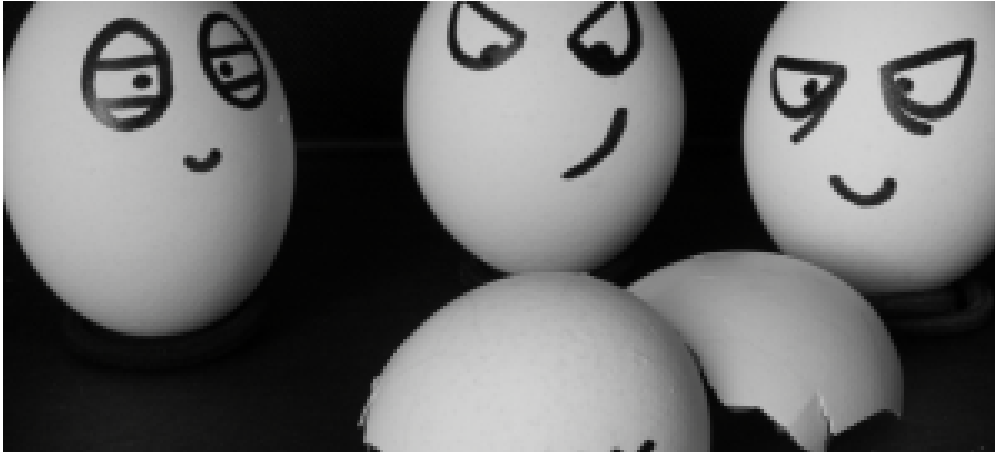


Bwlio

Ydach chi'n gwybod beth yw bwlio? Ydach chi'n gwybod sut i adnabod yr arwyddion? Ydach chi'n gwybod y gwahaniaeth rhwng gwrthdaro a bwlio difrifol?



Does dim diffiniad safonol o fwlio, ond ystyrir ei fod yn ymddygiad parhaus sydd â'r bwriad o frifo rywun, un ai yn emosiynol neu'n ffisegol. Yn aml, bydd unigolion penodol yn cael eu targedu oherwydd eu hil, crefydd, rhyw neu dueddiad rhywiol neu unrhyw elfen arall fel edrychiad neu anabledd.

Gall fwlio ddigwydd i unrhyw un ar unrhyw oed a gall gymryd lle mewn sawl ffordd:

- ymosodiad corfforol
- profocio
- bygwth
- galw enwau
- seiber fwlio

Gall bwlio ddigwydd yn unrhyw le: yn yr ysgol, mewn timau chwaraeon, rhwng cymdogion neu yn y gweithle.

Bwlio yn yr ysgol



Os ydych chi neu rywun ydach chi'n eu adnabod yn cael eu bwlio yn yr ysgol, dywedwch. Dywedwch wrth ffrind, wrth athro neu athrawes, ac wrth eich rhieni. Mae dweud yn gallu teimlo fel y peth anoddaf yn y byd ond ni fydd y bwlio'n dod i ben os na ddywedwch chi. Os nad ydych chi'n teimlo y gallech ddweud ar lafar wrth rhywun, ystyriwch ysgrifennu nodyn i'ch rhieni yn egluro sut ydych chi'n teimlo, neu siaradwch gyda rywun arall megis nain neu taid, modryb, ewythr neu gefnder/gyfnither, a gofynnwch iddyn nhw eich helpu i ddweud wrth eich rhieni.

Bydd angen i'ch athro neu'ch tiwtor blwyddyn wybod beth sy'n mynd ymlaen felly ceisiwch ddarganfod amser i ddweud wrthynt pan gallwch wneud hynny. Gallwch aros ar ôl gwerau neu sesiwn gofrestru ond os na ydych yn teimlo y gallwch wneud hynny, ceisiwch siarad â'r nyrs ysgol. Peidiwch a chael eich denu i ymateb i unrhyw fwlio na tharo'n ôl – gallech frifo neu chael eich hunain i drwbl.

Mae bwlio'n cynnwys:

- bobl yn eich galw'n enwau
- ffugio straeon i'ch cael chi mewn i drwbl
- taro, pinsio, brathu a gwthio
- cymryd pethau oddi arnoch
- difrodi eich eiddo
- dwyn eich arian
- ceisio cymryd eich ffrindiau oddi wrthych

- postio negeseuon sarhaus neu suon amdanoch ar y we
- bygythiadau a brawychu
- gwneud galwadau ffôn cudd neu sarhaus
- anfon negeseuon testun cas
- eich dychryn fel nad ydych eisiau mynd i'r ysgol er mwyn eu hosgoi

Mae taro rhywun yn drosedd cyfreithiol – arhoswch mewn mannau diogel o'r ysgol lle mae digon o bobl eraill yn ystod amseroedd egwyl neu ginio. Os cewch eich brifo yn yr ysgol, dywedwch wrth athro neu athrawes yn syth a gofynnwch iddynt ysgrifennu cofnod o'r digwyddiad. Cofiwch ddweud wrth eich rhieni.

Cofiwch warchod eich iechyd meddwl – mae bwlio yn creu gofid difrifol ac os ydych chi'n teimlo na allwch ymdopi, dywedwch wrth eich rhieni ac ewch i weld y doctor. Mae modd i'r doctor helpu weithiau, drwy gysylltu â'r ysgol yn egluro'r effaith mae'r bwlio yn ei gael ar eich iechyd.

(Daeth yr wybodaeth uchod o wefan www.bullying.co.uk)

Os ydych chi'n riant sy'n poeni bod eich plentyn yn cael ei fwlio, gellir darganfod canllaw i rieni ar wefan KiVa drwy glicio [yma](#).

Seiber Fwlio

Mae unrhyw fath o fwlio sy'n cymryd lle ar-lein neu thrwy ffonau symudol a thabledi yn seiber fwlio. Fe all y cyfryngau cymdeithasol fod yn lefydd hwyliog iawn â phrofiadau positif.



Ond, weithiau bydd pethau'n m

Mae seiber fwlio yn gyffredin iawn ar y we bellach a bydd y rhan fwyaf o bobl ifanc yn ei brofi neu ei weld ar ryw adeg.

Mae sawl ffordd o fwlio ar y we, ac yn aml bydd yn gyfuniad o sawl un:

- **aflonyddu** – y weithred o anfon negeseuon cas, anfoesgar a sarhaus; postio sylwadau cas neu fychanol ar luniau
- **enllib** – anfon gwybodaeth ffug, niweidiol ac anwir am unigolyn; rhannu lluniau o rywun gyda'r pwrpas o'u bychanu neu ledaenu straeon ffug; addasu lluniau o eraill a'u postio ar y we
- **"flaming"** – defnyddio iaith eithafol a ffiaidd yn bwrpasol er mwyn creu dadleuon a gwrthdaro; i achosi ymateb a chael mwynhau'r ffaith ei fod yn achosi trallod i rywun
- **dynwardiad** – torri mewn i gyfrif e-bost neu gyfryngau cymdeithasol rywun arall a defnyddio hunaniaeth ar-lein y person hwnnw i anfon neu bostio deunydd milain sy'n creu embaras am ac i eraill; creu proffiliau ffug ar y cyfryngau cymdeithasol
- **twyllo a rhyddhau gwybodaeth** – rhannu gwybodaeth bersonol am rywun neu eu tricio i ddatgelu cyfrinachau er mwyn eu hanfon ymlaen at eraill
- **stelcian** – anfon negeseuon parhaus sy'n cynnwys bygythiadau, aflonyddu, negeseuon brawychus, neu chymryd rhan mewn gweithgareddau ar-lein eraill sy'n achosi i unigolyn ofni am ei ddiogelwch

- **eithrio** – pan y bydd eraill yn bwrpasol yn cau rywun allan o nesegeuon grŵp, apiau ar-lein, gemau ar-lein ac unrhyw ymwneud ar-lein arall. Mae hwn hefyd yn ffurf ar fwlio cymdeithasol ac mae'n gyffredin iawn.

Daeth yr wybodaeth uchod o wefan <http://www.bullying.co.uk>

Gallech ddarllen ymhellach ar seiber fwlio drwy ymweld â gwefan [Dewis Cymru](#).

Nid chwarae plant yn unig mohono...

Fel welir uchod, fe glywn am blant a phobl ifanc yn cael eu bwlio o hyd. Ond beth am oedolion?

Mae'r rheiny sy'n bwlio fel plant yn aml iawn yn parhau i wneud hynny fel oedolion. Ond yn anffodus, gall ddiodefwr o fwlio ymysg oedolion ddarganfod mai prin yw'r cydymdeimlad gan eu cyd-weithwyr, eu ffrindiau neu aelodau eu teulu. *"Rydyn ni'n fawr rwan; ni ddyle ni adael i bethau fel bwlio ein poeni."* Nid yw hi mor hawdd a hynny wrth gwrs.

Beth sy'n wahanol am fwlio ymysg oedolion?



Yn wahanol i blant, gall oedolyn sy'n fwli fod yn anoddach eu hadnabod. Gallent fod yn slei, yn gyfrwys, ac yn anodd i'w dinoethi; maent yn aml wedi cael blynyddoedd i berffeithio eu gallu i fwlio. Bydd nifer ohonynt yn cuddio tu ôl i fasg awdurdod, gwybodaeth sydd ar gael iddynt, arian neu math arall o bŵer. Mae rhai yn dda iawn ar ddarganfod esgusodion credadwy i gyfiawnhau eu creulondeb. Ond mae gan bob bwli un peth yn gyffredin: maen nhw eisiau brifo rywun.

Mae bod yn ddiodefwr bwlio yn gallu bod yn brofiad torcalonnus, a gall effeithio bob elfen o fywyd person am amser maith ar ôl i'r bwli symud at ei ddiodefwr nesaf.

Does dim modd cyffredinolli pam fod person yn bwlio, ond mae'n hollbwysig cofio bod **ymddygiad gwael gan fwli yn gyfrifoldeb iddyn nhw yn llwyr**, ac nid i chi, waeth beth fydd y bwli'n ddweud wrthoch. Pan cewch eich wynebu â bwli, mae'ch cyfrifoldeb chi tuag atoch chi eich hun; i warchod eich hun rhag y niwed emosiynol, cymdeithasol neu gorfforol mae'r bwli'n bwriadu ei achosi.

Gall gweithredu er mwyn wynebu a thrin sefyllfa o'r fath fod yn anodd iawn, yn enwedig mewn sefyllfa ble nad yw ymddygiad y bwli yn amlwg i eraill a'u bod yn uchel eu parch neu statws mewn sefydliad ac yn y gymdeithas. Fodd bynnag, ni fydd yn dod i ben oni bai eich bod yn gweithredu. Trafodwch gyda rywun agos i chi, a gofynnwch am eu cymorth i ddelio â'r sefyllfa os y gallwch. Trafodwch effaith y math yma o sefyllfa ar eich iechyd meddwl gyda'ch meddyg teulu.

Daeth y wybodaeth uchod oddi ar wefan <http://www.mentalhealthsupport.co.uk> a gellir darllen ymhellach [yma](#).

Gwybodaeth bellach:

- [Bwlio – Plant yng Nghymru](#)

- [Sut i ymdopi gyda bwlio – Meic Cymru](#)
 - [Sut i ganfod a thaclo bwlio yn y gweithlu – Meic Cymru](#)
 - [Adult bullying – Mental Health Support.co.uk \(Saesneg yn unig\)](#)
 - [Hunan-hyder: Blog gan Arddun Rhiannon](#)
 - [Wythnos Gwrth-Fwlio 2017: Blog gan griw Ymbarel](#)
 - [Doni'm yn deall mai bwlio oedd o ar y pryd...: Blog](#)
 - [Torri Lawr y Sgrin: Blog Ymbarel](#)
 - [Banter neu Bwlio?: Blog Ymbarel](#)
 - [Bwlio, Unigrwydd, Iselder – Barn Lowri Cet am Sut all Rheini Helpu eu Plant : Mam Cymru](#)
-

Mae testun y cofnod hwn wedi'i ryddhau dan y drwydded [Creative Commons BY-SA 4.0](#), sy'n eich caniatáu i'w ail-ddefnyddio a'i newid mewn unrhyw ffordd os ydych yn rhoi cydnabyddiaeth ar ffurf dolen i'r dudalen hon, ac yn trwyddedu eich fersiwn ddeilliadol yn yr un modd. Gweler [testun y drwydded](#) am ragor o fanylion.