

5 awgrym: Defnyddio eich 'Gallu er Gwell' pan welwch chi rhywun yn cael ei fwlio

1

Byddwch yn garedig

Does dim rhaid i chi weiddi neu gymryd rhan yn y ddadl i helpu. Gall gofyn cwestiwn syml fel "Wyt ti'n iawn?" neu ddefnyddio gair caredig hwyrach wneud i rywun deimlo'n well a dangos eich bod yn poeni amdanynt.

2

Peidiwch ag ymuno ag angharedigrwydd

Peidiwch chwerthin, rhannu negeseuon cas, na chymryd rhan. Mae peidio ag ymuno yn helpu i atal angharedigrwydd rhag lledaenu.

3

Rhowch sylw i eraill a'u cynnwys

Defnyddiwch eich pŵer i wahodd rhywun i chwarae neu ymuno â chi. Gall gwên neu wyneb cyfeillgar helpu rhywun i deimlo'n hapus ac wedi'i gynnwys.

4

Codwch eich llais mewn ffordd ddiogel

Os ydych chi'n teimlo'n ddewr, dywedwch yn dawel nad ydych chi'n hoffi pobl cas, newidiwch y pwnc, neu siaradwch ag oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo.

5

Gofalwch amdanoch chi eich hun hefyd!

Mae sefyll yn dawel dros eraill yn gofyn am ddewrder. Os yw'n teimlo'n anodd, siaradwch â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo a chofiwch ofalu amdanoch chi eich hun.

Diolch i chi am ddefnyddio eich gallu er gwell i helpu pawb i deimlo'n ddiogel ac yn hapus!