

Rhifau a gwefannau defnyddiol i'ch helpu!

[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)  
0800 1111

Llinell gymorth gyfrinachol am ddim.



[www.bullyfreezone.co.uk](http://www.bullyfreezone.co.uk)

Gwasanaeth gwybodaeth a chymorth i blant a phobl ifanc.



[www.wisekids.org.uk](http://www.wisekids.org.uk)

Gwybodaeth ar ddefnyddio'r we yn ddiogel.  
Defnyddiol i chi, eich rhieni ac athrawon



[www.meiccymru.org](http://www.meiccymru.org)  
TECST 84001  
Ffôn 080880 23456

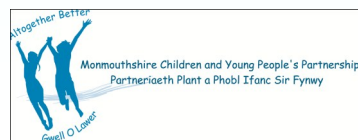
Gwybodaeth, cyngor a chymorth i blant a phobl ifanc

[www.Thinkuknow.co.uk](http://www.Thinkuknow.co.uk)

Cyngor da ynghylch cadw'n ddiogel ar-lein



Hoffem ddiolch i Gymunedau yn Gyntaf Y Fenni a disgyblion ledled Sir Fynwy a helpodd i gynhyrchu'r daflen hon.



Sut i gadw'n hapus a theimlo'n ddiogel ...

yn y lle chwarae, yn y parc, gyda ffrindiau, ar y rhyngrwyd, ar eich ffôn symudol ac yn eich cartref

Cyngor am fwlio



# Beth yw bwlio ?

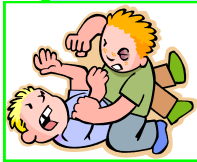
Bwlio yw rhywbeth sy'n digwydd dro ar ôl tro. Pan fydd rhywun yn gwneud pethau i chi fel bwrw, cicio neu galw enwau yn fwiadol.

Gall bwllis wneud i chi deimlo'n drist iawn neu'n flin. Weithiau mae pobl sy'n bwlio yn fwy na chi, yn hŷn na chi neu'n meddwl bod ganddynt fwy o bŵer na chi.

**Gall bwllis wneud i chi deimlo'n drist mewn sawl ffordd:**

## Corfforol

- Eich taro
- Eich cicio
- Eich cnoi
- Eich gwthio



## Emosiynol

- Gwneud i chi deimlo'n drist
- Eich anwybyddu a gwneud i chi deimlo'n unig
- Dweud celwydd amdanoch



## Seiberfwlio

- Negeseuon cas i'ch ffôn symudol
- Pobl yn ysgrifennu amdanoch ar Facebook neu safleoedd eraill
- Dweud pethau ofnadwy pan fyddwch yn chwarae ar yr X box neu'r play station



## Geiriol

- Galw enwau
- Pryfocio

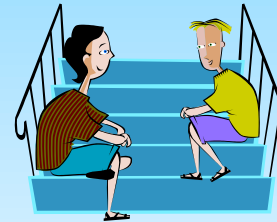
\*/\*\*!

## Nid yw bwlio yn:

- Un ddadl unigryw rhwng eich ffrind a chi
- Cweryla gyda'ch ffrind
- Ffrind sy'n eich galw'n enw dwl

## Beth os ydych chi'n cael eich bwlio?

Dywedwch wrth rywun yr ydych yn YMDDIRIED ynddynt. Gall hyn gynnwys mam neu dad, brawd, chwaer neu eich ffrindiau



Dywedwch wrth athro  
Mynegwch eich teimladau,  
Byw bywyd hapus a  
Bywyd o ryddid

Ysgrifennwch bopeth sy'n digwydd i chi mewn llyfr–

**Ble** ddigwyddodd y bwlio  
**Beth** oedd y dyddiad a'r amser  
**Pwy** oedd yn rhan o'r peth  
**Sut** oeddech yn teimlo



Pan fyddwch yn dweud wrth rywun ewch â'ch llyfr gyda chi. Os ydych yn teimlo'n rhy flin, gallwch ddangos y llyfr iddynt.