

# Syniadau da i rieni a gofalwyr

Mae Kidscape yma i helpu plant a theuluoedd. Boed eich plentyn yn cychwyn yn yr ysgol am y tro cyntaf neu'n newid ysgol a chithau'n poeni am fwlio, neu os ydych mewn sefyllfa o fwlio a heb fod yn siŵr beth i'w wneud, rydym yma i helpu.

**Paratoi eich plentyn ar gyfer bywyd yn yr ysgol**

1

## **Ceisiwch beidio â phoeni gormod.**

Mae hwn yn amser anodd, ond mae'r rhan fwyaf o blant yn cael amser da yn yr ysgol; maent yn medru ymdopi â heriau pan fyddant yn codi ac yn mynd ymlaen i fod yn oedolion ifanc hapus.

2

**Rydych chi'n ddigon cryf.** Os bydd heriau yn codi, yna mae gennych y cryfder a'r sgiliau i gefnogi eich plentyn. Os nad ydych yn sicr beth i'w wneud, mae llawer o bobl yn medru eich helpu. Mae Kidscape yma i chithau hefyd

3

**Cofiwch ymarfer.** Siaradwch gyda'ch plentyn am sut i wneud ffrindiau (e.e. dweud helo, holi pobl amdanynt eu hunain, bod yn garedig), a sut beth yw bod yn gyfaill da (e.e. fydd ffrindiau ddim yn eich brifo). Ceisiwch ymarfer beth fuasech yn wneud petai rhywun yn dweud rhywbeth cas neu yn eich brifo. Ategwch y ffaith fod gennych y grym i weithredu a dweud wrth y plentyn dro ar ôl tro eich bod chi yno iddo.

4

**Dysgwch garedigrwydd.** Mae eich plentyn yn gwylio pob symudiad o'ch eiddo, felly ystyriwch sut yr ydych yn siarad am bobl eraill. Anogwch y plentyn i fod yn un sy'n sefyll dros eraill, yn croesawu pawb i'w gemau, yn caru pwy ydynt ac yn caru pobl eraill.

**Beth yw bwlio?**

Bwlio yw unrhyw ymddygiad a fwriedir i frifo, sy'n digwydd dro ar ôl tro a lle mae'n anodd i'r unigolyn neu'r bobl sy'n ei ddioddef amddiffyn eu hunain (mewn geiriau eraill – gan y bwli y mae'r grym). Mae plant yn cael eu bwlio amlaf gan blant eraill, ond gallant gael eu bwlio gan oedolion hefyd.

## Beth yw bwlio?

### Sut beth yw bwlio?

Mae llawer ffurf ar ymddygiad niweidiol, ond dywed plant wrthym mai'r ffurf fwyaf cyffredin o fwlio yw galw enwau (mae geiriau yn gallu brifo lawn gymaint ag ymosodiadau corfforol). Gall bwlio hefyd fod yn gorfforol ac emosiynol, a gall ddigwydd wyneb yn wyneb ac ar-lein (seibrfwlio). Ffaith ddiddorol yw bod plant yn dweud wrthym mai bwlio wyneb yn wyneb yw'r mwyaf anodd.

### Targeddu 'gwahaniaeth'

Mae plant sy'n bwlio yn aml iawn yn targedu unrhyw beth a welir fel 'gwahaniaeth'. Gwaetha'r modd, mae hyn yn golygu mai'r targedau yn aml yw plant anabl a'r rhai ag anghenion addysgol arbennig, plant gydag unrhyw fath o nam, gofalwyr ifanc, plant mewn gofal, plant o gefndir lleiafrifol ethnig, plant sy'n byw mewn tldi, plant sydd wedi dioddef profedigaeth, plant ag alergeddau, plant nad ydynt yn cydymffurfio â 'normau' rhywedd neu sy'n ymchwilio i'w rhywioldeb.

### Arwyddion y gall eich plentyn fod yn cael ei fwlio

Ymysg arwyddion mae newid yn ymddygiad plentyn (mwy swnllyd, tawelach), ofn mynd i'r ysgol neu gymryd rhan yn y gweithgareddau arferol, salwch heb esboniad fel poen stumog a chur pen, tarfu ar gwsg, gwlychu'r gwely, anafiadau, eiddo'n cael ei golli neu ei ddwyn.



## Beth i'w wneud os tybiwch fod eich plentyn yn cael ei fwlio

**1 Peidiwch â dychryn.** Mae'n ofnadwy os byddwch yn amau fod eich plentyn yn cael ei fwlio, ond fe fyddwch yn goroesi hyn gyda'r gefnogaeth iawn. Mae ar eich plentyn angen i chi fod yn dawel a chadarn. Byddwch yn rhiant tawel, ond cryf a galluog.

**2 Crëwch ofod i siarad.** Mae ein bywydau oll yn brysur ac yn llawn rhuthr, ond mae angen i chi fod yno os yw'r plentyn am ddweud wrthyhch beth sy'n digwydd. Ambell waith, mae cwestiwn uniongyrchol yn gweithio, ond ar adegau erial, gall fod yn fuddiol mynd am dro, mynd yn y car neu fynd allan am fwyd gyda'ch gilydd a holi'n dawel sut mae'n teimlo am fywyd ac am yr ysgol. Cofiwch wrando go-iawn. Gwylwch iaith y corff ac os na fydd y plentyn yn dweud dim bryd hynny, daliwch ati i greu cyfleoedd hyd nes y bydd yn barod.

**3 Holwch bobl eraill.** Gall fod yn fuddiol holi ffrindiau plant eraill a ydynt yn ymwybodol o unrhyw beth. Rhaid bod yn ofalus gyda hyn fel na fydd yn troi'n glecs, ond yn aml iawn, gall plant eraill fod yn ffynhonnell dda o wybodaeth. Holwch yr athro neu'r athrawes, i weld a yw'n sylwi ar newidiadau yn eich plentyn.

## Mae 'mhlentyn yn cael ei fwlio – beth wna'i?



**1 Tawelu meddwl.** Rhowch wybod i'ch plentyn nad yw ar fai, ac y byddwch yn delio â'r peth gyda'ch gilydd.

**2 Cofnodwch.** Nodwch beth sydd wedi digwydd, yn lle, gyda phwy ac am ba hyd. Yna cadwch ddyddiadur o ddigwyddiadau.

**3 Holwch eich plentyn beth mae ei angen.** Holwch sut mae hyn yn gwneud iddi deimlo, a beth mae eisiau gennych. Mae'n bwysig fod eich plentyn yn teimlo ei fod yn rheoli'r sefyllfa. Efallai bod arni ofn mawr am effaith dweud wrth eraill (e.e. cael ei chyhuddo o gario clecs) felly gweithiwch allan y camau gorau gyda'ch gilydd.

**4 Dywedwch wrth yr ysgol.** Efallai y bydd ar eich plentyn ofn gwneud hyn, felly cytunwch gyda'ch gilydd pwy yw'r person gorau i fynd ati/o a beth sydd angen ei wneud. Dylid canolbwyntio ar wneud yn siwr fod y bwlio'n dod i ben.

**5 Cadwch eich plentyn yn ddiogel.** Os cafodd ei niweidio mewn unrhyw fodd neu os yw mewn perygl o niwed, peidiwch â'i anfon i sefyllfa lle nad yw'n ddiogel. Diogelwch y plentyn sydd flaenaf. Mae gan yr ysgol ddyletswydd gyfreithiol i gadw plant yn ddiogel a rhaid i'r ysgol weithio gyda chi. Os ymosodwyd ar y plentyn neu y cafodd ei fygwth, gallwch gysylltu hefyd â'ch tîm gwasanaethau plant lleol (yn y cyngor) a/neu yr heddlu.

# Mae 'mhlentyn yn cael ei fwlio – beth wna'i?

## 6 Ystyriwch pwyl arall fedr helpu.

Mae ar eich plentyn angen cefnogaeth ar yr amser hwn, felly helpwch hi i feddwl am bobl yn yr ysgol sydd ar ei hochr ac a fedr ei helpu. Efallai mai plant eraill fydd y rhain, neu athrawon maent yn eu hoffi ac yn ymddiried ynddynt. Anogwch y plentyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n gwneud iddi deimlo'n dda amdani'i hun a gwneud ffrindiau y tu allan i'r ysgol.

## 7 Peidiwch â bod ofn gweld eich meddyg teulu.

Os cafodd y bwlio effaith ar iechyd corfforol neu feddyliol eich plentyn (e.e. mae'n ofnus neu'n bryderus dros ben) mynnwch air â'ch meddyg teulu.

## 8 Help - dyw'r ysgol ddim yn gwneud dim.

Ceisiwch beidio â gwylltio - byddwch yn glir fod angen i chi weithio gyda'ch gilydd hyd nes y daw'r bwlio i ben. Os oes angen i chi fynd â'r peth ymhellach, dilynwch broses gwynion yr ysgol a chysylltu â'ch tîm gwasanaethau plant yn y cyngor. Mae gan yr ysgol a'r cyngor ddyletswydd gyfreithiol i gadw'ch plentyn yn ddiogel rhag niwed. Mae gan Adran Addysg Llywodraeth Cymru hefyd fanylion am sut i fwrw ymlaen â chwyn, yn dibynnu ar y math o ysgol lle mae eich plentyn. Gall fod yn fuddiol cyfeirio at ddogfennau'r Adran Addysg ar fwlio a diogelu plant mewn addysg er mwyn dangos eich bod yn gwybod beth yw hawliau eich plentyn.



## Camau ymarferol

Mae Kidscape yn helpu i adeiladu hyder a hunan-barch plant a theuluoedd sydd mewn sefyllfa o fwlio. Bydd plant sy'n bwlio eraill yn chwilio am yr hyn a welant hwy fel gwendid mewn pobl eraill. Mae hyn yn golygu y byddant yn aml iawn yn targedu plentyn sy'n ymddangos yn swil neu'n ansicr ohonynt eu hunain. Byddwn yn dysgu sgiliau pendantrwydd i blant, megis cadw ystum cryf, gwneud cyswllt llygad, dysgu sut i ddweud 'na' yn hyderus, gwrthod rhoi i'r sawl sy'n bwlio yr ymateb mae eisiau. Rydym yn cynnal gweithdai ZAP am ddim ym mhob cwr o'r wlad i ddysgu'r sgiliau hyn – gweler: [www.kidscape.org.uk/zap](http://www.kidscape.org.uk/zap) am fwy o fanylion.



## Beth os yw fy mhlentyn i yn bwlio eraill?

**Unwaith eto, peidiwch â dychryn.** Mae plant yn bwlio am lawer rheswm. Weithiau, mae'n digwydd am fod pobl yn eu hoffi a'u bod yn boblogaidd, a'u bod eisiau cadw at hynny, neu fe all fod yn hollol i'r gwrthwyneb - maent yn teimlo'n ansicr ac wedi eu brifo ac yn dial ar eraill oherwydd hyn. Weithiau, mae plant sy'n cael eu bwlio wedyn yn bwlio eraill. Rydym oll yn gallu ymddwyn fel bwliw.

Helpwch eich plentyn i weld y niwed mae wedi achosi a gwneud yn glir fod yn rhaid iddo stopio. Ceisiwch siarad am y rheswm ei fod yn gwneud yr hyn mae'n wneud, ac am ffyrdd cadarnhaol o wneud ffrindiau a chadw ffrindiau heb frifo pobl eraill. Anogwch y plentyn i newid trwy fod yn rhywun sy'n sefyll dros bobl sy'n drist neu'n unig. Mae modd defnyddio grym er lles!

## Help! Mae'r bwlio ar-lein

Os yw eich plentyn yn cael ei fwlio trwy gyfryngau cymdeithasol, gemau neu wefanau, fe all hyn ymddangos yn anodd i'w drin neu ddianc rhagddo. Efallai nad ydych yn gyfarwydd â'r safleoedd maent yn ddefnyddio neu'r gemau maent yn chwarae, ac nad ydych yn sicr beth i'w wneud.

### 1 Chwiliwch am yr arwyddion.

Os yw eich plentyn yn bryderus neu'n poeni ar ôl bod ar-lein, gall hyn fod yn arwydd ei fod yn cael ei seibrfwlio.

### 2 Siaradwch â hwy am beth yw seibrfwlio (pobl yn mynd ati i'ch brifo) ac anogwch eich plentyn i beidio â tharo'n ôl. Gall hyn olygu gadael sgysiau neu gymryd seibiant bach cyn mynd yn ôl ar-lein.

# Help! Mae'r bwlio ar-lein

## 3

**Tawelwch feddyliau, cofnodi ac adrodd.** Dywedwch wrth eich plentyn y bydd popeth yn iawn ac y gwnewch chi ddatrys pethau gyda'ch gilydd. Ceisiwch beidio â digio os yw eich plentyn wedi postio neu rannu rhywbeth a arweiniodd at y bwlio. Rydym oll yn gwneud camgymeriadau, a dyma gyfle i ategu mor bwysig yw ystyried yn ofalus cyn rhannu. Os mai plant o ysgol eich plentyn sy'n seibrfwlio, yna mae'n bwysig cadw cofnod o ddigwyddiadau, a'u rhannu gyda'r ysgol.

## 4

**Adroddwch ar-lein.** Mae gan y rhan fwyaf o lwyfannau ffyrdd i chi adrodd am fwlio. I gael cyngor a syniadau am adrodd am fwlio ac ymddygiad niweidiol ar-lein, gallwch fynd at

[www.internetmatters.org](http://www.internetmatters.org) neu [www.childnet.com](http://www.childnet.com)

## Mwy o wybodaeth

Am fwy o wybodaeth am weithdai ZAP Kidscape a chyngor a chyfarwyddyd i rieni a phlant, ewch at:

[www.kidscape.org.uk/zap](http://www.kidscape.org.uk/zap)

Mae gan Kidscape hefyd Linell Gymorth i Rieni – gweler [www.kidscape.org.uk/parentsupport](http://www.kidscape.org.uk/parentsupport) am fwy o fanylion.

