

Herio bwlio: hawliau, parch, cydraddoldeb



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Canllaw i blant

Helô

Fe ddylai'r ysgol fod yn lle diogel.

Dyma lle rydych chi'n dysgu pethau newydd, yn chwarae ac yn gwneud ffrindiau.

Mae bwlio'n stopio hyn.

Ddylai neb gael ei fwlio.

Mae bwlio'n gwneud i bobl deimlo wedi'u brifo, yn unig ac yn drist.

Mae bwlio'n ymddygiad drwg sy'n:

- bwriadu brifo, dychryn neu beri gofid i rywun
- digwydd drosodd a throsodd
- digwydd o bwrpas
- targedu rywun oherwydd pwy ydyn nhw, sut maen nhw'n edrych neu beth maen nhw'n ei wneud.



Mae gan bob plentyn a pherson ifanc hawliau. Mae Confensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)

yn dweud:

- **bod gennych chi hawl i gael eich diogelu rhag niwed**
- **bod gennych chi'r hawl i addysg.**

Mae bwlio'n stopio plant a phobl ifanc rhag cael yr hawliau yma.



Mae bwlio'n gallu bod:

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 amdanoch chi
- Dweud pethau cas neu rannu lluniau cas ar ffonau symudol, apiau neu ar-lein

Corfforol

- Cael eich taro, eich cicio neu'ch dyrnu
- Cael eich baglu neu'ch gwthio drosodd
- Cael eich gorfodi i wneud pethau dydych chi ddim eisiau eu gwneud



Mewn ysgriflen

- Cael nodiadau neu graffiti cas wedi'u hysgrifennu amdanoch chi
- Cael negeseuon neu lythyrau creulon neu annifyr



Ydych chi'n cael eich bwlio? Nid eich bai chi ydy hyn!

Dydy popeth ddim yn fwlio

Dydy'r pethau yma ddim yn fwlio:

- herian rhyngoch chi a'ch ffrindiau sy'n mynd o chwith, ond sydd dim ond yn digwydd unwaith
- ffraeo neu gweryla â ffrind
- ffeit sy'n digwydd unwaith
- rhywun ddim eisiau bod yn ffrindiau â chi.

Os ydy rhywun yn ymddwyn mewn ffordd sy'n brifo neu'n peri gofid i bobl eraill, ymddygiad drwg ydy'r enw arno. Os ydy rhywun yn gwneud hyn drosodd a throsodd o bwrpas, mae'n gallu dod yn fwlio.

Os ydych chi'n poeni am unrhyw rai o'r pethau yma, yna dywedwch wrth rywun yn yr ysgol.

Pethau y gallwch chi eu gwneud

Os ydych chi'n teimlo'n **ddiogel**, gallwch chi:

- ofyn iddyn nhw stopio
- dweud wrthyn nhw am fynd i ffwrdd
- cerdded i ffwrdd a dod o hyd i ffrindiau gwahanol i chwarae gyda nhw.

Gallwch chi ddweud wrth rywun yn yr ysgol a byddan nhw'n eich helpu chi.

Pethau dylech chi ddim eu gwneud:

- Peidiwch â meddwl mai'ch bai chi ydy hyn.
- Peidiwch â chredu'r pethau cas sy'n cael eu dweud amdanoch chi.
- Peidiwch â gwneud beth maen nhw'n ei ddweud.
- Peidiwch â gwylltio.
- Peidiwch â'u taro nhw.
- Peidiwch ag ymddwyn yn ddrwg eich hunan.



Mae gennych chi hawl i fod yn ddiogel.

Does dim rhaid ichi newid y ffordd rydych chi'n edrych neu bwy ydych chi.

Pan rydych chi'n gweld rhywun arall yn cael ei fwlio:

- dywedwch wrth rywun
- peidiwch â chadw'n dawel
- peidiwch â'i anwybyddu
- peidiwch ag ymuno â'r bwlio
- peidiwch â chwerthin am beth sy'n digwydd
- peidiwch â rhannu neu hoffi pethau ar-lein rydych chi'n meddwl eu bod nhw'n bwlio.



Dweud wrth rywun

Os ydych chi'n dweud wrth rywun, rhowch gymaint o fanylion iddyn nhw ag y gallwch chi eu cofio, fel:

- beth wnaeth ddigwydd
- lle y gwnaeth ddigwydd
- faint o weithiau y gwnaeth ddigwydd
- pwy a welodd hyn yn digwydd
- pwy oedd â rhan yn hyn
- sut oeddech chi'n teimlo o'i herwydd.

Weithiau, mae'n dda siarad â ffrind sy'n gallu mynd gyda chi i siarad ag oedolyn neu athro.



Nid ydy bwlio yn cael ei ganiatáu yn yr ysgol.

Beth y dylai'ch ysgol ei wneud

Os ydych chi'n dweud wrth athro, fe ddylai wrando arnoch chi.

Fe ddylai gymryd beth rydych chi'n ei ddweud o ddifrif.

Fe ddylai wneud rhywbeth a stopio'r bwlio rhag digwydd.



Os fydd pethau ddim yn gwella

Os ydych chi'n dweud wrth athro a dydy pethau ddim yn gwella, yna dywedwch wrth **rywun arall**.

Gallwch chi ofyn i ffrind, eich rhiant neu'ch gofalwr fynd gyda chi.

Os ydych chi neu'ch teulu'n teimlo dydy'ch ysgol chi ddim yn delio â'r bwlio, fe allwch chi gwyno. Mae gan eich ysgol gamau i'ch helpu chi i wneud hyn.



Os dydy'ch ysgol chi ddim yn gwybod, allan nhw ddim helpu i'w stopio.

Help a chyngor

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd siarad â rhywun yn yr ysgol neu gartref, yna cysylltwch â Meic. Llinell gymorth am ddim i blant a phobl ifanc ydy Meic, fel eich bod chi'n gallu siarad â rhywun am eich pryderon bob dydd, rhwng 8 y bore a chanol nos.

www.meiccymru.org

☎ 080880 23456

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](#)



Cwmsela

Os ydy bwlio'n peri gofid ichi, mae yna bobl sy'n gallu'ch helpu chi i ddelio â'r teimladau hynny. Cwmselwyr ydy'r enw ar y rhain.

Mae yna wasanaeth cwmsela yn yr ysgol ar gyfer Blwyddyn 6 ac yn yr ysgol uwchradd. Hefyd, mae gan wefan eich cyngor wybodaeth am beth arall sydd ar gael yn eich ardal chi.

Gallwch chi wneud apwyntiad eich hun neu ofyn i oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo i wneud un ar eich cyfer.



Diolch yn fawr am ddarllen hwn.

Nid eich bai chi ydy cael eich bwlio!

Os oes angen help arnoch chi – dywedwch wrth rywun yn eich ysgol.