



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

www.cymru.gov.uk

**WYT TI'N
CAEL DY
FWLIO?**

Beth i'w wneud os wyt ti'n cael dy fwlio



Fe ddylai ysgolion gymryd bwlio o ddfri a delio ag unrhyw fwlio ar unwaith er mwyn dangos nad yw'r ysgol yn derbyn bwlio.

Yn ôl y gyfraith rhaid bod gan bob ysgol yng Nghymru 'bolisi ymddygiad ysgol'. Fe ddylai'r polisi hwn esbonio sut bydd yr ysgol yn delio â bwlio.

Os wyt ti'n cael dy fwlio, dylet ti wneud y canlynol:

- Dod allan o'r sefyllfa mor gyflym â phosibl.
- Dweud wrth rywun rwyt ti'n gallu ymddiried ynddyn nhw yn yr ysgol, rhywun fydd yn gallu dy helpu di. Gallai hyn fod yn athro/athrawes, yn diwtor blwyddyn, neu'n oedolyn arall yn yr ysgol. Os nad yw'r ysgol yn gwybod bod rhywun yn dy fwlio di, fyddan nhw ddim yn gallu helpu. Rhaid i ti ddweud wrthyn nhw drosodd a throsodd, tan i rywun wrando a gwneud rhywbeth i stopio'r bwlio.
- Dweud wrth rywun yn dy deulu fel bod dy deulu di'n gwybod beth sy'n digwydd a'u bod nhw'n gallu dy helpu di.
- Peidio â beio ti dy hunan am y pethau sydd wedi digwydd.

Os wyt ti'n teimlo'n ofnus yn dweud wrth oedolyn ar dy ben dy hunan, gofyn i ffrind ddod gyda thi.

Pan fyddi di'n siarad ag oedolyn am fwlio, ceisia ddweud cymaint â phosibl wrthyn nhw, er enghraifft:

- beth sydd wedi digwydd i ti
- sut mae'n gwneud i ti deimlo
- pa mor aml mae wedi digwydd
- pwy oedd wrthi
- pwy arall welodd beth ddigwyddodd
- ble ddigwyddodd hyn
- unrhyw beth rwyt ti wedi ei wneud am y mater.

Fel disgybl mae'n bosibl i ti wneud cwyn am unrhyw fater sy'n ymwneud â dy ysgol. Os hoffet ti wneud cwyn am y ffordd mae dy ysgol di yn delio â bwlio, gofyn i aelod o staff am gopi o drefn gwyno yr ysgol. Bydd hyn yn esbonio sut i wneud dy gŵyn. Bydd y drefn yn cynnwys enw rhywun sy'n gallu bod yn bwynt cyswllt i ti. Bydd pwynt cyswllt yn gallu ffeindio rhywun i dy helpu di drwy'r broses gwyno.

Os byddi di'n teimlo bod siarad â rhywun gartref neu yn yr ysgol yn anodd, gelli di gysylltu â MEIC, llinell gymorth 24-awr i blant a phobl ifanc. Gelli di ofyn i MEIC am gyngor a chymorth ar gyfer llawer o bethau, gan gynnwys bwlio. Bydd MEIC yn gallu cysylltu â'r ysgol ar dy ran er mwyn trafod bwlio gyda'r ysgol. Edrycha ar wefan MEIC yn www.meiccymru.org neu ffonia nhw'n rhad ac am ddim ar **08088 023456**.

Os yw bwlio yn dy boeni di'n fawr, mae'n bosibl y gelli di gael gwasanaeth cwnsela i dy helpu di i ddelio â'r teimladau hynny. Mae cwnsela ar gael i blant Blwyddyn 6 ac i'r holl bobl ifanc rhwng 11 ac 18 oed. Gelli di wneud apwyntiad dy hunan neu ofyn i dy rieni, gwarcheidwad, gofalwr, gweithiwr proffesiynol neu un o dy ffrindiau wneud apwyntiad ar dy ran.

