

# Eich bywyd ar-lein *Ffynnu*

YN Y RHIFYN HWN

BYWYD  
GO IAWN

Roeddwn yn  
orddibynnol  
ar fy ffôn

Bywyd o  
gelwyddau

Chwedlau a  
realitïoedd y  
cyfryngau  
cymdeithasol

FY MYWYD  
WEDI'I HIDLO

Sut rwy'n  
teimlo go iawn

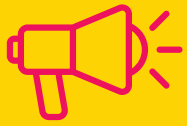
Fe wnaethoch  
chi ofyn, fe  
wnaethom  
ninnau ateb

Datrys eich  
problemau gyda Matt

A OES GENNYCH OBSESIWN  
GYDA CHYFRYNGAU  
CYMDEITHASOL?

Cymrwch ein  
cwis cyflym

Y  
Rhwydwaith  
Maethu



# Yr holl wybodaeth ichi...

## YN Y RHIFYN HWN O Ffynnu...

### Eich barn chi

Sut rydych yn teimlo ynglŷn â chyfryngau cymdeithasol

# 3

### Bywyd go iawn: Roeddwn yn orddibynol ar fy ffôn

Rydym yn sgwrsio â Josh, 14, am roi'i ffôn o'r neilltu pan oedd pethau'n drech nag o.

# 4

### Cwis: A oes gennych OBSESIWN gyda chyfryngau cymdeithasol?

Canfyddwch a oes arnoch angen defnyddio llai o'ch cyfryngau cymdeithasol.

# 5

### Bywyd o gelwyddau: Chwedlau a realtioedd cyfyngau cymdeithasol

Edrychwn o ddifri' ar ffeithiau a ffuglen bywyd ar-lein.

# 6

### Cyfryngau cymdeithasol, pryderu gormod a FOMO

Mae Matt yma i gynnig cynghorion ac awgrymiadau ynglŷn â'ch problemau ar-lein.

# 8

### Fy mywyd wedi'i hidlo: Sut rwy'n teimlo go iawn

Mae Cara'n dweud wrthym pam y penderfynodd hi stopio byw ei bywyd i gael 'likes'.

# 10

# Helô!

Yn y rhifyn hwn o Ffynnu, fe ddown â mwy o brofiadau bywyd go iawn ichi a chynghorion arbenigol ynghylch cyfryngau cymdeithasol, ymdopi â'r ofn o fethu â chael gwytodaeth - FOMO - a bywyd ar-lein.

Y dyddiau hyn, mae pawb ar gyfryngau cymdeithasol. Mae Instagram, Twitter, TikTok, Facebook a Snapchat yn ffyrdd gwych o gadw mewn cysylltiad a rhannu beth ydych yn ei wneud, ond weithiau, fe allant beri trafferthion, fel pryderu gormod a seiberfwlio.

Dyma'r ail rifyn o Ffynnu lle rydym wedi canolbwyntio ar y pwnc hwn - oherwydd ei fod mor bwysig. Mae'n gyfuriog o hanesion, gwytodaeth a chynghorion ynglŷn â hyn i gyd a sut i fanteisio ar eich bywyd ar gyfryngau cymdeithasol. Fe allwch ganfod y rhifyn cyntaf yn thefosteringnetwork.org.uk/thrive.

Cofiwch - fe all y rhyngwyd fod yn rhyfeddol - ond mae'n dda cymryd seibiant oddi wrtho yn awr ac yn y man, hefyd!

Diolch am ddarllen - hwyl tan y tro nesaf!

*Ffynnu xxx*

## Cymeradwyaeth dwymgalon i ...

NYAS Shout Out Caerffili; Bright Sparks Y Tyllgoed; Ysgol Uwchradd Yr Eglwys Newydd, Caerdydd; Ymestyn yn Ehangach Abertawe, a Voices from Care Cymru. Rydych i gyd yn byw â'r realiti o faethu o ddydd i ddydd. Heb eich cyfraniadau, ni allem fyth fod wedi creu'r cylchgrawn hwn. Diolch!

Rhwydwaith Maethu



Ariennir gan Lywodraeth Cymru  
Funded by Welsh Government

Cysylltwch â Ni

Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru

33, Heol y Gadeirlan,  
Caerdydd CF11 9HB  
029 2044 0940

Golygydd: Maria Boffey  
maria.boffey@fostering.net

Delweddau: Prostock/Studio/Stock / Getty Images Plus via Getty Images; Huntstock via Getty Images; monkeybusinessimages/iStock / Getty Images Plus via Getty Images; Merlas/iStock / Getty Images Plus via Getty Images; Monkey Business Images/Monkey Business / Getty Images Plus via Getty Images; elladoro/iStock / Getty Images Plus via Getty Images; Sneksy/iStock / Getty Images Plus via Getty Images; monkeybusinessimages/iStock / Getty Images Plus via Getty Images; Daisy-Daisy/iStock / Getty Images Plus via Getty Images; Kerkez/iStock / Getty Images Plus via Getty Images; DCLimages/iStock / Getty Images Plus via Getty Images; Sladic/iStock / Getty Images Plus via Getty Images; Brand X Pictures/Stockbyte via Getty Images; Jetta Productions/DigitalVision via Getty Images; DCLimages/iStock / Getty Images Plus via Getty Images; jakubzak/iStock / Getty Images Plus via Getty Images; Courtney Hale/iStock / Getty Images Plus via Getty Images





**'Roedd hi mor drist ffarwelio â fy nheulu maeth, yn enwedig fy chwaer faeth Emma, roeddem wedi dod mor gyfeillgar. Mae'n wych ein bod yn gallu cadw mewn cysylltiad drwy WhatsApp.'** Lucy, 16



**'Dydi fy nhad maeth ddim yn deall cyfryngau cymdeithasol o gwbl ac mae'n cyfyngu fy amser ar-lein. Mae'n gwneud imi deimlo fy mod yn cael fy hepgor oherwydd bod fy holl gyfeillion yn trafod y pethau maen' nhw'n eu gwneud ar Snapchat.'** Rhiannon, 16



# D'wedwch eich weud

**Beth mae cyfryngau cymdeithasol yn ei olygu i chi a'ch teulu?**



**'Rwyf wedi symud cartrefi maeth lawer gwaith ac rwy'n hoffi WhatsApp i gadw mewn cysylltiad â'r cyfeillion rwyf wedi'u gadael ar ôl. Unwaith rwyf yn fy ngrŵp yn sgwrsio ac yn rhannu jôcs a lluniau, rwy'n teimlo'n llai unig ac yn rhan o rywbeth eto.'** Martin, 15



**'Rwy'n ei chael hi'n anodd gweld fy nhad yn bersonol, mae'n byw mor bell i ffwrdd. Rydym wedi canfod ffordd newydd o gadw mewn cysylltiad. Ar y penwythnosau, rydym yn chwarae Xbox Live am gwpwl o oriau. Rydym yn sgwrsio llawer ar-lein ac yn cyd-chwarae.'** Will, 15



**'Unwaith rwy'n dechrau rholio drwy Instagram, mae'r amser yn diflannu. Weithiau, rwy'n teimlo ei fod yn cymryd trosodd, ond mae pawb yn fy nheulu mor brysus, weithiau nid ydynt yn sylwi faint o amser rwy'n ei dreulio ar-lein.'** Jenna, 13

# Bywyd go iawn:

## Roeddwn yn orddibynnol ar fy ffôn

Mae Josh, 14, wedi symud o amgylch yn aml yn yr ychydig flynyddoedd diwethaf. Yn ddiweddar, fe ganfu ei hun yn gwirio'i ffôn fwyfwy i weld beth sy'n digwydd. Roedd o mor angerddol dros ei ffôn, roedd yn amharu ar ei gwsg a'i allu i ganolbwyntio. Ar ôl ffrae fawr gyda'i deulu maeth, fe sylweddolodd fod arno angen cymorth.

### A allwch ddweud wrthym sut y cawsoch eich hun yn gwirio'ch ffôn drwy'r adeg?

Roedd hi'n fwy na thebyg mai ar ôl y pedwerydd tro imi symud at deulu maeth newydd a newid ysgolion eto fyth. Roeddwn yn ymdrechu'n wirioneddol galed i gadw mewn cysylltiad â fy hen gyfeillion drwy WhatsApp, Snapchat, Instagram, TikTok a Twitter. Fe fagais obsesiwn gyda cheisio cadw mewn cysylltiad â phawb ar-lein - fe wnaeth fy ngwaith ysgol ddirywio ac fe wnes ffraeo gyda fy mam faeth.

### Beth oedd eich isafbwynt o ran eich gorddibyniaeth ar eich ffôn?

Y broblem fwyaf i mi oedd eisiau cael Snapstreaks ar Snapchat - dyna sut rydych chi a chyfaill yn anfon lluniau at y naill a'r llall drwy'r adeg heb gollu diwrnod. Weithiau, roeddwn yn cadw'n effro tan 4yb yn ei wneud o. Rwy'n gwybod yn awr nad ydyn' nhw yn golygu dim mewn gwirionedd, nid ydyn' nhw yn gyfeillgarwch go iawn, ond roeddwn yn teimlo mor bryderus i gael fy 'streaks' i barhau. Nawr rwy'n gwybod bod apiau fel Snapchat yn gwneud inni deimlo fel petai'n rhaid inni ymateb, ac rydym yn teimlo'n euog os na wnawn hynny, ac wedyn mae'n dod yn bwysau aruthrol.

### Sut felly yr effeithiodd hyn ar eich bywyd?

Ni wnes gysgu llawer ac ni allwn ganolbwyntio ar ddim byd. Nid oes arnaf eisiau cael sgysiau go iawn gyda fy nghyfeillion, ac fe wnaethan' nhw ddechrau fy anwybyddu. Roeddwn yn gofidio fy mod yn siomi fy nheulu maeth, fy athrawon a fy nghyfeillion, ond nid oeddwn yn gwybod sut i stopio.

### Pa bryd y sylweddoloch fod arnoch angen cymorth?

Mae gan fy ngofalwyr maeth reolau caeth dros ben ynglŷn ag amser yn gwylio sgrîn, ond nid oeddwn yn gallu ymdopi â hynny. Roeddwn mor eiddgar i ddal i gael fy 'streaks' i barhau fel imi ddal i ddadlau ac roeddwn yn hynod o ddi. Un diwrnod, fe gefais y fath ffrae enfawr gyda fy mam faeth fel y gwnaeth y ddau ohonom gynhyrfu'n wirioneddol. Dywedodd fy mam faeth fod arni eisiau fy helpu, ac fe wyddwn fod yn rhaid imi adael iddi wneud.

### Sut rydych yn rheoli'ch amser ar y ffôn nawr?

Rwy'n gwneud yn sicr fy mod yn cael amser i ffwrdd oddi wrth fy ffôn bob diwrnod, ac fe wnes ddileu ychydig o fy apiau. Mae'n swnio'n wirion ond weithiau fe roddaf fy ffôn i fy mam faeth iddi hi ofalu amdano pan fyddaf yn gwneud gwaith cartref neu'n gwylio teledu, dim ond fel nad yw'r temtasiwn yn bodoli. Rydym hefyd wedi gosod cyfyngiad gyda'r nos o 10yh tan 7yb - rwyf weithiau'n ei anwybyddu, ond nid yw'n ddim byd tebyg i fod cyn waethed ag yr arferai â bod!

### Beth ddywedech chi wrth eraill sy'n yr un sefyllfa?

Fe wn mor anodd yw diffodd y ffôn, ond mae'n wirioneddol bwysig rhoi cynnig arni. Byddai'n dda gen i petawn heb gollu cymaint o amser ar fy ffôn. Rydych yn teimlo eich bod dan bwysau, ond mae'n rhaid ichi ofalu amdanoch hun hefyd.



Rydym mor falch bod Josh yn teimlo'n well nawr. Os ydych chi neu rywun rydych yn ei adnabod yn treulio gormod o amser ar eu ffôn, gofynnwch am gymorth gan eich gofalwr maeth neu'ch athro. Fe allwch hefyd ffonio Childline ar **0800 1111** neu fynd **www.thinkuknow.co.uk**



# A oes gennych chi OBSESIWN gyda chyfryngau cymdeithasol?



O TikTok i Instagram a Twitter, efallai bod gennych chi gyfrif gyda nhw i gyd. Ond a ydych yn credu y gallech fyw heb wirio'r sylwadau ar eich llun, rhannu 'memes' a 'likes' am awr, am ddiwrnod, am fis, am byth? Cymrwch y cwis hwn i ganfod a ydych yn treulio gormod o amser ar-lein ac a oes arnoch angen llamu yn ôl i'r byd go iawn.

## 1. Faint o amser rydych yn ei dreulio ar eich ffôn bob dydd?

- a) Llai na 2 awr
- b) 2-4 awr
- c) Dwi byth yn rhoi fy ffôn o'r neilltu!

## 2. Ar gyfer faint o wahanol safleoedd cyfryngau cymdeithasol (fel Instagram, TikTok neu Snapchat) mae gennych chi gyfrifon?

- a) Dim ond un
- b) Rhwng dau a phedwar
- c) Mwy na phedwar

## 3. Ar faint o bobl enwog rydych yn edrych bob diwrnod ar-lein?

- a) Llond dwrn
- b) Rhyw ddeg fwy neu lai
- c) Gormod i'w cyfri'!

## 4. A ydych yn cymharu'ch bywyd ag eraill yn seiliedig ar eu pyst ar gyfryngau cymdeithasol?

- a) Nac ydw - Dwi'n gwybod mai ffugio maen' nhw!
- b) Weithiau, rwy'n teimlo bod rhai o fy nghyfeillion yn cael gwell amser na mi oherwydd eu bod bob amser yn gwneud pethau hyfryd.
- c) Ar ôl ychydig funudau o rollo, rwyf bob amser yn teimlo mor isel - nid yw fy mhyst byth yn edrych cystal nac yn cael cynifer o 'likes'.

## 5. Beth ydych yn ei wneud os nad ydych yn edrych ar gyfryngau cymdeithasol?

- a) Rwy'n gwneud llawer o bethau eraill fel chwaraeon a mynd i glybiau.
- b) Rwyf wrth fy modd yn sgwrsio â fy nghyfeillion a fy nheulu, ond mae fy ffôn bob amser yn pingio wrth fy ymyl.
- c) 'Does DIM BYD i'w wneud os nad yw'n edrych ar gyfryngau cymdeithasol!

## SUT WNAETHOCH CHI SGORIO?

### A, yn bennaf:

Rydych yn gwybod am gyfryngau cymdeithasol, ond rydych wrth eich bodd yn gwneud pethau eraill hefyd - daliwch ati!

### B, yn bennaf:

Rydych yn deall technoleg, ond mae gennych gydbwysedd bywyd iach rhwng bod ar-lein ac all-lein - ond byddwch yn ofalus na chewch eich sugno i mewn i ormod o gyfryngau cymdeithasol yn y dyfodol.

### C, yn bennaf:

Oes, mae gennych obsesiwn gyda chyfryngau cymdeithasol! Ceisiwch roi'ch ffôn o'r neilltu a chamu i'r byd mawr y tu allan ychydig yn fwy - efallai y gwnewch ei hoffi!

# Bywyd o Gelwyddau

# Chwedlau a realitio cymdeithasol

## BETH YW'R STORI?

Dechreuodd cyfryngau cymdeithasol fel ffordd o gysylltu pobl â'u cyfeillion a'u teulu gyda dim ond un clic. Felly, hyd yn oed os byddai'ch cyfaill gorau yn symud at deulu maeth filltiroedd lawer i ffwrdd, fe allech ddal i deimlo'n agos atynt drwy rannu lluniau, fideos a negeseuon. Bellach, mae wedi dod yn ffordd o gymharu popeth - ffyrdd o fyw, ffasiwn, hobiau - ac fe all hi fod yn anodd os credwch nad ydych cweit yn ddigon da.



## FOMO

Mae Ofn Cael Eich Hepgor - sef FOMO - yn broblem wirioneddol pan ddaw hi'n fater o gyfryngau cymdeithasol. Fe allai ond rholio drwy Instagram wneud ichi deimlo'n isel neu'n drist oherwydd bod eich cyfeillion yn mwynhau diwrnod allan llawn hwyl neu'n mynd i weld eich hoff grŵp pop. Yn ddiweddar, fe ddywedodd astudiaeth o bobl ifanc fod y rheiny sy'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn aml dair gwaith yn fwy tebygol o deimlo'n isel a thruenus na'r rheiny sy'n eu defnyddio'n llai aml. Cofiwch, fe all gweld gormod o fywydau 'perffaith' pobl eraill fod yn ddrwg ichi.

## POBL HAPUS SY'N GWENU

Mae pawb yn tueddu i edrych mor hapus, onid ydyn nhw? Fe all hi ymddangos eu bod yn byw eu bywydau gorau ac mae ond yn cymryd eiliad i wenu, i sefyll mewn ystum a dewis hidlydd, ond nid yw'n golygu bod y person hwnnw'n cael amser gwych, drwy'r adeg.





# edd cyfryngau

## CHWENNYCH 'LIKES'

Wrth gwrs, mae'n OK bod eisiau rhannu beth ydych yn ei wneud, a defnyddio cyfryngau cymdeithasol fel ffordd o gadw teulu a chyfeillion mewn cysylltiad â'ch bywyd. Ond peidiwch â rhoi'ch hun dan straen ynglŷn â nifer y 'likes' sydd gennych neu a yw'r bachgen neu'r eneth ddel 'na wedi bwrw sylw ar eich llun diweddaraf.

## SEIBERFWLIO

Fe all rhoi gormod o wybodaeth ar-lein ddenu sylwadau negyddol, yn ogystal â 'likes' a chanmoliaethau. Fe all weithiau arwain at seiberfwlio, hefyd. Ceisiwch gofio mai'r peth pwysicaf yw hoffi a pharchu'ch hun yn gyntaf!



## GWIR NEU ANWIR?

Mae'r rhan fwyaf o bobl - yn cynnwys eich hoff sêr enwog - yn hoffi dangos yr uchafbwyntiau o'u bywydau, yn hytrach na'r pethau sychlyd, beunyddiol. Mewn gwirionedd, rydym fel arfer yn postio pan ydym mewn hwyliau da ac yn teimlo'n dda, ac rydym yn rhoio drwy negeseuon pobl eraill pan ydym wedi diflasu neu'n teimlo braidd yn isel. Fe all gweld cymaint o 'berffeithrwydd' pan ydych eisoes yn teimlo'n isel wneud ichi deimlo'n waeth.

## SUT Y GALLAF GAEL CYMORTH?

Os yw cyfryngau cymdeithasol yn gwneud ichi deimlo'n isel - rhowch seibiant i chi'ch hun! Peidiwch â chodi'ch ffôn i edrych arno ETO, ewch i chwarae gyda'r plentyn bach 'na yn eich teulu maeth, mwythwch y ci, ciciwch bêl-droed o amgylch neu dywedwch wrth eich gofalwr maeth beth ddigwyddodd yn yr ysgol (fe wyddoch cymaint y maen' nhw'n eich holi chi amdano!).

**Os ydych yn teimlo'n wirioneddol isel, gofynnwch am gymorth - mae'ch gofalwyr maeth a'ch gweithiwr cymdeithasol yno i'ch cymorthwyo!**





**C** Nid oes gen i lawer o gyfeillion. Rwyf ar Snapchat a WhatsApp gyda rhai cyfeillion yn fy ysgol newydd, ond yn awr rwy'n gwirio fy ffôn drwy'r adeg am negeseuon a hysbysiadau ac yn pryderu pan nad ydw i'n clywed gan neb am ychydig o amser. Beth sydd o'i le arnaf?

**Dywed Matt:** Mae ein ffonau symudol yn dod â llawer o bethau da inni, ond fe allant fod yn ddrwg inni hefyd ac mae arnom angen dysgu sut i wneud y defnydd gorau ohonyn' nhw.

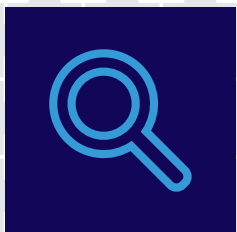
Mae'n wych eich bod yn cydnabod eich bod wedi magu ychydig o arferion drwg, ac felly dyma rai awgrymiadau ymarferol i'ch helpu i wirio'ch ffôn ychydig yn llai aml:

Dywedwch wrth eich cyfeillion eich bod yn gweithio i geisio rheoli'ch ffôn yn hytrach na bod eich ffôn yn eich rheoli chi. Gadewch iddyn' nhw wybod nad ydych am ateb ar unwaith drwy'r adeg - oherwydd bod gennych bethau gwell i'w gwneud!

Peidiwch â gwirio'ch negeseuon drwy'r adeg, ond yn hytrach, gosodwch larwm i'ch atgoffa i wirio, dywedwch, dim ond bob dwy awr. A diffoddwch eich ffôn pan ydych yn mynd i'r gwely.

Ceisiwch gau rhai negeseuon a hysbysiadau fel nad yw'ch ffôn yn sio'n wyllt drwy'r adeg. 'Does ond yn rhaid ichi fynd i Settings > Notifications i reoli'ch hoff bethau.

Wrth chwalu arferion, mae'n anodd cael y cydbwysedd yn gywir, ac felly peidiwch â disgwyl teimlo bod popeth wedi'i ddatrys dros nos - mae'n rhywbeth mae'n rhaid ichi weithio arno am gryn amser eto!



## Pam rydw i mor bryderus?

# PROBLEM WEDI'I RHANNU Gofynnwch i Matt...



**C** Ers imi ymuno ag Instagram 'llynedd, rwyf wedi colli fy hyder i gyd. Fe arferwn beidio â phryderu gormod am fy ymddangosiad neu beth oedd eraill yn ei feddwl neu'n ei feddu. Ond bellach, rwy'n teimlo'n wirioneddol genfigennus pan welaf beth mae fy nghyfeillion yn ei wneud ac mor fendigedig yw bywydau'r holl sêr amlwg.

**Dywed Matt:** Mae o ond yn naturiol cymharu'n hunain â beth ydym yn ei weld ar-lein, ond y realiti yw bod yna bob amser bobl eraill sy'n meddu ryw beth sy'n ymddangos yn fywydau llawer iawn mwy cyffrous.

Cofiwch, mae'n debygol nad yw'r bobl hynny sy'n gweithio'n galed i ennill cyhoeddusrwydd yn dangos eu gwir fywydau ar-lein. Maen' nhw'n treulio oriau'n trefnu lluniau, yn gwneud eu gwallt a'u colur ac wedyn dim ond yn postio'r delweddau gorau un.

Fe allwch fwynhau beth maen' nhw'n ei ddangos ichi, ond cofiwch eu bod yn aml yn cael eu talu a'u bod yn datblygu delwedd ar-lein yn ofalus. Peidiwch â gadael i'w bywydau ffug effeithio ar sut rydych yn meddwl am eich bywyd - ceisiwch gofio'r holl bethau da sydd gennych chithau, hefyd!

## Ni allaf stopio cymharu



## Rwy'n teimlo fel llo!



**C** Fe symudais i gartref maeth newydd mis diwethaf ac rwy'n gofidio fy mod yn mynd yn orddibynnol ar chwarae gemau. Rwy'n mynd yn wirioneddol aflonydd pan nad ydw i'n gemio ac rwy'n meddwl amdano drwy'r adeg. Rwyf wedi bod yn aros ar fy nhraed yn hwyr hefyd, ac mae'n wirioneddol anodd codi i fynd i'r ysgol. Ga' i gymorth!

**Dywed Matt:** Mae bod yn ymwybodol o'ch sefyllfa gyfredol yn fan da i gychwyn. Mae'n bwysig bod yn garedig wrthych eich hun a chydabod bod gan lawer o bobl yn eu harddegau bryderon tebyg.

Fwy na thebyg bod gennych lawer o bethau'n digwydd yn eich bywyd - nid dim ond mater o ormod o gemio ydy o, ond rydych newydd symud cartref maeth ac rydych hefyd yn teimlo wedi blino ac efallai wedi'ch diflasu.

Cofiwch, mae yna lawer o bobl o gwmpas a all eich helpu chi. Eich gweithiwr cymdeithasol, eiriolwr, gofalgwr maeth, eich pennaeth blwyddyn ysgol neu gynghorwr, eich cyfeillion a'ch hen deulu maeth. Meddyliwch am gael sgwrs â rhywun am yr holl bethau rydych yn mynd drwyddynt ar hyn o bryd, nid dim ond eich pryderon am gemio.

Fe allwch hefyd godi'r materion hyn gyda'ch Swyddog Adolygu Annibynnol (neu IRO) cyn eich adolygiad nesaf, ac os nad ewch i'r cyfarfod adolygu hwn, fe all eich eiriolwr eu codi nhw drosoch chi.

Byddwch yn amyneddgar a dyfeisgar, gan fod rhai o'r materion hyn yn cymryd amser i'w datrys.

Yn y cyfamser, gofynnwch i'ch gofalgwr maeth eich helpu i ganfod pethau eraill yn lle gemio, efallai gweithgaredd rydych yn dda ynddo, gweithgaredd sy'n gwneud defnydd o'ch cryfderau a'ch doniau, fel un o'r chwaraeon neu glwb.

## A oes gennych chi broblem? Fe gewch ateb i ymddiried ynddo, yn y fan hon.

## Gwarth trolïo

**C** Roeddwn yn hynod ddig fy mod wedi gorfod gadael fy mam a byw gyda gofalgwr maeth. Fe ddechreuais drolio rhywun yn fy nosbarth. Roedd yn teimlo'n wirioneddol dda ei gweld hi'n wylo ac yn gweld rhywun arall yn cael amser drwg. Ond wedyn, fe wnes ddarganfod ei bod hi wedi dechrau colli ysgol ac yn awr rwy'n teimlo'n wirioneddol ddrwg - nid oedd o i fod i fynd mor bell â hynny.

**Dywed Matt:** Mae'n ddrwg gen i eich bod wedi teimlo mor ddig pan oedd yn rhaid ichi symud i fyw gyda gofalgwr maeth. Ni allai hyn fod wedi bod yn amser hawdd ichi. Mae'n rhaid inni i gyd, ar ryw adeg, ymdrin â llawer o sefyllfaoedd ac emosiynau anodd. I rai pobl, pan maen' nhw'n teimlo dan straen, yn ddig, neu'n rhwystredig, fe all dial ar rywun arall fod yn ddihangfa hawdd - mae'n mynd â'r sylw i ffwrdd oddi arnyn' nhw a'u problemau. Beth bynnag yw'r rheswm, serch hynny, nid yw'n esgus dros fod yn drol ar-lein, ac mae'n dda eich bod wedi cydnabod hynny.

Os ydych yn ei chael hi'n anodd gwrthsefyll temtasiwn i bostio, efallai y dylech siarad â rhywun rydych yn ei edmygu, megis eich gofalgwr maeth, cynghorwr ysgol neu'ch gweithiwr cymdeithasol. Ceisiwch feddwl am sut mae eraill yn teimlo pan ydych yn eu profocio neu'n eu brifo nhw. Mae bwlio bob amser yn ôl-danio, fe all yn aml arwain at bethau nad ydych yn eu disgwyl, ac mae'n gwneud i bawb deimlo'n druenus - hyd yn oed y chi. Fe all pobl ofni trolïaid, ond nid ydyn' nhw'n eu parchu. Mae'n bwysig eich bod yn cael cymorth i chi eich hun yn hytrach na dial ar eraill.



# Fy mywyd wedi'i hidlo

Mae Cara, 16, yn dweud wrthym am ei brwydr â gor-rannu ar Instagram a pham y gwnaeth benderfynu stopio byw ei bywyd i gael 'likes'.

Petaech wedi dweud wrthyf yr adeg hon 'llynedd y byddwn yn dileu Instagram a byth bythoedd eisiau'i ddefnyddio eto, ni fyddwn wedi'ch coelio chi. Ond fe gymerodd hi rywbeth gwirioneddol gywilyddus i wneud imi sylweddoli fy mod yn byw bywyd ffug ar-lein ac roedd yn rhaid iddo ddod i ben.



## Ychydig bach o hwyl

Ymunodd fy mrawd maeth 13 mlwydd oed, Danny, ag Instagram cyn i mi wneud. Fe ddywedodd o wrthyf amdano ac roedd yn ymddangos fel ychydig bach o hwyl.

Roeddwn yn hoffi gweld beth oedd yn digwydd - nid dim ond gyda fy nghyfeillion ond gyda sêr amlwg, hefyd.

Roeddwn yn frwd dros redeg ac fe wnes ddechrau dilyn ychydig o gyfrifon ffitrwydd ar Instagram.

Mae yna barc prydferth gerllaw ac fe fyddwn yn rhedeg yn y fan honno, gan stopio i dynnu lluniau i'w postio ar Instagram. Fe wnes ddechrau colli arnaf fy hun a pho fwyaf o bobl oedd yn hoffi fy lluniau, po fwyaf roeddwn yn dymuno creu argraff arnyn' nhw.

## Angen taer am 'likes'

Wedyn, ar ôl ychydig fisoedd, fe wnes ddechrau colli fy ysgogiad i redeg, ond roeddwn yn dal i fod eisiau'r holl 'likes' a chanmoliaethau hynny.

Rhyw fore, ni allwn wynebu rhedeg, ond roedd yn rhaid imi bostio llun - roedd rhannu fy mhethau ffitrwydd wedi dod yn obsesiwn. Fe wnes fy

ngholur, fe wnes wisgo fy holl ddillad rhedeg ac fe wnes ofyn i fy mam faeth dynnu lluniau ohonof. Fe wnes hidlo'r lluniau a'u postio nhw gyda geiriad am mor ardderchog oedd fy rhediad - a fy mod wedi chwalu fy amser gorau personol, hefyd.

Ond ni wyddwn fod Danny wedi bod yn gwylio. Fe dynnodd luniau o'n mam faeth yn tynnu lluniau ohonof yn sefyll mewn ystum yn yr ardd. Fe wnaeth eu postio ar ei Twitter a'i Instagram gyda sylwadau digon miniog ac fe wnaeth fy nhagio.

## Roedd arnaf gymaint o gywilydd

Cyn pen dim, roedd fy ffôn yn boeth o brysur! Roedd arnaf gymaint o gywilydd. Fe guddiais o dan fy dwfe a beichio wylo - roedd y byd i gyd yn chwerthin am fy mhen, neu felly roedd hi'n ymddangos.

Hyd y dydd heddiw, nid ydy o wedi dweud 'Mae'n ddrwg gen i', oherwydd ei fod yn credu nad oedd yn beth cywir fy mod wedi malu celwyddau yn y lle cyntaf. Mae o yn iawn, ond nid yw hynny'n golygu bod beth wnaeth o yn iawn. Ni wnes erioed fwrriadu brifo neb. Mae fy ngofalwyr maeth wedi bod yn wirioneddol gefnogol ac wedi fy annog i ddileu fy ap a chael seibiant oddi wrth gyfryngau cymdeithasol.

Dyna'r cyngor gorau. Nawr rwy'n dechrau gwella o deimlo cywilydd llwyr. Nid yw fy nghyfeillion yn sôn amdano mwyach, ac rwy'n symud ymlaen efo bywyd.

