei fwlio.

Mae'n gallu bod yn anodd, ond ceisiwch beidio â gadael i'r bwlio gymryd eich bywyd drosodd. Peidiwch â gadael iddo'ch stopio chi rhag bod o gwmpas pobl neu wneud pethau.

Elusennau gwrth-fwlio

Bullies Out

Elusen gwrth-fwlio yng Nghymru. Mae eu e-fentoriaid yn cynnig cefnogaeth ar-lein.

www.bulliesout.com

mail@bulliesout.com

Anti-Bullying Alliance

Gwybodaeth i blant, pobl ifanc, rhieni/gofalwyr ac ysgolion.

www.anti-bullyingalliance.org.uk

Kidscape

Elusen gwrth-fwlio.

www.kidscape.org.uk

The Diana Award

Llysgenhadon ifanc wedi'u hyfforddi i helpu eraill.

www.antibullyingpro.com

Plant yng Nghymru

www.plantynghymru.org.uk/ein-gwaith/bwlio

Stand Against Bullying [Pen-y-bont ar Ogwr] yn Mental Health Matters

www.imhawales.org

Pecyn cymorth

Mae yna becyn cymorth sydd â rhagor o wybodaeth a help os ydych chi ei eisiau.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i [wefan Hwb](http://wefan.Hwb)



Llinellau cymorth a chynghor

Childline

Mae Childline yn cynnig cynghor.

☎ 0800 1111

www.childline.org.uk

Kooth

Gwasanaeth cwnsela.

www.kooth.com

CALL

Llinell Gyngor a Gwrandao'r Gymuned

www.callhelpline.org.uk

The Mix

Llinell gymorth gwasanaeth cefnogi ar gyfer pobl ifanc dan 25 oed

☎ 0808 808 4994

www.themix.org.uk

Hyb Meddwl Caerdydd a'r Fro

www.hybmeddwl.cymru

Comisiynydd Plant Cymru

www.complantcymru.org.uk

Cydraddoldeb a'r gyfraith

Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol.

www.equalityhumanrights.com/cy/comisiwn-yng-nghymru

Homoffobia

EACH

Gweithredu Addysgol Sy'n Herio Homoffobia.

☎ 0808 1000 143

www.each.education

Hiliaeth

Show Racism the Red Card

www.theredcard.org

Anabledd

MENCAP Cymru

Llinell gymorth Dydd Llun – Dydd Gwener, 9a.m. – 5p.m.

☎ 0808 8000 300

wales.mencap.org.uk/cy

Iechyd emosiynol

Heads Above the Waves

Cefnogaeth i bobl ifanc sy'n dioddef o iselder neu sy'n hunan-niweidio.

hatw.co.uk/straight-up-advice

Y Samariaid

Lle diogel ichi siarad unrhyw bryd.

☎ 0808 164 0123

www.samaritans.org

Rethink Mental Illness

Cyngor a gwybodaeth i bobl agored i niwed sydd â phroblemau iechyd meddwl.

☎ 0300 500 0927

rethink.org/help-in-your-area

Trosedd

Internet Watch Foundation

I roi gwybod am ddelweddau anghyfreithlon o blant a phobl ifanc.

www.iwf.org.uk

Cymorth i Ddiodefwyr

Rhoi gwybod am drosedd casineb yng Nghymru.

www.reporthathe.victimsupport.org.uk

Canolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein (CEOP)

Os ydych chi'n amau bod rhywun yn cam-drin neu'n camfanteisio ar blentyn yn rhywiol.

www.ceop.police.uk

NSPCC

Os ydych chi, neu os ydych chi'n meddwl bod plentyn neu berson ifanc arall, mewn perygl enbyd, peidiwch ag oedi – ffoniwch 999 neu ffoniwch ni

☎ 0808 800 5000.

www.nspcc.org.uk

SchoolBeat

www.schoolbeat.cymru/cy

Materion ar-lein

Internet Matters

Cyngor ar faterion ar-lein i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd.

www.internetmatters.org.uk

Childnet International

Pob agwedd ar ddiogelwch ar-lein.

www.childnet.com

Diogelwch ar-lein

Yn yr adran yma ar Hwb gallwch chi ddod o hyd i adnoddau a dolenni a fydd yn helpu i'ch cadw'n ddiogelwch ar-lein.

hwb.gov.wales/parthau/diogelwch-ar-lein/dysgwyr/