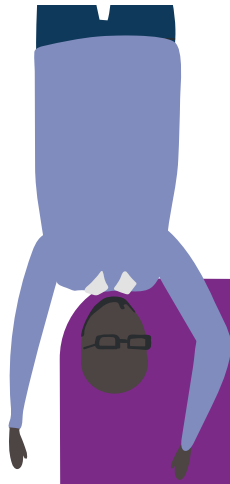


Helpa i Atal Bwlio



#STANDUPSPREAKOUT

Yr hyn y gelli di ei wneud ...

Dweda wrth rywun! Pan fyddi di wedi nodi pwy y byddet am starad ag ef (rhiant, athro, ffrind) agos, neu frawd neu chwaer, ac ati), bydd hi'n bwysig sicrhau bod gennyt yr holl fanylion i'w dweud wrtho neu i'w dangos iddo - beth sydd wedi bod yn digwydd, pwy oedd yn cymryd rhan, ble roedd y bwlio'n digwydd. Paid â gadael i unrhyw

beth y mae'r bwll wedi ei ddweud amdanat wreiddio yn dy feddwl. Trwy wneud hynny, byddi di'n ei gredau, a bydd y bwll wedi dwyn dy hunanhyder ac wedi ennill. Os cei di dy fwlio, nid ti sydd ar fai ac nid ti sy'n gyfrifol am roi terfyn arno, ond mae'n bwysig gwneud safiad - mae dysgu

Dywed wrth rywun - Os wyt ti'n cael dy fwlio neu os wyt i'n frawychus. Mae dwed yn frawychus - ond os na wmau ni hyn, bydd y bwlio'n parhau. Helpa i feithrin ymwybyddiaeth - mae yna sawl amdanu yn yr ysgol. Efallai y gallai ti a rhai o dy gyfoedion gynnal gwasanaeth ar fwlio. Trwy weithio gyda'ch gilydd mewn tîm, gallwch eich cefnogi eich cymdeithasol.

Cefnoga bobl eraill - Mae gan bawb ei ran i'w chwarae wrth atal bwlio. Os gweli di hyn yn digwydd i rywun arall, cynigia gyfwrth iddo a chofta ei bod yn wneud dim, rwy'ti'n dangos i'r bwll fod ei ymddygiad yn dderbyniol - ond ddyd e ddim!

PAID Â BOD YN RHAN O'R BROBLEM, BYDDA'N RHAN O'R ATEBI!

Bydda'n esiampl positif - Ceisia drin pobl yn garedig ac â pharch, ac anoga eraill i wneud yr un fath. Fyddi di ddim yn hoffi pawb y byddi di'n eu cyfarfod, nac yn frind i bawb, ond mae pob un o'onom yn haeddu parch. Paid byth â bwlio unrhyw un, na chymryd rhan pan fydd pobl eraill yn bwlio - ar-lein neu fel arall.



Bullies Out
www.bulliesout.com

I gael rhagor o wybodaeth, cer!

Dweda wrth rywun.
i ddaclau drosot dy hun yn bwysig. Trwy feddwl am gynllun, bydd gennyt lais yn y setyllfa.

Deall Bwlio



Bullies Out
Rhif Eilusen Gofrestredig 1123070

Rhagor o Help a Gwybodaeth. Os wyt ti'n ei chael yn anodd iadad â rhywun yr wyt yn ei achabod, mae gan BulliesOut dîm o fentoriaid i starad â thi ar-lein. Anfona neges - mentorsonline@bulliesout.com Byddan Llysgennad Gwrth-fwlio BulliesOut. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn yr adran "Get Involved" ar ein gwefan: www.bulliesout.com

Y Pedwar Dull o Fwlio

MAE BWLIO FEL ARFER YN DIGWYDD MEWN UN O BEDWAR FFORDD:

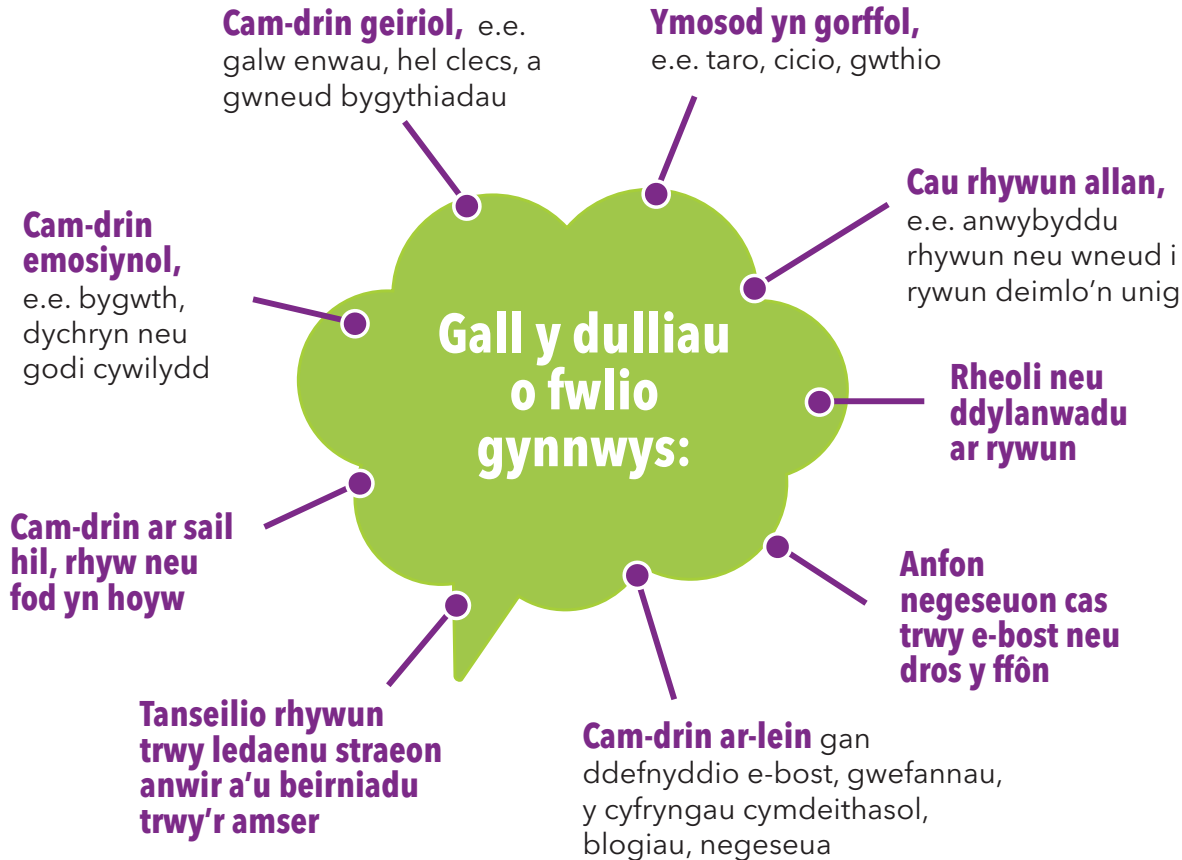
CORFFOROL, AR LAFAR, ANUNIONGYRCHOL AC AR-LEIN

Awydd bwriadol i frifo, dychryn neu fygwth rhywun yw bwlio – pan fydd un neu ragor o bobl yn dweud neu'n gwneud pethau annifyr i dy frifo neu i dynnu arnat mewn ffordd nad wyt yn ei hoffi.

Effeithiau Bwlio

Er bod yna dri phrif grŵp o bobol y mae bwlio yn effeithio arnynt – y rhai sy'n cael eu bwlio, y rhai sy'n bwlio, a'r rhai sy'n gweld hyn yn digwydd – mae bwlio'n cael effaith ar gymuned gyfan yr ysgol, ar deuluoedd ac ar grwpiau o ffrindiau.

Mae bwlio'n creu diwylliant o ofn ac yn cael effaith negyddol ar bawb sy'n rhan ohono. Mae un achos o fwlio'n ddigon difrifol, ond pan fydd yn digwydd yn gyson, dros gyfnod o amser, daw'n broblem ddinistriol. Ni allwch danbriso'r effaith niweidiol y gall bwlio ei chael ar lesiant corfforol, emosynol, academaidd, cymdeithasol a phersonol rhywun. Mae bwlio'n achosi gofid mawr sy'n gallu parhau hyd yn oed pan fydd yr unigolyn yn oedolyn.



Ydw i'n cael fy mwlio?

Gall bwlio ddigwydd i unrhyw un, ac nid yw'n hawdd sylweddoli bob tro ei fod digwydd i ti. Darllena'r cwestiynau isod i weld a oes rhai'n berthnasol i ti. Nid yw'r rhestr hon yn un gynhwysfawr, ac mae rhagor i'w gweld ar ein gwefan

- A oes rhywun yn dweud pethau cas amdanat neu wrthyf?
- A oes rhywun yn gwneud hwyl am y ffordd yr wyt yn ymddwyn neu'n edrych?
- A wyt ti'n teimlo ar dy ben dy hun neu'n ynysig yn yr ysgol?
- A oes rhywun wedi dechrau straeon cas a/neu sbeityld amdanat?
- A wyt ti'n cael dy gau allan o grŵp y fwriadol?
- A oes rhywun wedi dy frifo 'n gorfforol yn fwriadol?
- A wyt yn cael negeseuon cas trwy e-bost neu ar dy ffôn?
- A wyt yn teimlo'n ofnus neu'n byderus ynghylch mynd i'r ysgol?

Po fwyaf o'r cwestiynau sydd â'r ateb 'oes' neu 'ydw', mwyaf tebygol yw dy fod yn cael dy fwlio. Y peth cyntaf i'w wneud yw deall nad oes neb yn haeddu cael ei fwlio a bod gennyf hawl i fod yn ddiogel. Yn ail, cofia nad wyt ti ar dy ben dy hun. Mae yna bobol sy'n gallu dy helpu. Yn olaf, mae'n bwysig siarad ag oedolyn yr wyt yn ymddiried ynddo a dweud wrtho beth sy'n digwydd.