


Syniadau da i blant

Mae Kidscape yma i helpu. Rydym yma i helpu plant a theuluoedd sydd yn mynd trwy sefyllfa o fwlio, ac yr ydym yma i weithio gydag athrawon a gweithwyr proffesiynol eraill i gadw plant yn ddiogel.

**Yr unig ffordd i roi'r gorau i fwlio
trwy weithio gyda'n gilydd.**



Beth yw bwlio?



Bwlio yw unrhyw ymddygiad sydd wedi'i fwriadu i **frifo**, sy'n digwydd **dro ar ôl tro** a lle mae'n anodd i'r unigolyn neu'r bobl sy'n ei ddioddef amddiffyn eu hunain (mewn geiriau eraill – gan y **bwli mae'r grym**). Mae plant ran amlaf yn cael eu bwlio gan blant eraill, ond gallant gael eu bwlio hefyd gan oedolion.

Sut beth ydy bwlio?

Mae plant yn dweud wrthym mai'r ffurf fwyaf cyffredinol o fwlio yw galw enwau (ac y mae geiriau yn medru brifo cynddrwg â tharo rhywun). Gall bwlio hefyd fod yn gorfforol ac emosiynol, a gall ddigwydd wyneb yn wyneb ac ar-lein (seibrfwlio).

Targedu 'gwahaniaeth'

Mae plant sy'n bwlio yn aml iawn yn targedu unrhyw fath o 'wahaniaeth'. Rydym oll yn unigryw, ond fe all fod gan rai ohonom rywbeth sy'n golygu ein bod yn sefyll allan. Dylem oll fod yn falch o bwy ydym, ac os cei dy fwlio, nid dy fai di ydy o byth.

Y gwahaniaeth rhwng bwlio a thynnu coes

Mae 'tynnu coes', neu bryfocio yn aml iawn yn hwyl rhwng ffrindiau a theulu, ond gall droi yn ymddygiad bwlio os na fyddwn yn ofalus. Gwna'n siŵr nad yw'r hyn y byddi'n ddweud wrth eraill mewn gwirionedd yn brifo eu teimladau. Os ydynt yn drist neu'n dioddef loes, stopia, a dweud fod yn ddrwg gennynt.



Beth i'w wneud os ydw i'n cael fy mwlio



1

Cofia nad dy fai di ydyw.

Efallai y byddi'n teimlo'n ofnus, yn drist neu deimlo cywilydd, ond yr unigolyn neu'r bobl sy'n gwneud y bwlio sydd yn gorfod newid, nid ti.

2

Mynna help.

Paid â dioddef yn ddistaw. Meddylia am oedolyn fedr dy helpu. Dywed wrtho ef neu hi dy fod yn meddwl dy fod yn cael dy fwlio a bod arnat ti angen ei help i'w stopio. Os na fydd yn rhoi'r cyngor y mae arnat ei angen, dos at y person nes i ti ddod o hyd i rywun fedr dy helpu i'w stopio. Does gan neb yr hawl i dy frifo. Unigolyn cryf yw'r un sy'n gofyn am help.

3

Cadw gofnod.

Triā gadw dyddiadur o ddigwyddiadau. Dylai hyn gynnwys beth ddigwyddodd, pryd a chyda phwy. Fe all dy rieni neu ofalwyr dy help i wneud hyn.

4

Dysga pwy yw dy ffrindiau.

Gwna'n siŵr dy fod yn mynd o gwmpas yn unig ef pobl sy'n gwneud i ti deimlo'n dda amdanat dy hun. Os yw rhywun yn gwneud i ti deimlo'n drist, yn ofnus neu'n gwneud i ti wneud pethau nad wyt ti eisiau eu gwneud, tydi o neu hi ddim yn ffrind i ti.

5

Ceisio ymarfer sefyll yn gadarn.

Fe all fod o help i ymarfer sefyll neu eistedd yn syth a chadarn o flaen y drych, cadw cyswllt llygaid a dweud 'Na' mewn llais clir a chadarn. Paid â gadael i'r sawl sy'n dy fwlio gael ymateb gen ti.

6

Chwilia am le diogel.

Os wyt mewn perygl o niwed, does dim cywilydd symud i ffwrdd o'r sefyllfa. Gwna beth bynnag sydd ei angen i beidio â chael dy frifo. Os yw hynny'n golygu dod o hyd i le diogel adeg egwyl neu amser cinio, fel ystafell ddosbarth neu'r llyfrgell, yna gwna hynny. Ond cofia wneud yn siwr dy fod yn ceisio cael help cyn gynted ag y medri.

7

Cofia nad oes gan neb yr hawl i dy frifo.

Os yw rhywun wedi dy frifo'n gorfforol mewn unrhyw ffordd, wedi dy gyffwrdd mewn ffordd sy'n dy wneud yn anghyfforddus neu sy'n ceisio dy gael di i wneud rhywbeth peryglus, yna mynna help. Os nad yw'r person yr wyt yn siarad ag ef/hi yn gwrando neu ddim yn dy gymryd o ddifrif, paid â beio dy hun, tyrd o hyd i rywun wnaiff helpu.

8

Cara dy hun.

Pan wyt yn cael dy fwlio, gall wneud i ti deimlo'n drist ac yn unig, a theimlo dy fod yn ddiwerth. Dwyt ti ddim yn ddiwerth. Rwyd yn wych ac yn rhyfeddol ac fe fydd bywyd yn gwella. Gwna bethau sy'n gwneud i ti deimlo'n dda amdanat dy hun. Fe all hynny olygu chwarae gydag anifail anwes, mynd am dro, cymryd rhan mewn chwaraeon, canu, gwyllo fideos doniol, ysgrifennu am dy deimladau fel cerddi neu ganeuon. Rydym eisiau i ti wybod nad wyt ar dy ben dy hun. Mae miloedd o blant yn dioddef bwlio bob dydd. **Gyda'n gilydd fe wnawn ei stopio ac fe fyddi di'n iawn.**

9

Sefyll i fyny dros eraill.

Mae gennym oll ran i'w chwarae i stopio bwlio. Os byddi'n gweld plant sy'n ofnus neu'n unig, dos i sefyll neu eistedd gyda hwy. Paid ag ymuno yn y bwlio trwy chwerthin neu rannu postiau creulon. Gwna'n glir i'r sawl sy'n gwneud y bwlio nad wyt yn ei gael yn ddoniol ac nad wyt yn ei hoffi. Safa dros eraill sy'n wahanol. Dangos iddynt dy fod yn meddwl eu bod yn wych fel y maent.

Pwy fedr helpu?

Dyma sefydliadau sy'n medru cynnig cyngor a help i bobl a phobl ifanc yn eu harddegau sydd mewn sefyllfa o fwlio:

Kidscape:

www.kidscape.org.uk

Childline:

www.childline.org.uk

The Mix:

www.themix.org.uk (i rai dan 25 oed)

YoungMinds:

www.youngminds.org.uk