

6 Pheth y Dylet Ti Eu Gwneud



Dweud wrth rywun rwyd ti'n ymddiried ynddo.



Cadw cofnod o'r hyn sy'n digwydd.



Peidio â dial.



Amgylchynu dy hun gyda phobl sy'n gwneud iti deimlo'n ddiogel.



Peidio â beio dy hun – nid dy fai di mohono.



Bod yn falch o bwy wyt ti.

Gyda Phwy y Galli Di Siarad

- Dy Athro Dosbarth.
- Dy Arweinydd Cynnydd.
- Aelod o'r chweched dosbarth.
- Y gweithiwr ieuenctid yn yr ysgol.
- Unrhyw athro / athrawes
- Unrhyw aelod o staff.
- Eich teulu a'ch ffrindiau.



Gwefannau Defnyddiol

- www.bullying.co.uk
- www.kidscape.org.net
- www.antibullying.net
- www.parentscentre.gov.uk
- www.childline.org.uk
- www.nspcc.org.uk

Bwlio: Nid yw'n golygu dy fod ti'n gryf. Mae'n golygu dy fod ti'n anghywir.

Ysgol Gyfun Emlyn
Newcastle Emlyn
Carmarthenshire
SA38 9LN

Telephone / Ffôn:
Fax / Ffacs:
Email / Epost:
Website / Gwefan:

Castell Newydd Emlyn
Sir Gaerfyrddin
SA38 9LN

01239 710447
01239 710962
admin@emlyn.carms.sch.uk
www.ysgolgyfunemlyn.org.uk



Ysgol Gyfun Emlyn



Bwlio

Canllaw i rieni a disgyblion



Beth yw Bwlio?

- Galw enwau
- Lledu clecs cas
- Dwyn arian ac eiddo
- Blacmelio
- Trais corfforol
- Difrodi eiddo personol
- Dweud celwyddau i gael rhywun mewn trafferth
- Postio negeseuon cas ar y cyfryngau cymdeithasol.

Arwyddion Rhybudd o Fwlio

- Derbyn neu encilio cynyddol.
- Criu cyson.
- Cwynion rheolaidd o symptomau corfforol fel poen yn y stumog neu bennau tost heb achos amlwg.
- Cleisiau heb esboniad.
- Cwmp sydyn mewn graddau neu broblemau dysgu eraill.
- Ddim eisiau mynd i'r ysgol.
- Newidiadau sylweddol mewn bywyd cymdeithasol – yn sydyn nid oes neb yn ffonio nac yn estyn gwahoddiadau
- Newid sydyn yn y ffordd y mae disgybl yn siarad – bychanu ei hun.

Os Wyt Ti'n Cael Dy Fwlio

1. Gad y sefyllfa. Ceisia wneud hyn cyn i bethau waethygu.
2. Ymateba'n uniongyrchol i'r bwli. Ond cymer amser i feddwl beth i ddweud. Bydd yn bendant ac yn hyderus. Cadwa lais pwylllog a chadarn.
3. Gofyn am help. Os gweli di rywun rwyd ti'n ei adnabod, galwa nhw wrth eu henw. Os nad oes neb rwyd ti'n ei adnabod wrth law, gofyn i bwy bynnag sy'n agos.
4. Defnyddia amwysedd – ateba gyda datganiadau niwtral neu gadarnhaol a fydd yn osgoi gwaethygu'r sefyllfa. Rho gynnig ar bethau fel "Efallai". "Barn ti yw hwnna." "Beth bynnag."
5. Defnyddia linell clyfar i ateb. Lloria nhw a gwna iddyn nhw feddwl ddwywaith, ond heb y bwriad o wneud y bwli'n grac. Gallet ddweud "Beth bynnag ti'n dweud."
6. Os penderfyni di ymateb, cymer amser a cher ati i ymarfer. Bydd yn bendant ac yn hyderus.

Beth i Wneud Os Wyt Ti'n Fwlio?

1. Meddylia am y dioddefwr. Sut byddai'n teimlo?
2. Dysga reoli dy ddicter a'th ymosodedd. Dewisa fod yn bendant yn hytrach nag ymosodol. Meddylia am ganlyniad dy weithredoedd.
3. Meddylia cyn postio ar-lein. Os na fyddet ti'n ei ddweud yn ei wyneb/ ei hwyneb, paid â'i bostio na'i decstio. Os wyt ti'n grac neu'n drist, rho'r ffôn i lawr a phaid â phostio dim.
4. Dere o hyd i ffordd fwy cynhyrchiol o ddelio ag unrhyw beth rwyd ti'n mynd trwyddo. Siarada gyda ffrindiau, cer i chwarae camp, ymuna â chlwb, ysgrifenna mewn dyddlyfr neu gwna ymarfer corff. Mae pob un ohonynt yn ffyrdd da o ollwng stêm.
5. Gofyn i athrawon neu gynghorwyr a elli di helpu bwliod neu ddioddefwyr eraill.
6. Saf lan dros bobl eraill sy'n cael eu bwlio.
7. Gosod nodau ar gyfer sut i stopio bwlio. "Fydda i ddim yn cadw clecs heddiw." "Byddaf yn dweud rhywbeth neis heddiw."
8. Gwna ffrindiau newydd. Gallet ti fod yn treulio amser gyda phobl sy'n annog dy arferion bwlio.