Astudiaethau achos yr NSPCC

Astudiaeth achos 1: Stori Megan

Crynodeb

Yn sgil seiberfwlio a bwlio corfforol gan ei chyfoedion, dechreuodd Megan niweidio ei hun, teimlo gorbryder, a pheidio â bwyta'n iawn. Felly, pan wnaeth symud o un ysgol uwchradd i un arall ar ddiwedd Blwyddyn 9, yn 13 oed, roedd yn meddwl y byddai'n gyfle i ddechrau eto. Gwnaeth ffrindiau'n gyflym a chael ei hychwanegu at gyfrifon cyfryngau cymdeithasol pobl.

Ond newidiodd ei byd yn llwyr pan wnaeth bachgen roedd wedi bod yn anfon negeseuon ato ofyn iddi anfon llun ohoni'n noeth ato. O fewn 24 awr i anfon y llun ar Snapchat, roedd y rhan fwyaf o'r ysgol wedi'i weld, a dechreuodd gael ei bwlio.

Dywed i Childline achub ei bywyd droeon.

Astudiaeth achos llawn

Cefais i blentyndod hapus iawn ond pan es i i'r ysgol uwchradd dechreuodd pethau ddirywio. Gwnaeth grŵp o ryw bum merch roeddwn i'n ffrindiau â nhw ym Mlwyddyn 8 pan oeddwn i'n 12 oed droi arnaf dros nos. Roedden nhw'n anfon negeseuon testun ffiaidd ata i, cyn dechrau fy mwlio ar-lein drwy apiau fel Facebook. Roedd hi'n ymddangos fel petai'r flwyddyn ysgol i gyd yn rhan o hyn, ac yna dechreuodd bachgen fy mwlio i'n gorfforol.

Roedd fy chwaer a'm mam yn gwybod am y bwlio, ac fy mod i'n dioddef o orbryder, a ddim yn bwyta'n iawn o'r herwydd. Ond, doedden nhw ddim yn gwybod fy mod i'n niweidio fy hun. Er mwyn fy helpu i ymdopi, fe fyddwn i'n ymweld â gwefan Childline yn aml, gan sgwrsio â chwnselwyr ar-lein.

Ar ôl tua blwyddyn o fwlio, daeth fy rhieni i wybod fy mod i'n niweidio fy hun, a chefais help.

Wrth imi weld seiciatrydd plant, a chael therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT), y dywedais i wrtho nad oeddwn i'n gallu ymdopi â'r bwlio ddim mwy. Felly, ar ddiwedd Blwyddyn 9, yn 13 oed, symudais i ysgol arall.

Ar fy niwrnod cyntaf roeddwn i'n nerfus iawn, ond roedd pawb mor neis ac roedd llwyth o bobl yn fy ychwanegu i ar y cyfryngau cymdeithasol, fel ein bod ni'n gallu cadw mewn cysylltiad dros yr haf.

Dyma fi'n ychwanegu bachgen oedd flwyddyn yn hŷn na fi ar y cyfryngau cymdeithasol. Doeddwn i byth wedi siarad ag ef ond fe fydden ni'n gwenu ar ein gilydd yn y coridorau. Ar ôl gwyliau'r haf, fe ddechreuodd anfon negeseuon testun ata i a negeseuon ar Facebook, Instagram a Snapchat. Ef oedd y bachgen cyntaf i ddangos unrhyw ddiddordeb ynof ac roedd hynny'n braf.

Roedden ni'n anfon negeseuon at ein gilydd drwy'r amser am tua pythefnos. Wedyn, un noson, gofynnodd am gael llun ohona i'n noeth. Dywedais i na. Am bedwar

diwrnod bu'n gofyn ddydd a nos. Dywedodd y byddai'n dweud wrth bawb fy mod i'n 'frigid' fel arall. Dim ond ers pedair wythnos roeddwn i wedi bod yn yr ysgol ac roeddwn i'n benderfynol y byddai pawb yn fy hoffi ac y byddwn i'n ffitio i mewn, felly yn y diwedd fe anfonais i lun ohonof i'n gwbl noeth drwy Snapchat.

Roeddwn i'n gallu gweld ei fod wedi ei agor a doedd dim arwydd ei fod wedi cymryd sgrinlun, a oedd yn rhyddhad. Tua awr yn ddiweddarach fe ymddangosodd neges. Pan agorais i'r neges, gwelais lun o ferch yn fy mlwyddyn gyda'r geiriau 'Haha wedi dy ddal di'.

Roedd hi'n cadw i fy ffonio ond wnes i ddim ateb. Yna ces i neges wrthi yn dweud os na fydden ni'n ateb y byddai'n dangos y llun i bawb. Roedd hi wedi tynnu llun o'r ddelwedd roeddwn i wedi'i hanfon at ei ffôn ac roedd wedi bod yn defnyddio ffôn symudol y bachgen a'i gyfrifon cyfryngau cymdeithasol i gyfathrebu â mi.

Fe wnes i gynhyrfu a diffodd y ffôn gan feddwl y byddai'n diflannu. Fore drannoeth roedd gen i lwyth o negeseuon testun. Dyma fi'n eu hanwybyddu nhw ac yn mynd i'r ysgol, ond cyn gynted ag y cyrhaeddais dechreuodd pobl gasglu o'm cwmpas gyda'u ffonau a'r llun ohonof ar y sgrin, a chopïau wedi'u hargraffu. Yn ystod y gwersi byddai pobl yn taflu pethau ataf gyda'r geiriau ‘slwten’, ‘hwren’, ‘slag’, ‘putain’, a ‘stripper’ arnyn nhw.

Fy ffrind gorau wnaeth fy narbwyllo i ddweud wrth fy nhiwtor. Yn anffodus gwnaeth i mi deimlo mai fi oedd ar fai am anfon y ddelwedd. Cafodd hyn effaith ofnadwy ar fy iechyd meddwl – fe ddechreuais i niweidio fy hun eto, ddim bwyta'n iawn a chadw draw wrth bawb. Unwaith eto fy wnes i droi at Childline i'm helpu i ymdopi. Heb Childline, nid wyf yn meddwl y byddwn i'n fyw heddiw, oherwydd roedd yna adegau pan wnes i deimlo fy mod i ar fin lladd fy hun.

Mae pethau'n dda nawr. Cefais i ganlyniadau TGAU a Safon Uwch da, a nawr rwy'n astudio ar gyfer gradd newyddiaduraeth yn y brifysgol.

Er fy mod i wedi adrodd am y llun wrth Snapchat a'r heddlu ni chafwyd gafael arno, ac rwy'n dal i boeni y gallai ymddangos eto rywbryd.

Er mwyn helpu i godi ymwybyddiaeth o secstio – rhannu delweddau neu fideos rhywiol, noeth neu hanner noeth ag eraill – rwy'n cynnal sgyrsiau am fy mhrofiad mewn ysgolion, a digwyddiadau elusennol a digwyddiadau'r llywodraeth, ynghyd â sesiynau hyfforddi'r heddlu, er mwyn eu helpu i ddeall y ffordd orau o drin achosion tebyg. Os gallaf helpu un person drwyddi bydd yn werth chweil.

Astudiaeth achos 2: Stori Eleanor

Crynodeb

Roedd Eleanor yn 14 oed pan ofynnodd ei chariad am luniau rhywiol iawn ganddi. Cytunodd i anfon tri llun noeth ato, a hithau'n teimlo'n ddiogel oherwydd bod lluniau yn diflannu'n awtomatig ar Snapchat. Pan ddaeth y berthynas i ben, gwnaeth droi pawb yn ei herbyn; cafodd Eleanor ei hanwybyddu yn yr ysgol a gwaethygodd ei hiechyd meddwl. Dechreuodd golli ei gwallt, a chafodd ei diagnosio â straen,

gorbryder a ffobia o'r ysgol. Roedd y bwlio mor wael fel y bu'n rhaid i'w rhieni ei symud i ysgol breifat a dechreuodd pethau wella, nes i'w chyn-gariad rannu'r lluniau ar-lein. Ceisiodd Eleanor anwybyddu'r broblem am ddeufis gan obeithio y byddai'n diflannu, wrth i'r lluniau gael eu rhannu'n eang. Yn y diwedd gwnaeth adroddiad i NCA-CEOP a gysylltodd â'i hysgol, a wnaeth wedyn gysylltu â'i rhieni a'u cynghori i ffonio'r heddlu. Gwnaethant hynny, ac arestiwyd pobl ond ni chyhuddwyd neb. Mae Eleanor wedi cael llawer o sesiynau cwnsela ac mae'n ailadeiladu ei bywyd.