

Rhifau a gwefannau defnyddiol i'ch helpu!

www.childline.org.uk
0800 1111
Llinell gymorth gyfrinachol am ddim.



www.bullyfreezone.co.uk
Gwasanaeth gwybodaeth a chymorth i blant a phobl ifanc.



www.wisekids.org.uk
Gwybodaeth ar ddefnyddio'r rhyngrwyd yn ddiogel.



www.meiccymru.org
TEXT 84001
Gwybodaeth, cyngor a chymorth i blant a phobl ifanc

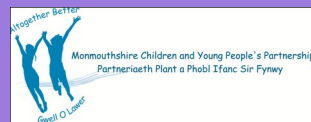
Stonewall
www.stonewall.org.uk
Helpu i fynd i'r afael â homoffobia a bwlio homoffobig



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

Cyngor am fwlio



Ar eich ffôn, pan fyddwch yn tecstio neu ffonio pobl eraill



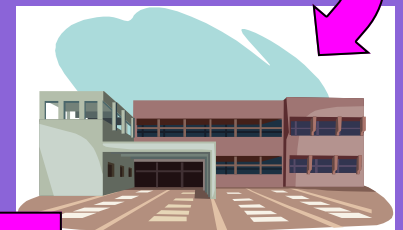
Ar ôl Ysgol

Yng nghwmni eich ffrindiau

Ysgrifennu negeseuon ffaidd ar eich wal.
Pobl yn hacio'ch negeseuon Facebook neu Twitter



Yn yr ysgol
Ar y buarth
Ar y ffordd i'r ysgol



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 fwriadol.

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 flin ac yn drist mewn sawl ffordd a hynny oherwydd sawl peth:



Bwlio Hiliol

Oherwydd tarddiad ethnig, diwylliant, iaith neu ffydd person.

Bwlio Homoffobig

Oherwydd rhywioldeb person.

Defnyddio iaith homoffobig ymosodol i fwlio pobl

Seibrfwlio

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

Bwlio Emosiynol

- Gwneud i chi deimlo'n drist
- Pobl sy'n eich anwybyddu a gwneud i chi deimlo'n unig
- Pobl yn dweud celwydd amdanoch

Bwlio Corfforol

- Eich taro
- Eich cicio
- Eich cnoi
- Eich gwrthio

Bwlio 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 oedolyn yr ydych yn YMDDIRIED ynddynt, gall fod yn athro, eich rhiant neu ofalwr neu fe allech siarad â'ch ffrindiau

Peidiwch â'i gadw' i chi'ch hun



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

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 a'ch llyfr gyda chi. Os ydych yn teimlo'n rhy flin, gallwch ddangos y llyfr iddynt.