

Os wyt ti'n cael dy fwlio:-

**BETH I'W WNEUD:-**

- Gofyn iddyn nhw STOPIO os allu di.
- Edrych arnyn nhw yn eu llygaid a dweud wrthyn nhw am fynd
- Anwybydda nhw.
- Cerdda i ffwrdd.
- Defnyddia'r blwch pryder (ysgrifenna fe) os wyt ti ofn siarad yn agored am y peth.
- Siarad â bydi yn yr ysgol neu gyfryngwr Cyfoedion.
- DWEUD WRTH RYWUN.

**BETH I BEIDIO GWNEUD:-**

- Gwneud beth mae'n nhw'n ei ddweud.
- Gwylltio neu edrych yn ypsset.
- Eu bwrw nhw.
- Meddwl mai dy fai di yw e'.
- Cuddio'r peth a 'i gadw'n dawel
- Paid â gadael i'r bwli ennill

**Beth ddylwn i ei wneud os fyddai'n gweld rhywun arall yn cael eu bwlio?**

- Paid â cherdded i ffwrdd ac anwybyddu'r bwlio
- Dweud wrth y bwli am stopio os yw'n ddiogel i wneud hynny.
- Dweud wrth athro am y bwlio
- Paid ag aros yn dawel neu bydd y bwlio'n parhau i ddigwydd

Mae angen i ni i gyd (oedolion a disgyblion) weithio gyda'n gilydd i:-

- Wneud ein hysgol yn rhywle ble mae pawb yn gallu teimlo'n ddiogel a hapus. Mae hyn yn golygu dim bwlio.
- Byddwn yn helpu pawb i dynnu 'mlaen â'i gilydd ac rydym yn credu bod gan bawb yr hawl i fod yn nhw eu hunain.



**AWGRYMIADAU AR SUT I FOD YN DDIOGEL WRTH DDEFNYDDIO CYFRYNGAU CYMDEITHASOL**

- Defnyddia lysenw. Paid â defnyddio dy enw iawn.
- Paid ag ychwanegu ffrind ti ddim yn ei h/adnabod
- Mae dy gyfrinair fel dy frwsh dannedd - paid â gadael i neb arall ei ddefnyddio!
- Meddylia cyn postio rhywbeth. Fe fydd yno am amser hir iawn!
- Os weli di rywbeth amheus, dywed wrth rywun.
- Mae CEOP yn dweud: "Siaradwch â'ch plentyn am y peryglon a siaradwch â gweithredwr ffôn symudol eich plentyn am feddalwedd hidlo i atal unrhyw gynnwys a gwefannau anaddas."

# Merthyr Tudful



## Polisi Dim Bwlio

Ysgrifennwyd gan ddisgyblion yng Nghynhadledd Cyngor y Myfyrwyr a'r rhai yn y Fforwm Ieuencid.

## Beth yw Bwlio?

Yn ein hysgol ni bwli yw rhywun sy'n brifo rhywun fwy nag unwaith, trwy ddefnyddio ymddygiad sy'n ceisio brifo, dychryn neu beri gofid i berson arall.



Gall bwlio fod yn.....

**Emosiynol:** Brifo teimladau pobl, gadael pobl allan.

**Corfforol:** Bwrw, cicio, poeri, taro, gwthio.

**Geiriol:** Tynnu coes, galw enwau.

**Hiliol:** Graffiti, galw enwau hiliol.

**Seiber:** Dweud pethau cas ar neges testun, ebost, a negeseuon msn.

**Rhywiol:** tynnu coes am rywioldeb

## Pryd mae'n cyfrif fel bwlio?



**P**oeni

**R**hywun

**Y**n

**D**ibaid

Rydym yn addo cymryd bwlio o ddifrif bob amser.

## Wrth bwy allai ddweud?

Ffrind, Mam neu Dad, Athrawon, Bydis Ysgol, Mentor Ysgol, Swyddog Cynhwysiant, Staff Cinio, Unrhyw Oedolyn Arall



## YN FWYAF PWYSIG:-

Os wyt ti'n cael dy fwlio:

Dechreua ddweud wrth bobl eraill - fydd hyn ddim yn gwneud pethau'n waeth!

**Paid Esgus,  
Dywed wrth  
Ffrind, Rwyd ti  
Eisiau i'r Bwlio  
Ddod i Ben**

