

Bully's house



you don't let
them do it.

Ydych chi'n cael eich bwlio? Ydych chi'n adnabod rhywun sy'n cael ei fwlio? Ydych chi'n fwli?

BETH YW BWLIO?

Rydych chi'n cael eich bwlio os yw'ch teimladau'n cael eu brifo am fod rhywun neu grŵp o bobl:

- yn galw enwau arnoch chi
- yn eich bygwth
- yn rhoi pwysau arnoch chi i roi arian neu eiddo i rywun
- yn eich taro chi
- yn difrodi'ch eiddo
- yn lledaenu sion amdanoch chi neu'ch teulu
- yn tecstio neu'n defnyddio'r e-bost neu gyfryngau cymdeithasol i ysgrifennu neu ddweud pethau cas amdanoch chi (seiberfwlio)

Rydych chi'n cael eich bwlio os yw'ch teimladau'n cael eu brifo am fod pethau'n cael eu dweud am y lle rydych chi'n dod ohono neu'ch diwylliant, crefydd neu gredoau, rhywedd, rhywioldeb, anabledd, angen addysgol arbennig, ymddangosiad neu faterion sy'n ymwneud yn benodol â'ch teulu.

BETH ALL YR YSGOL EI WNEUD?

Nid yw ein hysgol ni'n goddef bwlio. Dyma beth rydyn ni'n gallu ei wneud am fwlio:

- Gweithio i sicrhau diogelwch yr unigolyn sy'n cael ei fwlio
- Gweithio i atal y bwlio rhag digwydd eto
- Darparu cefnogaeth i'r unigolyn sy'n cael ei fwlio
- Cymryd camau i sicrhau bod yr unigolyn neu'r bobl sy'n bwlio'n dysgu i beidio â niweidio pobl eraill

BETH ALLWCH CHI EI WNEUD?

Siarad â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo a'i gael i'ch helpu i gymryd y camau cywir i atal y bwlio.

Os ydych chi'n teimlo'ch bod yn cael eich bwlio:

- Ceisiwch aros yn ddigyffro ac edrych mor hyderus ag y gallwch
- Byddwch yn glir a chadarn – edrychwch i'w lygaid a dweud wrtho am stopio
- Ewch i ffwrdd o'r sefyllfa mor gyflym â phosibl
- Dywedwch wrth oedolyn beth sydd wedi digwydd yn syth
- Os bydd unigolyn neu grŵp yn parhau i'ch bwlio, cadwch ddyddiadur o'r digwyddiadau

Os ydych chi wedi cael eich bwlio:

- Dywedwch wrth athro neu athrawes neu oedolyn arall yn eich ysgol
- Dywedwch wrth eich teulu
- Os ydych chi'n ofni dweud wrth athro neu oedolyn ar eich pen eich hun, gofynnwch i ffrind ddod gyda chi
- Daliwch i sôn am y bwlio nes bydd rhywun yn gwranddo ac yn gwneud rhywbeth i'w stopio
- Peidiwch â rhoi'r bai arnoch chi'ch hun am beth sydd wedi digwydd

Wrth siarad ag oedolyn am fwlio byddwch yn glir am:

- Beth sydd wedi digwydd i chi
- Pa mor aml mae wedi digwydd
- Pwy oedd yn gysylltiedig
- Pwy a welodd beth oedd yn digwydd
- Ble roedd wedi digwydd
- Beth rydych chi wedi'i wneud am y peth yn barod

Prosiect Gwrth-fwlio Wrecsam:

Os yw'ch ysgol chi'n rhan o Brosiect Gwrth-fwlio Wrecsam, llenwch Ffurflen Atgyfeirio Bwlio yn ddi-enw. Bydd hyn yn rhoi gwybod i'r ysgol fod problem heb eich enwi chi a bydd yn gallu cymryd camau i ddelio â'r bwlio. Os nad yw'ch ysgol chi'n rhan o'r prosiect, yna rhowch anogaeth iddi ymuno ag ef.

BETH DDYLECH CHI EI WNEUD OS GWELWCH CHI RYWUN YN CAEL EI FWLIO?

Peidiwch â'i anwybyddu. Gall bwlio fod yn beth difrifol iawn i'r unigolyn sy'n cael ei fwlio a gallai gael ei frifo neu deimlo mor wael fel y bydd yn ei frifo ei hun:

- Dywedwch wrth oedolyn cyfrifol e.e. athro; rhiant/gwarcheidwad
- Rhowch anogaeth i'r un sy'n cael ei fwlio i roi gwybod amdano

AI CHI YW'R BWLI?

STOPIWCH. Gall bwlio fod yn beth difrifol iawn i'r un sy'n cael ei fwlio a gallai deimlo mor wael fel y bydd yn ei frifo ei hun. Gallech chi fynd i helynt ac mewn rhai achosion mae bwlio'n drosedd a gallai fynd â chi i drafferth gyda'r heddlu.

- Meddylwch pam rydych chi'n bwlio rhywun a sut y byddech chi'n teimlo pe byddech chi'n cael eich bwlio yn yr un ffordd
- Siaradwch â ffrind, rhiant, athro neu oedolyn cyfrifol arall am y ffordd rydych chi'n teimlo a gofynnwch am help i roi'r gorau i fod yn fwli
- Cofiwch fod colegau, prifysgolion a chyflogwyr yn edrych ar wefannau cyfryngau cymdeithasol fel Facebook yn gyson ac os ydych chi'n fwli fe allai hynny wneud drwg i'ch rhagolygon am addysg a gwaith

PEIDIWCH Â RHOI PŴER I'R BWLI

Mae bwliod am ennill pŵer a chael eu gweld yn gryfach a gwell gan bobl eraill. Os byddwch chi'n ymateb, fe allai hynny fynd â chi i drafferth a bydd y bwli'n gallu brolio am hynny i bobl eraill. Arhoswch yn ddigyffro a rhowch wybod am y bwli.

SEIBERFWLIO

Mae seiberfwliod yn defnyddio'r Rhyngrwyd neu ffonau symudol i anfon negeseuon cas neu bostio gwybodaeth i greu trafferth.

ATAL SEIBERFWLIO

Mae pethau y gallwch chi eu gwneud i osgoi seiberfwlio:

- Amddiffyn eich hun. Peidiwch byth â darparu gwybodaeth neu ddelweddau ar ffurf electronig a allai gael eu defnyddio yn eich erbyn.
- Edrych ar eich negeseuon a'ch sylwadau'ch hun. Os ydych chi'n gweld bod pobl yn dweud pethau yn eich erbyn, mae'n bosibl bod hynny o ganlyniad i sylwadau rydych chi wedi'u gwneud. Ydych chi'n gwylltio pobl neu'n brifo eu teimladau?
- Dod o hyd i ffrindiau newydd. Os ydych chi'n ei chael yn anodd dod ymlaen â grŵp o bobl sy'n eich trin yn wael, gallai fod yn haws i chi ddod o hyd i ffrindiau mwy dymunol. Mae bywyd yn rhy fyr i wastraffu amser ar geisio bod yn ffrindiau â phobl annifyr.

MANTEISION

Mae'r Rhyngrwyd yn gallu'ch helpu os ydych chi'n cael eich bwlio.

- Bydd gennych chi dystiolaeth ysgrifenedig o'r bwlio.

Rheol bwysig iawn: Peidiwch byth ag ymateb!

Mae'r bwli am eich cynhyrfu. Os byddwch chi'n gwylltio ac yn taro'n ôl er mwyn ceisio brifo'r bwli mor ddrwg ag y cawsoch chi'ch brifo, ni fydd hynny'n llwyddo. Y cwbl a wnewch chi yw gadael i'r bwli deimlo ei fod wedi ennill. Hefyd pe byddech chi'n ymateb, fe allai hynny adlewyrchu'n wael arnoch chi a mynd â chi i drafferth. Efallai y bydd pobl sy'n eich gweld yn ymateb yn meddwl mai chi yw achos y broblem. Pe byddai rhywun yn dangos eich neges i oedolion, mae'n bosibl mai chi fyddai'r un sy'n mynd i helynt.

PEIDIWCH Â SEIBERFWLIO

Bydd y rhan fwyaf o bobl yn colli tymer o bryd i'w gilydd. Mae llawer o bobl wedi anfon neges dros y ffôn neu'r Rhyngrwyd a oedd yn gas ac yn anghywir. Nid yw hynny'n golygu'ch bod chi'n fwli. Os ydych chi wedi anfon neges gas neu annymunol, ymddiheurwch am hynny. Os ydych chi wedi postio rhywbeth cas neu annymunol, tynnwch ef ac ymddiheurwch. Ceisiwch wneud iawn am eich camgymeriad.

Nid colli tymer a gwneud camgymeriadau y mae bwliod. Mae bwliod yn mynd ati i fychanu pobl eraill er mwyn iddyn nhw deimlo'n fwy pwysig. Bydd bwliod yn ceisio amddiffyn eu gweithredoedd mewn nifer o ffyrdd. Er enghraifft, gallen nhw ddweud nad oedden nhw'n gwneud dim byd o'i le ac mai dim ond tynnu coes neu gael hwyl oedden nhw. Os ydych chi'n ymddwyn fel bwli, y cwestiwn pwysicaf i'w ofyn i chi'ch hun yw – pam? Beth rydych chi'n ceisio ei ennill drwy fychanu pobl eraill?

Y peth pwysig i'w ddeall am seiberfwlio yw eich bod yn gadael eich 'olion traed' bob tro rydych chi'n cyfathrebu'n electronig a bod y rhain yn arwain yn syth yn ôl atoch chi. Hyd yn oed os ydych chi'n gwneud hyn o dan 'enw gwahanol', yn y pen draw bydd pobl yn gallu gweld pwy ydych chi a gallech chi fynd i drafferth gyda'ch rhieni, yr ysgol neu hyd yn oed yr heddlu.

BETH I'W WNEUD OS YDYCH CHI'N CAEL EICH SEIBERFWLIO

Cofiwch y rheol bwysicaf: peidiwch byth ag ymateb yn yr un ffordd ond cymerwch gamau. Peidiwch â theipio dim byd nes i chi dawelu digon i benderfynu beth ddylech chi ei wneud. Cadwch y dystiolaeth bob tro. Copiwch y negeseuon neu'r sylwadau, cadwch unrhyw sgysiau ond peidiwch ag edrych arnyn nhw drwy'r amser gan y bydd hynny'n sicr o wneud i chi deimlo'n waeth.

Penderfynwch a oes angen i chi gysylltu ag oedolyn. Weithiau gallwch ddatrys pethau ar eich pen eich hun – neu efallai y byddwch chi am geisio gwneud hynny i ddechrau o leiaf. Nid arwydd o wendid yw rhoi gwybod i oedolyn. Bydd oedolion weithiau'n gofyn am help os yw rhywun yn gwneud rhywbeth sy'n eu niweidio. Gallai oedolion gymryd camau fel galw'r heddlu, mynd at gyfreithiwr neu gwyno i'w bos. Drwy ofyn i rywun am help, rydych chi'n dangos nad ydych chi'n barod i dderbyn y niwed sy'n cael ei wneud i chi a'ch bod chi'n barod i gael help i'ch amddiffyn eich hun.

Dywedwch wrth oedolyn:

- os ydych chi wedi cael eich brifo neu'n ansicr beth i'w wneud
- os yw'r seiberfwli'n eich bwlio mewn bywyd go iawn hefyd
- os ydych chi wedi cael bygythiad o niwed neu os yw'n ymddangos bod y seiberfwlio'n drosedd
- os yw'r seiberfwli'n anfon neu'n postio pethau sy'n achosi trafferth ac a allai effeithio ar eich enw da, eich perthynas â'ch ffrindiau neu addysg neu gyfleoedd gyrfa yn y dyfodol
- os yw'r seiberfwli hefyd yn bwlio pobl eraill
- os ydych chi wedi cymryd camau eraill i atal y seiberfwli ond eu bod wedi methu

FFYRDD O ATAL SEIBERFWLIO

Mae gwahanol ffyrdd o ymateb i seiberfwlio. Penderfynwch beth i'w wneud ar sail pwy yw'r seiberfwli a pha mor ddrwg yw'r seiberfwlio. Ceisiwch weld beth fydd y ffordd orau o atal y seiberfwlio.

- Anwybyddu'r seiberfwli

- Peidio â chymryd rhan mewn unrhyw grŵp lle rydych chi'n cael eich seiberfwlio
- Tynnu enw'r seiberfwli o'ch rhestr ffrindiau
- Gofyn i'ch rhieni chi gysylltu â rhieni'r seiberfwli (os ydych chi'n gwybod pwy ydyn nhw). Fe allai'ch rhieni chi siarad â'r rheini neu anfon llythyr atyn nhw. Os byddan nhw'n anfon llythyr, efallai y bydd yn werth cynnwys copi o'r negeseuon neu sylwadau sydd wedi achosi gofid i chi. Mae'n bosibl mai hyn fydd y ffordd orau o atal y seiberfwlio.
- Anfon cŵyn i'r Wefan neu wasanaeth. Nid yw'r rhan fwyaf o wefannau a gwasanaethau'n caniatáu bwlio. Fel arfer bydd cyfeiriad e-bost ar y dudalen hafan. Eglurwch beth sydd wedi digwydd a rhowch gopi o'r sylwadau neu negeseuon sydd wedi achosi gofid i chi. Gofynnwch am dynnu'r negeseuon neu sylwadau hyn ac am atal y bwli o'r wefan.
- Siarad â rhywun yn yr ysgol. Os yw'r seiberfwli'n mynd i'ch ysgol chi ac yn enwedig os yw'r seiberfwli'n eich bwlio yn yr ysgol hefyd, dywedwch wrth eich athro, pennaeth blwyddyn neu bennaeth yr ysgol, neu oedolyn arall yn yr ysgol, a rhowch gopiau o'r sylwadau a negeseuon.
- Cysylltu â'r heddlu. Efallai y bydd angen i'ch rhieni eich helpu i wneud hyn. Fe allai'r seiberfwlio fod yn drosedd. Bydd prifysgolion a chyflogwyr yn edrych yn rheolaidd ar wefannau cyfryngau cymdeithasol, felly mae'n bosibl y bydd y seiberfwlio'n effeithio ar gyfleoedd y bwli i fynd ymlaen â'i addysg neu gael swydd.

BYDDWCH YN FFRIND

Mae seiberfwliod wrth eu bodd o gael cynulleidfa. Nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn hoffi gweld eraill yn cael eu bwlio, ond nid ydynt yn siŵr beth i'w wneud. Dyma rai pethau y gallech chi eu gwneud:

- Codi llais yn erbyn seiberfwlio yn eich cymunedau ar-lein
- Helpu'r unigolyn sy'n cael ei fwlio a'i annog i roi gwybod am y seiberfwlio
- Rhoi gwybod am y seiberfwlio i'r ysgol y mae'r un sy'n cael ei fwlio'n mynd iddi. Gallwch chi gopi'r sylwadau a'r negeseuon a rhoi gwybod amdany'n nhw heb ddweud pwy ydych chi os ydych chi'n dewis
- Dweud wrth eich rhieni a gofyn iddyn nhw am arweiniad

Dolenni Defnyddiol

youngwrexham.co.uk

<https://www.kidscape.org.uk/advice/advice-for-young-people/>

www.bullying.co.uk

www.childline.org.uk/Explore/Bullying/Pages/Bullying

www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/bullying-and-cyberbullying

www.thinkuknow.net

Don't Be a Bully be a buddy

BE A
BULLY
YOUR PERIL

