Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Herio bwlio ac aflonyddu:

Hawliau, parch, cydraddoldeb



Dylai'r ysgol fod yn ddiogel

Dylai'r ysgol fod yn rhywle lle rwyt ti'n teimlo'n ddiogel, yn hapus a dy fod yn cael dy barchu. Dylet ti allu dysgu, chwarae, gwneud ffrindiau a bod yn ti dy hun.

Dydi bwlio byth yn iawn. Os ydy bwlio yn digwydd i ti, dwyt ti ddim ar fai di am hynny. Galli di ofyn am help. Dylai oedolion wrando arnat ti a helpu i dy gadw di'n ddiogel.

Dy hawliau

- Mae gen ti'r hawl i fod yn ddiogel.
- Mae gen ti'r hawl i ddysgu.
- Mae gen ti'r hawl i gael dy drin yn deg.
- Mae gen ti'r hawl i rannu dy feddyliau a dy deimladau mewn ffordd garedig a pharchus.
- Mae gen ti'r hawl i oedolion wrando arnat ti.
- Mae gen ti'r hawl i gael help os oes rhywbeth o'i le.



Beth mae bwlio yn ei olygu

Mae'n gallu gwneud i rywun deimlo'n drist, ofnus, unig, pryderus neu'n wael. Mae hefyd yn gallu gewneud iddo deimlo fel na all ei stopio.

Weithiau mae pobl yn dadlau neu'n ffraeo. Gall hynny fod yn brofiad annifyr. Os oes rhywbeth wedi peri gofid i ti, galli di ddweud wrth oedolyn rwyt ti'n ymddiried ynddo.

Mae bwlio yn gallu digwydd mewn gwahanol ffyrdd

Mae bwlio yn gallu digwydd wyneb yn wyneb, yn yr ysgol, ar y ffordd i'r ysgol, y tu allan i'r ysgol neu ar-lein.



Geiriau

Mae hyn yn gallu cynnwys galw enwau, pryfocio, bygythiadau, dweud pethau cas i frifo rhywun, neu ddweud pethau sy'n codi embaras ar rywun yn fwriadol.



Brifo corff rhywun neu dorri ei bethau

Mae hyn yn gallu cynnwys taro, cicio, gwthio, neu faglu rhywun, cymryd ei bethau neu dorri ei eiddo..



Gadael rhywun allan

Mae hyn yn gallu cynnwys hel straeon, dweud celwyddau am rywun, gadael rhywun allan yn fwriadol, anwybyddu rhywun neu geisio gwneud i rywun deimlo'n unig.



Ar-lein

Mae hyn yn gallu cynnwys anfon negeseuon cas, rhannu lluniau heb ganiatâd, gadael rhywun allan o grwpiau ar-lein neu esgus bod yn rhywun arall ar-lein.



Bwlio oherwydd pwy ydy rhywun

Weithiau mae bwlio yn digwydd oherwydd pwy ydy rhywun, sut mae'n edrych, o ble mae'r person neu ei deulu yn dod, beth mae'n ei gredu, pa iaith mae'n ei siarad, neu oherwydd bod angen help ychwanegol arno.

Dydy hyn ddim yn deg. Mae pawb yn wahanol, a dylai pawb gael ei drin gyda pharch.

Dydy bwlio rhywun oherwydd pwy ydyw byth yn iawn.

Beth ddylai dy ysgol ei wneud

Dylai dy ysgol helpu pawb i ddeall sut i fod yn garedig, yn ddiogel ac yn barchus. Dylai dy ysgol gymryd bwlio o ddifrif a helpu i roi stop arno. Dylai fod rheolau am fwlio gan dy ysgol a dylai esbonio beth sy'n digwydd os bydd rhywun yn rhoi gwybod am fwlio.

Dylai oedolion yn yr ysgol wrando arnat ti, dy gymryd o ddifrif ac yn helpu i dy gadw di'n ddiogel.

Beth galli di ei wneud

- Dweud wrth oedolyn rwyt ti'n ymddiried ynddo.
- Os ydy bwlio yn digwydd ar-lein, dangos i oedolyn beth sydd wedi digwydd.
- Gofyn am help os wyt ti'n poeni, yn teimlo'n ofnus neu fod y sefyllfa wedi peri gofid i ti.
- Os wyt ti dal angen help ar ôl dweud wrth oedolyn, galli di ddweud wrth oedolyn arall rwyt ti'n ymddiried ynddo.

Os wyt ti'n gweld bwlio yn digwydd

Os wyt ti'n gweld bwlio yn digwydd, dweud wrth oedolyn rwyt ti'n ymddiried ynddo. Os ydy oedolyn yn gwneud i ti neu rywun arall deimlo'n anniogel, yn gwneud i ti boeni neu yn peri gofid i ti, dweud wrth oedolyn arall rwyt ti'n ymddiried ynddo. Os ydy hi'n ddiogel, galli di fod yn garedig gyda'r person sy'n cael ei fwlio a'i helpu i deimlo'n rhan o bethau.

Cael help

Os ydi bwlio yn peri gofid i ti, mae yna bobl sy'n gallu helpu. Galli di siarad gydag oedolyn rwyt ti'n ymddiried ynddo. Mae rhai plant a phobl ifanc yn gallu cael sesiynau cwnsela neu gymorth lles arall drwy'r ysgol neu eu hardal leol. Efallai bydd gwefan y cyngor lleol yn dweud pa help arall sydd ar gael yn dy ardal di.

Pethau i'w cofio

- Ddim dy fai di ydy bwlio.
- Mae gen ti'r hawl i deimlo'n ddiogel.
- Galli di ofyn am help.
- Dylai oedolion wrando arnat ti.
- Does dim rhaid i ti wynebu pethau ar ben dy hun.



OGL © Hawlfraint y Goron 2026, Llywodraeth Cymru, WG54858,
ISBN digidol 978-1-80853-728-8.
Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg