



Beth yw Bwlio?

Gall bwlio fod yn nifer o bethau ond y prif elfennau yw bwlio llafar, corfforol ac yn ddylanwadol gas.

Mae bwlio yn digwydd dro ar ôl tro ac yn fwriadol i frifo unigolyn neu grwpiau gan unigolyn neu grwpiau, lle mae'r berthynas yn cynnwys anghydbwysedd pŵer. Gall ddigwydd wyneb yn wyneb neu arlein.

Mae categorïau bwlio yn cynnwys:

- Bwlio Hiliol
- Bwlio Rhywiol
- Bwlio ar sail rhyw
- Bwlio ar sail anghenion dysgu ychwanegol neu anabled
- Bwlio ar sail cyflwr hir dymor

Cofiwch fod bwlio yn:

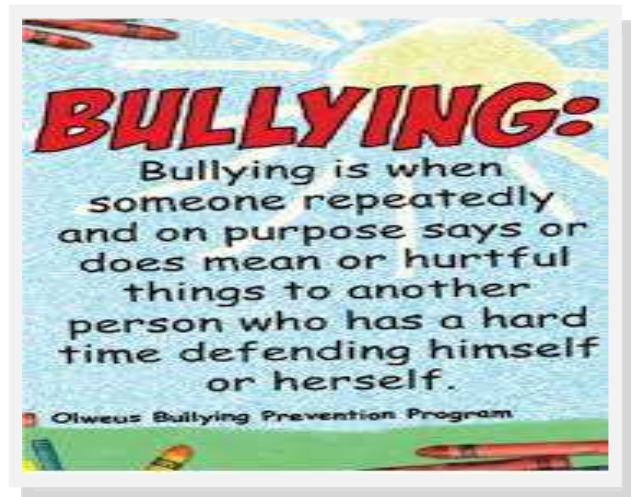
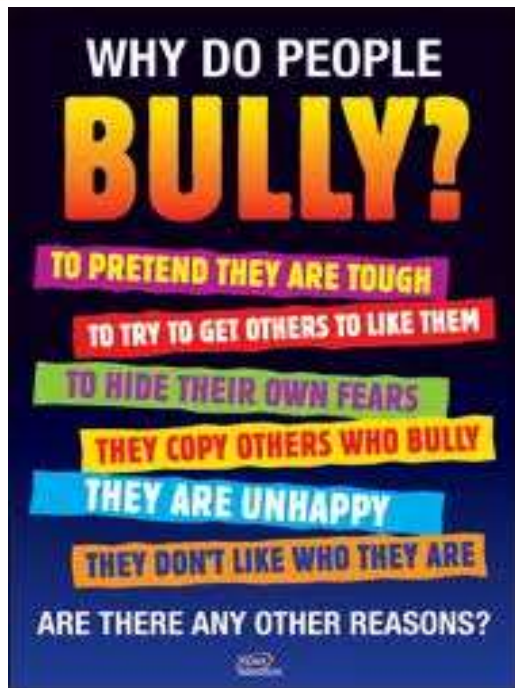
- Digwydd dro ar ôl tro
- Fwriadol
- Brifo
- Anghydbwysedd pŵer

Nid yw pob ymddygiad sydd yn brifo yn fwlio ond mae holl ymddygiad sydd yn brifo yn annerbyniol.

Yn Ysgol Glanrafon, rydym yn paratoi amgylchedd ddiogel, hapus ac ysgogol y gall pob plentyn ddatblygu i'w lawn botensial. Rydym yn cydnabod fod bwlio yn gallu digwydd a thrwy gynnig cyngor gallwn gydweithio er mwyn datrys unrhyw achos o fwlio yn sydyn ac yn llwyddiannus.

“Mae plant sydd yn teimlo'n dda am eu hunain yn anodd i'w bwlio ac nid ydynt yn bwlio eraill.”

Copi o'r polisi gwrth fwlio ar y wefan



Gall bwlio fod yn:

- Gofyn am arian
- Galw enwau
- Bygwth
- Tynnu coes yn gas
- Edrych yn gas ar rhwyun
- Cicio
- Tynnu gwallt
- Gwthio
- Taro
- Gwneud i rhwyun wneud rywbeth dydyn nhw ddim eisiau gwneud
- Bygwth trwy ebost/neges destun
- Gadael rhywun allan
- **Digwydd yn aml/pob dydd**

Beth i wneud?

- Trafodwch gyda'ch plentyn
- Cysylltwch gyda athro/athrawes eich plentyn

Cofiwch

Fod problem wedi ei rannu ddim yn broblem mwyach

Gall arwyddion o fwlio gynnwys

- Colli arian/arian cinio yn aml
- Crio'u hunain i gysgu
- Dillad neu eiddo yn cael ei difrodi yn aml
- Eich plentyn ddim eisiau mynd i'r ysgol.
- Cleisiau neu anafiadau heb esboniad.
- Dod adref yn llwglyd.
- Ofn dweud beth sydd yn bod.
- Mae eich plentyn yn dechrau bwlio brodyr a chwiorydd.
- Colli hyder
- Ofn ymateb i neges destun/ebyst

Os yw eich plentyn yn dangos unrhyw un o'r arwyddion yma gwnewch yn siwr eich bod yn siarad gyda hi/fo.

Gwrandewch yn ofalus ar beth maent yn ei ddweud. Mae hi'n bwysig eich bod chi'n cadw eich pwyll ac o dan rheolaeth; credwch eich plentyn a chymerwch gamau positif i helpu.

Cyngor a canllawiau

<https://parents.actionforchildren.org.uk/behaviour/>



<https://anti-bullyingalliance.org.uk/tools-information/all-about-bullying/what-bullying>



<https://learning.nspcc.org.uk/research-resources/schools/anti-bullying-resources>

<https://www.nationalbullyinghelpline.co.uk/help-guides.html>

Getting Help



These helplines are always on hand to talk to if you have any worries or problems