

Heb gymorth, ni fydd unigolyn sy'n cael ei fwlio, ac yn profi'r ofn sy'n mynd law yn llaw â hynny, yn gallu dysgu, cadw gwybodaeth a bod yn aelod gweithredol ac ymgysylltiol o'r ysgol/ cymuned waith yn gyson. Hefyd, efallai y bydd rhywun sy'n bwlio yn methu â deall canlyniadau ei weithredoedd, yn ei chael yn anodd rheoli teimladau o ddicter neu brofiadau eraill sy'n arwain at fwlio. Mae bwlio wedi'i gymylu ers tro gan niwl o dawelwch ac mae angen creu 'diwylliant o ddweud'. Mae bwlio yn straen enfawr - un y mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd siarad amdano. Fodd bynnag, mae angen i blant a phobl ifanc, rhieni a gweithwyr proffesiynol deimlo'n hyderus y bydd bwlio yn cael ei drin yn briodol os rhoddir gwybod amdano.

Mae'n bryd i ni siarad am fwlio.

Mae BulliesOut yn deall sut gall bwlio wneud i rywun deimlo.

Rydym yn gweithio i ymgysylltu â phobl ifanc a'u grymuso i ddatblygu ethos cadarnhaol ar draws cymuned ysgol/sefydliad cyfan, gan eu hysbrydoli i greu amgylchedd sy'n diwallu anghenion emosiynol, academiaidd a chymdeithasol disgyblion a staff. Mae'n bwysig creu systemau gwrth-fwlio sy'n bodloni amcanion myfyrwyr, rhieni a staff i greu lleoliad diogel a pharchus. Mae creu ethos gwrth-fwlio a pharchus yn ffordd bwerus o Ysbrydoli Newid a Gwneud Gwahaniaeth.

Angen Rhywfaint o Gymorth?



MENTORSONLINE@BULLIESOUT.COM

(nodwch, mae'r e-bost hwn ar gyfer cymorth yn unig ac nid yw'n gyfeiriad e-bost cyffredinol)

ADDYSG:

Drwy ein gweithdai a'n rhaglenni hyfforddi arloesol a rhyngweithiol, rydym ni'n defnyddio ein profiad, ein hegri a'n brwdfrydedd i ganolbwyntio ar ymwybyddiaeth, atal, meithrin empathi a chydberthnasau cadarnhaol rhwng cyfoedion, sydd oll yn hanfodol er mwyn creu amgylchedd gofalgwr lle gall staff a phobl ifanc ffynnu.

YMWYBYDDIAETH:

Sonnir am fwlio yn aml ond gellir ei gamddeall hefyd. Bydd datblygu ymwybyddiaeth ehangach o sut y gall bwlio ddod i'r amlwg, sut y gellir ei atal a sut ddylai rhywun ddelio ag ef, yn helpu dioddefwyr a chyflawnwyr i ymddieithrio o'r cylch bwlio.

HYFFORDDIANT:

Mae BulliesOut yn darparu cyrsiau hyfforddi unigryw a rhyngweithiol i bobl ifanc, gweithwyr addysg proffesiynol, rhieni a'r gweithle. Gellir darparu ein cyrsiau hyfforddi yn fewnol ac fe'u cynhelir hefyd fel cyrsiau agored. Gallwn deilwra hyfforddiant i ddiwallu anghenion eich buddiolwyr, gan archwilio ystod o themâu mentora a gwrth-fwlio.

CEFNOGAETH:

Mae angen cymorth ac adnoddau ymarferol penodol ar bobl sy'n cael eu bwlio neu'r rhai sy'n bwlio, er mwyn symud y tu hwnt i'r sefyllfa y maent ynddi. Mae BulliesOut yn wasanaeth gwrth-fwlio amser penodol sy'n canolbwyntio ar atebion ac yn darparu hynny.

BulliesOut

Rhif Elusen Gofrestr 1123070

BulliesOut

MAE BWLIO'N BRIFO

Tu mewn a Thu Allan



Er bod bwlio yn gyffredin ar draws ein hysgolion, gall ddigwydd unrhyw le ac i unrhyw un ac mae llawer o bobl yn disgrifio bwlio fel y peth mwyaf ofnadwy sydd wedi digwydd iddyn nhw erioed.

Gall y gair bwlio gwmpasu llawer o bethau, gan gynnwys cael eich galw'n enwau, cael eich brifo'n gorfforol, cael arian a/neu eiddo wedi'u dwyn neu gael eich gwneud i deimlo'n benisel. Mae bwlio ar-lein (bwlio drwy'r rhyngwrwyd a/neu ffonau symudol) yn ychwanegu dimensiwn newydd a brawychus i'r mater o fwlio sydd eisoes yn ddifrifol. Gall plant a phobl ifanc bellach gael eu herlid yn eu cartrefi eu hunain yn ogystal ag yn yr ysgol neu ar y stryd, o ganlyniad i fwlio ar-lein.

Er bod profiad pob unigolyn o fwlio yn wahanol, mae'n bwysig egluro beth yw bwlio a sut mae'n wahanol i fathau eraill o gam-drin neu ymddygiad gwrthgymdeithasol.

Yn BulliesOut, rydym yn diffinio bwlio fel

'yr awydd bwriadol, ymwybodol i frifo, rheoli, bygwth neu ddychryn rhywun'. Mae'n digwydd pan fydd rhywun neu sawl person, dro ar ôl tro dros gyfnod o amser, yn gwneud neu'n dweud pethau annymunol wrth berson neu grŵp o bobl arall neu'n parhau i'w pryfocio mewn ffordd annymunol.

Ni ddylid galw achosion unigol o ymddygiad annifyr neu niweidiol yn fwlio.

Ymddygiad Bwlio

Yn ein cymdeithas, mae bwlio ar raddfa epidemig, gyda thros hanner plant a phobl ifanc y Deyrnas Unedig yn dweud eu bod yn cael eu bwlio.

Mae sawl math o ymddygiad bwlio, gan gynnwys:

ANUNIONGYRCHOL: CORFFOROL:

Edrych yn gas, cau allan, hel clecs maleisus, dechrau neu ledaenu sion, codi ofn. Mae bwlio anuniongyrchol hefyd yn cael ei alw'n Fwlio Emosiynol. Gan y gall fod yn guddiedig iawn, gall fod y ffurf anoddaf i ddelio ag ef a'r anoddaf i'w brofi.

AR-LEIN:

Dyma'r term a ddefnyddir i gyfeirio at fwlio ac aflonyddu drwy ddefnyddio technolegau drwy gyfrwng e-bost, negeseua gwib, negeseuon testun, blogiau, ffonau symudol, galwyr a gwefannau. Gan fod gan y rhan fwyaf o bobl ifanc fynediad at dechnoleg erbyn hyn, gall y math hwn o fwlio fod yn barhaus trwy'r dydd bob dydd.

Taro, cicio, dyrnu, slapio a mathau eraill o drais. Mae hefyd yn cynnwys dinistrio eiddo personol.

LLAFAR:

Galw enwau, pryfocio, bod yn sarcastig, gwawdio, iaith fygythiol, sylwadau cas a sylwadau sarhaus a/neu rywiol.

Mwy o
Wybodaeth

MAIL@BULLIESOUT.COM

WWW.BULLIESOUT.COM

NID OES GAN FWLIO UNRHYW GENRE AC NID YW'N RHAN O DYFU!

Mae un achos o ymddygiad bwlio yn ddigon difrifol, ond pan fydd yn barhaus dros gyfnod o amser mae'n mynd yn broblem ddinistriol. Ni ddylid bychanu'r effaith niweidiol y gall bwlio ei chael ar les corfforol, emosiynol, academiaidd, cymdeithasol a phersonol unigolyn. Ar y gorau, mae bwlio'n achosi gofid mawr a all barhau ar hyd oes yr unigolyn. Ar y gwaethaf, gall bwlio arwain at hunan-niweidio a hunanladdiad.

Gall bwlio parhaus arwain at:

- ➔ Iselder
- ➔ Diffyg Hyder/Hunan-barch
- ➔ Unigrwydd
- ➔ Bod yn ynysig
- ➔ Ofn
- ➔ Cyflawniad academiaidd gwael
- ➔ Sgiliau cymdeithasol gwael
- ➔ Triwantiaeth
- ➔ Hunan-niweidio
- ➔ Bygwth hunanladdiad neu geisio cyflawni hunanladdiad

Gall cyfnod pan fydd person yn cael ei fwlio fod yn un o'r adegau mwyaf trawmatig ym mywyd rhywun. Yr agwedd fwyaf niweidiol ar fwlio yw ei fod yn cael ei ailadrodd. Mae bwlio yn aml yn ddirugaredd, yn bwlio drosodd a throsodd am gyfnodau hir o amser. Mae dioddefwyr yn byw mewn ofn parhaus o ran ble a phryd y bydd y bwli'n taro nesaf, beth fydd yn ei wneud a pha mor bell y bydd yn mynd. Mae bwlio ar-lein wedi gwneud hyn hyd yn oed yn waeth oherwydd gall llawer mwy o bobl ei weld a gall barhau trwy'r amser.