# Gwrth-fwlio

## Gwybodaeth i Rieni/Gwarchodwyr

### 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.

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

**Cofiwch fod bwlio yn:**

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

Yn Ysgol Glanrafon, rydym yn ceisio creu amgylchedd ddiogel, hapus a bywiog lle gall pob plentyn ddatblygu'n gymdeithasol, moesol, emosiynol, yn ysbrydol ac yn gorfforol.
Mae ein disgyblion yn haeddu ysgol ddiogel a gofalus lle gallant gyflawni eu potensial llawn.
Rydym yn cydnabod y gall bwlio ddigwydd, ac rydym yn credu y gallwn, trwy ganllawiau clir, cymorth a gwaith tîm, ddatrys unrhyw ddigwyddiadau yn gyflym ac yn effeithiol. Ein nod yw i'r dioddefwr a'r plentyn sy'n bwlio deimlo cefnogaeth, dysgu o'r profiad, a bod yn cyfarnogi yn llawn  mewn pob cyfle dysgu a ddarperir gan yr ysgol.

**"Nid yw plant sy'n teimlo'n dda am eu hunain yn hawdd i'w bwlio ac nid ydynt yn teimlo'r angen iddynt fwlio eraill."**

Mae copi o'r Polisi Gwrth-Fwlio llawn yr ysgol ar gael ar ein gwefan.

.

# Mathau o fwlio

**Bwlio Corfforol**

Achosi niwed i rywun arall yn fwriadol drwy daro, gwthio, cicio, neu ddifrodi eu heiddo.

**Bwlio Geiriol**

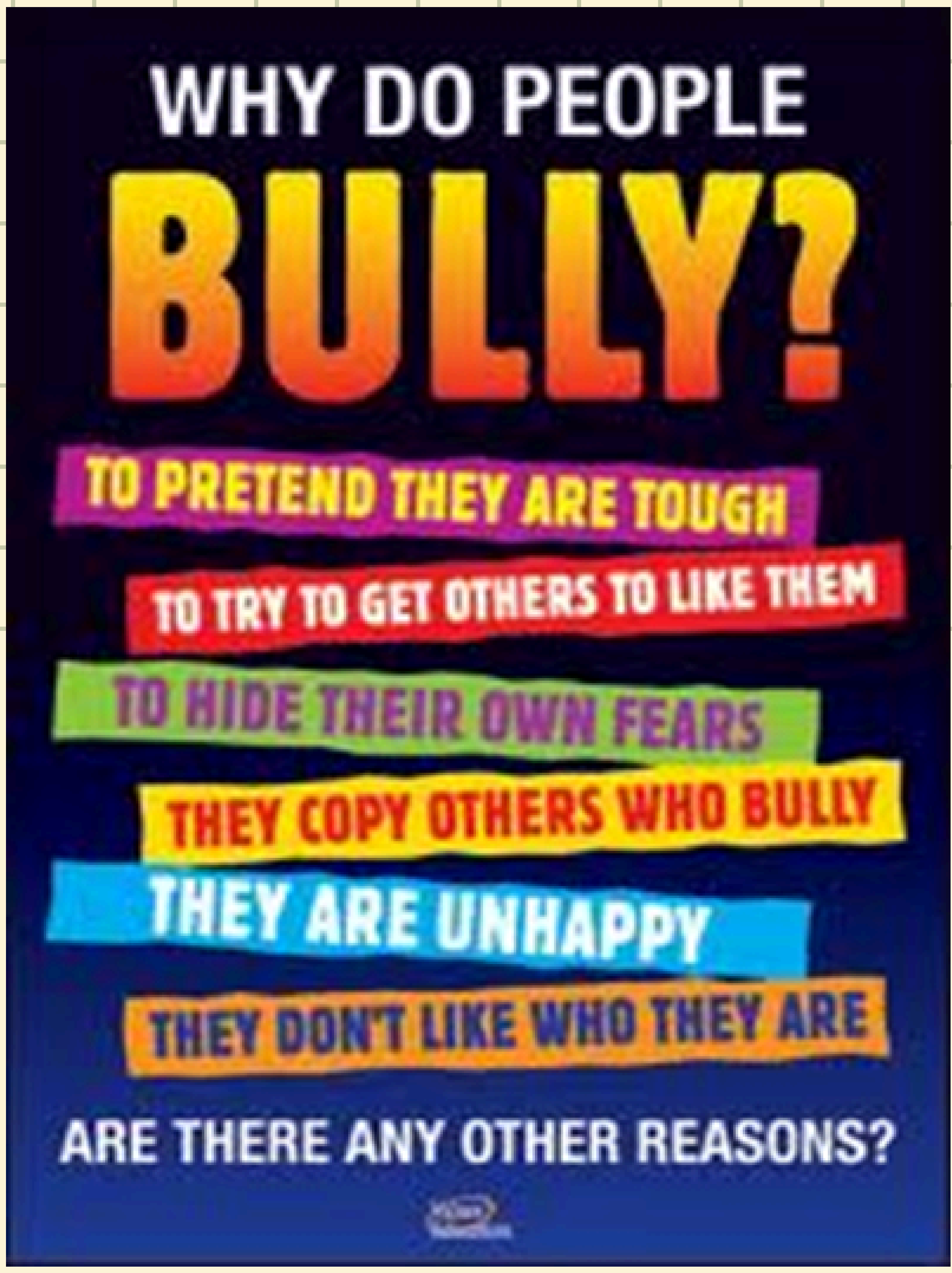
Galw enwau, sarhau, bygwth neu wawdio.

**Bwlio seicolegol**

Gwahardd rhywun o grŵp, lledaenu sibrydion, neu eu hanwybyddu’n fwriadol

**Bwlio ar lein**

Anfon negeseuon cas, rhannu lluniau neu fideos i achosi cywilydd neu niwed.




## Arwyddion y gall plentyn fod yn cael ei bwlio

- Newidiadau mewn hwyliau neu ymddygiad – yn dod yn bryderus, yn pellhau neu'n dawel iawn.
- Osgoi mynd i'r ysgol neu gwyno am salwch yn aml.
- Anafiadau heb esboniad neu eiddo wedi torri/colli.
- Gostyngiad mewn perfformiad ysgol neu anhawster i ganolbwyntio.
- Problemau cysgu neu hunan-barch isel.

## Beth Gall Rieni/Gwarchodwyr ei wneud

- Gwrandewch yn ofalus ar eich plentyn a derbyn yr hyn maen nhw'n ei ddweud o ddifrif.
- Cadwch yn dawel – sicrhewch iddyn nhw wybod nad eu bai nhw yw hyn.
- Cadwch gofnod o'r hyn a ddigwyddodd (dyddiadau, pobl dan sylw, sgrinluniau os ar-lein).
- Anogwch gyfathrebu agored – gofynnwch sut hoffent i chi eu helpu.
- Cysylltwch â'r ysgol cyn gynted â phosibl. Siaradwch âg athro dosbarth eich plentyn, y Pennaeth, neu'r Person Dynodedig Diogelu.
- Peidiwch ag ymgysylltu'n uniongyrchol â rhieni neu blant eraill – gadewch i'r ysgol reoli'r sefyllfa'n briodol.

# Dolenni a Gwasanaethau Defnyddiol

Childline: https://www.childline.org.uk
Cyngor am ddim a chyfrinachol i blant a phobl ifanc (Ffôn: 0800 1111).

Anti-Bullying Alliance:
https://www.anti-bullyingalliance.org.uk
Gwybodaeth ymarferol i rieni a gofalwyr ar atal a delio â bwlio.

NSPCC – Bwlio a Bwlio Ar-lein: https://www.nspcc.org.uk
Canllawiau ar sut i siarad gyda phlant am fwlio a sut i adrodd pryderon.

Llywodraeth Cymru – Parchu Pawb: Canllawiau Gwrth-Fwlio:

Children's commisioner
https://www.childcomwales.org.uk/

Parent Talk
https://parents.actionforchildren.org.uk/school-life/school-behaviour-wellbeing/my-child-is-being-bullied/

**Beth i'w wneud?**
·Trafodwch gyda'ch plentyn
·Cysylltwch gydag athro/athrawes eich plentyn
Cofiwch fod problem wedi ei rannu ddim yn broblem mwyach

## Sut y Gall yr Ysgol Helpu

Byddwn yn gwrando ar bob ochr yn ofalus ac yn ystyried pob pryder o ddifrif.
Byddwn yn ymateb yn briodol yn unol â'n Polisi Gwrth-Fwlio.
Ein nod yw cefnogi'r dioddefwr a'r plentyn sy'n bwlio er mwyn iddyn nhw newid eu hymddygiad a symud ymlaen yn bositif.

**Mae gan bob plentyn y hawl i deimlo'n ddiogel, yn werthfawr ac yn cael ei barchu.**
**Gyda'n gilydd, gallwn sicrhau bod Ysgol Glanrafon yn lle gall pob disgybl ffynnu.**