Tasg 3

Ble i gael help

Darllenwch y wybodaeth yma.

Ble gall pobl gael help gyda bwlio?

Kidscape
Gwefan ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n rhoi cyngor ymarferol ar sut i gadw'n saff. Mae llinell gymorth ar gyfer oedolion sydd angen cyngor ar sut i ddelio gyda bwlio.
08451 205 204; www.kidscape.org.uk

CHIPS/NSPCC Cymru
Mae Childline Cymru yn llinell gymorth sydd wedi ei hanelu at blant yn unig, ond mae hefyd yn rhannol gyfrifol am 'CHIPS' (Childline In Partnership with Schools), sy'n cynnal gweithdai am fwlio mewn ysgolion. Mae Childline yn rhan o NSPCC Cymru a gallwch chi gael mwy o fanylion nid yn unig am y cynllun hwn ond am ffynonellau eraill o gymorth ganddyn nhw.
0808 100 2524; www.nspcc.org.uk

Bullies Out
Elusen Gymreig sy'n darparu gwybodaeth ddwyieithog am fwlio ar gyfer plant ac oedolion, gan gynnwys fforwm cymorth ar-lein.
www.bulliesout.com

Bullying UK
Gwybodaeth a chyngor ar fwlio, gan gynnwys strategaethau ar gyfer ysgolion a help ar gyfer unigolion.
www.bullying.co.uk

ACE - Advisory Centre for Education
Mae ACE yn rhoi cyngor ar bob agwedd o addysg 5-16 oed, gan gynnwys bwlio, gwaharddiadau ysgol ac anghenion arbennig. Mae ganddyn nhw bamffled da ar daclo bwlio, sydd ar gael fel taflen pdf.
0808 800 5793; www.ace-ed.org.uk

Bully Free Zone
Gwefan gydag adnoddau ar gyfer plant, rhieni ac athrawon.
www.bullyfreezone.co.uk

EachAction
Help i'r rhai sydd wedi cael eu bwlio oherwydd eu rhywioldeb.
0808 1000 143; www.eachaction.org.uk

YoungMinds
Mae YoungMinds yn llinell gymorth sy'n cynnig gwybodaeth a chyngor i unrhyw un gyda phryderon am iechyd meddwl person ifanc - os yw'n cael ei fwlio, er enghraifft. Manylion gwasanaethau cenedlaethol a lleol ar gael.
0808 882 5544; www.youngminds.org.uk

Parentline Plus
Llinell Cymorth 24 awr sy'n cael ei staffio gan rieni ar gyfer pwy bynnag sy'n edrych ar ôl plentyn mewn rôl rhiant. Cefnogaeth a gwybodaeth ar ystod o bynciau, gan gynnwys bwlio, ymddygiad, trais rhywiol, addysg, alcohol a chyffuriau.
0808 800 2222; www.parentlineplus.org.uk

1. Cysylltwch yr enwau yng ngholofn 1 gyda'r disgrifiad priodol yng ngholofn 2.

Enw	Disgrifiad
Kidscape	Ar gyfer plant yn unig
CHIPS/NSPCC Cymru	Cymorth ar gyfer cadw'n ddiogel
Bullies Out	Ar gyfer oedolion yn unig
Bullying UK	Cymorth i'r rhai sy'n dioddef oherwydd eu rhywioldeb
ACE - Advisory Centre for Education	Llawer o adnoddau
Bully Free Zone	Gwybodaeth yn Gymraeg a Saesneg
EachAction	Cyngor ar gyfer pobl â phroblemau iechyd meddwl
Young Minds	Gwybodaeth am drais rhywiol
Parentline Plus	Pamffled da am fwlio

2. Edrychwch yn ofalus ar y cyfeiriadau a rhowch nhw yn y colofnau cywir.

co.uk	org.uk	.com