



Polisi
Gwrth-fwlio
Ysgol Gynradd
Llechryd

CYFLWYNIAD

Datblygwyd Polisi Gwrth-fwlio Ysgol Llechryd er mwyn rhoi gwybodaeth berthnasol i alluogi ein disgyblion a'n plant i fynd i'r afael â bwlio. Mae'r polisi gwrth-fwlio hwn yn adlewyrchu canllawiau presennol ac fe'i datblygwyd mewn ymgynghoriad â staff, dysgwyr, rhieni/gofalwyr a llywodraethwyr yr ysgol.

Bwlio yw un o'r prif broblemau y mae plant a phobl ifanc yn mynegi eu pryder amdanynt. Mae ein hysgol yn cadarnhau bod hawl gan bob plentyn i fod yn ddiogel, datblygu perthynas iach ag eraill a chyflawni ei lawn botensial.

Mae angen diogelu dioddefwyr a chynorthwyo bwlis i newid eu hymddygiad a chael cyfle i fodloni unrhyw anghenion emosiynol sylfaenol. Dylid sefydlu cymorth penodol ar gyfer y rhai mwyaf agored i niwed, gan gynnwys y rhai hynny sydd â nodweddion gwarchodedig ac anghenion ychwanegol.

Adroddwyd yn fyd-eang, yn genedlaethol ac yn lleol fod bwlio trwy dechnoleg yn bryder cynyddol sy'n cyflwyno her gynyddol ac yn un sy'n elwa ar weithio mewn partneriaeth ehangach - yn enwedig wrth gydweithio â'r Heddlu.

PAM MAE ANGEN CAEL POLISI A CHANLLAWIAU BWLIO?

Mae Deddfwriaeth sy'n berthnasol i bob ysgol yng Nghymru ac sydd â'r nod o amddiffyn hawliau plant a phobl ifanc i fyw bywyd sy'n rhydd o gamdriniaeth a niwed, gan gynnwys bwlio, yn cynnwys y canlynol:

- Deddf Cydraddoldeb 2010 – Mae Pennod 1 o ran 6 o'r Ddeddf yn gwahardd gwahaniaethu, aflonyddu ac erledigaeth mewn ysgolion.
- Mae'n ofynnol dan Ddeddf Addysg ac Arolygiadau 2006 i ysgolion sefydlu polisïau ar gyfer hyrwyddo ymddygiad da, ac yn enwedig, atal pob mathau o fwlio ymysg disgyblion. Mae hefyd yn rhoi'r grym i benaethiaid osod sancsiynau disgyblu ar gyfer ymddygiad amhriodol.
- Mae'n ofynnol dan Ddeddf Plant 2004 i awdurdod lleol hyrwyddo cydweithrediad rhyngddo'i hun a gwahanol gyrff ac unigolion eraill, er mwyn gwella lles y plant yn ei ardal, i'r graddau y mae'n ymwneud ag addysg, hyfforddiant a hamdden.
- Mae'n ofynnol dan Ddeddf Addysg 2002 i ysgolion feddu ar weithdrefn gwyno. Mae hyn yn arbennig o bwysig i rieni a gwarcheidwaid sydd o'r farn nad yw eu hysgol wedi ymdrin yn ddigonol ag achos o fwlio.
- Mae'n ofynnol dan Ddeddf Hawliau Dynol 1998 i ysgolion feddu ar bolisïau sy'n cydymffurfio â'r Ddeddf, yn enwedig Rhan 1 o Atodlen 1 i'r Ddeddf, sy'n darparu na ddylai unrhyw un fod yn agored i gael ei arteithio nac i driniaeth neu gosb annynol neu ddiraddiol.
- Mae Rhan 4 o Ddeddf Addysg 1996 yn gwneud darpariaeth ar gyfer plant ag anghenion addysgol arbennig.
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn.
- Amcanion Cydraddoldeb Strategol Ceredigion 2014 – 18 (2.2)

DEDDF CYDRADDOLDEB 2010

O dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, mae gan awdurdodau lleol a chyirff cyhoeddus eraill, gan gynnwys ysgolion, ddyletswydd gyfreithiol i fodloni gofynion Dyletswyddau Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus i:

- Ddileu gwahaniaethu anghyfreithlon, aflonyddu ac erledigaeth ac ymddygiad arall a waherddir dan y Ddeddf
- Gwella cyfle cyfartal rhwng pobl sy'n rhannu nodweddion gwarchodedig perthnasol a'r rhai hynny nad oes ganddynt y nodweddion gwarchodedig hynny
- Meithrin perthynas dda rhwng pobl sy'n rhannu nodwedd warchodedig berthnasol a'r rhai hynny nad oes ganddynt y nodwedd warchodedig honno

Y DYLETSWYDDAU PENODOL YNG NGHYMRU

Mae gan sefydliadau'r sector cyhoeddus yng Nghymru, gan gynnwys awdurdodau lleol ac ysgolion, hefyd ddyletswyddau cyfreithiol penodol a nodir yn Rheoliadau 2011 Deddf Cydraddoldeb 2010 (Cymru):

- Cyhoeddi Cynllun Cydraddoldeb Strategol ac amcanion cydraddoldeb bob 4 blynedd
- Gweithgareddau ymgysylltu a chynnwys ar gyfer grwpiau sydd â 'nodweddion gwarchodedig'
- Sicrhau bod yr holl ddefnydd cyhoeddus ar gael
- Asesu effaith polisiau a chynlluniau perthnasol
- Hyfforddiant a chasglu gwybodaeth am gyflogaeth
- Hyrwyddo gwybodaeth am y Ddeddf Cydraddoldeb a dealltwriaeth ohoni ar draws y sefydliad
- Ymdrin â gwahaniaethau annheg mewn cyflogau
- Defnyddio arferion caffael i gyfrannu at gyflenwi amcanion cydraddoldeb
- Adolygu cynnydd o ran gweithredu'r Cynllun Cydraddoldeb Strategol a chynlluniau gweithredu cysylltiedig.

I gael rhagor o wybodaeth a manylion am Gyfrifoldebau Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus yng Nghymru – Addysg ac Ysgolion, ewch i:

www.wlga.gov.uk/equalities-publications/briefing-on-public-sector-equality-duties-in-wales-education-and-schools

YR HYN A YSTYRIR YN FWLIO A'R HYN NAD YW'N CAEL EI YSTYRIED YN FWLIO?

Nid oes diffiniad cyfreithiol o fwlio ond mae canllawiau Llywodraeth Cymru yn ei ddiffinio fel a ganlyn:

'Ymddygiad gan unigolyn neu grŵp, a ailadroddir dros gyfnod, gyda'r bwriad o niweidio rhywun arall, naill ai'n gorfforol neu'n emosiynol.'

Caiff bwlio ei fynegi drwy gyfrwng amrywiaeth o ymddygiadau niweidiol; gall ddigwydd wyneb-yn- wyneb neu yn yr amgylchedd digidol. Gall unigolyn neu grŵp fwlio, ond bydd fel arfer yn digwydd o flaen cynulleidfa er mwyn pwysleisio grym neu boblogrwydd. Gall gynnwys elfen o gyfrinachedd i sicrhau nad yw oedolion yn ymwybodol ohono. Mae bwlio'n digwydd yn fwriadol, mae'n digwydd fwy nag unwaith ac mae wedi ei anelu at rywun, gan adael yr unigolyn hwnnw'n teimlo'n analluog i wneud dim i'w atal.

Mae sawl math o fwlio, gan gynnwys y mathau a restrir isod:

Corfforol – cicio, baglu neu wthio rhywun, anafu rhywun, difrodi ei eiddo neu wneud ystumiau i godi braw ar rywun

Geiriol – gwawdio a galw enwau, sarhau, bygwth, bychanu neu godi braw

Emosiynol – ymddygiad sydd wedi'i fwriadu i ynysu neu niweidio rhywun neu godi cywilydd arno

Anuniongyrchol – gweithredoedd cyfrwys neu lechwraidd sy'n digwydd y tu ôl i gefn y targed neu drwy ledw sion

Ar-lein – defnyddio unrhyw fath o ddulliau technolegol, ffonau symudol, rhwydweithiau cymdeithasol, gemau, ystafelloedd sgwrsio, fforymau neu apiau i fwlio drwy gyfrwng negeseuon testun, negeseuon, delweddau neu fideo

Niweidio perthnasoedd – bwlio sy’n ceisio gwneud niwed i berthnasoedd neu statws cymdeithasol y targed: annog ei ffrindiau i droi cefn arno, elwa ar anghenion dysgu ychwanegol (ADY) neu salwch tymor hir unigolyn, targedu statws cymdeithasol ei deulu, ynysu neu godi cywilydd ar rywun yn fwriadol neu achosi helynt yn fwriadol i rywun

Rhywiol – cyffwrdd digroeso, bygythiadau, sylwadau a jôcs neu ensyniadau. Gall hyn hefyd gynnwys yr arfer o fynnu arian neu ffafrau rhywiol, yr hyn a elwir yn ‘bornograffi dial’ ac unrhyw gamddefnydd o luniau personol a chignoeth o’r dysgwr a dargedir

Cysylltiedig â rhagfarn – bwlio dysgwr neu grŵp o ddysgwyr oherwydd rhagfarn. Gallai hyn fod yn gysylltiedig â stereoteipiau neu ragdybiaethau ynghylch hunaniaeth. Mae bwlio sy’n gysylltiedig â rhagfarn yn cynnwys y nodweddion gwarchodedig. Gall rhagfarn ac mae rhagfarn hefyd yn ymestyn y tu hwnt i’r nodweddion gwarchodedig a gall arwain at fwlio oherwydd amrywiaeth o resymau eraill megis statws cymdeithasol a chefnidir.

Er eu bod yn annerbyniol, nid yw rhai mathau o ymddygiad yn cael eu hystyried yn fwlio. Mae Llywodraeth Cymru yn disgwyl i’r achosion hyn gael eu trin yn unol â pholisi ymddygiad yr ysgol i atal unrhyw bosibilrwydd o ddigwyddiad yn dwysáu ac yn datblygu’n achos o fwlio.

Mae’r enghreifftiau canlynol yn achosion na fyddai fel arfer yn cael eu hystyried yn fwlio:

Cweryl rhwng ffrindiau – fodd bynnag, gall cweryl rhwng ffrindiau waethygu a datblygu’n ymddygiad bwliaidd oherwydd y ffaith bod gan gyn-ffrindiau wybodaeth fanwl am ofnau ei gilydd a’u teimladau ansicr. Bydd plant a phobl ifanc a dargedir gan gyn-ffrindiau yn teimlo’r brad hwnnw i’r byw, a byddant yn aml yn cael eu hynysu rhag eu grŵp blaenorol o ffrindiau

Ymladd sy’n digwydd unwaith – mae Llywodraeth Cymru yn disgwyl i ysgolion fynd i’r afael â hyn yn unol â’u polisi ymddygiad, oni bydd yn rhan o batrwm o ymddygiad sy’n awgrymu bod unigolyn arall yn cael ei dargedu’n fwriadol

Cweryl neu anghytundeb – fel rheol ni ystyrir cweryl neu anghytundeb rhwng dau blentyn neu ddau berson ifanc yn enghraifft o fwlio. Fodd bynnag, efallai bydd angen cymorth arnynt i ddysgu parchu safbwyntiau pobl eraill

Ymosodiad corfforol sy’n digwydd unwaith – mae Llywodraeth Cymru yn disgwyl y caiff hynny ei atal ac y bydd ysgolion yn mynd i’r afael â hynny yn syth. Efallai y bydd yn briodol hefyd i’r heddlu ymyrryd mewn achosion o ymosodiadau corfforol

Sylwadau sarhaus a chellwair – yn aml, bydd plant yn protestio trwy ddweud mai jôc neu gellwair oedd digwyddiad. Os bydd dau ffrind sydd â grym cyfartal yn cellwair â’i gilydd yn aml, ni ystyrir hynny’n fwlio. Os bydd un dysgwr yn defnyddio’r hyn mae’n honni sy’n gellwair i fychanu neu fygwth dysgwr arall sydd heb rym i atal hynny a bod y weithred honno yn codi ofn arno, mae’n debyg y bydd hynny’n croesi’r ffin rhwng cellwair a bwlio

Trosedd gasineb sy’n digwydd unwaith – os na chaiff yr ymddygiad hwn ei ailadrodd, ni fydd fel arfer yn cael ei ystyried yn fwlio, ond bydd yn ymddygiad troseddol. Byddai Llywodraeth Cymru yn disgwyl i ysgolion fynd i’r afael â’r digwyddiad yn unol â’u polisi ymddygiad a pholisïau perthnasol eraill, megis polisi ‘Prevent’ yr ysgol. Dylai’r ysgol ofyn i’r heddlu ymyrryd, os yw’r ysgol yn ystyried bod angen gwneud hynny.

TROSEDD GASINEB

Y mae’r targed (y dioddefwr) neu unrhyw unigolyn arall yn ei ganfod yn weithred a symbylwyd gan gasineb neu ragfarn a seiliwyd ar anabledd, hil, crefydd a chred, cyfeiriadedd rhywiol a thrawsrywedd gwirioneddol neu ganfyddedig unigolyn.

Yn syml, os targedir chi oherwydd pwy ydych neu pwy maen nhw’n meddwl ydych chi yn nhermau anabledd, hil, crefydd a chred, cyfeiriadedd rhywiol neu drawsrywedd yna mae hyn yn enghraifft o Drosedd Gasineb neu Ddigwyddiad Casineb. Mae troseddau casineb yn dramgwyddau troseddol difrifol, sy’n arwain at ddedfrydau cosb uwch. Pan

dargedir rhywun oherwydd ei oedran neu'r dull o fyw y mae wedi ei ddewis (er enghraifft Goth), yna cofnodir hyn hefyd yn drosedd gasineb neu yn ddigwyddiad casineb, ond heb y lefel uwch o ddedfryd, er y byddai gwasanaethau cymorth yn dal ar gael.

'Troseddau cyfeillio' yw'r term a ddefnyddir pan fo rhywun wedi ei dargedu gan 'ffrindiau' honedig, oherwydd anabledd dysgu, fel rheol. Yn aml, cymerir mantais ar ddioddefwyr er mwyn cael eu harian, eu llety neu eu heiddo.

Gallai Trosedd Gasineb neu Ddigwyddiadau Casineb gynnwys y canlynol –

- Cam-drin geiriol
- Graffiti sarhaus
- Ymddygiad bygythiol
- Difrod i eiddo
- Ymosodiad
- Seiberfwlio
- Negeseuon testun, e-byst neu alwadau ffôn difriol
- Dwyn arian, pethau gwerthfawr neu eiddo oddi arnoch.

Rheolir y rhan fwyaf o ddigwyddiadau casineb o fewn ysgolion yn fwyaf effeithiol drwy gyfrwng y Polisi Gwrth-fwlio a thrwy ddull adferol. Gellir adrodd am Droseddau Casineb Difrifol fel yr amlinellir isod -

Gellir dweud wrth yr heddlu am Droseddau Casineb neu Ddigwyddiadau Casineb drwy ffonio'r rhif 101 neu 999 mewn argyfwng. Bydd pob un yn Nyfed Powys sy'n dioddef o ganlyniad i Drosedd Gasineb yn cael gwasanaeth Swyddog Cymorth sydd wedi ei hyfforddi'n benodol ym maes Troseddau Casineb.

Gellir adrodd am droseddau casineb neu ddigwyddiadau casineb i Ganolfan Genedlaethol Swyddogol ar gyfer rhoi Cymorth ac Adrodd am Droseddau Casineb yng Nghymru. Gwasanaeth adrodd a chymorth cyfrinachol yw hwn sy'n cael ei redeg gan y Gwasanaeth Cymorth i Dioddefwyr.

0300 30 31 982 (free 24/7)

www.reporthate.victimsupport.org.uk

SUT FYDDWN NI'N CODI YMWHYBYDDIAETH O FWLIO A SUT YDYM NI'N YMGORFFORI GWAITH GWRTH-FWLIO YNG NGHWRICWLWM EIN HYSGOL?

Yn Ysgol Llechryd mae codi ymwybyddiaeth o faterion sy'n gysylltiedig â bwlio yn rhan o'n rhaglen wasanaethau dymhorol, a hefyd yn rhan o'n sesiynau lechyd a Llesiant penodol, a gynlluniwyd yn y map cwricwlwm tymhorol. Mae ein gwaith cwricwlwm yn cynnwys y rhaglenni/sesiynau canlynol:

- School Beat
- LGBTQ / Stonewall Cymru
- NSPCC – Cofia Ddweud. Cadwa'n Ddiogel
- Hafan Cymru – Sbectrwm
- Cymorth i Ferched Cymru – S.T.A.R
- Adnoddau HWB Resources
- Wythnos gwrth-fwlio
- Ymgorffori sesiynau gwrth-fwlio o fewn ystod o feysydd dysgu e.e. Addysg Grefyddol, Drama, Hanes

GWEITHIO GYDA RHINI

Yn ein hysgol, rydym yn codi ymwybyddiaeth rhini am faterion, polisïau a gweithdrefnau sy'n ymwneud â bwlio drwy gyfrwng y strategaethau canlynol:

- Taflenni a chylchlythyron a anfonir adref
- Diwrnodau agored
- Wythnosau gwrth-fwlio
- Prosbectws yr ysgol
- Gwefan yr ysgol
- Gweithdai

BETH YW'R ARWYDDION A ALLAI AWGRYMU BOD PLENTYN YN CAEL EI FWLIO?

- Efallai y bydd plentyn yn dweud wrthyh yn uniongyrchol ei fod yn cael ei fwlio, ond os nad yw'n dweud hynny, arwyddion eraill y gallech edrych amdanynt a allai awgrymu ei fod yn cael ei fwlio yw:
- Dillad neu fag ysgol wedi'u difrodi
- 'Colli' eiddo
- Anafiadau gweledol megis cytiau neu gleisiau
- Amharodrwydd i fynd i'r ysgol neu i gymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp yr oedd yn ymddiddori ynddynt cyn hyn
- Yn flinedig oherwydd anawsterau cysgu
- Newidiadau o ran ymddygiad
- Newidiadau amlwg yn ei hwyliau – newid i fod yn fewnblyg, yn ddigalon, yn grac, yn ddagreuol, yn ofidus neu'n anhapus
- Yr awydd i newid ei daith i'r ysgol/ei lwybr i'r ysgol neu amser ei daith i'r ysgol
- Yr awydd i newid ysgol.

SUT Y BYDDWN YN ATAL BWLIO YN EIN HYSGOL AC AR DEITHIAU I AC O'R YSGOL?

Byddwn yn llwyddo yn ein hymgyrch gwrth-fwlio drwy gymryd ymagwedd ysgol gyfan i fynd i'r afael â'r mater hwn. Mae hyn yn cynnwys y strategaethau canlynol:

- Arweinyddiaeth gref ac athrawon sy'n modelu gwerthoedd a disgwyliadau uchel, ac felly yn arwain drwy esiampl
- Bod yn ysgol sy'n parchu hawliau (drwy gymryd rhan yn rhaglen parchu hawliau Cronfa Ryngwladol y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Plant (UNICEF))
- Parchu a gwerthfawrogi llais y disgybl yn y cyfan a wnawn (e.e. y Cyngor Ysgol)
- Canolbwyntio ar iechyd a llesiant disgyblion a monitro a gwerthuso hyn (e.e. monitro iechyd emosiynol yn rheolaidd)
- Hybu perthnasau iach ar draws yr ysgol, yn y dosbarth, yn ystod amser egwyl ac yn ystod gweithgareddau oddi ar y safle
- Darparu cwricwlwm iechyd a llesiant cynhwysfawr sy'n bodloni anghenion ein holl ddysgwyr
- Creu amgylchedd sy'n hyrwyddo iechyd a llesiant (e.e. mannau diogel i chwarae, ardaloedd ymdawelu, goruchwyliaeth ddigonol).
- Sicrhau a chynnal gofal, cefnogaeth ar arweiniad cadarn ac ymatebol (e.e. atebion amser cylch, bocs beco, cefnogaeth drwy fentora cyfoed)
- Cyfathrebu effeithiol a gweithio'n effeithiol gyda rhini/gofalwyr

- Cefnogi dysgu proffesiynol ar gyfer pob aelod o staff a hwnnw wedi ei deilwra i ateb eu gofynion a'u cyfrifoldebau

SUT MAE EIN HYSGOL YN YMATEB I DDIGWYDDIADAU?

Yn Ysgol Llechryd mae gennym ddyletswydd gofal i amddiffyn ein dysgwyr i gyd a darparu amgylchedd diogel ac iach.

Cymerir y camau canlynol wrth ddelio gyda bwlio:

- Trafod y digwyddiad gyda phob disgybl yn unigol a chofnodi'r wybodaeth (llofnodi a nodi dyddiad ar y cofnod)
- Ffonio rhieni'r targed (cadwch gofnodion o'ch sgwrs)
- Ffonio rhieni'r tramgwyddwr (cadwch gofnodion o'ch sgwrs)
- Cynigir cyfarfod i bob parti'n **unigol** i drafod yr holl wybodaeth a gasglwyd a chynllunnir beth i'w wneud tua'r dyfodol mewn partneriaeth gyda'r rhieni a'r dysgwyr. Penderfynir ar unrhyw gamau disgyblu yn erbyn y tramgwyddwr o fewn y cyfarfod hwn, gan gynnwys cefnogaeth drwy ymyrraeth bellach. Caiff unrhyw gefnogaeth ychwanegol y bydd ei hangen ar y targed (y dioddefwr) e.e. cwnsela, sgiliau pendantrwydd eu cynllunio a'u trafod mewn cyfarfod ar wahân
- Cynigir y dull cylch adferol i bob parti os dymunant gymryd rhan yn yr ymyrraeth hon. Dim ond gyda chytundeb pob parti y cynhelir cylchoedd adferol a phan fo pob un o'r partiön yn barod i hynny.

PRYD FYDD YR YSGOL YN GWEITHREDU MEWN PERTHYNAS Â BWLIO Y TU ALLAN I'R YSGOL?

Mae Adran 89 (5A) Deddf Addysg ac Arolygiadau 2006 yn rhoi pŵer statudol i benaethiaid reoleiddio ymddygiad disgybl mewn sefyllfaoedd fel hyn 'i'r graddau y bo'n rhesymol'. Gallai bwlio fod yn enghraifft o sefyllfa pan ddefnyddia penaethiaid y pŵer hwn. Ysgolion unigol sydd yn y sefyllfa orau i farnu beth sy'n rhesymol yn eu hamgylchiadau neilltuol. Fel ysgol, byddwn yn ystyried y ffactorau canlynol wrth ddod i farn resymol ynghylch pryd i ymwneud ag achos o fwlio sy'n digwydd oddi ar safle'r ysgol.

Ymysg y gweithgareddau sy'n digwydd oddi ar y safle, pan fyddwn yn cymryd camau yn erbyn bwlio ac unrhyw ymddygiad amhriodol arall mae'r canlynol:

- Teithiau ysgol
- Gweithgareddau chwaraeon
- Lleoliadau profiad gwaith
- Taith addysgol
- Taith breswyl
- Ymddygiad ar y ffordd i ac o'r ysgol
- Ymddygiad mewn lle cyhoeddus tra bo'r disgybl yn ei wisg ysgol e.e yn y dref amser cinio

Seiberfwlio

Os yw bwlio ar-lein yn cael effaith ar lesiant disgybl sydd yn ein gofal, byddwn yn ymyrryd fel y bo'n briodol, er mwyn sicrhau diogelwch y targed (y dioddefwr), a hynny heb ystyried ai yn yr ysgol ai oddi ar safle'r ysgol y digwyddodd y bwlio,.

Bod yng ngofal aelod o staff yr ysgol

Os yw disgybl dan oruchwyliaeth aelod o staff a bod yr aelod hwnnw'n dyst i ddigwyddiad, yna disgwyliwn i gamau gweithredu perthnasol gael eu cymryd, yn unol â pholisi'r ysgol.

Cludiant

Os ceir digwyddiad yn ystod y daith i ac o'r ysgol, ymweliadau addysgol neu leoliadau eraill megis profiad gwaith neu gyrsiau coleg, boed hynny ar fws, mewn tacsï, wrth gerdded neu seiclo, byddwn yn ymyrryd ac yn cymryd camau gweithredu priodol. Byddwn yn sicrhau nad yw'r ymddygiad yn bygwth iechyd neu ddiogelwch dysgwyr, staff neu aelodau o'r cyhoedd. Byddwn yn cynnig tawelwch meddwl i ddysgwyr a allai deimlo dan fygythiad neu wedi eu dychryn

gan ymddygiad lleiafrif bach o'u cyfoedion neu gan 'berygl dieithriaid'. Byddwn hefyd yn cynnig tawelwch meddwl i aelodau'r cyhoedd ynghylch y modd y mae'r ysgol yn gofalu am ddysgwyr ac yn eu rheoli ac, o wneud hynny, yn amddiffyn enw da'r ysgol.

Fel ysgol, byddwn yn ystyried dilyn y camau canlynol, er mwyn sicrhau diogelwch ein disgyblion yn ystod amserau teithio:

- Siarad â'r heddlu lleol am broblemau ar strydoedd lleol (os oes angen, gofyn i'r heddlu fod yn bresennol mewn mannau lle ceir trafferthion)
- Siarad â'r cwmni teithio am fwlio ar fysiau a rhoi cyngor i yrwyr sut i roi gwybod am ddigwyddiadau
- Neilltuo disgyblion hŷn i fws sy'n agos at eu cartref
- Gweithredu system 'bydi bws' lle bo disgyblion hŷn yn adrodd i aelodau staff penodol
- Ystyried cynnwys rhieni neu aelodau o'r gymuned leol
- Siarad â phennaeth ysgol arall pan fo disgyblion yr ysgol honno yn bwllo oddi ar safle'r ysgol
- Mapio llwybrau diogel i'r ysgol a sôn wrth ddisgyblion am y llwybrau hynny
- Siarad â disgyblion a dweud wrthynt sut i osgoi neu ymdrin â bwllo oddi ar safle'r ysgol

SUT MAE ADRODD AM FWLIO?

Yn ein hysgol rydym yn annog ein holl ddysgwyr i "ddweud" wrth aelod o staff am bryderon, gofidiau ac unrhyw ymddygiad sy'n peri loes ac yn effeithio ar eu llesiant. Mae ein hysgol yn gweithredu polisi drws agored ar gyfer rhieni/gofalwyr i sicrhau ein bod yn ymyrryd cyn gynted â phosibl.

SUT Y CAIFF DIGWYDDIADAU EU COFNODI A'U MONITRO?

Caiff digwyddiadau bwllo eu cofnodi ar CPOMs

Cofnodi bwllo – Canllawiau

- Nodwch y dyddiad, enw'r disgybl sy'n gwneud y gŵyn ac enw/enwau'r tramgwyddwr honedig
- Nodwch a oes hanes blaenorol o broblemau rhwng y disgyblion

Nodwch

- Beth?
- Pryd?
- Ble?
- Sut?
- Enw'r sawl sy'n adrodd am y gŵyn (gallai'n hawdd fod yn wahanol i'r dioddefwr)

Camau gweithredu dilynol

Nodwch y camau gweithredu a gymerir yn dilyn y gŵyn.

Fel rheol:

- Trafodwch y digwyddiad gyda phob disgybl yn unigol
- Os yw'n briodol, trefnwch gyfarfod rhwng y disgyblion a'r Athro sydd wedi bod yn ymdrin â'r digwyddiad
- Ffoniwch rieni'r dioddefwr (cadwch gofnodion o'r sgwrs)
- Ffoniwch rieni'r tramgwyddwr (cadwch gofnodion o'r sgwrs)
- Os oes gennych unrhyw amheuan am y camau disgyblu i'w cymryd, trafodwch gyda'r Pennaeth
- Edrychwch i weld a ydych wedi dilyn polisi ymddygiad yr ysgol

- Llofnodwch a nodwch y dyddiad y cymerwyd y camau gweithredu

Ailystyried y gŵyn

- Nodwch ddyddiad i fonitro'r dioddefwr (naill ai'r diwrnod canlynol os yw'n ddigwyddiad difrifol neu'r wythnos ganlynol os ydych yn hyderus i'r mater gael ei ddatrys ar ôl y cam gweithredu cyntaf.)
- Nodwch y dyddiad ar gyfer monitro yn eich dyddiadur
- Gofynnwch i'r dioddefwr a gafodd y mater ei ddatrys (Trafodaeth/Galwad ffôn i'r cartref)
- Nodwch y dyddiad, ar y ffurflen ac yn eich dyddiadur, ar ôl 4-6 wythnos er mwyn gwirio (fel uchod) fod y mater wedi ei ddatrys

Y WEITHDREFN GWYNO

Mae angen i rieni/gofalwyr ddilyn gweithdrefn gwyno'r ysgol. Yn y lle cyntaf, dylid hysbysu'r Pennaeth am y gŵyn, os nad yw'r rhiant/gofalwr yn hapus gydag ymateb yr ysgol/y Pennaeth, yna gellir ysgrifennu llythyr ffurfiol o gŵyn at gadeirydd y corff llywodraethol.

Os yw rhieni/gofalwyr yn dal yn anfodlon gydag ymateb y corff llywodraethol, yna gallant fynd â'r mater at swyddog cwynion yr Awdurdod Lleol.

Fel ysgol, rydym yn cynghori rhieni/gofalwyr fel a ganlyn:

Wrth siarad ag athrawon am fwlio:

- Peidiwch â chynhyrfu ond byddwch yn bwyllog
- Byddwch mor benodol â phosibl ynghylch yr hyn a ddigwyddodd, yn ôl eich plentyn
- Gwnewch nodyn o'r camau gweithredu y mae'r ysgol yn bwriadu eu cymryd
- Gofynnwch a oes rhywbeth y gallwch chi ei wneud i gynorthwyo'ch plentyn yn yr ysgol
- Cadwch mewn cysylltiad â'r ysgol

Os nad oes camau'n cael eu cymryd i ddelio gyda'ch pryderon:

- Gwiriwch bolisi gwrth-fwlio'r ysgol i weld a yw'r gweithdrefnau y cytunwyd arnynt yn cael eu dilyn
- Trafodwch eich pryderon gyda'r rhiant-lywodraethwr neu â rhieni eraill
- Gwnewch apwyntiad i weld y pennaeth
- Os nad yw hynny o gymorth, ysgrifennwch at y pennaeth yn esbonio eich pryderon
- Cysylltwch â grwpiau lleol neu genedlaethol sy'n cynnig cefnogaeth i rieni a gofynnwch iddynt am gyngor

SUT FYDD YR YSGOL YN GWERTHUSO AC YN ADOLYGU EI PHOLISI A'I STRATEGAETH.

Caiff y polisi hwn ei adolygu'n flynyddol gan y Corff Llywodraethol .

Llofnod:.....

Dyddiad:.....

Rhest Wirio Gwrth Fwlio'r Ysgol

Dylai'r offeryn hunanasesu hwn gael ei ddefnyddio ochr yn ochr â'r nodiadau cwblhau sy'n cyd-fynd ag ef ac yn unol â Chanllawiau Gwrth-fwlio 'Parchu Eraill' Llywodraeth Cymru.

[www.wales.gov.uk/topics/educationandskills/publications/circulars/antibullying/?lang=cy]

	✓
Ymgynghori	
A yw'r ysgol wedi ymgynghori'n eang wrth ddatblygu ei pholisi?	
A ddefnyddiwyd amrywiaeth o ddulliau ymgynghori?	
A yw'r ysgol yn ymgynghori â grwpiau â buddiant yn ystod pob cam o'r broses o ddatblygu, gweithredu, monitro a gwerthuso'r polisi?	
Diffiniad o Fwlio	
A yw'r polisi'n diffinio'r hyn y mae'r ysgol yn ystyried ei fod yn gyfystyr â 'bwlio'?	
A yw'r diffiniad hwn o fwlio yn eglur ac yn briodol i oedran?	
Y gallu i adnabod ymddygiad sy'n gyfystyr â bwlio	
A yw'r polisi'n adnabod mathau o ymddygiad bwlio, gan gynnwys y defnydd o dechnolegau modern, megis anfon negeseuon testun a chyfryngau cymdeithasol, fel dulliau o fwlio?	
A yw'r polisi'n adnabod bwlio ar sail nodweddion gwarchodedig? [h.y., oedran, hil ac ethnigrwydd; rhywedd; crefydd neu gred; cyfeiriadedd rhywiol; anabledd; beichiogrwydd a mamolaeth; priodas a phartneriaeth sifil ac ailbennu rhywedd]	
Strategaethau ar gyfer yr ysgol	
A yw'r polisi'n ymdrin â bwlio fel problem ysgol gyfan?	
A yw'r polisi'n adnabod amrywiaeth o strategaethau y gall yr ysgol eu defnyddio i leihau achosion o fwlio?	
A yw'r polisi'n ystyried yr holl gyfleoedd lle gellir mynd i'r afael â bwlio trwy'r cwricwlwm?	
A yw'r polisi'n mynd i'r afael â bwlio sy'n digwydd y tu allan i'r ysgol, er enghraifft, y daith yn ôl ac ymlaen i'r ysgol?	
A yw'r polisi'n nodi system effeithiol ar gyfer cadw cofnodion o ddigwyddiadau bwlio, ac yn enwedig bwlio ar sail nodweddion gwarchodedig?	
A yw'r ysgol yn gwybod pryd y mae'n briodol i adrodd am ymddygiad bwlio fel gweithred droseddol neu bryder o ran amddiffyn plant?	
A oes gan yr ysgol gynllun cydraddoldeb strategol sy'n cynnwys amcanion cydraddoldeb a ystyriwyd ac sy'n berthnasol i anghenion yr ysgol?	

Strategaethau ar gyfer y rhieni/gwarcheidwaid	
A ymgynghorwyd â'r rhieni/gofalwyr/gwarcheidwaid ynghylch datblygiad strategaethau gwrth-fwlio yr ysgol?	
A yw'r polisi'n gosod canllawiau clir i rieni sy'n dymuno cwyno ynghylch bwlio?	
Strategaethau ar gyfer y disgyblion	
A yw'r polisi'n gosod canllawiau eglur, sy'n briodol i oedran ar gyfer disgyblion sy'n dymuno cwyno am fwlio?	
A yw'r polisi'n sicrhau bod yr holl blant a phobl ifanc yn ymwybodol o'r cymorth sydd ar gael i'r rhai hynny sydd wedi cael eu bwlio?	
A yw'r polisi'n sicrhau bod yr holl blant a phobl ifanc yn ymwybodol o'r prosesau disgyblu ar gyfer y rhai hynny sy'n cymryd rhan mewn digwyddiadau bwlio?	
A yw'r polisi'n sicrhau bod yr holl blant a phobl ifanc yn ymwybodol y gallai digwyddiadau bwlio ar sail nodweddion gwarchodedig fod yn gyfystyr â throedd? [h.y. Troedd Casineb]	
Gweithdrefnau	
A oes gweithdrefnau eglur i ddisgyblion, rhieni/gwarcheidwaid, athrawon ac aelodau eraill o staff yr ysgol ar gyfer hysbysu ynghylch digwyddiadau bwlio ac ymdrin â nhw?	
A oes canllawiau eglur o ran sut mae disgyblion/staff yn cael eu cynefino â pholisi gwrth-fwlio yr ysgol?	
A oes prosesau eglur ar gyfer monitro'r polisi yn barhaus?	
Hyfforddiant	
A yw staff a llywodraethwyr yn cael hyfforddiant rheolaidd ar wrth-fwlio?	
A oes gan staff a llywodraethwyr ddealltwriaeth glir o'r nodweddion gwarchodedig a'u goblygiadau cyfreithiol o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010?	
A yw staff a llywodraethwyr yn cael yr wybodaeth ddiweddaraf am fathau newydd o fwlio, megis seiber-fwlio?	
Amserlen ar gyfer datblygu ac adolygu	
A yw'r polisi yn cynnwys terfynau amser o ran pryd dylai pethau fod wedi digwydd?	
A yw'r polisi yn nodi dyddiadau ar gyfer cynnal adolygiadau rheolaidd o'r polisi?	

GWYBODAETH I RIENI/GWARCHIEDWAID: AROLWG BODLONRWYDD

Gellid anfon y ffurflen hon fel rhan o'r broses o gynnal trafodaethau ac adolygiadau dilynol ar ôl ymholiad ynghylch bwlio yn yr ysgol, er mwyn profi bodlonrwydd ynghylch systemau'r ysgol. Ni ddylid ei defnyddio os oes gweithdrefn gwynion ar y gweill.

Annwyl Riant/Warcheidwad

Yn dilyn eich ymholiad diweddar ynghylch bwlio, ysgrifennaf i gael eich sylwadau o ran pa mor dda y gwnaeth yr ysgol ymdrin â'r broblem. Byddwn yn defnyddio'r wybodaeth hon yn gyfrinachol yn yr ysgol, er mwyn bod yn sail i'n hadolygiad o bolisi ac arfer. Ni ddefnyddir y manylion unigol yn ehangach oni bai ein bod yn gofyn am eich caniatâd penodol a chithau'n ei roi.

Pa mor hawdd ydoedd i'ch plentyn/i chi adrodd am y bwlio? (rhowch gylch o amgylch un)				
1 (ddim yn hawdd)	2	3	4	5 (hawdd iawn)
Rhowch sylwadau os gallem wella:				
Pa mor fodlon ydych chi ar yr hyn a wnaethom i wneud i'ch plentyn deimlo'n ddiogel? (rhowch gylch o amgylch un)				
1 (ddim yn fodlon)	2	3	4	5 (bodlon iawn)
Rhowch sylwadau pe gallem wella:				
Pa mor fodlon ydych chi ar y cymorth a gafodd eich plentyn gan yr ysgol ers y digwyddiad bwlio? (rhowch gylch o amgylch un)				
1 (ddim yn fodlon)	2	3	4	5 (bodlon iawn)
Rhowch sylwadau pe gallem wella:				

Pa mor fodlon yr ydych chi ar y cyfan ar y ffordd y mae'r ysgol yn ymdrin â digwyddiadau bwlio? (<i>rhowch gylch o amgylch un</i>)				
1 (ddim yn fodlon)	2	3	4	5 (bodlon iawn)
Rhowch sylwadau pe gallem wella:				
Unrhyw sylwadau eraill:				

Diolch am ein helpu drwy gwblhau'r arolwg hwn. Byddwn yn defnyddio'r wybodaeth hon feddwl am yr hyn a wnawn i fynd i'r afael â bwlio a gwneud [nodwch enw'r ysgol] yn ysgol lle mae disgyblion a rhieni yn hyderus ein bod yn onest ynghylch problemau sy'n digwydd, yn hyderus nad ydym yn goddef ymddygiad bwlio ac yn hyderus bod ein systemau yn cefnogi'r plant.

Yn gywir

Pennaeth

Ffurflen Gwrth-Fwlio



Cyngor Sir Ceredigion

Dyddiad:

Disgybl sy'n cwyno:

Tramgwyddwr honedig:

Manylion y gŵyn

**Y sawl sy'n adrodd
Pennaeth Blwyddyn**

Gweithredu dilynol:

Manylion y gweithredu yn dilyn y gŵyn

Llofnod:

Dyddiad:

Ailystyried y gŵyn:

Ydy'r mater wedi ei ddatrys?

A- Ydy/Nac ydy

Dyddiad:

Tystiolaeth:

Llofnod:

B- Ydy/Nac ydy

Dyddiad:

Tystiolaeth: Llofnod:

**Atodiad Ch (ff) GWASANAETHAU DYSG**

Cofnod o Ddigwyddiadau Bwlio a gafodd eu trin gan yr ysgol â hwy yn ystod tymor_____ 20_____.

Mae'n rhaid i Benaethiaid gyflwyno adroddiad i'w Corff Llywodraethu bob tymor. Cesglir y wybodaeth gan Adran Corff Llywodraethu'r Awdurdod Lleol ac fe'i hadroddir wrth yr Awdurdod Lleol a'r Bwrdd Lleol Diogelu Plant.

Mae'r ffurflen cofnodi gwybodaeth i benderfynu a yw digwyddiad yn bodloni'r meini prawf ar gyfer digwyddiad bwlio, eisoes wedi ei dosbarthu i ysgolion.

Y math o fwlio	Nifer y digwyddiadau	A gafodd y mater ei ddatrys? Do/Naddo/Yn parhau.	Sylwadau
Gallu			
Oedran			
Ymddangosiad			
Anabledd			
Rhyw			
Ailbennu Rhywedd			
Plant sy'n derbyn Gofal			
Di-ddeuiadd			
Beichiogrwydd neu Famolaeth			
Hiliol			
Crefydd neu Gred			
Rhywiol			
Cyfeiriadedd Rhywiol (Lesbiaidd / Hoyw / Deurywiol)			
Gofalwyr Ifanc			
E-Ddiogelwch			
Arall			Rhowch fanylion:

DIGWYDDIADAU HILIO

Mae canllawiau Llywodraeth Cymru yn datgan ei bod yn ddyletswydd ar ysgolion i hysbysu'r Awdurdod Lleol am bob digwyddiad hiliol. Er bod 'digwyddiadau hiliol' o bosibl wedi eu datrys, a'u cofnodi yn y tabl uchod, dylid hefyd eu cofnodi ar wahân yma fel bod gan yr Awdurdod Lleol gofnod ohonynt bob tymor.

Digwyddiadau Hiliol	Nifer	A yw'r mater wedi ei ddatrys? Ydy/Nac ydy	Sylwadau

Llofnod y Pennaeth _____ Cadeirydd _____

Dyddiad Cyfarfod y Corff Llywodraethau _____ Ysgol: _____

atodiad 1

ATAL BWLIO - RHAI YMYRIADAU EFFEITHIOL

Amser Cylch

Mae'r athroniaeth sy'n sail i Amser Cylch neu Gylchoedd Ansawdd yn adlewyrchu parch rhwng y ddwy ochr a'r gallu i blant a phobl ifanc gael cyfleoedd i siarad, rhannu pryderon a chymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau.

Mae diogelwch emosiynol o'r pwys mwyaf i Amser Cylch, a gaiff ei greu trwy reolau sylfaenol cadarn sydd â'r nod o ysgogi parch at bawb sy'n cymryd rhan. Gellir cymhwyso model yr Amser Cylch i lawer o leoliadau y mae plant a phobl ifanc yn treulio eu hamser ynddynt.

Mae Amser Cylch yn creu ethos cadarnhaol trwy ddarparu:

- Lle i wrando a chael gwrandawriad
- Amser a lle i adolygu a myfyrio ar yr hyn a ddysgwyd
- Ymdeimlad o gymuned a chyfrifoldeb

Gall y farn a'r syniadau a gaiff eu cyfnewid gynnwys amrywiaeth o wahanol destunau, gan gynnwys perthynas bersonol a chymdeithasol ag eraill, yn ogystal â bwlio. Gall Amser Cylch helpu i gefnogi datblygiad personol a chymdeithasol plant a phobl ifanc. Gall fod yn gyfle iddynt gael eu clywed, gan eu cyfoedion ac oedolion, a hynny mewn awyrgylch diogel a chefnogol.

Mae'r Amser Cylch yn datblygu parch pob cyfranogwr ac yn annog pobl i fod yn gyfrifol am eu gweithredoedd. O ganlyniad, mae'n effeithio ar sawl agwedd ar eu bywydau, gan gynnwys:

- Deallusrwydd emosiynol
- Sgiliau pendantrwydd
- Cymhelliad a chyflawniad unigol
- Gwellu perthynas gadarnhaol ag eraill
- Datblygiad personol a chymdeithasol
- Creu ymddygiad digynnwrf a hunan-ddisgyblaeth
- Cydnabod a rheoli eu teimladau eu hunain a theimladau pobl eraill

Cynlluniau Cyfeillio

Cynlluniau yw'r rhain lle mae disgyblion hŷn yn cynorthwyo rhai iau mewn amrywiaeth o wahanol faterion, gan gynnwys bwlio, gwneud ffrindiau ac ymdopi â chyfnodau pontio. Gallai grwpiau o blant iau fod o'r un oedran. Gall y cynlluniau hyn gynnig clust i wrando a chymorth nad yw'n fygythiol ar gyfer yr holl blant a phobl ifanc, yn ogystal â rhoi teimlad o ddiogelwch iddynt. Gellir sefydlu Cynlluniau Cyfeillio ar gyfer unrhyw grŵp oedran, gan eu bod wedi eu seilio ar y ffaith bod pobl ifanc, pan ydynt yn profi rhyw anesmwythyd neu bryder, yn ceisio cymorth gan bobl ifanc eraill, yn aml. Gall hyn ddigwydd, beth bynnag, mewn ffordd anffurfiol mewn unrhyw amgylchedd, ond mae cynllun cyfeillio yn rhoi strwythur a goruchwyliaeth iddo. Er mwyn i'r cynlluniau fod yn effeithiol, mae angen i'r cyfeillion hŷn gael rhywfaint o hyfforddiant. Nid yw hyn yn eu gwneud yn gwnselwyr proffesiynol mewn unrhyw ffordd, wrth gwrs. Dim ond pobl ifanc ydynt sy'n helpu disgyblion iau i feddwl am bryderon a allai fod ganddynt, a myfyrio yn eu cylch. Sail unrhyw gynllun cyfeillio yw'r ddealltwriaeth fod gan y rhai sy'n cymryd rhan nodweddion tebyg i'r rhai sy'n cael eu helpu, er enghraifft, oedran neu brofiad bywyd.

Gallai hyfforddiant gynnwys:

- Rheolau Sylfaenol
- Cyfrifoldebau
- Dyletswyddau
- Ymagweddau
- Sgiliau Holi
- Sgiliau Gwrando
- Cyfrinachedd
- Materion Amddiffyn Plant

Nod yr hyfforddiant fyddai hyrwyddo dull sensitif o wrando sy'n annog eraill i fynegi ac archwilio eu rhwystredigaethau. Dyma enghreifftiau o'r hyn y gall cyfaill ei wneud:

- Helpu plant a phobl ifanc sy'n cael eu bwlio
- Helpu plant sy'n teimlo'n unig ac sydd heb unrhyw ffrindiau yn ôl pob golwg
- Helpu pobl ifanc i ymdopi â chyfnodau pontio ac amgylcheddau newydd
- Cynrychioli barn pobl ifanc
- Gwneud awgrymiadau o ran sut gellid gwella'r amgylchedd

Digwyddiadau bwlio ar sail nodweddion gwarchodedig

Anabledd / Anghenion Arbennig / Cyflwr meddygol

Angen go iawn neu ganfyddedig, angen arbennig, dawnus neu dalentog neu gyflyrau iechyd neu gymdeithas â rhywun yn y categorïau hynny (iaith gyfrinachol, er enghraifft: retard / spaz / geek / nerd) neu gymdeithas â rhywun ag anabledd / angen arbennig

Hunaniaeth Rhyw (Bwlio Trawsffonig)

Trawsrywedd, y canfyddir ei fod yn drawsrywiol, rhywun y mae ei hunaniaeth rhyw neu rywedd yn cael ei ystyried yn wahanol i normau rhyw nodweddiadol, neu rywun sydd â theulu trawsryweddol. Canfyddiadau iaith / stereoteip o ryw (sissy, butch, hi / he, bender rhyw, tranny)

Hil / Ethnigrwydd

Tarddiad ethnig, lliw croen, tarddiad cenedlaethol, diwylliant, iaith, go iawn neu ganfyddedig neu oherwydd eu cysylltiad â rhywun o ethnigrwydd, diwylliant ac ati penodol (hiliaeth)

Crefydd / Cred

Credoau, ffydd, hunaniaeth gamgymeriad, diffyg ffydd (Islamoffobia ac anti-Semitism, er enghraifft). Gall fod hefyd oherwydd canfyddiad neu dybiaeth am grefydd neu gred (a all fod yn gywir neu beidio), neu oherwydd eu cysylltiad â rhywun o grefydd neu gred benodol

Cyfeiriadedd Rhywiol

Yn gysylltiedig â chyfeiriadedd rhywiol neu gyfeiriadedd canfyddedig o deulu / ffrindiau targed neu darged a / neu gam-drin homoffobig / bifobig a'r

Bwlio homoffonig

Mae bwlio homoffobig yn digwydd pan fo bwlio'n cael ei ysgogi gan ragfarn yn erbyn pobl lesbiaidd, hoyw neu ddeurywiol. Gall hyn effeithio ar:

- Pobl ifanc sy'n nodi fel rhai lesbiaidd, hoyw neu ddeurywiol (LHD).
- Pobl ifanc sy'n cael eu hystyried gan eraill i fod yn lesbiaidd, hoyw neu ddeurywiol.
- Pobl ifanc sy'n wahanol mewn rhyw ffordd - efallai na fyddant yn gweithredu fel y bechgyn neu'r merched eraill.
- Mae pobl ifanc sydd â ffrindiau hoyw, lesbiaidd neu ddeurywiol, neu deulu, neu rieni / gofalwyr yn hoyw, lesbiaidd neu ddeurywiol.
- Athrawon, a all fod yn lesbiaidd, hoyw neu'n ddeurywiol.

Bwlio biffonig

Gall pobl ddeurywiol brofi bwlio homoffobig ond maent hefyd yn debygol o brofi bifobia, hynny yw, rhagfarn sy'n gysylltiedig yn benodol â'u hunaniaeth ddeurywiol. Mae Biphobia yn aml yn cynnwys stereoteipiau: er enghraifft, bod pobl ddeurywiol yn 'greedy', 'brasgar' neu 'ddryslyd'. Gall pobl ddeurywiol brofi rhagfarn bifobig o'r ddau

pobl heterorywiol a phobl lesbiaidd a hoyw ".

Rhyw

Yn seiliedig ar agweddau rhywiaethol sydd, pan fynegir eu bod yn ddychryn, yn dychryn neu'n niweidio rhywun arall oherwydd eu rhyw neu eu rhyw. Iaith fel beidd, slag ac ati (rhywiaeth)

Ymateb i iaith homoffonig, bifonig, trawsffonig ac eraill a ragfarnwyd

Hyd yn oed os nad yw disgyblion a myfyrwyr lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol yn profi bwllo yn uniongyrchol maent yn dysgu mewn amgylchedd lle mae iaith homoffobaidd a sylwadau yn gyffredin. Yn ôl Adroddiad The School Reportl (2012), mae disgyblion hoyw naw deg chwech y cant yn clywed sylwadau homoffobig megis 'poof' neu 'lezza' a ddefnyddir yn yr ysgol. Mae bron pob un, (99 y cant) yn clywed yr ymadroddion "dyna mor hoyw" neu "ydych chi mor hoyw" yn yr ysgol. Os caniateir i iaith homoffobaidd barhau mae'n debygol o annog bwllo homoffobig.

Rhai sgiliau allweddol ac awgrymiadau ar gyfer herio rhagfarn

- Mae aelodau'r staff yn dilyn polisïau a gofynion cyfreithiol yr ysgol.
- Herio'r holl ddigwyddiadau, ymddygiad ac iaith a chael eu gweld i wneud hyn
- Bod yn dawel ac adeiladol (ymateb a helpu i feithrin sgiliau). Cymerwch amser, cadwch yn dawel os ydych chi'n ofidus neu'n ddig nes i chi adennill rheolaeth
- Os yw'n briodol, dileu cyflawnwyr o gynulleidfa neu leoliad y digwyddiad, er bod yn glir gyda'r grŵp cyfan bod yr iaith / ymddygiad yn annerbyniol
- Rôl yn enghreifftiol sut i herio / sut i gymryd stondin mewn ffordd nad yw'n ymosodol fel y gall y grŵp fod yn effeithiol heb chi
- Byddwch yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd nesaf gyda chyfeillgarwch a sbardunau eraill
- Dangoswch eich bod yn gohirio barn (mewn rhai achosion) trwy ofyn cwestiynau
- Gadewch iddynt le i fyfyrïo ar yr hyn y maent newydd ei ddweud neu ei wneud
- Rhoi cyfle iddynt olrhain: hunan-gyfiawnhau, eu hunain neu addasu eu hymddygiad
- Bod yn feirniadol o ymddygiad ac iaith, ond nid o unigolion ac felly'n caniatáu i'r plentyn / person herio deimlo'n iawn ac yn gallu symud ymlaen
- Adeiladu ymdeimlad o empathi, cydweithredu a rheolau a rennir "cytunodd pawb i gyd ..." "sut fydddech chi'n teimlo os ..." Cysylltu yn ôl i reolau sylfaenol bob amser
- Bod yn gadarn ac yn glir ynghylch amrywiaeth a hawliau - a'r hyn nad yw'n dderbyniol. Dylai polisi gael ei gefnogi gan hyn
- Dangoswch ofid a difrod os yw'n briodol
- Chwiliwch am y pryderon personol, unigol a allai fod y tu ôl i'w geiriau neu eu myfyrio
- Defnyddio storïau / senarios fel technegau pellter - i helpu i ddod o hyd i atebion i faterion sydd wedi codi yn y grŵp
 - Os oes angen polisi'r ysgol / mae'r gyfraith yn cofnodi'r digwyddiad at ddibenion monitro ac yn adrodd i bersonél perthnasol yr ysgol.

RHAN 2A – RHINI/ GWARCHIEDWAID

CYFLWYNIAD

Datblygwyd Polisi Gwrth-fwlio i Rieni/Gwarcheidwaid Ysgol Llechryd er mwyn rhoi'r wybodaeth berthnasol i chi am beth i'w wneud os yw eich plentyn yn gysylltiedig â digwyddiad(au) bwlio.

Mae bwlio yn un o'r materion allweddol y mae plant a phobl ifanc yn mynegi pryderon yn eu cylch. Mae Cyngor Sir Ceredigion yn cadarnhau hawl pob plentyn i fod yn ddiogel i ddysgu, datblygu perthynas iach a chyflawni eu gorau.

Mae angen cadw dioddefwyr yn ddiogel ac mae angen helpu'r rhai sy'n bwlio i newid eu hymddygiad a chael cyfle i ddiwallu unrhyw anghenion emosiynol sylfaenol.

Adroddwyd pryder cynyddol yn fyd-eang, yn genedlaethol ac yn lleol am fwlio trwy dechnoleg (seiberfwlio) sy'n cyflwyno her gynyddol, ac sy'n elwa ar bartneriaeth ehangach, yn enwedig gweithio mewn cydweithrediad â'r Heddlu.

Gall rhieni/gwarcheidwaid helpu ysgolion i fynd i'r afael â bwlio trwy siarad â'u plentyn am fwlio a'r effaith y gall hyn ei chael ar ddioddefwyr. Mae camau y gallwch eu cymryd i fynd i'r afael â bwlio pa un a yw eich plentyn yn dioddef o fwlio neu'n cymryd rhan mewn ymddygiad bwlio.

Dyma rai enghreifftiau o ddiffiniadau o fwlio.	Beth ddylech chi ei wneud os yw'ch plentyn yn cael ei fwlio?
Nid yw hon yn rhestr gynhwysfawr – trwy ddatblygu eich diffiniad eich hun byddwch yn hyrwyddo trafodaeth ddefnyddiol: • “Caiff bwlio ei ystyried fel ymddygiad bwriadol a ailadroddir dros gyfnod, ei fwriad yw peri niwed emosiynol neu gorfforol i unigolyn neu grŵp o bobl. Ceir gwahaniaeth grym fel arfer rhwng y bwli a'r rhai sy'n cael eu bwlio sy'n ei gwneud yn anodd i'r dioddefwyr amddiffyn ei hunain. • Ymddygiad niweidiol bwriadol (gan gynnwys ymddygiad ymosodol), a ailadroddir yn aml dros gyfnod (gan gynnwys y gall hyd yn oed digwyddiad unigol gael effaith ar ddisgybl a'i wneud yn bryderus y bydd yn digwydd eto) ac mae'n anodd i ddioddefwyr amddiffyn eu hunain yn ei erbyn. • Mae bwlio yn ymddygiad ymosodol neu sarhaus tuag at unigolyn neu grŵp a gaiff ei ailadrodd yn aml dros gyfnod sy'n brifo neu'n niweidio yn fwriadol. Os yw unigolion neu grwpiau yn aml yn: • Galw enwau ar eich plentyn • Bygwth eich plentyn • Rhoi pwysau ar eich plentyn i roi arian neu eiddo i rywun • Bwrw eich plentyn • Difrodi eiddo eich plentyn	Siarad â staff yr ysgol ynglŷn â'r bwlio. Eich cyswllt cyntaf yw athro dosbarth eich plentyn. • Bydd yn helpu wrth benderfynu pa gamau i'w cymryd i chi gofio ei bod yn bosibl nad oes syniad gan yr athro bod eich plentyn yn cael ei fwlio, neu fod yr athro wedi clywed adroddiadau gwrthgyferbyniol am ddigwyddiad. • Byddwch mor benodol â phosibl ynglŷn â'r hyn y mae'ch plentyn yn dweud sydd wedi digwydd; rhowch ddyddiadau, lleoedd ac enwau disgyblion eraill sy'n gysylltiedig â'r digwyddiad. • Nodwch y camau y mae'r ysgol yn bwriadu eu cymryd. • Gofynnwch a oes unrhyw beth y gallwch chi ei wneud i helpu eich plentyn. • Cadwch mewn cysylltiad â'r ysgol; rhowch wybod i'r ysgol os yw'r sefyllfa yn gwella yn ogystal ag os yw'r problemau'n parhau.

* Gall bwlio fod yn ddifrifol iawn i'r un sy'n cael ei fwlio a gall yr unigolyn fod yn ddigon gofidus i frifo'i hun. Os yw eich plentyn yn cymryd rhan mewn bwlio gallai olygu y bydd mewn helynt. Mae bwlio mewn rhai achosion yn drosedd a gallai achosi helynt gyda'r heddlu. Helpwch eich plentyn i ddeall bod colegau, prifysgolion a chyflogwyr yn edrych yn rheolaidd ar safleoedd cyfryngau cymdeithasol megis Facebook ac os yw'n gysylltiedig â bwlio gall y posibilïadau o addysg bellach a gwaith yn y dyfodol gael eu niweidio.

Beth fydd yr ysgol yn ei wneud?

Nid yw Ein Hysgol yn goddef bwlio. Dyma beth y gallwn ei wneud ynglŷn â bwlio:

Byddwn yn gweithio i sicrhau bod yr unigolyn sy'n cael ei fwlio yn ddiogel

Byddwn yn gweithio i atal y bwlio rhag digwydd eto

Byddwn yn rhoi cefnogaeth i'r un sy'n cael ei fwlio

Byddwn yn gweithredu i sicrhau bod y sawl/rhai sy'n bwlio yn dysgu i beidio â niweidio eraill

Gall teuluoedd nad ydyn nhw o'r farn bod yr ysgol yn ymdrin yn briodol â'u pryderon ystyried y camau canlynol:

- Edrych ar bolisi gwrth-fwlio yr ysgol i weld a yw'n dilyn y gweithdrefnau y cytunwyd arnynt
- Trafod eich pryderon â rhieni eraill
- Trefnu apwyntiad i drafod y mater â'r Pennaeth a chadw cofnod o'r cyfarfod
- Anfon llythyr i'r Athro Dosbarth

Dolenni Defnyddiol

www.kidscape.org.uk/advice/advice-for-parents-and-carers

www.bullying.co.uk

<http://www.childline.org.uk/explore/bullying/pages/bullying.aspx>

www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/bullying-and-cyberbullying

www.thinkuknow.net

<http://www.youngwrexham.co.uk/cym/>

<http://fis.ceredigion.gov.uk/cy/>

<http://www.complantcymru.org.uk/cy/>

RHAN 2B – DISGYBLION

Ydych chi'n cael eich bwlio? Ydych chi'n adnabod rhywun sy'n cael ei fwlio? Ydych chi'n fwli?

AI BWLIO YW HYN?

Mae bwlio'n digwydd os ydych yn teimlo wedi eich brifo gan fod unigolyn neu grŵp o bobl yn:

- Galw enwau arnoch chi
- Eich bygwth
- Eich gorfodi i roi arian neu eiddo i rywun
- Rhoi pwysau arnoch i roi arian neu eiddo i rywun
- Eich taro
- Difrodi eich eiddo
- Rhoi sŏn ar led amdanoch chi neu'ch teulu
- Eich anwybyddu
- Tecstio, anfon e-byst neu ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i ysgrifennu neu ddweud pethau cas amdanoch chi (seiber-fwlio)
- Poeri, Cicio a Gwthio

Mae bwlio'n digwydd os ydych chi'n teimlo wedi eich brifo oherwydd pethau sy'n cael eu dweud am lle'r ydych yn dod neu am eich diwylliant, eich crefydd neu gredoau, eich rhyw, rhywioldeb, anabledd, anghenion dysgu arbennig, y ffordd yr ydych yn ymddangos neu broblemau penodol yn eich teulu. Gallai hyn ddigwydd hefyd wrth deithio 'nôl ac ymlaen i'r ysgol e.e. ar y bws ysgol.

BETH ALL YR YSGOL EI WNEUD?

Nid yw ein hysgol ni yn goddef bwlio. Dyma beth allwn ni ei wneud am fwlio:

- Gweithio i sicrhau bod yr unigolyn sy'n cael ei fwlio yn ddiogel
- Gweithio i atal y bwlio rhag digwydd eto
- Rhoi cefnogaeth i'r person sy'n cael ei fwlio
- Cymryd camau i sicrhau bod yr unigolyn neu'r bobl sy'n cyflawni'r bwlio yn dysgu sut i beidio ag achosi niwed i eraill

BETH ALLWCH CHI EI WNEUD?

Siarad â rhywun yr ydych yn ymddiried ynddo a gofyn am ei help i gymryd y camau cywir er mwyn atal y bwlio.

Os ydych chi'n teimlo eich bod yn cael eich bwlio:

- Peidiwch â chynhyrfu ac edrychwch mor hyderus â phosibl
- Byddwch yn gadarn ac yn glir – edrychwch yn syth i'w lygaid a mynnwch ei fod yn stopio
- Ceisiwch ddianc o'r sefyllfa mor gyflym â phosibl
- Dywedwch wrth oedolyn ar unwaith m yr hyn sydd wedi digwydd

- Os yw'r unigolyn neu grŵp yn parhau i'ch bwlio, cadwch ddyddiadur o'r digwyddiadau

Os ydych chi wedi cael eich bwlio:

- Dywedwch wrth athro neu oedolyn arall yn yr ysgol
- Dywedwch wrth eich teulu
- Os ydych chi'n ofni dweud wrth athro neu oedolyn ar eich pen eich hun, gofynnwch i ffrind fynd gyda chi
- Daliwch ati i siarad am y peth nes i rywun wrando a gwneud rhywbeth i atal y bwlio
- Peidiwch â beio chi'ch hun am yr hyn sydd wedi digwydd

Pan fyddwch yn siarad ag oedolyn ynglŷn â bwlio mae'n bwysig eich bod yn egluro:

- Beth sydd wedi digwydd i chi
- Pa mor aml mae hyn wedi digwydd
- Pwy oedd yn rhan o'r digwyddiad
- Pwy welodd yr hyn a ddigwyddodd
- Ble wnaeth y bwlio ddigwydd
- Beth ydych chi wedi'i wneud am y peth yn barod

BETH DDYLECH CHI EI WNEUD OS YDYCH YN GWELD RHYWUN YN CAEL EI FWLIO?

Peidiwch â'i anwybyddu. Mae bwlio'n gallu bod yn ddifrifol iawn i'r unigolyn sy'n cael ei fwlio a gall gael ei frifo neu deimlo'n ddigon trist i beri niwed iddo'i hun.

- Dywedwch wrth oedolyn cyfrifol e.e. athro, rhiant/gwarcheidwad
- Anogwch yr unigolyn sy'n cael ei fwlio i sôn amdano

AI CHI YW'R BWLI?

STOPIWCH. Mae bwlio'n gallu bod yn ddifrifol iawn i'r person sy'n cael ei fwlio a gall deimlo'n ddigon trist i beri niwed iddo'i hun. Gallwch fynd i drafferthion, ac mewn rhai achosion mae bwlio'n drosedd a gallwch fod mewn helynt gyda'r heddlu.

- Ystyriwch pam eich bod yn bwlio rhywun a sut y byddai'n gwneud i chi deimlo pe byddech yn cael eich bwlio yn yr un modd
- Siaradwch â ffrind, rhiant, athro neu oedolyn cyfrifol arall ynglŷn â'ch teimladau a cheisiwch gael ychydig o help er mwyn rhoi'r gorau i fod yn fwli
- Cofiwch fod colegau, prifysgolion a chyflogwyr yn edrych ar wefannau'r cyfryngau cymdeithasol fel Facebook yn rheolaidd ac os ydych chi'n fwli gallai hynny fod yn niweidiol i'ch addysg a'ch rhagolygon gwaith



PEIDIWCH Â RHOI GRYM I FWLIS

Mae bwlis yn dymuno cael pŵer a chael eu gweld gan eraill fel rhywun cryfach a gwell. Os ydych chi'n ymateb i fwli, efallai y byddwch yn mynd i drafferthion ac mae'r bwli yn gallu brolio am hyn i eraill. Peidiwch â chynhyrfu a rhowch wybod i rywun am y bwli.

SEIBER-FWLIO

Mae seiber-fwlis yn defnyddio'r we neu ffonau symudol i anfon negeseuon cas, lluniau, neu'n postio gwybodaeth er mwyn achosi trafferth. Gall seiber-fwlis hefyd gynnwys achosi braw neu ofid trwy figwth, aflonyddu, erlid, ffugio bod yn rhywun arall, sarhau, ac mewn rhai achosion gall fod yn drosedd.

ATAL SEIBER-FWLIO

Mae pethau y gallwch eu gwneud i osgoi bod yn darged seiber-fwlis:

- Diogelu eich hun. Peidiwch byth â rhoi unrhyw wybodaeth neu luniau ar ffurf electronig y gellid eu defnyddio yn eich erbyn.
- Edrych ar eich sylwadau a'r hyn rydych yn ei bostio ar-lein. Os oes pobl yn ymosod arnoch, gallai hyn fod oherwydd eich sylwadau chi. Ydych chi'n cythruddo pobl neu'n brifo eu teimladau? Gall sylwadau a negeseuon ysgrifenedig arwain at gamddealltwriaeth o'r hyn yr ydych yn ei olygu mewn gwirionedd. Nid yw'r bobl sy'n darllen eich sylwadau yn gallu 'clywed' tôn eich llais ac nid ydynt yn gallu 'gweld' iaith eich corff, felly gnewch yn siŵr fod eich sylwadau'n glir.
- Dod o hyd i ffrindiau newydd. Os ydych chi'n ceisio bod yn rhan o grŵp o bobl sy'n eich trin chi'n wael, efallai y byddai'n haws chwilio am ffrindiau mwy dymunol. Mae bywyd yn rhy fyr i wastraffu amser yn ceisio bod yn ffrindiau gyda phobl gas.

MANTEISION

Gall y rhyngwyd eich helpu os ydych yn cael eich bwlio.

- Mae tystiolaeth ysgrifenedig ar gael o'r bwlio.

Rheol bwysig iawn: Peidiwch Byth ag Ymateb!

Mae bwli yn dymuno peri loes i chi. Os ydych chi'n dechrau gwylltio ac yn taro yn ôl er mwyn ceisio brifo'r bwli cyn waethed ag y cawsoch chi eich brifo, ni fydd hynny'n gweithio. Y cyfan a wna hynny yw rhoi 'buddugoliaeth' i'r bwli. Drwy ymateb iddo gall wneud i chi edrych yn wael hefyd, a byddwch yn gofyn am drwbwl. Efallai y bydd pobl sy'n gweld eich ymateb yn credu mai chi yw'r un sy'n achosi'r broblem. Os bydd rhywun yn dangos eich neges i oedolyn, efallai mai chi fydd yr un sy'n mynd i drafferth.

PEIDIWCH Â BOD YN SEIBER-FWLI

Mae pobl yn gwylltio o bryd i'w gilydd. Mae llawer o bobl wedi anfon neges flin neu annheg dros y ffôn neu'r rhyngwyd. Nid yw hyn yn eich gwneud chi'n fwli. Os ydych wedi anfon neges gas neu niweidiol, ymddiheurwch. Os ydych wedi postio unrhyw beth sy'n flin neu'n niweidiol, dilëwch ef ac ymddiheurwch. Ceisiwch wneud pethau'n iawn.

Nid gwylltio a gwneud camgymeriadau yw'r unig beth y mae'r bwli'n ei wneud. Mae bwlis yn mynd ati i wneud i

bobl eraill deimlo'n wael fel y gallant wneud eu hunain i deimlo'n fwy pwysig. Mae bwlis yn ceisio amddiffyn eu gweithredoedd mewn sawl ffordd, gan gynnwys dweud nad oeddent yn gwneud unrhyw beth o'i le, dim ond yn chwarae neu'n tynnu coes. Os ydych chi'n ymddwyn fel bwli, y cwestiwn pwysicaf y dylech ei ofyn i chi'ch hun yw pam? Beth ydych chi'n ceisio ei gyflawni trwy wneud i bobl eraill deimlo'n wael?

Yr hyn y dylech ei ddeall am seiber-fwlio yw eich bod yn gadael olion bob tro y byddwch yn cyfathrebu'n electronig – ôl-troed seiber – a fydd yn arwain yn ôl atoch chi yn syth. Hyd yn oed os ydych yn gwneud hyn o dan 'enw gwahanol', yn y pen draw bydd pobl yn gallu darganfod pwy ydych chi a gallwch fynd i drafferth gyda'ch rhieni, eich ysgol neu hyd yn oed yr heddlu.

BETH DDYLECH CHI EI WNEUD OS YDYCH CHI'N CAEL EICH SEIBER-FWLIO

Cofiwch y rheol bwysicaf, peidiwch byth ag ateb yn ôl ond gwnewch rywbeth ynglŷn â'r peth. Cadwch y dystiolaeth bob amser. Copïwch y negeseuon a'r sylwadau, arbedwch unrhyw sgysiau ond peidiwch â'u darllen dro ar ôl dro gan y bydd hynny'n eich gwneud chi i deimlo'n waeth.

Penderfynwch a oes angen i chi ddweud wrth oedolyn. Weithiau gallwch wneud pethau'n iawn ar eich pen eich hun - neu o leiaf efallai yr hoffech geisio gwneud hynny yn gyntaf. Nid yw'n arwydd o wendid os ydych yn penderfynu dweud wrth oedolyn. Mae hyd yn oed oedolion yn gofyn am help weithiau pan fydd rhywun yn gwneud rhywbeth sy'n eu brifo. Gallai oedolion gymryd camau, er enghraifft galw'r heddlu, gofyn am gyfreithiwr neu gwyno i'w pennaeth. Mae gofyn am help gan rywun yn dangos nad ydych yn fodlon derbyn y niwed sy'n cael ei wneud i chi a'ch bod yn barod i gael help er mwyn amddiffyn eich hun.

Dywedwch wrth oedolyn:

- Os ydych yn teimlo'n ofidus neu ddim yn siŵr beth i'w wneud
- Os oes rhywun wedi bygwth eich niweidio chi neu fod y seiber-fwlio yn ymddangos yn drosedd
- Os yw'r seiber-fwli yn anfon neu'n postio pethau sy'n achosi trafferthion a allai effeithio ar eich enw da, eich cyfeillgarwch neu addysg yn y dyfodol a chyfleoedd gyrfaol
- Os yw'r seiber-fwli yn bwlio pobl eraill hefyd

FFYRDD O ATAL SEIBER-FWLIO

- Anwybyddu'r seiber-fwli
- Blocio'r seiber-fwli o'ch rhestr ffrindiau/rhwydwaith
- Peidio ag ymuno unrhyw grŵp lle'r ydych yn cael eich seiber-fwlio
- Dileu'r seiber-fwli o'ch rhestr ffrindiau/bydi
- Gofyn i'ch rhieni gysylltu â rhieni'r seiber-fwli (os ydych chi'n eu hadnabod).
Efallai y bydd eich rhieni yn siarad â nhw neu'n anfon llythyr atynt. Os ydych yn anfon llythyr efallai y byddai'n ddefnyddiol cynnwys copi o'r negeseuon neu'r sylwadau sydd wedi eich cynhyrfu. Efallai mai dyma'r ffordd orau o ddod â'r seiber-fwlio i ben.
- Anfon cwyn i'r Wefan neu'r gwasanaeth. Nid yw'r rhan fwyaf o wefannau a gwasanaethau yn caniatáu ymddygiad fel bwlio. Fel arfer mae modd dod o hyd i gyfeiriad e-bost ar yr hafan. Eglurwch beth sydd wedi digwydd a rhwch gopiâu o'r negeseuon neu'r sylwadau sydd wedi eich cynhyrfu. Gofynnwch iddynt gael gwared ar y negeseuon neu'r sylwadau hyn a mynnwch fod y bwli'n cael ei wahardd o'r wefan.
- Siarad â rhywun yn yr ysgol. Os yw'r seiber-fwli yn mynd i'ch ysgol chi ac yn enwedig os yw'r seiber-fwli yn eich bwlio yn yr ysgol, dywedwch wrth eich athro, pennaeth blwyddyn neu'r pennaeth, neu oedolyn arall yn yr ysgol, a rhwch gopiâu o'r negeseuon a'r sylwadau iddynt.
- Cysylltwch â'r heddlu. Efallai y bydd angen help eich rhieni gyda hyn. Gallai'r seiber-fwlio fod yn drosedd. Mae Prifysgolion a chyflogwyr yn edrych ar wefannau cyfryngau cymdeithasol yn rheolaidd, ac felly mae

bod yn rhan o ymddygiad seiber-fwllo yn gallu effeithio ar gyfleoedd y bwli i ddatblygu ei addysg ymhellach neu i gael swydd.

BYDDWCH YN FFRIND

Mae seiber-fwlis wrth eu boddau yn cael cynulleidfa. Nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn hoffi gweld eraill yn cael eu bwlio, ond nid ydynt yn siŵr beth i'w wneud. Dyma rai pethau y gallech eu gwneud:

- Codi eich llais yn erbyn seiber-fwllo yn eich cymunedau ar-lein
- Helpu'r unigolyn sy'n cael ei seiber-fwllo a'i annog i sôn am y seiber-fwllo
- Sôn wrth ysgol yr unigolyn sy'n cael ei seiber-fwllo. Gallwch wneud copi o'r negeseuon a'r sylwadau a sôn amdanynt yn ddienw os mynnwch
- Dweud wrth eich rhieni a gofyn am eu harweiniad

Dolenni Defnyddiol

<https://www.kidscape.org.uk/advice/advice-for-young-people/>

www.bullying.co.uk

<http://www.childline.org.uk/explore/bullying/pages/bullying.aspx>

www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/bullying-and-cyberbullying

www.thinkuknow.net

<http://gov.wales/topics/educationandskills/schoolshome/wellbeing/antibullying/are-you-being-bullied/?lang=en>

<http://gov.wales/topics/educationandskills/schoolshome/wellbeing/antibullying/are-you-being-bullied/?skip=1&lang=cy>