



## **Beth ydy Fwlio?**

Mae bwlio'n effeithio ar lawer o bobl ifanc a gall ddigwydd yn unrhyw le: yn yr ysgol, wrth deithio yn ôl ac ymlaen i'r ysgol, mewn timau chwaraeon, rhwng cymdogion neu yn y gweithle. Y ffordd yr ymdrinnir ag ef sy'n gwneud y gwahaniaeth rhwng bywyd yn oddefadwy neu'n drallod.

## **Diffiniad o fwlio**

Nid oes diffiniad cyfreithiol o fwlio. Ond fe'i diffinnir fel arfer fel ymddygiad mynych y bwriedir iddo frifo rhywun naill ai'n emosiynol neu'n gorfforol, ac yn aml mae wedi'i anelu at rai pobl oherwydd eu hil, crefydd, rhyw neu gyfeiriadedd rhywiol neu unrhyw agwedd arall fel ymddangosiad neu anabled.

## **Gall bwlio fod ar sawl ffurf gan gynnwys:**

ymsodiad corfforol

pryfocio

gwneud bygythiadau

galw enwau

bwlio seiber

## **Beth yw bwlio seiber?**

Mae seiber-fwlio yn fwlio trwy ffôn symudol neu ar-lein (e.e. trwy e-bost, negesydd gwib neu ar wefannau rhwydwaith cymdeithasol).

## **Sut i ddelio â bwlio yn yr ysgol**

Os ydych chi'n cael eich bwlio yn yr ysgol, dywedwch wrth ffrind, dywedwch wrth un o'ch athrawon, dywedwch wrth eich arweinydd dysgu neu gynorthwydd bugeiliol a dywedwch wrth eich rhieni. Ni fydd yn dod i ben oni bai eich bod yn gwneud hynny. Gall fod yn anodd gwneud hyn felly os nad ydych yn teimlo y gallwch ei wneud yn bersonol efallai y byddai'n haws ysgrifennu nodyn at eich rhieni yn egluro sut rydych yn teimlo, neu efallai ymddiried mewn rhywun y tu allan i'r teulu agos, fel nain neu daid, modryb, ewythr neu gyfnither a gofynnwch iddynt eich helpu i ddweud wrth eich rhieni beth sy'n digwydd.





## **Mae bwlio yn cynnwys:**

pobl yn galw enwau arnoch

gwneud pethau i fyny i'ch cael chi i drwbl

taro, pinsio, brathu, gwthio a gwthio

cymryd pethau oddi wrthyd

niweidio eich eiddo

dwyn eich arian

cymryd eich ffrindiau oddi wrthyd

postio negeseuon neu sibrydion sarhaus yn bersonol ar y rhyngwyd

bygythiadau a bygythiadau

gwneud galwadau ffôn distaw neu ddifriol

anfon negeseuon testun sarhaus atoch

gall bwllis hefyd eich dychryn fel nad ydych am fynd i'r ysgol, fel eich bod yn esgus bod yn sâl i'w hosgoi

## **Bwlio ac iaith y corff**

Mae iaith y corff yn dweud llawer wrthym am bobl eraill. Meddylwch am y tro diwethaf i chi gerdded i mewn i'r ysgol. Sut oeddech chi'n teimlo? Hyderus a phwerus? Neu'n ofnus ac yn bryderus? Os ydych chi'n ceisio peidio â chael eich sylwi ac yn edrych ar y ddaear yn aml wrth wibio i'r ysgol gall eich gwneud chi'n fwy amlwg. Rydych chi'n edrych yn amddiffynnol ac yn agored i niwed. Os byddwch chi'n camu allan yn feiddgar rydych chi'n anfon neges hollol wahanol o hyder. Efallai nad ydych yn hyderus iawn ond byddwch yn sicr yn edrych arno.

## **Mae taro rhywun yn ymosodiad**

Ceisiwch aros mewn mannau diogel o'r ysgol amser egwyl ac amser cinio lle mae digon o bobl eraill. Os cewch eich brifo yn yr ysgol, dywedwch wrth athro neu aelod o'r tîm bugeiliol ar unwaith a gofynnwch iddo gael ei ysgrifennu. Gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrth eich rhieni. Peidiwch â dial!





## Mae bwlio yn peri gofid

Mae bwlio yn peri gofid mawr ac os ydych yn teimlo na allwch ymdopi, dywedwch wrth eich rhieni a mynd i weld eich meddyg. Mae llawer o feddygon yn cydymdeimlo'n fawr ag effeithiau bwlio ac efallai y bydd eich un chi yn gallu ysgrifennu nodyn i'r ysgol yn egluro'r effaith y mae bwlio yn ei chael ar eich iechyd.

Mae pobl yn bwlio eraill am wahaniaethau canfyddedig, gan gynnwys ymddangosiad, crefydd, ymddygiad, anabledau neu salwch, teulu, hyd yn oed pa mor dda ydych chi yn yr ysgol neu pa mor boblogaidd ydych chi. Mae bob amser yn well ceisio diystyru sylwadau bwlio. Os bydd bwli yn gweld y gallant eich cynhyrfu yna bydd yn dal i geisio. Mae llawer o bobl yn dioddef bwlio ac mae'n bwysig cofio na ddylai unrhyw un gael ei fwlio.

## What is Bullying?

Bullying affects lots of young people and can happen anywhere: at school, travelling to and from school, in sporting teams, between neighbours or in the workplace. It's the way it's dealt with which makes the difference between life being tolerable or a misery.

## A definition of bullying

There is no legal definition of bullying. But it is usually defined as repeated behaviour which is intended to hurt someone either emotionally or physically, and is often aimed at certain people because of their race, religion, gender or sexual orientation or any other aspect such as appearance or disability.

Bullying can take many forms including:

physical assault

teasing

making threats

name calling

cyber bullying





## What is cyber bullying?

Cyber bullying is bullying through a mobile phone or online (eg by email, instant messenger or on social network sites). [Click Here](#) to see a presentation on cyberbullying by our year 11 students.

## How to deal with bullying at school

If you are being bullied at school, tell a friend, tell one of your teachers, tell your learning leader or pastoral assistant and tell your parents. It won't stop unless you do. It can be hard to do this so if you don't feel you can do it in person it might be easier to write a note to your parents explaining how you feel, or perhaps confide in someone outside the immediate family, like a grandparent, aunt, uncle or cousin and ask them to help you tell your parents what's going on.

Bullying includes:

- people calling you names
  - making things up to get you into trouble
  - hitting, pinching, biting, pushing and shoving
  - taking things away from you
  - damaging your belongings
  - stealing your money
  - taking your friends away from you
  - posting insulting messages or rumours in person on the internet
  - threats and intimidation
  - making silent or abusive phone calls
  - sending you offensive phone texts
- bullies can also frighten you so that you don't want to go to school, so that you pretend to be ill to avoid them

## Bullying and body language

Body language tells us a lot about other people. Think about the last time you walked into school. How did you feel? Confident and powerful? Or timid and worried? If you're trying not to be noticed and looking at the ground a lot while darting into school it can make you more





noticeable. You look defensive and vulnerable. If you step out boldly you send out a quite different message of confidence. You may not be very confident but you'll certainly look it.

### **Hitting someone is an assault**

Try to stay in safe areas of the school at break and lunchtime where there are plenty of other people. If you are hurt at school, tell a teacher or a member of the pastoral team immediately and ask for it to be written down. Make sure you tell your parents. Do not retaliate!

### **Bullying is upsetting**

Bullying is very upsetting and if you feel you can't cope, tell your parents and go to see your doctor. Many doctors are very sympathetic about the effects of bullying and yours may be able to write a note for the school explaining the effect that bullying is having on your health.

People bully others about perceived differences, including appearance, religion, behaviour, disabilities or illness, family, even how well you are doing at school or how popular you are. It is always best to try and dismiss bullying remarks. If a bully sees that they can upset you then they will keep trying. Many people are the victim of bullying and it is important to remember that no one should be bullied.

