

Atalbwliotestun 10 cyngor

Fe welwch boster y '10 gair o gyngor' yng nghefn y pecyn hwn. Mae'r poster yn crynhoi cynghorion da ar gyfer plant. Rydym yn argymhell eich bod yn ei roi i fyny yn eich dosbarth neu'ch ysgol.

Mae'r cynghorion isod wedi eu hanelu at ddisgyblion ac maent yn seiliedig ar ymchwil eang ac arbenigedd NCH. Eu bwriad yw ymestyn neu esbonio'r negeseuon allweddol sydd ar y poster.

- DYWEDWCH WRTH RYWUN RYDYCH YN YMDDIRIED YNDDYNT BETH SY'N DIGWYDD** - gallai'r rhain fod eich rhieni, gofalwr, athro neu athrawes neu ffrind. Efallai y bydd hyn yn gwneud i chi deimlo'n well ac efallai y bydd y person yn gallu eich helpu i ddod o hyd i ffordd i'w atal yn llwyr.
- EFALLAI Y BYDD ANGEN I CHI DDWEUD WRTH YR HEDDLU LLEOL** Mae yn erbyn y gyfraith i wneud galwad neu anfon neges neu neges destun neu e-bost sy'n sarhaus iawn neu'n fygythiol, neu i barhau i anfon negeseuon a fydd yn cythruddo rhywun neu wneud iddynt boeni. Gallai'r anfonwr gael ei ddirwyo neu hyd yn oed gael ei anfon i'r carchar!
- PEIDIWCH BYTH AG ATEB Y BWLI NAC ANFON NEGES SYDD HYD YN OED YN WAETH YN ÔL** Yn aml bydd bwllis yn anfon neges er mwyn cael ymateb, felly peidiwch ag ymateb. Bydd bwllis sydd ddim yn cael ymateb yn aml yn diflasu ac yn peidio.
- CADWCH AC ARBEDWCH NEGSEUON** Os oes gwefan, gwefan pleidleisio ar-lein, gweflog neu fwrdd negeseuon sy'n dweud pethau cas amdanoch, cadwch gopi neu argraffwch un. Dylai'r Darparwr Gwasanaeth Rhyngrwyd (ISP) sy'n cynnal y wefan gael cyfeiriad e-bost neu linell gymorth lle gallwch anfon y copi a gofyn iddynt gael gwared arno. Efallai y byddai'n syniad da i gael oedolyn yr ydych yn ymddiried ynddo i'ch helpu i gysylltu â'r ISP.
- CYMERWCH SEIBIANT O'CH FFÔN NEU GYFRIFIADUR** am ychydig ddyddiau! Gadewch eich ffôn i dderbyn negeseuon a pheidiwch â sgwrsio na gwirio negeseuon testun neu e-byst. Os oes rhaid i chi wneud galwadau, ceisiwch weld os gall eich ffôn ddiffodd negeseuon testun am gyfnod. Efallai y bydd y bwllis yn diflasu ac yn stopio.
- GWNEWCH YN SIŴR MAI DIM OND FFRINDIAU DA A THEULU SYDD YN LLYFR CYFEIRIADAU EICH FFON NEU E-BOST** Os nad ydych yn adnabod rhif, ID y galwr neu'r e-bost, gadewch ef a gofynnwch i oedolyn yr ydych yn ymddiried ynddo i'w wirio'n ddiweddarach.
- OS YDYCH WIR YN MWYNHAU DEFNYDDIO YSTAFELL SGWRSIO**, gallech gofrestru eto gydag ID sgwrsio gwahanol - defnyddiwch lysenw a pheidiwch â datgelu dim o'ch manylion personol. Daliwch yn ôl ychydig yn yr ystafell sgwrsio nes eich bod yn siŵr fod y bwllis wedi mynd.
- BYDDWCH YN OFALUS BOB AMSER** i bwy yr ydych yn rhoi neu yn rhoi benthyg eich ffôn symudol a byddwch yn ofalus bob amser ynglŷn â rhoi rhif eich ffôn symudol i bobl, yn arbennig os byddwch yn ei newid - peidiwch byth â rhoi eich rhif mewn ystafell sgwrsio ar y rhyngrwyd. Wyddoch chi ddim pwy arall allai fod ar-lein ac yn gwylio.
- GALL EICH DARPARWR FFON SYMUDOL HELPU DRWY NEWID EICH RHIF** os ydych yn dechrau cael eich bwllio drwy eich ffôn.
- DYWEDWCH WRTH EICH HUN: NID YW'R BWLLIO YMA YN IAWN** nid fy mai i ydyw a dydw i ddim am ei ddiodeff! Nid chi yw'r unig un.

I gael rhagor o fanylion ynglŷn â beth allwch chi neu eich disgyblion wneud, gyda phwy allwch chi siarad a sut allwch chi atal bwllio ffôn symudol, ewch i: www.stoptextbully.com

Os nad yw person ifanc yn gyfforddus yn siarad ag oedolyn neu ffrind, neu efallai ei fod am aros yn ddiennw, mae llawer o linellau cymorth all gynnig cymorth. A'r peth gorau oll, ni fyddant yn costio ceiniog!

ChildLine: 0800 1111

NSPCC: 0808 800 5000

Os yw person ifanc dim ond eisiau siarad ynglŷn â sut maent yn teimlo, gallant hefyd siarad â'r **Samariaid** ar unrhyw adeg ar
08457 90 90 90
neu e-bostio jo@samaritans.org

Connexions, gwasanaeth cefnogaeth gan y llywodraeth ar gyfer pobl ifanc rhwng 13 a 19 oed. Mae ganddo gynghorwyr y gall y bobl ifanc siarad â hwy ar
080 8001 3219
Neu anfonwch neges destun ar **08000 968 336**

Efallai y bydd gweithredwyr ffonau symudol hefyd yn gallu helpu os yw'r bwlio yn digwydd drwy ffôn symudol. Dyma restr o gwmnïau'r DU a sut y gallwch gysylltu â nhw:

Tesco Mobile
Ffôn: **0870 900 4455**
4455 o ffôn Tesco Mobile
E-bost: support@tescomobile.com
Gwefan: www.tescomobile.com

3 Network
Ffôn: **08707 330 333**
333 o ffôn 3
E-bost: **Cliciwch 'Contact us'** ar y wefan 3
Gwefan: www.three.co.uk

02
Ffôn: **0870 521 4000**
E-bost: **Swyddfa Galwadau Niwsans 02** yn
ncb@02.com
Gwefan: www.02.co.uk

BT Mobile
Ffôn: **0800 3287 526**
Gwefan: www.btmobile.bt.com

T-Mobile
Ffôn: **0845 412 5000**
150 o ffôn T-Mobile
E-bost: **Cliciwch 'Help and advice'** ar y wefan
T-Mobile
Gwefan: www.t-mobile.co.uk

Virgin Mobile
Ffôn: **0845 6000 789**
789 o ffôn Virgin Mobile
E-bost: theteam@virginmobile.com neu cliciwch **'contact us'** ar y wefan Virgin Mobile
Gwefan: www.virginmobile.com

Vodafone
Ffôn (galwadau maleisus): **191** ar gyfer y cysylltydd
Ffôn (testun/negeseuon llun/gwe):
08700 700191 talu'n fisol
08700 776655 talu wrth fynd
E-bost: **Cliciwch 'Contact us'** ar wefan
Vodafone
Gwefan: www.vodafone.co.uk

Orange
Ffôn (talu'n fisol): **07973 100 150**
150 o ffôn Orange
Ffôn (talu wrth fynd): **07973 100 450**
450 o ffôn Orange
E-bost: **Cliciwch 'Email'** ar wefan Orange
Gwefan: www.orange.co.uk

Eich ysgol: _____

Athrawon!

Mae nifer fawr o ffyrdd i helpu disgyblion wrthsefyll bwlio ffôn symudol neu ar-lein ac efallai ei fod yn werth gadael i blant neu bobl ifanc wybod sut y gallant geisio help o fewn eich ysgol.

Gwiriwch bolisi bwlio eich ysgol ac os nad yw eich ysgol yn ei ddilyn yn frwd, efallai y gallwch ddechrau rhywbeth yn unol ag anghenion y disgyblion yn eich ysgol. Efallai y gallech drafod datblygu polisi sy'n benodol i fwlio 'seibr' (hynny yw ffôn symudol ac ar-lein) gyda'ch uwch dim rheoli.

Dyma rai enghreifftiau o ddulliau sydd wedi bod yn llwyddiannus mewn ysgolion eraill.

A oes gan eich ysgol unrhyw rai o'r rhain?

Disgyblion hŷn sy'n trafod pethau fel bwlio ac yn helpu disgyblion ieuengach i'w deall ('cwnsela gan gyfoedion')

'Llysoedd' bwli, lle bydd disgyblion ac athrawon yn dod ynghyd i ganfod pam fod rhywun yn cael ei fwlio, a sut i'w atal.

Systemau 'cyfaiil' neu 'gylch ffrindiau' i helpu plant i deimlo'n fwy diogel ac yn fwy abl i wrthsefyll bwli

I gael rhagor o gyngor ar fwlio yn gyffredinol, darllenwch y pecyn a anfonwyd i ysgolion yn ddiweddar gan y Gynghrair Gwrth-fwlio, y mae'r NCH yn aelod ohoni. Mae'n cynnwys 50 syniad gwych ynglŷn â sut y gall pobl ifanc daclo problem bwlio eu hunain, y gallwch chi eu dewis a'u haddasu yn unol ag anghenion (a hoffterau!) y plant a'r bobl ifanc yr ydych yn gweithio gyda hwy. Mae hefyd yn cynnwys holiadur y gallwch ei ddefnyddio i fonitro lefelau bwlio yn eich ysgol a rhestr wirio o bethau

Y dylai ysgolion fod yn eu gwneud yn y tymor hir.

Cyngor i'w roi i rieni

Gall rhieni chwarae eu rhan hefyd. Mae ymchwil a wnaed ar gyfer y pecyn hwn yn dangos bod dros 50 y cant o rieni naill ai ddim yn poeni neu ddim yn siŵr a ddylent fod yn poeni y gallai eu plentyn fod yn cael ei fwlio neu ei fygwth drwy ei ffôn symudol. Y cyngor gorau y gallwch ei roi iddynt yw:

- Siarad â'u plant a cheisio deall y broblem
- Gofynnwch iddynt beidio â mynd â ffôn symudol eu plant oddi arnynt gan y gallai hyn yn aml wneud i blentyn deimlo ei fod wedi gwneud rhywbeth o'i le a'u bod yn cael eu cosbi yn lle rhywun arall sydd wedi gwneud rhywbeth drwg
- I lawer o bobl ifanc, mae ffonau symudol yn ffordd wych i gadw mewn cysylltiad gyda ffrindiau ac mae'n rhoi rhywfaint o gyfrifoldeb ac annibyniaeth iddynt. Gallant hefyd fod yn ddefnyddiol mewn argyfwng.

Mae'n bwysig peidio codi ofn. Tra gall bwlio ffôn symudol fod yn broblem, i lawer o bobl ifanc gall y defnydd o ffonau symudol a'r rhyngwrwyd ddod â llawer o fanteision. Nid oes neb am ddychryn cenhedlaeth gyfan o ddefnyddwyr rhag defnyddio'r dechnoleg newydd gyffrous hon. Ond y gobaith yw, trwy ddarparu adnoddau addysgiadol gallwn helpu plant, pobl ifanc a'u rheini i ddod yn fwy ymwybodol o'r peryglon posibl a sut i'w gwrthsefyll.

Ac yn olaf, edrychwch ar y cwis sydd wedi'i gynnwys yn y pecyn hwn a gwnewch gopi ohono. Mae'n ffordd llawn hwyl i godi proffil y mater a chanfod beth yw maint y broblem yn eich dosbarth neu'ch ysgol. Ni ddylai gymryd mwy na 10 munud!

Ymchwil i fwlio ffonau symudol

Holwyd 770 o bobl ifanc rhwng 11 a 19 yn yr arolwg bwlio ffonau symudol, a gynhaliwyd ar gyfer NCH a Tesco Mobile gan BMRB rhwng 2 Mawrth a 6 Ebrill 2005.

CWESTIWN: Ydych chi erioed wedi cael eich bwlio neu eich bygwth gan rywun yn defnyddio unrhyw un o'r canlynol?

Cyfaddefodd un o bob pum person ifanc (20%) eu bod wedi profi rhyw fath o fwlio neu fygythiad drwy

- e-bost
- ystafell sgwrsio ar y rhynggrwyd
- negeseuon testun ar ffôn symudol

Profodd rhai fwy nag un math.

Bwlio testun oedd y math mwyaf arwyddocaol o fwlio gyda 14%. Yn dilyn hyn oedd ystafelloedd sgwrsio ar y rhynggrwyd gyda 5% a 4% drwy e-bost.

CWESTIWN: Gan ddefnyddio eu camera ffôn symudol, a oes unrhyw un wedi tynnu llun ohonoch mewn ffordd sydd wedi gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus, yn embaras neu yn eich bygwth?

Roedd y cwestiwn hwn yn newydd i arolwg 2005 ac roedd yr ymateb yn syfrdanol. Dywedodd 1 o bob 10 person ifanc (10%) fod hyn wedi digwydd iddynt hwy - mwy na thrwy e-bost neu ystafelloedd sgwrsio rhynggrwyd. Ar hyn o bryd mae gan bron i bedwar miliwn o bobl ifanc y DU set llaw gyda camera, a disgwylir i'r ffigur yma ddyblu i with miliwn erbyn 2007.

CWESTIWN: A ddywedoch chi wrth unrhyw un eich bod wedi cael eich bwlio?

Mae'n fater o bryder na wnaeth dros chwarter y rhai a atebodd (28%) ddweud wrth unrhyw un. Dywedodd dwy ran o bump (41%) o'r rheini gafodd eu bwlio wrth ffrind. Siaradodd chwarter (24%) gyda rhiant am y sefyllfa, gyda 14% yn dweud wrth athro neu athrawes.

Roedd cam cyntaf ein hymgyrch yn canolbwyntio ar ganfod beth oedd yn digwydd; mae'r ail gam yn edrych ar ddealltwriaeth athrawon a rhieni o'r mater.

Ymchwil cyfrifiaduron i ysgolion

Llanwodd 379 o athrawon a 304 o rieni arolwg ar-lein.

Athrawon

CWESTIWN: Ydych chi'n poeni y gallai bwlio neu ymddygiad bygythiol drwy ffôn symudol ddigwydd i un neu ragor o'ch disgyblion yn y dyfodol?

Mae bron i dri chwarter o athrawon (74%) yn poeni y gallai bwlio neu ymddygiad bygythiol ddigwydd i un neu ragor o'u disgyblion yn y dyfodol a'i fod naill ai'n gyffredin neu'n gyffredin iawn i blant dderbyn negeseuon yn bwlio neu'n bygwth drwy eu ffôn symudol.

Credir bod negeseuon lluniau drwy ffonau symudol yn llai cyffredin, er yn dal yn sylweddol, gyda bron i hanner (42.7%) o'r athrawon a holwyd yn dweud ei fod naill ai'n gyffredin neu'n gyffredin iawn i blant dderbyn negeseuon yn bwlio neu'n bygwth drwy neges llun ar eu ffôn.

Mae dros 80 y cant o athrawon wedi cael disgybl neu riant sy'n poeni am fwlio yn dod atynt.

Rhieni

CWESTIWN: Pa mor gyffredin ydych chi'n feddwl yw hi i blant dderbyn negeseuon yn bwlio neu'n bygwth drwy neges destun ffôn symudol?

Mae rhieni'n meddwl fod bwlio drwy ffonau symudol yn fwy cyffredin na bwlio drwy e-bost neu ar y rhyngwrdd ond roedd 1 o bob 5 (19%) yn meddwl nad oedd yn gyffredin iawn neu ei fod byth yn digwydd.

Nid yw 36.5% o rieni yn poeni y gallai eu plentyn gael ei fwlio neu ei fygwth drwy ffôn symudol. Nid yw 19.4% yn siŵr a ddylent fod yn poeni.

Cafodd bron i dri chwarter (73.2%) o rieni yr oedd eu plant â ffôn symudol ei dderbyn pan oeddent rhwng 8 a 13.

Fe wyddom o'n hymchwil fod bwlio ffôn symudol yn broblem gyffredin i bobl ifanc ym mhob rhan o'r DU. Mae athrawon yn poeni y gallai eu disgyblion gael eu bwlio drwy ffôn symudol yn y dyfodol, eto mae rhieni yn dal yn ansicr. Mae'n bwysig fod gan rieni ac athrawon ddealltwriaeth gyffredin o'r mater hwn ac yn gweithio gyda'i gilydd i ddileu bwlio drwy ffôn symudol.

Cwis ystafell ddosbarth

Mae'r cwis hwn wedi ei gynllunio i ganfod faint ydych chi a'ch cyd-ddisgyblion yn ei wybod am fwlio ffôn symudol ac i adael i chi wybod pa help sydd ar gael.

CWESTIWN 1

Faint o bobl ifanc rhwng 11 a 19 oed ym Mhrydain Fawr sydd wedi cael eu bwlio drwy ffôn symudol neu gyfrifiadur?

- a. 1 ym mhob 5
- b. 1 ym mhob 10
- c. 1 ym mhob 100

CWESTIWN 2

Faint o bobl ifanc rhwng 11 a 19 oed ym Mhrydain Fawr sydd wedi cael llun ohonynt wedi ei dynnu gyda chamera ffôn a wnaeth iddynt deimlo embaras, yn anghyfforddus neu wedi eu bygwth?

- a. 1 ym mhob 10
- b. 1 ym mhob 25
- c. 1 ym mhob 100

CWESTIWN 3

Faint o bobl ifanc rhwng 11 a 19 oed sydd wedi cael eu bwlio drwy ffôn symudol neu gyfrifiadur ond heb ddweud wrth unrhyw un?

- a. pob un
- b. hanner ohonynt
- c. bron i draean
- d. dim

CWESTIWN 4

A yw hi'n anghyfreithlon i anfon neges destun gas?

- a. nac ydy
- b. ydy
- c. ddim yn gwybod

CWESTIWN 5

Os ydych yn cael eich bwlio drwy ffôn symudol, wrth bwy ddylech chi ddweud?

- a. athro/athrawes
- b. yr heddlu
- c. rhiant/gofalwr
- d. a, b neu c
- e. neb, nid yw'n problem fawr

CWESTIWN 6

Beth all darparwr gwasanaeth ffôn symudol ei wneud i helpu os ydych yn cael eich bwlio drwy ffôn symudol?

- a. olrhain y rhif
 - b. rhwystro negeseuon gan y galwr
 - c. newid y rhif
 - d. dim byd
 - e. a, b neu c
-

CWESTIWN 7

Pan fyddwch ar-lein neu mewn ystafell sgwrsio, beth na ddylech chi ei wneud?

- a. rhoi enw ffug
 - b. rhoi gwybodaeth bersonol - cyfeiriad, rhif ffôn ac ati
 - c. cytuno i gyfarfod rhywun
 - d. a, b a c
 - e. b a c
-

CWESTIWN 8

Beth ddylech chi wneud os ydych yn derbyn neges destun gas?

- a. ei chadw
 - b. ateb, fel eu bod yn gwybod nad yw'n eich poeni
 - c. ei dileu
 - d. ei hanwybyddu
-

CWESTIWN 9

Os ydych yn cael eich bwlio drwy ffôn symudol neu gyfrifiadur, lle allwch chi fynd am help?

- a. www.stoptextbully.com
 - b. llinellau cymorth fel Childline neu'r NSPCC
 - c. gwefannau gyda gwybodaeth am fwlio
 - d. nid oes help ar gael
 - e. a, b ac c
-

CWESTIWN 10

Beth mae eich ysgol yn ei wneud i stopio bwlio? (Gwiriwch gyda'ch athro neu athrawes i weld a oes pethau'n digwydd nad ydych chi'n gwybod amdanynt.)

- a. cynnal gweithdai
- b. mae ganddi system 'buddy'
- c. mae ganddi bolisi gwrth-fwlio
- d. mae ganddi athro/athrawes/gwnselydd penodedig i ddelio â bwlio
- e. dydw i ddim yn gwybod
- f. dim

Mae'r cwestiynau hyn wedi eu seilio ar wybodaeth o www.stoptextbully.com ac ymchwil a wnaed ar ran NCH a Tesco Mobile gan BMRB rhwng 3 Mawrth a 6 Ebrill 2005.

Os cawsoch yr holl gwestiynau yn gywir neu'n anghywir gallwch ddysgu mwy am fwlio ffôn symudol, sut i ddelio ag ef a sut i'w atal drwy fynd i www.stoptextbully.com

Atebion

Cwest 1 a, Cwest 2 a, Cwest 3 c, Cwest 4 b, Cwest 5 d, Cwest 6 d, Cwest 7 e, Cwest 8 a, Cwest 9 e, Cwest 10 – gofynnwch i'ch athro/athrawes