

Wythnos Gwrth-fwlio 2024

DYDD LLUN 11 – DYDD GWENER 15 TACHWEDD

ADNODD AR
GYFER RHIENI
A GOFALWYR

DEWISWCH

BARCH

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Diwrnod
Sanau
od



Dydd Mawrth
12 Tachwedd

ANTI-BULLYING
ALLIANCE

TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER



CYFLWYNIAD

GALWAD I WEITHREDU WYTHNOS GWRTH-FWLIO 2024

O feysydd chwarae i'r Senedd, o'n cartrefi i'n ffonau, yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio eleni, dewch i ni 'Ddewis Parch' a threchgu bwlio sy'n effeithio'n negyddol ar filiynau o fywydau ifanc.

Eleni, byddwn yn grymuso plant a phobl ifanc i beidio â dewis bwlio, hyd yn oed pan fyddwn yn anghytuno, ac atgoffa oedolion i arwain trwy osod esiampl, ar-lein ac yn y byd go iawn.

Dychmygwch fyd ble mae parch a charedigrwydd yn ffynnu - mae hynny'n fwy na breuddwyd, gall ddigwydd trwy ein dewisiadau ni.

Ymunwch â ni yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio eleni ac ymrwymwch i 'Ddewis Parch'. Beth wnewch chi ddewis?

CYNNWYS



Cyflwyniad (Tudalen 2)

Ynghylch bwlio (Tudalen 5)

Cwestiynau i ysgogi sgysiau (Tudalen 9)

Gweithgareddau i'w gwneud gyda'ch plentyn yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio (Tudalen 10)

Ffynonellau cyngor a chymorth (Tudalen 13)



DEWISWCH



#WYTHNOSGWRTHFWLIO

Fel rhieni a gofalwyr byddwn yn pryderu am ein plant. Rydym am iddynt fod yn hapus, iach a diogel. Gan ystyried hynny, mae'n naturiol i ni boeni am fwlio, yn enwedig os ydym yn credu y gallai ein plentyn fod yn fwy tebygol o brofi bwlio, neu os ydym ni ein hunain wedi profi bwlio. Dymunwn eich hysbysu nad oes yn rhaid i chi ymdopi â hynny ar eich pen eich hun! Mae'r Gynghrair Gwrth-fwlio a'i haelodau yn gweithio gyda phlant, teuluoedd ac ysgolion i gadw plant yn ddiogel a mynd i'r afael â bwlio..

Bob mis Tachwedd, bydd ysgolion ledled Cymru a'r DU yn cyfranogi yn Wythnos Gwrth-fwlio. Mae'n gyfle i ddwyn sylw at fwlio ac ystyried y camau y gallwn eu cymryd gyda'n gilydd i atal hynny. Mae Wythnos Gwrth-fwlio 2024 yn cael ei chynnal rhwng Dydd Llun 11 a Dydd Gwener 19 Tachwedd, a thema'r wythnos yw 'Dewiswch Barch'.

Fel rhiant neu ofalwr, rydych chi'n rhan hanfodol o'r ymdrechion i fynd i'r afael â bwlio. Mae gennych rôl unigryw o ran llywio a chynorthwyo eich plentyn tra byddant yn yr ysgol a gallwch chi gymryd llawer o gamau buddiol i ddiogelu eich plentyn rhag bwlio a niwed. Un o'r camau hynny yw gwybod pryd ddylech ofyn am gymorth. Ar ddiwedd yr adnodd hwn, rydym wedi cynnwys manylion sefydliadau a all gynorthwyo.

Diben y pecyn hwn yw cynnig gwybodaeth i chi am fwlio, cynghorion i wybod beth ddylech chi ei wneud os ydych yn poeni am fwlio, ac adnoddau i'ch helpu i sgwrsio â'ch plant am fwlio.



Mae'r Gynghrair Gwrth-fwlio yn cynnig llawer o offerynnau ac adnoddau ar ein gwefan i'ch helpu ynghylch bwlio:
www.anti-bullyingalliance.org.uk



#WYTHNOSGWRTHFWLIO



TREFNYDD



PARTNER

© Bwro Cenedlaethol y Plant - Elusen gofrestrdig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestrdig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.



Rhannwch eich gweithgarwch â ni ar gyfryngau cymdeithasol os gwelwch yn dda. Defnyddiwch hashnodau **#WythnosGwrthFwlio** a **#DewiswchBarch**

Byddem wrth ein bodd yn cael gweld lluniau o'ch gweithgareddau ar gyfer Wythnos Gwrth-fwlio a Diwrnod Sanau Od.

Bydd ein pecyn cyfyngau cymdeithasol helaeth ar gael ar ein gwefan yng nghanol mis Hydref, i gynnig gwybodaeth am lawer o ddulliau i'ch galluogi i gyfranogi yn Wythnos Gwrth-fwlio eleni.



@ABAonline



AntiBullyingAlliance



Anti-BullyingAlliance



@AntiBullyingAlliance



@AntiBullyingAlliance

Diwrnod Sanau Od

DYDD MAWRTH 12 TACHWEDD

Unwaith eto eleni, byddwn yn datlu Diwrnod Sanau Od fel rhan o Wythnos Gwrthfwlio, â chymorth gan Andy Day, prif leisydd Andy and the Odd Socks a seren CBeebies.

Mae Diwrnod Sanau Od yn cynnig cyfle i blant ac oedolion ddathlu Wythnos Gwrthfwlio mewn ffordd gadarnhaol i wisgo sanau o bob pâr i fynd i'r ysgol neu'r gwaith neu gartref. Nid oes unrhyw bwysau i wisgo'r ffasiynau diweddaraf na phrynu gwisgoedd drud. Mae'n syml iawn, yr unig beth sy'n rhaid i chi ei wneud i gyfranogi yw gwisgo sanau od.

Bydd Diwrnodau Sanau yn cael ei gynnal ar **Ddydd Mawrth 12 Tachwedd**, i helpu i wella ymwybyddiaeth o Wythnos Gwrthfwlio.

Mae pecyn ynghylch y diwrnod ar gael ar gyfer ysgolion, yn cynnwys posteri a deunyddiau cyhoeddusrwydd, a phecyn ar gyfer gweithleoedd, i'ch helpu i gyfranogi. Mae popeth y mae arnoch ei angen ar gael [YMA](#).



DEWISWCH
BARCH

ANTI-BULLYING
ALLIANCE

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

© Bwro Cenedlaethol y Plant - Elusen
gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd
yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717.
Swyddfa gofrestrdiedig: 23 Mentmore
Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni
Cyfyngedig trwy Warant.

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

TREFNYDD

PARTNER





YNGLŶN Â BWLIO

BETH YW BWLIO?

Yn anffodus, bydd llawer o blant yn profi bwlio neu'n gweld hynny'n digwydd tra byddant yn yr ysgol. Efallai y byddant yn cael eu bwlio, yn cyfrannu at fwlio plant eraill, yn dweud dim pan fydd eraill yn cael eu bwlio, neu'n gweithredu'n gadarnhaol i atal bwlio. Wrth geisio mynd i'r afael â bwlio, mae'n bwysig sicrhau ein bod ni oll yn deall beth yn union yw bwlio (a beth sydd ddim yn fwlio).

Dyma sut mae'r Gynghrair Gwrth-fwlio yn diffinio bwlio:

Unigolyn neu grŵp yn cael ei **niweidio'n fwriadol dro ar ôl tro** gan unigolyn neu grŵp arall, pan fydd y berthynas yn cynnwys anghydbwysedd grym. Gall bwlio fod yn gorfforol, yn eiriol neu'n seicolegol. Gall ddigwydd wyneb yn wyneb neu ar-lein.

Gall y sawl sy'n bwlio dargedu agweddau ar hunaniaeth yr unigolyn – gallai hyn gynnwys anabledd, hil, ffydd, rhywedd, rhyw, rhywioldeb, tlodi, doniau, pryd a gwedd, hobiau, neu sefyllfa gartref.

Mae plant yn cael eu dylanwadu gan y cartref, y gymuned, a'r gymdeithas y maent yn cael eu magu ynddynt, gan y pethau y maent yn eu gweld, eu darllen, a'u clywed, a'r bobl o'u cwmpas. **Fel oedolion, mae gan bawb ohonom gyfraniad i'w wneud at greu cymunedau lle mae plant yn teimlo'n ddiogel ac yn cael eu gwerthfawrogi: lle byddwn bob amser yn dewis parch, yn gwrthwynebu rhagfarn ac yn unedig yn erbyn bwlio.**

Fel rhiant, mae gennych rôl hanfodol o ran helpu eich plentyn i adnabod bwlio a deall sut gallwch helpu i atal hynny.

Nid dyma yw bwlio: 'ffraeo/cweryla/cwympo mas'

Mae ffraeon a chwerylon ymhlith ffrindiau yn gyffredin yn achos plant (yn aml iawn, gelwir hynny'n 'wrthdaro mewn perthynas'), a bydd arnynt angen arweiniad gennym i ddatrys gwrthdaro, unioni'r sefyllfa ac anghofio am y mater.

Nid bwlio yw pob achos o wrthdaro. Bydd gwrthdaro mewn perthynas yn aml yn ymwneud ag unigolion sy'n ffrindiau, neu sefyllfa heb unrhyw anghydbwysedd grym. Ar y cyfan, mae'n ymddygiad sy'n digwydd yn achlysurol, a gallai tramgwydd fod yn anfwriadol. Un enghraifft bosibl o hynny fyddai ffrae neu gweryl â ffrind, neu 'gellwair' arbrofol a'r unigolyn a oedd yn destun y cellwair hwnnw yn cael ei sarhau'n anfwriadol.

Mae gwybod sut i nodi ac ymateb i anawsterau a gwrthdaro mewn perthnasoedd yn rhan bwysig o ddatblygiad plant ac mae hynny'n bwysig o ran atal sefyllfaoedd rhag gwaethygu a throi, o bosibl, yn fwlio.



DEWISWCH
BARCH

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

ANTI-BULLYING
ALLIANCE

TREFNYDD

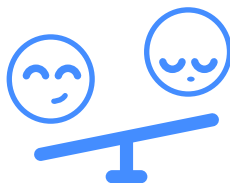
Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© Bwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestrdig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestrdig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

CELLWAIR NEU FWLIO?

Bydd cellwair yn digwydd pan fydd ffrindiau yn pryfocio'r naill a'r llall yn hwyliog ac yn gyfeillgar. Bwriedir i hynny fod yn rhywbeth chwareus sy'n helpu i feithrin perthnasoedd, a bydd y ddau unigolyn yn cyfranogi. Fodd bynnag, efallai bydd rhywun sydd ddim yn rhan o'r berthynas yn cael yr argraff fod ffrindiau yn ymddwyn yn gas at ei gilydd oherwydd gall y pryfocio swnio'n sarhaus, er nad fwriedir rhoi loes i neb.



Gall cellwair beri dryswch, felly weithiau, efallai bydd plant a phobl ifanc yn camddehongli hynny wrth iddynt ddysgu sut i ryngweithio ag eraill. Bydd hyd yn oed oedolion yn gwneud smonach o bethau ac yn dweud rhywbeth sy'n peri loes yn anfwriadol. Mae'n bwysig cofio na ddylai cellwair fyth beri loes. Os bydd yn gwneud i rywun deimlo'n annifyr, nid cellwair fydd hynny, ond ymddygiad sy'n peri loes. Pan fydd hyn yn digwydd a phan gaiff y sawl sydd wedi cellwair yn cael gwybod bod hynny wedi peri loes i rywun, dylid gweithredu'n ddi-oed i atal yr ymddygiad hwnnw. Os bydd yr ymddygiad hwn yn cyd-fynd â'r diffiniad o fwlio (gweler tudalen 5), gellid mewn gwirionedd ystyried mai bwlio yw hynny.

Wrth gwrs, bydd pawb yn gwneud camgymeriadau, ond mae'n bwysig gwybod beth yw'r gwahaniaeth rhwng cellwair chwareus ac ymddygiad cas a allai droi'n fwlio. Gall rhieni helpu eu plant i ddeall y gwahaniaethau hyn trwy sgwrsio â hwy nghylch beth yw cellwair a beth yw bwlio.

SUT ALLAF I WYBOD FOD FY MHLENTYN YN CAEL EI FWLIO?

Yn anffodus, yn aml iawn, bydd plant yn dewis peidio rhoi gwybod i neb am y bwlio y byddant yn ei brofi. Fodd bynnag, yn aml iawn, bydd arwyddion y gallwn sylwi arnynt a allai awgrymu bod bwlio yn digwydd.

Rydych chi'n adnabod eich plentyn yn well na neb, felly byddwch yn sicr o fod yn ymwybodol o unrhyw newidiadau yn eu hymddygiad, neu os bydd rhywbeth fel bai o'i le. Dyma rai o'r mathau o ymddygiad a allai awgrymu bod bwlio yn digwydd:

- Anfodlon mynd i'r ysgol.



- Poen bol neu gur pen heb unrhyw esboniad.



- Amlygu arwyddion gofid ar nos Sul neu ar ddiwedd gwyliau ysgol.



- Ymddwyn yn dawelach neu'n fwy mewnblyg nag arfer, neu gamymddwyn a mynd i drybini yn amlach.



- Dillad wedi rhwygo neu eiddo wedi'u colli.



- Yn ymddangos yn ofidus ar ôl defnyddio ffôn, cyfrifiadur llechen, cyfrifiadur ac ati.



- Dymuno gadael yr ysgol yn llawer cynharach na'r hyn sy'n ofynnol neu gyrraedd adref yn hwyr.



- Efallai y byddwch hefyd yn canfod fod rhywbeth yn tarfu ar eu cwsg, neu eu bod yn amlygu arwyddion eraill sy'n awgrymu tristwch neu orbryder.



Os yw eich plentyn wedi cael niwed difrifol neu os yw mewn perygl o gael niwed difrifol, boed hynny'n gorfforol neu'n feddyliol, mae hynny'n fater diogelu a **dylech geisio cymorth yn ddi-oed (e.e. trwy ffonio 999 a/neu eich Bwrdd Diogelu Rhanbarthol).**



Os yw eich plentyn wedi dioddef ymddygiad rhagfarnlyd oherwydd eu hil neu eu ffydd, anabledd, rhywedd, rhyw neu rywioldeb, mae'n bwysig hysbysu'r ysgol hyd yn oed os mai unwaith yn unig y digwyddodd hynny ac nid ydych yn credu mai bwlio oedd hynny, oherwydd gall awgrymu anhawster ehangach yn yr ysgol y dylid ei ddatrys.



DEWISWCH
BARCH

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

ANTI-BULLYING
ALLIANCE

TREFNYDD

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© Bwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestrddig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestrddig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

SUT ALLAF I HELPŪ FY MHLENTYN OS YDYNT YN CAEL EU BWLŪ?

Os yw eich plentyn yn cael eu bwlio, peidiwch â mynd i banig. Eich rôl allweddol yw gwrando, lleddfu a chynnig sicrwydd y gwnaiff y sefyllfa wella ar ôl gweithredu.

Yn yr achos hwn, bydd deall y diffiniadau o fwlio, gwrthdaro mewn perthnasoedd a chellwair yn ddefnyddiol, fel y gallwch fynd ati i sgwrsio â'ch plentyn ynghylch y pethau y maent wedi'u profi ac ystyried beth yw'r ymateb gorau i hynny.

1. Gwrandewch a sicrhewch hwy mai dod i ddweud wrthych chi oedd y peth priodol i'w wneud. Ceisiwch gadarnhau'r ffeithiau. Gall fod yn ddefnyddiol ysgrifennu nodiadau ynghylch y pethau y bydd eich plentyn yn eu dweud, yn enwedig enwau, dyddiadau, beth ddigwyddodd a ble digwyddodd hynny. Cadwch unrhyw dystiolaeth megis ffotograffau o anafiadau neu gipluniau o negeseuon ar-lein.
2. Sicrhewch hwy nad ydynt ar fai am y bwlio a bod ganddynt deulu a wnaiff eu cefnogi.
3. Canfyddwch beth mae eich plentyn am ei weld yn digwydd nesaf. Helpwch i nodi'r dewisiadau sydd ar gael iddynt; y camau nesaf posibl; a'r sgiliau sydd ganddynt a allai helpu i ddatrys y problemau.
4. Gofynnwch am gael cyfarfod gydag athro/athrawes neu Bennaeth ysgol eich plentyn – neu'r oedolyn cyfrifol yn ble bynnag mae'r bwlio yn digwydd. Cofiwch, mae gan bob plentyn hawl i gael amgylchedd diogel ble gall ddysgu a chwarae. Trowch at dudalen 8 i gael gwybodaeth fanylach ynghylch gweithio gyda'r ysgol neu leoliad i ddatrys achos o fwlio.
5. Anogwch eich plentyn i gyfranogi mewn gweithgareddau sy'n gwella eu hyder a'u hunan-barch, a helpwch hwy i sefydlu cyfeillgarwch yn yr ysgol ac mewn mannau eraill.



BETH OS YW FY MHLENTYN WEDI BOD YN BWLŪ PLANT ERAILL?

Mae plant yn datblygu yn gorfforol, yn emosiynol ac yn gymdeithasol, ac mae arnynt angen ein cymorth i ddeall sut i ymddwyn tuag at eraill a gwybod pan fyddant wedi ymddwyn yn amhriodol. I rai plant, gall fod yn neilltuol o anodd rheoleiddio eu hymddygiad neu eu gweithredoedd, ac efallai bydd arnynt angen cymorth ychwanegol. Efallai y bydd eraill yn copio ymddygiad rhagfarnlyd neu niweidiol y maent wedi'i ddysgu gan eraill. **Mae'n bwysig i ni nodi'r math hwn o ymddygiad a cheisio'i atal, ac os ydym wedi peri loes i eraill, dylem ddysgu sut i weithredu er mwyn unioni pethau.**

Os yw pobl eraill wedi dweud wrthych chi fod eich plentyn yn amlygu ymddygiad bwliad, mae'n bwysig:

1. Peidio â chynhyrfu, a gofyn am enghreifftiau o'r pethau y maent wedi'u dweud neu eu gwneud, ac effaith hynny ar eraill.
2. Treulio amser yn gwrando ar ochr eich plentyn o'r stori – ond byddwch â meddwl agored.
3. Cofio y gallai pawb ohonom ni amlygu ymddygiad bwliad; ceisiwch beidio â meddwl bod hynny'n cyfleu cymeriad parhaol eich plentyn, ond esboniwch beth yn union yw'r ymddygiad yr ydych yn dymuno'i newid. Sgwrsiwch am effaith yr ymddygiad hwn ar eraill ac anogwch empathi.
4. Sicrhau nad ydynt yn bwlio eraill i ddial am y bwlio y maent hwy wedi'i ddioddef.
5. Helpu eich plentyn i sylweddoli nad oes gan neb yr hawl i roi pwysau arnynt i wneud rhywbeth nad ydynt yn dymuno'i wneud – mae hynny'n cynnwys bwlio plant eraill.
6. Trafod a oes unrhyw beth wedi peri gofid neu loes iddynt a allai fod wedi achosi'r ymddygiad hwnnw.
7. Trafod pa agweddau ar eu hymddygiad sydd angen eu newid, a'r camau y gallant eu cymryd i ddangos eu bod yn edifarhau.



8. Esbonio nad ydych fel teulu yn goddef y defnydd o iaith ac ymddygiad sy'n amharchus ac yn peri loes (mae'n hanfodol i chi fel rhieni fod yn ddelfrydau ymddwyn mewn perthynas â hynny).



Mae llawer o blant sy'n bwlio plant eraill hefyd yn profi amgylchiadau anodd a bydd arnynt angen cymorth i archwilio eu teimladau ac ystyried beth wnaeth achosi'r ymddygiad a beth ddylai newid.

Mewn gwirionedd, nid chi yw'r rhiant cyntaf na'r olaf sy'n gorfod wynebu sefyllfa o'r fath. Peidiwch â'ch beio chi eich hun – heddiw yw'r adeg i newid pethau.

GWEITHIO GYDA'R YSGOL



Gall cysylltu ag ysgol eich plentyn ynghylch achos o fwlio fod yn brofiad sy'n peri pryder neu'n un hynod o anodd, ond cofiwch fod gan ysgolion yng Nghymru ddyletswydd gyfreithiol i atal pob math o fwlio ac aflonyddu. Dyma ein cynghorion defnyddiol i'w dilyn wrth gysylltu ag ysgol (neu leoliad arall) i drafod bwlio:

1. Ymgysylltwch â dull gweithredu'r ysgol:

Dylai ysgol eich plentyn fod wedi sefydlu strategaeth neu bolisi i atal bwlio (weithiau, bydd hynny wedi'i gynnwys ym mholisi ymddygiad yr ysgol) a dylai hynny ddisgrifio eu dull cyffredinol o ymdrin â bwlio, yn cynnwys sut i roi gwybod amdano a'u gweithdrefn i ymateb iddo. Dylech allu gweld strategaeth neu bolisi o'r fath ar eu gwefan, neu gallwch gysylltu â hwy i ofyn iddynt anfon copi atoch chi – mae'r gyfraith yn nodi bod yn rhaid iddynt wneud hynny. Ymgysylltwch â'r ddogfen hon fel y byddwch yn gwybod beth i'w ddisgwyl wrth weithio gyda'r ysgol.



2. Blaenoriaethwch gydweithio i fynd i'r afael â'r bwlio:

Mae'n naturiol teimlo'n ofidus neu'n ddig, ond mae'n hanfodol hefyd cysylltu â'r ysgol yn ddiggyffro a chanolbwyntio ar ddatrys yr anhawster. Efallai mai dyma fydd y tro cyntaf y dânt yn ymwybodol o'r broblem, felly byddwch yn realistig ran beth rydych am iddynt ei wneud yn dibynnu ar gyd-destun y sefyllfa. Cofiwch, efallai bydd gan yr ysgol farn wahanol am y sefyllfa, ac mae'n bwysig bod â meddwl agored. Dylai'r ysgol ymchwilio i'r honiadau, cymryd camau rhesymol i atal y bwlio a chynorthwyo'r sawl sy'n ymwneud â'r digwyddiad.



3. **Cadwch gofnod:** Mae'n ddoeth cadw cofnod o'r pethau y mae eich plentyn wedi'u dweud wrthydd chi – os oes gennych chi gofnod o'r fath, dewch â'r cofnod hwn i'r cyfarfod yn yr ysgol. Yn ystod y cyfarfod, gofynnwch am amserlen y camau gweithredu arfaethedig, a lluniwch nodiadau i gofnodi beth rydych yn ei wneud, y dyddiad, enwau'r sawl rydych yn siarad â hwy a beth maent yn ei ddweud a'i wneud.



4. **Cofiwch gynnwys eich plentyn:** Mae'n hanfodol sicrhau bod eich plentyn yn teimlo'u bod yn cael eu cynnwys mewn unrhyw drafodaethau sy'n cael eu cynnal neu gamau gweithredu cytunedig, hyd yn oed os na fyddant yn bresennol mewn cyfarfodydd yn yr ysgol. Cyn unrhyw gyfarfodydd, gofynnwch i'ch plentyn beth maent yn dymuno'i weld yn digwydd nesaf, a rhannwch y wybodaeth honno yn y cyfarfod. Os na fydd eich plentyn yn bresennol yn y cyfarfod, rhwch sicrwydd iddynt wedi hynny ynghylch y pethau a drafodwyd a sicrhewch eu bod yn gwybod am unrhyw gamau gweithredu a gytunwyd ac unrhyw amserlenni.



Os mai hwy yw targed y bwlio, efallai bydd angen eu hatgoffa nad yw'r pethau y maent wedi'u profi yn dderbyniol, a'u bod wedi ymateb yn briodol trwy roi gwybod am y bwlio. Os ydynt hwy yn bwlio plant eraill, efallai bydd arnynt angen cymorth i archwilio eu teimladau, beth achosodd yr ymddygiad, a beth ddylai newid.

5.

Gofyn i'ch plentyn sut mae'n teimlo: Efallai y byddwch yn gwybod yn sgil ymddygiad eich plentyn a fydd y mater wedi'i ddatrys neu a fydd efallai'n parhau ar ôl i chi hysbysu'r ysgol amdano. Sgwrsiwch â'ch plentyn i ganfod a ydynt yn fodlon â'r camau sydd wedi'u cymryd i ddatrys pethau, neu a ydynt yn dal yn bryderus. Efallai y bydd yr ysgol yn cysylltu â chi i holi sut mae pethau yn ystod y misoedd wedi'r digwyddiad. Os na fyddant yn gwneud hynny a byddwch yn dal i bryderu am eich plentyn, gallech gysylltu â'r ysgol i sicrhau bod y camau cytunedig wedi'u cwblhau ac nad oes unrhyw anawsterau ychwanegol wedi codi yn yr ysgol.



Beth ddylai'r ysgol ei wneud?

Mae'r gyfraith yn ei gwneud yn ofynnol i ysgol eich plentyn bennu mesurau i annog a hyrwyddo ymddygiad da ac atal pob math o fwlio. Mae gan Benaethiaid rymoedd i ymateb i fwlio oddi allan i safle'r ysgol hefyd. Os byddwch yn pryderu am ddull plentyn eich ysgol o ymdrin â bwlio, efallai bydd yn ddefnyddiol cyfeirio at ganllawiau'r llywodraeth ynghylch bwlio. **Cliciwch i weld y gyfres o ganllawiau ar gyfer plant a phobl ifanc, rhieni, ysgolion ac awdurdodau lleol yng Nghymru.**



Gan amlaf, bydd ysgolion yn fodlon rheoli pryderon am fwlio a byddant yn gallu gwneud hynny, ond weithiau, bydd plant a'u rhieni yn teimlo nad yw'r ysgol yn gwrando a bod angen iddynt gymryd camau ychwanegol. Trowch at y dudalen ar ein gwefan ynghylch **cyflwyno cwyn am fwlio**.



DEWISWCH
BARCH

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

ANTI-BULLYING
ALLIANCE

TREFNYDD

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© Bwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestrddig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestrddig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.



SUT ALLWN NI DDEWIS PARCH FEL TEULU?

Fel rhan o ymgyrch Wythnos Gwrth-fwlio eleni, rydym yn annod plant a phobl ifanc i ystyried sut y gallant Ddewis Parch wrth ryngweithio ag eraill, ac yn annog oedolion i ystyried sut y gallant fod yn ddelfrydau ymddwyn o ran yr ymddygiad hwn trwy gyfrwng eu gweithredoedd a'u penderfyniadau beunyddiol.

Fel oedolion, mae gennym rôl allweddol o ran modelu ymddygiad parchus er budd plant a phobl ifanc sy'n meddwl yn fawr ohonom ni. Byddant yn arsylwi ac yn dysgu yn sgil ein gweithredoedd bob dydd. Dywedodd un unigolyn ifanc wrthym eu bod yn teimlo fod disgwyl iddynt ymddwyn yn well na'r oedolion a oedd eu cwmpas, ac mae hynny'n pwysleisio pa mor bwysig yw ystyried ein hymddygiad: a ydym yn mynd ati'n gyson i ddewis parch wrth ryngweithio, wyneb yn wyneb ac ar-lein? Dewch i ni'n herio ni ein hunain i osod yr esiampl orau posibl i'n plant yn ystod Wythnos Gwrth-fwlio eleni ac wedi hynny.

Rydym yn eich annog i ddefnyddio Wythnos Gwrth-fwlio i gychwyn sgysiau â'ch teulu ynghylch beth yw ystyr parch i chi a sut gallwch ddangos parch at y naill a'r llall, at ffrindiau, dieithriaid a hyd yn oed pobl y byddwn yn anghytuno â hwy. Defnyddiwch y cwestiynau ysgogi sgysiau a'r gweithgareddau yn y pecyn hwn i gychwyn arni!

EIN CYNGHORION YNGHYLCH CANFOD YR ADEG BRIODOL

Mae canfod amgylchedd priodol i sgwrsio â'ch plentyn ynghylch bwlio yn hanfodol er mwyn gallu cynnal trafodaeth onest a didwyll. Dewiswch leoliad ble bydd eich plentyn yn teimlo'n ddiogel ac yn fodlon ei fyd, er enghraifft, yn ystod swper hamddenol, wrth fynd yn y car, neu tra byddwch yn gwneud gweithgaredd y mae'r ddau ohonoch yn ei fwynhau, e.e. chwarae gêm neu fynd am dro. Mae'r adegau hyn yn cynnig dull naturiol o drafod y pwnc heb brofi cymaint o bwysau. Gallwch gychwyn trwy drafod rhywbeth a ddigwyddodd yn yr ysgol neu stori y gwnaeth y ddau ohonoch ei chlywed mewn rhaglen newyddion, ac yna, llywiwch y sgwrs yn raddol tuag at brofiadau eich plentyn. Bydd y dull hwn yn annog eich plentyn i rannu eu safbwyntiau a'u teimladau heb deimlo eu bod mewn picil.



AR GYFER PLANT IAU

- Beth yn dy farn di yw ystyr ffrind da?
- Sut fyddet ti'n disgrifio bwlio yn dy eiriau dy hun?
- Sut fyddi di'n ymddwyn yn garedig at eraill?
- Beth fedri di ei wneud os byddi di wedi peri loes i rywun?
- Beth yw ystyr parch i ti? Sut fyddi di'n dangos parch at eraill?
- Sut allwn ni anghytuno'n glên a pharchus â rhywun?
- Beth allwn ni ei ddweud neu ei wneud os bydd rhywun yn ein trin yn gas?
- Beth allem ni ei wneud os byddwn yn gweld rhywun yn cael ei drin yn gas?
- Ym mha ffordd wyt ti'n debyg i dy ffrindiau? Ym mha ffordd wyt ti'n wahanol?
- Pam mae'n bwysig mwynhau a dathlu'r pethau sy'n gwneud pobl un ohonom ni'n unigryw?

AR GYFER PLANT HÛN

- Pan fyddi di'n clywed y gair 'bwlio', beth sy'n dod i'r meddwl?
- Beth yw rolau gwahanol bobl mewn achos o fwlio? A fydd hynny'n newid os bydd yn digwydd ar-lein?
- Pam mae'n bwysig dweud wrth rywun am fwlio, hyd yn oed os nad yw hynny'n digwydd i ti?
- Sut allet ti helpu pe byddet ti'n gweld rhywun yn cael ei fwlio?
- Sut fyddet ti'n dy helpu dy hun pe bai hynny'n digwydd i ti?
- Pa rinweddau sy'n bwysig i ti yn achos dy ffrindiau?
- Pam fyddai rhywun yn dewis bod yn gas wrth bobl eraill neu eu bwlio? Beth allai eu cynorthwyo i newid eu hymddygiad?
- Os bydd di'n sylweddoli dy fod ti'n peri loes i rywun, beth fedri di ei wneud i unioni hynny a newid dy ymddygiad?
- Fedri di feddwl am adeg pan wnaeth ymddygiad caredig rhywun wneud gwahaniaeth go iawn i ti? Sut wnaeth hynny effeithio arnat ti?
- Beth yw ystyr parch i ti?
- Beth yw rhai o'r gweithredoedd neu'r geiriau sy'n amlygu parch yn ein rhyngweithio beunyddiol? Beth am ar-lein?
- Sut fedri di ddangos parch at rywun hyd yn oed os na fyddi di'n cytuno â'u dewisiadau neu eu credoau?
- Sut allwn ni anghytuno yn barchus?
- Beth yw rôl empathi o ran datrys anghydfodau?
- Pa gyngor fyddet ti'n ei roi i blant iau ynghylch bwlio?



GWEITHGAREDDAU I'W GWNEUD GYDA'CH PLENTYN YN YSTOD WYTHNOS GWRTH-FWLIO

Mae'n anochel y gwnaiff eich plentyn ar brydiau brofi anghydfodau neu anawsterau yn y grwpiau cymdeithasol y maent yn rhan ohonynt. Mae'n bwysig eu paratoi at hyn ac ystyried strategaethau i ymdrin â'r sefyllfaoedd hyn, a thrafod beth yn union yw perthnasoedd iach. Bydd y gweithgareddau hyn yn cynnig mwy o gyfleoedd i chi ysgogi trafodaethau â'ch plentyn ynghylch bwlio, hunanhyder, caredigrwydd, ymdrin ag anghydfodau a dewis parch. Gallech eu haddasu yn unol â'ch anghenion neu ganfod ysbrydoliaeth i greu eich syniadau eich hunan!

GWEITHGAREDDAU GYDA PHLANT IAU

1. Coeden Caredigrwydd



Deunyddiau gofynnol: Papur, ysgrifbinnau marcio, nodiadau Post-it neu siapiau dail wedi'u torri o ddarn o bapur, cangen coeden fechan (opsiynol)

Helpwch eich plentyn i greu "Coeden Caredigrwydd" lynu cangen neu dynnu llun o goeden ar ddalen fawr o bapur. Gofynnwch i'ch plentyn ystyried y gweithredoedd caredig y gallant eu gwneud er budd eraill ac ysgrifennwch hynny neu tynnwch luniau i'w cyfleu ar y nodiadau Post-it neu'r 'dail' papur. Bob tro y byddant yn gwneud rhywbeth caredig, gallant ychwanegu deilen arall at y goeden. Trafodwch sut gall caredigrwydd dyfu ac ehangu, yn union fel y dail ar y goeden.



2. Senarios Bwlio



Deunyddiau gofynnol: Papur, cyfarpar ysgrifennu, neu luniau o gymeriadau amrywiol (e.e. rhai wedi'u torri o dudalennau cylchgrawn).

Crëwch olygfeydd syml naill ai trwy dynnu lluniau neu ddefnyddio lluniau torri o gymeriadau a'u gosod ar bapur, i gyfleu senarios gwahanol ble gallai cymeriad brofi sefyllfa heriol, e.e. peidio cael ei gynnwys neu gael ei bryfocio. Sgwrsiwch â'ch plentyn ynghylch y pethau sy'n digwydd ym mhob golygfa a sut gallai'r cymeriadau fod yn teimlo. Trafodwch sut y gallent ymateb yn garedig a pharchus ym mhob sefyllfa, a'r camau y gallent eu cymryd mewn sefyllfa debyg.



3. Gweithgaredd Cyfnewid Parch



Deunyddiau gofynnol: Dim.

Yn y gêm hon, byddwch chi a'ch plentyn (ac aelod eraill o'ch teulu) yn mynd ati yn eich tro i ganmol neu ddweud sylwadau parchus am y naill a'r llall ac am bobl eraill. Gallwch drosglwyddo gwrthrych yn ôl ac ymlaen fel "baton parch". Bydd hyn yn helpu plant i ymarfer rhoi a chael adborth cadarnhaol a deall pa mor bwysig yw parch.



4. Jar Hyder



Deunyddiau gofynnol: Jar wag, darnau o bapur, beiros neu bensiliau, deunyddiau i addurno eich jar (opsiynol)

Gallech greu "Jar Hyder" y gallwch chi a'ch plentyn ei defnyddio i nodi neu dynnu lluniau o addewidion cadarnhaol, cyflawniadau neu sylwadau canmoliaethus amdanynt. Efallai y gallech hyd yn oed gasglu rhai oddi wrth aelodau eraill o'r teulu neu ffrindiau. Gallai eich plentyn addurno'r jar fel y mynnant! Pan fyddant yn teimlo awydd i wneud hynny, gallant dynnu darn o bapur o'r jar i'w hatgoffa am eu cryfderau a'u cyflawniadau. Gellir ategu hyn trwy eu cofrestru i gyfranogi mewn gweithgareddau sy'n helpu cyfranogwr i fagu hyder, e.e. cyfranogi mewn clybiau a grwpiau oddi allan i'r ysgol.



5. Cwiltiau Cyfeillgarwch



Deunyddiau gofynnol: Tamaid mawr o bapur neu gardfwrdd, sgwariau papur llai, ysgrifbinnau marcio, glud, beiros neu ddeunyddiau eraill y gellir eu defnyddio i ysgrifennu a thynnu lluniau

Gofynnwch i'ch plentyn greu "Cwilt Caredigrwydd" trwy addurno llawer o sgwariau papur gwahanol gan ddefnyddio geiriau neu ddarluniau i gyfleu rhinweddau ffrind da (e.e. caredigrwydd, gonestrwydd, hiwmor). Trefnwch a gludwch y sgwariau ar ddalen fawr i greu cwilt. Trafodwch bwysigrwydd rhinweddau amrywiol eich ffrindiau a pham mae'n fuddiol bod ag amrywiaeth o ffrindiau. Gallech hefyd ychwanegu sgwariau newydd ymhen amser pan fyddant yn dod i adnabod ffrindiau newydd neu'n adnabod rhinweddau newydd.



DEWISWCH
BARCH

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

ANTI-BULLYING
ALLIANCE

TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© Bwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestrddig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestrddig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

GWEITHGAREDDAU GYDA PHLANT HŶN

1. Her Caredigrwydd



Deunyddiau gofynnol: Beiro a phapur

Fel teulu, lluniwch restr o weithredoedd caredig syml y gallwch eu cyflawni dros gyfnod o wythnos. Gallai'r rhain gynnwys canmol rhywun, helpu rhywun i wneud eu gwaith cartref neu gynnig paned o de i rywun – gallech hefyd feddwl am weithredoedd caredig ar-lein neu trwy gyfrwng cyfryngau cymdeithasol. Ar ddiwedd yr wythnos, neilltuwch amser i eistedd gyda'ch gilydd i drafod sut deimlad oedd cyflawni'r gweithredoedd hyn, ac unrhyw ymatebion a gawsoch. Gall hyn ysgogi sgysiau am ddylanwad buddiol caredigrwydd ar bobl eraill ac arnom ninnau. Gallech hefyd barhau i gadw cofnod o weithredoedd caredig rydych wedi'u profi neu eu rhannu fel teulu, neu ddatlu'r gweithredoedd hynny.



2. Bwrdd Gweledigaeth y Teulu



Deunyddiau gofynnol: Cylchgronau, siswrn, glud, ysgrifbinnau marcio, tamaid mawr o bapur neu fwrdd poster

Fel teulu, lluniwch fwrdd gweledigaeth sy'n cyfleu cryfderau a chyflawniadau holl aelodau'r teulu a rhinweddau yr ydych yn eu hedmygu yn y naill a'r llall ac ynoch chi, a'r pethau yr ydych yn dymuno'u cyflawni yn y dyfodol. Gallech dynnu lluniau, ysgrifennu geiriau neu ddefnyddio delweddau wedi'u torri o dudalennau cylchgronau. Sicrhewch fod y bwrdd yn lliwgar a phersonol! Ar ôl llunio'r bwrdd, treuliwch amser yn trafod beth rydych oll wedi'i gynnwys a pham. Trafodwch sut mae'r rhinweddau a'r llwyddiannau hyn yn gwneud i chi deimlo'n hunan-hyderus a sut gallant eich helpu chi yn y dyfodol. Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu i ddatblygu hunan-barch trwy annog plentyn i gyfleu eu cryfderau a'u rhinweddau mewn modd gweledol a'u dathlu. Trowch at y bwrdd gweledigaeth yn rheolaidd er mwyn ystyried beth sy'n eu gwneud yn unigryw ac i gryfhau hunanhyder.



3. Colofn Cyngorion



Deunyddiau gofynnol: Beiro a phapur (opsiynol)

Gallai'r gweithgaredd hwn fod yn ysgrifenedig neu ar lafar. I gynorthwyo i rymuso eich plentyn pan fydd yn wynebu anhawster yn ymwneud ag un o'i ffrindiau neu achos o fwlio, **gallech lunio eich 'colofn cyngorion' eich hun a chydweithio i gynnig y cyngorion gorau mewn ymateb i bob senario isod.**



- Bydd fy ffrind yn wastad yn gwneud hwyl am ben fy steil neu'r dillad y byddaf yn ei gwisgo. Bydd hi'n dweud mai dim ond cellwair y mai hi a byddaf innau'n chwerthin yn lle dweud wrthi fod hynny'n gwneud i mi deimlo'n chwithig ac yn peri loes i mi. Wn i ddim sut i drafod hyn â hi heb gael ffræ. Beth ddylwn i ei wneud?
- Clywais griw o bobl yn yr ysgol yn hel clecs am fywyd personol myfyriwr arall, gan ledaenu straeon yr wyf yn gwybod nad ydynt yn wir. Rwy'n teimlo'n chwithig ond wn i ddim a ddylwn i ymyrryd.
- Fe wnes i gweryla â fy ffrind newydd ar ôl i ni ffraeo ynghylch pa ffilm i'w dewis ar gyfer ein noson gwyllo ffilm. Roeddwn i'n teimlo'n hynod o rwystredig, ac oherwydd hynny, dywedais sylw cas am ei chwaeth mewn ffilmau o flaen ein cyd-fyfrwyr, a nawr, mae'n cael ei bryfocio oherwydd hynny. Rydym wedi stopio siarad â'n gilydd, ac nid wyf yn gwybod beth yn union ddylwn i ei wneud. Rwyf hefyd yn poeni am y tro nesaf y byddwn yn anghytuno ynghylch rhywbeth...
- Rwyf wedi bod yn cael negeseuon cas diddiwedd gan griw o fyfrwyr ar y cyfryngau cymdeithasol. Byddant yn anfon sylwadau cas ataf i lluniau sydd wedi'u bwriadu i fy mychanu i. Rwyf wedi ceisio eu hanwybyddu, ond mae hyn wedi cychwyn effeithio ar fy hunan-barch a sut y byddaf i'n rhyngweithio ag eraill. Rwy'n poeni y gallai pethau waethgu pe bawn i'n dweud wrth rywun!

Nodwch neu trafodwch y cyngor y byddech chi'n ei gynnig i bob unigolyn, gan drafod beth fyddai'r dull gweithredu gorau a pham. Wrth feddwl am awgrymiadau ynghylch cyngorion y gellid eu cynnig, trafodwch beth yn eu tyb hwy fyddai canlyniadau penderfyniadau gwahanol (e.e. 'beth pe baent yn anwybyddu hynny?', 'beth pe baent yn dial?', 'beth pe baent yn hysbysu oedolyn dibynadwy?') Ceisiwch beidio ag ateb drostynt, ond llywiwch hwy i ystyried pa mor bwysig yw dewis parch a bod yn garedig bob amser, a sgwrsiwch am y bobl a'r sefydliadau y gallent droi atynt pe baent yn poeni am fwlio neu wedi gweld hynny'n digwydd i rywun arall.

DEWISWCH
BARCH

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

ANTI-BULLYING
ALLIANCE

TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© Bwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestrddig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestrddig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

4. Dadlau'n Barchus



Deunyddiau gofynnol: Dim

Dewiswch bwnc ysgafn sydd ddim yn ddadleuon (e.e. "a yw'n well bod yn foreugodwr neu'n un o adar y nos?") ac ewch ati i gael dadl gyfeillgar am hynny. Rhaid i bawb ddadlau dros rywbeth sy'n groes i'r hyn y maent yn ei gredu. Mae'r ymarfer hwn yn annog cyfranogwyr i ddeall safbwyntiau gwahanol a pharchu barn pobl eraill, hyd yn oed os byddwch yn anghytuno. Trafodwch sut deimlad oedd dadlau o blaid safbwynt gwahanol a pha mor debyg oedd hynny i anghytuno go iawn. Atgoffwch hwy y gall anghytuno fod yn anodd iawn, yn enwedig pan fyddwch yn trafod rhywbeth sy'n bwysig iawn i chi, ond mae'n bwysig bod yn barchus a chofio nad oes yn rhaid i chi gytuno bob amser â'ch ffrindiau neu â phobl eraill - does dim o'i le ar hynny. Gallwch drafod eich safbwyntiau gwahanol a cheisio deall pam mae pob unigolyn yn credu hynny. Trwy gynnal y sgysiau hyn yn barchus, gallwch fynd ati i anghytuno heb fod yn gas, a sicrhau bod eich perthnasoedd yn dal yn gryf.



5. Cylch Empathi



Deunyddiau gofynnol: Papur, beiros neu ysgrifbinnau marcio

Trafodwch sefyllfa go iawn neu un smalio lle bydd rhywun yn cael eu trin yn annheg neu'n teimlo nad yw eraill yn eu cynnwys. Llunwch gylch ar ddarn o bapur a rhannwch y cylch yn bedair rhan â'r canlynol arnynt: "Teimladau", "Profiad", "Cymorth" a "Deall". Llenwch bob rhan trwy ystyried teimladau posibl yr unigolyn, eu profiadau beunyddiol, sut y gallai pobl sydd o'u cwmpas eu cynorthwyo, a sut y gallai deall y sefyllfa newid eu safbwynt. Rhannwch eich myfyrdodau a thrafodwch sut gall deall teimladau pobl eraill helpu i ddatrys anghydfodau a meithrin caredigrwydd. Mae datblygu empathi ymhlith plant yn hanfodol er mwyn meithrin cydymdeimlad a pharch at eraill. Pan fyddant yn dysgu sut i adnabod teimladau pobl eraill, byddant yn fwy tebygol o herio a rhoi gwybod am ymddygiad cas (gan gynnwys bwlio) a byddant hefyd yn fwy tebygol o drin pobl eraill yn deg.



**DEWISWCH
BARCH**

#WYTHNOSGWRTHFWLLIO

**ANTI-BULLYING
ALLIANCE**

TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© Bwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestrddig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestrddig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.



FFYNONELLAU CYNGOR A CHYMORTH

AR GYFER RHINI A GOFALWYR



ANTI-BULLYING ALLIANCE

Mae gennym adnodd rhad ac am ddim ar gyfer rhieni a gofalwyr ar ein gwefan sy'n cynnig gwybodaeth ynghylch mynd i'r afael â bwlio. Mae'r adnodd yn cynnwys diffiniadau o fwlio, sut i gydweithio â'ch ysgol mewn perthynas â bwlio a sut i gynorthwyo eich plantyn.

Trowch at ein gwefan i gyrchu'r adnodd



Mae sefydliadau eraill ledled y sector gwrth-fwlio hefyd yn cynnig llawer o offerynnau ac adnoddau a all eich cynorthwyo:

- **Mae gan yr NSPCC** linell gymorth rad ac am ddim ar gyfer rhieni a gofalwyr. 0808 800 5000 - www.nspcc.org.uk
- **Mae Kidscape** yn rhedeg gweithdai ar gyfer plant y mae arnynt angen cymorth â phroblemau bwlio a llinell gymorth i rieni a gofalwyr. 0300 102 4481 - www.kidscape.org.uk
- **Mae Family Lives** yn cynnig cymorth a chngor i rieni ynghylch unrhyw agwedd arianta a bywyd y teulu, gan gynnwys bwlio. 0808 800 2222 - www.familylives.org.uk
- **Mae gan Contact** linell gymorth ar gyfer teuluoedd plant anabl – gallant gynnig cyngor ynghylch materion yn ymwneud â bwlio. 0808 808 3555 - www.contact.org.uk
- **Mae YoungMinds** yn cynnig cyngor a gwybodaeth ynghylch iechyd meddwl pobl ifanc ac mae ganddynt linell gymorth i rieni. 0808 802 5544 - www.youngminds.org.uk
- **Mae Papyrus UK** yn cynnig cymorth i atal hunanladdiad i bobl ifanc ac mae ganddynt linell gymorth. 0800 068 4141 - www.papyrus-uk.org
- **Mae Childnet** yn cynnig cyngor i rieni a gofalwyr i'w cynorthwyo i helpu plant a phobl ifanc i ddefnyddio'r rhyngwrwyd yn ddiogel a chyfrifol. www.childnet.com
- **Mae Internet Matters** yn darparu deunydd a gaiff ei ddiweddu'n rheolaidd i gynorthwyo rhieni a gofalwyr ynghylch pob agwedd ar e-ddiogelwch. Mae'n cynnwys llawer o gyngor ynghylch technoleg a all eich helpu chi i amddiffyn eich plantyn ar-lein a deunyddiau defnyddiol ynghylch seibrfwlio. www.internetmatters.org
- **Mae'r Ganolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein (CEOP)** yn cynnig cymorth a chngor ynghylch seibrfwlio. www.ceop.police.uk
- **Mae gan Report Harmful Content Online** (a ddarperir gan Ganolfan Rhyngwrwyd Mwy Diogel y DU a Grid Dysgu De Ddwyrain) wefan sy'n cynnig cymorth ynghylch rhoi gwybod am ddeunyddiau niweidiol ar-lein. www.reportharmfulcontent.com
- **Meic** yw'r gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 mlwydd oed yng Nghymru. Mae Meic yn llinell gymorth sy'n cynnig gwybodaeth, cyngor ac eiriolaeth i bobl ifanc. www.meiccymru.org

AR GYFER PLANT A PHOBL IFANC

- **Mae Childline** yn llinell gymorth gyfrinachol a rhad ac am ddim ar gyfer plant a phobl ifanc, a gellir ffonio'r llinell unrhyw bryd, ddydd neu nos. 0800 1111 - www.childline.org.uk
- **Mae 'The Mix'** yn cynnig cymorth i bobl ifanc dan 25 mlwydd oed ynghylch amrywiaeth o faterion, gan gynnwys bwlio. Tecstiwch THEMIX i 85258 - www.themix.org.uk
- **Mae Kidscape** yn cynnig gwybodaeth i bobl ifanc ynghylch beth ddylent ei wneud os byddant yn cael eu bwlio. www.kidscape.org.uk/advice/advice-for-young-people/what-should-i-do-if-im-being-bullied
- **Mae Gwobr Diana** yn cynnig awgrymiadau a chngor ynghylch beth ddylid ei wneud ynghylch bwlio ar eu gwefan wrth-fwlio. www.antibullyingpro.com/support
- **Mae 'Think U Know'** (gan y Ganolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein - CEOP) yn wefan i blant a phobl ifanc ynghylch cadw'n ddiogel ar-lein. www.thinkuknow.co.uk
- **Mae Childnet** yn cynnig cyngor a chymorth i bobl ifanc ynghylch pethau niweidiol ar-lein. www.childnet.com/young-people
- **Mae Papyrus UK** yn cynnig cymorth i atal hunanladdiad i bobl ifanc ac mae ganddynt linell gymorth. 0800 068 4141 - www.papyrus-uk.org
- **Meic** yw'r gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 mlwydd oed yng Nghymru. Mae Meic yn llinell gymorth sy'n cynnig gwybodaeth, cyngor ac eiriolaeth i bobl ifanc. www.meiccymru.org



DEWISWCH
BARCH

#WYTHNOSGWRTHFWLIO

ANTI-BULLYING
ALLIANCE

TREFNYDD



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PARTNER

© Bwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825. Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

AM Y GYNHRRAIR GWRTH-FWLIO

Caiff Wythnos Gwrth-fwlio ei chydlynu gan y Gynghrair Gwrth-fwlio (ABA) yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Rydym ni'n gynghrair unigryw o sefydliadau ac unigolion, sy'n cydweithio i gyflawni ein gweledigaeth, sef: stopio bwlio a chreu amgylcheddau mwy diogel ble gall plant a phobl ifanc fyw, tyfu, chwarae a dysgu. Mae croeso i unrhyw sefydliad neu unigolyn sy'n cefnogi'r weledigaeth hon ddod yn aelod a chefnogi rhwydwaith rhad ac am ddim sy'n cynnwys miloedd o ysgolion a cholegau.

Mae gan y Gynghrair Gwrth-fwlio dri maes gwaith:

1. Cynorthwyo â dysgu a rhannu arferion gorau trwy gyfrwng aelodaeth
2. Gwella ymwybyddiaeth o fwlio trwy gyfrwng Wythnos Gwrth-fwlio ac ymgyrchoedd ar y cyd eraill y mae'n eu cydlynu.
3. Cyflawni rhaglen o waith ar y lefelau cenedlaethol a lleol i helpu i stopio bwlio a sicrhau newid parhaol ym mywydau plant. Mae'r Gynghrair Gwrth-fwlio wedi'i lleoli ym Miwro Cenedlaethol y Plant, elusen plant flaenllaw.

Hoffem ddiolch i Lywodraeth Cymru am eu cymorth sydd wedi'n helpu ni i ddod ag Wythnos Gwrth-fwlio i deuluoedd ac ysgolion yng Nghymru.



© Hawlfraint y Gynghrair Gwrth-fwlio 2024



DEWISWCH

BARCH

#WYTHNOSGWRTHFWLIO



TREFNYDD

© Bwro Cenedlaethol y Plant – Elusen gofrestredig rhif 258825, Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr â rhif 952717. Swyddfa gofrestredig: 23 Mentmore Terrace, Llundain E8 3PN. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant.

Part of the family
NATIONAL CHILDREN'S BUREAU