



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Parchu eraill

Canllawiau gwrth-fwlio

drafft 2018

5–11 mlwydd oed

Am beth maen nhw'n sôn?

Mae gen ti hawl i gael dy amddiffyn rhag bwlio ac ymddygiad gwael.

Dylai pawb gael ei drin yn deg ac ni ddylai unrhyw un gael ei drin yn wahanol oherwydd y math o berson ydyn nhw neu'r hyn maen nhw'n ei gredu. Mae gwneud hynny yn erbyn y gyfraith (gwahaniaethu).

Os gweli di eraill yn cael eu bwlio, dylet ti geisio rhoi stop ar hynny drwy godi dy lais neu ddweud wrth rywun.

Dylet barchu eraill

(yn cynnwys athrawon ac aelodau eraill o'r staff) – cofia, rydyn ni i gyd yn wahanol.

Beth yw bwlio?

Bwlio yw:

ymddygiad sydd wedi'i **fwriadu i frifo**, **dychryn neu achosi gofid** i rywun. Os yw'r ymddygiad hwn **yn digwydd o hyd** gallai gael ei weld fel bwlio.

Nid bwlio yw:

- ⇒ **pryfocio** rhyngot ti a'th ffrindiau lle mae pethau'n mynd yn flêr ond **dim ond unwaith y mae'n digwydd**
- ⇒ os wyt ti'n **cweryla neu'n dadlau** gyda dy ffrind
- ⇒ **ymladd nad yw ond yn digwydd unwaith**
- ⇒ **problem gyda chyfeillgarwch** lle mae un person ddim eisiau bod yn ffrindiau o hyn ymlaen.

Gall bwlio fod:

- ⇒ **yn gorfforol** – cicio, baglu a gwthio, poeri, taro, dyrnu, bygwth a difrodi pethau rhywun yn fwriadol
- ⇒ **ar lafar** – galw enwau, pryfocio, dweud pethau cas/angharedig am y ffordd mae rhywun yn edrych neu'n ymddwyn
- ⇒ **yn anuniongyrchol** – lledaenu sion neu siarad am rywun y tu ôl i'w gefn
- ⇒ **ar-lein** – dweud pethau cas neu rannu lluniau cas ar ffôn symudol neu ar y rhyngwyd
- ⇒ **yn ysgrifenedig** – nodiadau, negeseuon testun, negeseuon, llythyron neu graffiti.

Dim ond rhai enghreifftiau yw'r rhain. Os nad wyt ti'n siŵr, dwed wrth rywun. Gallan nhw dy helpu i ddeall ai ymddygiad gwael sydd yma neu fwlio.

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng ymddygiad gwael a bwlio?

Yn yr ysgol, ymddygiad gwael yw pan fydd rhywun yn gweithredu mewn ffordd sy'n brifo neu'n achosi gofid i eraill.

Os bydd rhywun yn dal ati gyda'r ymddygiad gwael hwn yn fwriadol, gallai fod yn fwlio.

Beth wyt ti'n gallu gwneud

Dyma rhai pethau y **galli eu gwneud** os wyt ti'n cael dy fwlio.

Galli di...gofyn iddyn nhw STOPIO.

Galli di...dweud wrthynt am fynd oddi yno.

Galli di...eu hanwybyddu nhw.

Galli di...cerdded i ffwrdd a dod o hyd i ffrindiau gwahanol i chwarae gyda nhw.

Galli di...dweud wrth rywun – chwilia am oedolyn i ddweud wrtho neu siarada â ffrind a all fynd i siarad ag oedolyn ar dy ran.

Os cei di fy fwlio beth **na ddylet** ti ei wneud.

Paid â...meddwl mai ti sydd ar fai.

Paid â...gwneud fel maen nhw'n dweud.

Paid â...gwylltio.

Paid â...eu taro nhw.

Peidiwch â...ymddwyn yn wael yn ôl.

Beth i'w wneud os wyt ti'n gweld rhywun arall yn cael ei fwlio

- ⇒ **Dweud wrth rywun** neu bydd y bwlio'n parhau – paid â chadw'n ddistaw
- ⇒ Os yw'n saff gwneud hynny, **dweud wrth y bwli am stopio**
- ⇒ **Paid ag anwybyddu'r bwli**
- ⇒ **Paid ag ymuno** yn y bwlio
- ⇒ **Paid ag annog y bwli** – mae hyn yn cynnwys pethau fel hoffi neu rannu ar-lein.

Beth i'w ddweud wrth oedolyn neu ffrind pan wyt ti'n cael dy fwlio

- ⇒ **Beth** sydd wedi digwydd.
- ⇒ **Ble** y digwyddodd.
- ⇒ **Pa** mor aml y mae wedi digwydd.
- ⇒ **Pwy** welodd beth ddigwyddodd.
- ⇒ **Pwy** oedd yn gysylltiedig â hyn.
- ⇒ **Sut** mae'n gwneud iti deimlo.

Beth ddylai'r ysgol ei wneud?

Dylai'r ysgol gymryd bwlio yn gyfan gwbl o ddirif a delio ag ef yn gyflym i ddangos nad yw bwlio'n cael ei ganiatáu.

Rhaid i bob ysgol yng Nghymru, fod â **pholisi ymddygiad ysgol** - dyna'r gyfraith. Cyfres o reolau y mae rhaid i bawb eu dilyn yw polisi. Dylai polisi ymddygiad ysgol dy ysgol egluro sut bydd yr ysgol yn delio â bwlio.

Dylai'r athrawon a'r holl staff eraill yn yr ysgol i gyd weithio gyda'i gilydd i:

- ⇒ wneud dy ysgol yn fan lle galli di deimlo'n saff, yn hapus ac yn barod i ddysgu. Mae hynny'n golygu na chaniateir unrhyw fwlio
- ⇒ helpu pawb, yn dy gynnwys di, i ddangos parch tuag at ei gilydd
- ⇒ ddysgu ti fod gan bawb yr hawl i fod y person ydyn nhw.

Os bydd yna fwlio, dylai'r ysgol wrando ar eich pryderon a gweithredu i stopio'r bwlio. Dyna pam mae hi'n bwysig dweud wrth oedolyn. Os nad yw'r ysgol yn gwybod bod yna fwlio, all hi ddim ei stopio.

Beth i'w wneud os wyt ti'n dweud wrth yr ysgol ac yn teimlo nad yw hi'n dy helpu

Llinell gymorth

Os wyt ti'n teimlo ei bod hi'n anodd siarad â rhywun yn yr ysgol neu gartref, galli gysylltu â MEIC www.meiccymru.org neu eu ffonio am ddim ar 080880 23456.



Llinell gymorth yw MEIC sydd ar gael yn rhad ac am ddim rhwng 8am a hanner nos i blant a phobl ifanc. Galli di ofyn i MEIC am gyngor a chefnogaeth ynglŷn â llawer o bethau, yn cynnwys bwlio.

Gall MEIC siarad â'r ysgol ar dy ran am fwlio.

Cwmsela

Os yw bwlio yn achosi gofid difrifol iti, efallai y gallet gael cwmsela i dy helpu i ddelio â'r teimladau hynny. Rhoddir cwmsela i blant ym Mlwyddyn 6 ac i bob person ifanc 11 i 18 oed.

Galli wneud apwyntiad neu ofyn i dy rieni/gofalwyr/ysgol, ffrind neu oedolyn arall rwyf ti'n ymddiried ynddo i wneud apwyntiad iti.

Edrycha ar wefan eich cyngor i gael gwybodaeth ar gyfer dy ardal di.

Gwneud cwyn

Galli wneud cwyn am unrhyw beth yn ymwneud â dy ysgol.

Os wyt ti am wneud cwyn am y ffordd mae'r ysgol yn delio â bwlio, edrycha ar wefan yr ysgol neu gofynna i athro neu aelod arall o'r staff sut mae gwneud cwyn.