

Os oes unrhyw gwestiynau neu ymholiadau, neu os oes angen mwy o wybodaeth, cysylltwch â'r adran:

Ffôn: (01792) 618816

Llun i Gwener (ac eithrio gwyliau'r banc)

8.30am i 4.30pm

Mae peiriant ateb ar gael y tu allan i'r oriau uchod

E-bost: SBU.CleftEnquiries@wales.nhs.uk



Bwrdd Golygyddol: 946
Dyddiad Cyhoeddi: Mawrth 2017
Fersiwn: 2
Adolygydd: Rhagfyr 2020
Dyddiad yr Adolygiad Nesaf: Rhagfyr2022
Awdur: Seicolegwyr Gwefus a Thafod Holtt
Canolfan Cymru ar gyfer Gwefus a Thafod Holtt



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Bae Abertawe
Swansea Bay University
Health Board

Delio â phryfocio a bwlio (plant 10+)



Y Ganolfan Cymraeg i
Wefus a Thafod Holtt
The Welsh Centre for
Cleft Lip & Palate

Gwasanaeth Seicoleg ar gyfer Gwefus a Thafod
Holtt

Ysbyty Treforys, Abertawe, SA6 6NL

[https://sbuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-hospital-services/
cleft-team/](https://sbuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-hospital-services/cleft-team/)

Mae bwlio'n anghywir

Bwriad y daflen hon yw rhoi rhai awgrymiadau i ti ar ddelio â phryfocio a bwlio. Mae hefyd yn trafod sut y gall bwlio effeithio ar dy deimladau ac yn trafod ffyrdd o ymdopi â hyn.

Gall bwlio gynnwys pryfocio neu alw enwau ar bobl a gwneud hwyl amdany'n nhw. Mae hefyd yn gallu cynnwys brifo pobl yn gorfforol, torri eu pethau neu ddweud celwyddau amdany'n nhw. Mae bwlio'n anghywir. Mae pob math o fwlio'n annerbyniol a dylai oedolion fel dy rieni neu dy athro ddelio â hyn.

Mae bwllis yn pigo ar bethau sy'n achosi gofid i bobl. Er enghraifft, edrych neu swnio'n wahanol am fod rhywun wedi cael ei g/eni â gwefus a thaflod hollt. Efallai y bydd bwllis yn meddwl bod gwneud i rywun ofidio a chael ymateb ganddyn nhw'n gwneud iddyn nhw edrych yn galed. Fel arfer, dydyn nhw ddim yn meddwl sut mae'n teimlo i gael eu bwlio nac yn meddwl pa mor anghywir yw eu hymddygiad.

Beth wyt ti'n gallu ei wneud?

Mae technegau sy'n bosib i ti eu defnyddio pan fyddi di'n wynebu bwllis. Gall meddwl am y technegau hyn o flaen llaw a'u defnyddio dy wneud yn fwy parod i ddelio â'r bwllis ac yn fwy parod i allu delio â nhw.



Cadw dy hun yn ddiogel

Dylai pob math o fwlio gael ei drin gan oedolyn, ac mae hyn yn arbennig o bwysig pan fydd bwlio'n golygu dy fod di neu rywun arall yn cael eich brifo'n gorfforol. Mae rhai pobl yn ei gweld yn ddefnyddiol cadw dyddiadur bwlio, fel y gallan nhw ddangos i oedolyn pryd a ble mae'r bwlio'n digwydd a phwy yw'r bwllis. Dyma rai awgrymiadau eraill am gadw dy hunan yn ddiogel:

- Tria aros yn ardaloedd diogel yr ysgol lle mae llawer o bobl eraill.
- Ar y bws ysgol, eistedda'n agos at y gyrrwr neu oedolion eraill.
- Os wyt ti'n cerdded adref, yna tria gerdded gyda phobl eraill.

Cael help gan seicolegydd

Gall seicolegwyr yn y tîm gwefus a thaflod hollt helpu gyda'r holl strategaethau sydd yn y llyfryn hwn. Mae hyn yn cynnwys helpu gyda thechnegau i ddelio â'r bwllis, ffyrdd o ymdopi a helpu i wneud cynllun er mwyn delio â'r bwlio ar y cyd â'r ysgol.

Mae'r canlynol yn gallu bod yn ddefnyddiol er mwyn ymdopi â'r teimladau hyn:

- Siarada â rhywun am sut rwyd ti'n teimlo. Gall hyn fod yn ffrind, yn aelod o'r teulu, yn athro neu'n aelod o'r tîm gwefus a thaflod hollt.
- Paratua dechneg o ymdopi sy'n gallu dy helpu di i ofidio'n llai am beth fydd yn digwydd i ti os byddi di'n gweld y bwlis.

Gall meddwl yn bositif amdanom ni ein hunain a'n sefyllfa ein helpu ni i ymdopi. Dyma rai enghreifftiau sy'n gallu dy helpu mewn sefyllfaoedd anodd:

- "Mae fy ffrindiau a fy nheulu'n fy lico i'r ffordd rydw i."
- "Problem y bwli yw e, nid fy mhroblem i."
- "Mae gyda fi ffyrdd o ddelio â'r bwlis."
- "Mae'r bwli'n fy ngalw i'n enwau achos ei fod yn gas."
- "Mae llawer o bethau rwy'n dda yn eu gwneud fel mathemateg, celf a nofio."
- "Mae'r bwlis dim ond yn canolbwyntio ar bethau sy'n achosi gofid i fi."

Meddwl am atebion o flaen llaw

Pan fydd bwli'n galw enwau arnat ti, mae'n gallu helpu os byddi di wedi paratoi atebion o flaen llaw achos efallai na fydd y bwli'n disgwyl ymateb cyflym, clyfar neu ddoniol. Gall fod yn syniad da meddwl am atebion sy'n dangos i'r bwlis nad wyt ti wedi cynhyrfu gan yr hyn mae e/hi yn ei ddweud. Un ffordd o wneud hyn yw troi geiriau cas yn ganmoliaeth.

Bwli: "Rwyd ti mor dwp!"

Person: "Diolch!"

Bully: "Does neb yn dy hoffi di!"

Person: "Wel, mae'n rhaid dy fod di'n fy hoffi i achos rwyd ti'n siarad â fi drwy'r amser."

Ffordd arall o ddelio â bwlis yw gofyn cwestiynau iddyn nhw. Weithiau mae bwlis yn ymddwyn fel hyn achos mai dyna beth maen nhw wedi arfer ei wneud, yn hytrach nag am eu bod nhw wir yn meddwl am sut maen nhw'n ymddwyn. Drwy ofyn cwestiynau, rwyd ti'n gallu wneud iddyn nhw feddwl am eu hymddygiad.

Bwli: "Rwyd ti mor salw!"

Person: "Pam byddet ti eisiau dweud hynna wrtha i?"

Bwli: "Achos dw i ddim yn dy lico di."

Person: "Felly pam rwyd ti'n siarad 'da fi? Pam ddim fy anwybyddu i?"

Bwli: "Dw i'n mynd i ymladd gyda ti ar ôl ysgol."

Person: "Pam byddet ti eisiau 'neud hynny? Ydw i wedi 'neud rhywbeth i'th ypsetio di?"

Bwli: "Naddo, ond rwyd ti'n ei haeddu fe."

Person: "Wyd ti'n meddwl bydd fy mribo i pan dw i ddim wedi neud unrhyw beth i ti yn 'neud i ti deimlo'n dda am dy hunan?"

Y trydydd dull y gallet ti ei drio yw cytuno â'r bwli. Mae'r bwli'n gobeithio achosi gofid i ti a chael ymateb. Er mwyn gwneud yn siŵr nad yw'r bwli'n cael y boddhad o ddechrau dadl neu dy ofidio, ceisia gytuno. Mae'n anodd iawn i fwli ddadlau gyda rhywun sy'n cytuno â nhw.

Person: "Dw i wedi clywed y gân yma o'r blaen."

Bwli: "Na, dwyt ti ddim."

Person: "Wel, roeddwn i'n meddwl mod i wedi, ond efallai nad ydw i."

Bwli: "Rwyd ti mor dwp! Dwyt ti ddim hyd yn oed yn gallu cael un cwestiwn yn iawn."

Person: "Do, ces i'r un yna'n anghywir. Diolch am sylwi; mae'n siŵr y bydd yn rhaid i fi weithio ar hwnna yn y dyfodol."

Os nad wyt ti'n teimlo'n ddigon hyderus i siarad nôl â'r bwlis, gallet ti bob amser drio rhai o'r technegau ar y tudalennau nesaf.

Defnyddiwyd enghreifftiau o:

Kate Cohen-Posey (1995) How to Handle Bullies, Teasers and Other Meanies: A Book that Takes the Nuisance Out of Name Calling and Other Nonsense. Rainbow Books, Inc

Ymddwyn yn dawel

Mae'n normal teimlo'n ofidus, yn bryderus, yn ofnus neu'n ddig achos bwlio, ond mae'n gallu bod yn syniad da peidio â dangos hyn i'r bwlis.

Os byddi di'n dangos i'r bwlis nad yw eu geiriau cas nhw'n effeithio arnat ti, fyddan nhw ddim yn mwynhau dy weld di'n ymateb rhagor. Fel arfer, mae bwlis yn diflasu os dydyn nhw ddim yn gwneud i rywun deimlo'n grac neu'n ofidus. Mae ymateb i'r bwli mewn ffordd dawel yn ffordd dda o ddangos nad ydyn nhw'n dy ofidio di.

Mae'n anodd teimlo'n dawel pan fyddi di'n cael dy fwlio, ond yr ateb yw edrych yn dawel, hyd yn oed os nad wyt ti'n teimlo fel yna. Mae cadw dy ben i fyny, anadlu'n araf a siarad yn uniongyrchol â'r bwli yn gallu dy helpu i ymddangos yn dawel ac yn hyderus.

Cerdded i ffwrdd

Os yw'n bosibl, cerdda i ffwrdd oddi wrth y bwlis a ffeindia rywle lle mae athrawon neu oedolion eraill o gwmpas. Paid â phoeni os yw pobl yn meddwl dy fod di'n rhedeg i ffwrdd. Mae'n llai o hwyl i'r bwli pan fydd pobl yn cerdded i ffwrdd gyda'u pen i fyny yn hytrach na mynd yn ofidus neu'n grac.

Bwlio a'th deimladau

Gall bwlio effeithio ar dy hyder a sut rwyd ti'n teimlo amdanat ti dy hun. Y rheswm am hyn yw ei bod weithiau'n hawdd credu'r geiriau cas neu feddwl nad wyt ti cystal â phobl eraill pan fyddi di'n cael dy bwlio. Gall bwlio hefyd wneud i ti boeni am fynd i'r ysgol neu deimlo'n drist os nad wyt ti'n teimlo dy fod di'n gallu newid yr hyn sy'n digwydd. Mae'r teimladau hyn i gyd yn ymatebion normal i fwlio.