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 cynnys anghydbwysedd püer. Gall ddigwydd wyneb yn wyneb neu ar-lein.

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, rydim yn creíso creu amgylchedd ddiogel, hapus a bywiog lle gall pob plentyn ddatblygu'n gymdeithasol, moesol, emosiyol, yn ysbrydol ac yn gofforol.

Mae ein disgyblion yn haeddu ysgol ddiogel a goflaus lle gallant gyflawni eu potensial llawn.

Rydm yn cydnabod y gall bwlio ddigwydd, ac rydym yn credu y gallwn, trwy ganllawiau clir, cymorth a gwaith tim, datrys unrhyw ddigwyddiadau yn gyflym ac yn effeithiol. Ein nod yw i'r diodfefwr a'r plentyn sy'n bwlio deimlo cefnogaeth, dysgu o'r profiad, a bod yn cyfranogi 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 idd¡ynt 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

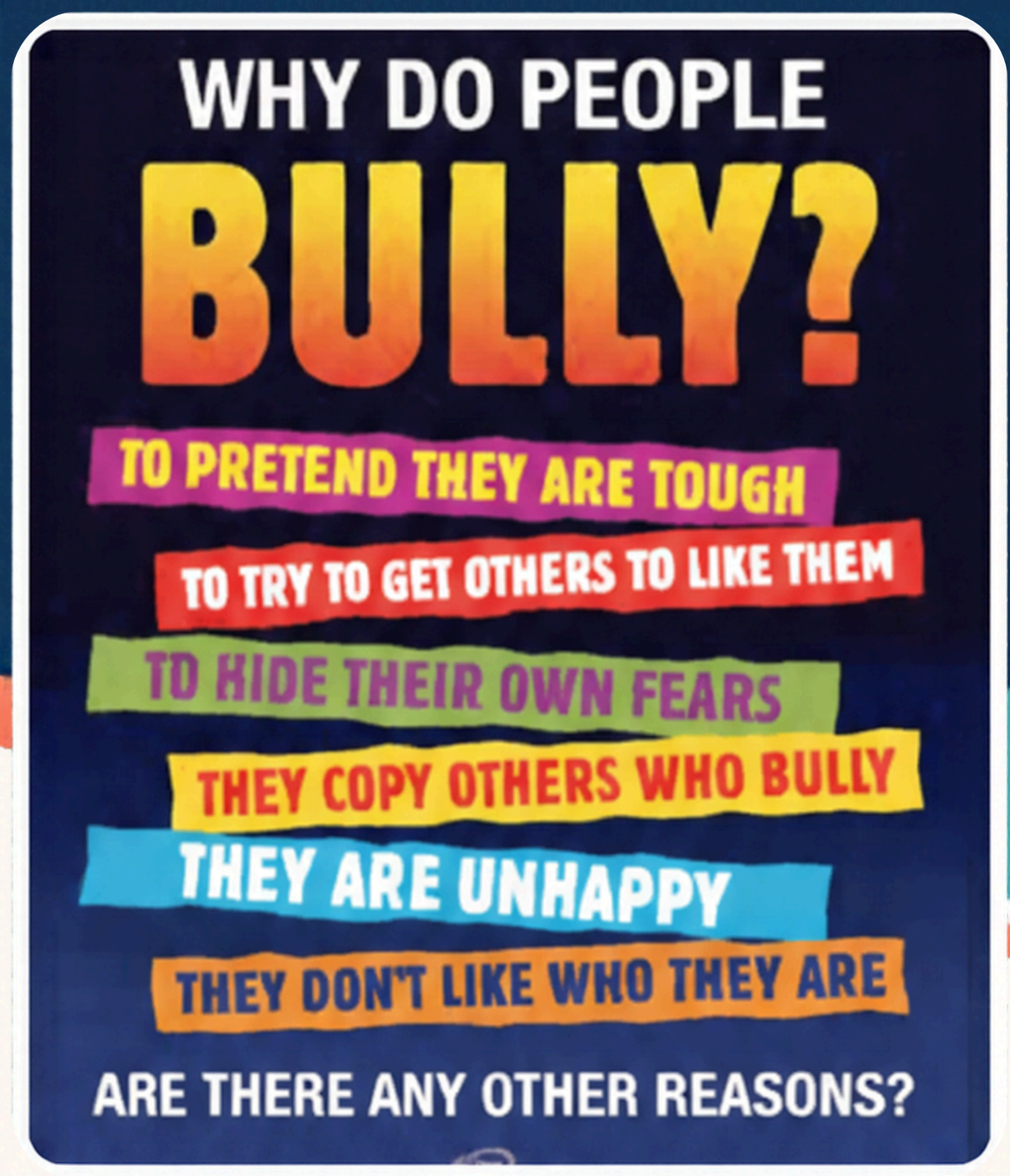
Gwahardd rhywun o grŵp, lledaenu sibrydion, neu eu hanwþyddu'n fwriadol



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, Pennaeth adran, y Pennaeth, neu'r Person Dynodedig Diogelu.
- Peidiwch ag ymgysylltu'n uniongyrchol â rhieni neu blant eraill - gadewch i'r ysgol ddelio gyda'r sefyllfa'n briodol.

Gyda'n gilydd, gallwn roi terfyn ar fwlio a chefnogi pob plentyn i deimlo'n ddiogel.

Gwreiddiau i dyfu
Iaith i'w thrysori

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 à 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 commissioner
https://www.childcomwales.org.uk/

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

Beth i'w wneud?

- Trafodwch gyda'h plentyn
- Cysslltwch gydag athro/athrawes eich plentyn
- Cofiwch fod problem wedi ei rannu ddim yn problem 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 unoll â'n Polisi Gwrth-Fwlio. Ein nod yw cefnogïr diodfefwr a'r plentyn sy'n bwlio er mwyn iddyn nhw newid eu hymddygiad a symud ymiaen 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.