

### **Ble gallai gael mwy o wybodaeth?**

Mae'r gwefannau canlynol yn cynnig llawer o gyngor da i rieni / gofalwyr:

[www.bullying.co.uk](http://www.bullying.co.uk)

[www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

[www.parentlineplus.org.uk](http://www.parentlineplus.org.uk)

[www.thinkyouknow.co.uk](http://www.thinkyouknow.co.uk)

[www.wisekids.org.uk](http://www.wisekids.org.uk)

Fel ysgol, rydym yn:

- Cymryd bwlio o ddifrif
- Addysgu'r disgyblion i barchu pawb
- Modelu ymddygiad da a disgwyl ymddygiad rhagorol BOB AMSER
- Cymryd diddordeb ym mywyd cymdeithasol eich plentyn
- Gwahodd rieni i gyfarfod gyda Cadeirydd y Llywodraethwyr od ydy ymddygiad gwael yn parhau

**Cyfeiriad:** YGG Castell-nedd, Heol Woodland, Castell-nedd SA11 3AL

**Ffon:** 01639 637701

**ebost:** [Swyddfa@yggcastellnedd.npt.school](mailto:Swyddfa@yggcastellnedd.npt.school)

**Trydar:** @CastellneddYGG



## Ysgol Gymraeg Castell-nedd

### Gwrth fwlio



#### **Gwybodaeth i Rieni**

Mae Ysgol Gymraeg Castell-nedd yn credu bod gan BOB disgybl yr hawl i ddysgu mewn amgylchedd cefnogol, gofalgar a diogel, heb ofni cael eu bwlio. Mae'r cyfrifoldeb am sicrhau bod yr hawliau hyn yn cael eu diogelu yn gorwedd gyda ni ac nid ydym yn caniatáu bwlio. Er eich bod chi fel rhieni yr un mor bwysig yn sylfaenol i sicrhau bod eich plentyn yn dangos hunanddisgyblaeth a pharch at bob aelod yn yr ysgol.

#### **Beth yw bwlio?**

Mae bwlio yn digwydd pan fydd person yn gas yn barhaus ac yn fwriadol i berson arall, gyda'r dioddefwr yn methu amddiffyn ei hun. Ni ddylid ystyried un digwyddiad o frifo, poeni neu ffraeo rhwng unigolion sy'n gallu amddiffyn eu hunain fel bwlio.

#### **Nid yw bwlio'n rhywbeth bach fel:**

\* cweryla gyda ffrindiau   \*dadleuon   \* galw enwau   \*chwarae joc / tric

#### **Ffurfiâu o fwlio:**

- Emosiynol-e.e. anwybyddu, gadael allan, bychanu
- Llafar-e.e. bychanu, bygythiadau, galw enwau
- corfforol-e.e. etaro, cicio, gwthio, poeri , brathu ac ati
- Hilioll-e.e. poeni diangen neu sylwadau yn seiliedig ar hil/diwylliant neu crefydd

- Anabledd - poeni diangen
- Homoffobia – sylwadau annerbyniol
- Deunydd - cael eiddo wedi'i ddwyn
- Cyber - camddefnyddio cyfryngau cymdeithasol / ffonau symudol

### **Sut allwch chi helpu'ch plentyn?**

Fel rhiant, rydych chi'n chwarae rhan bwysig wrth ddiogelu eich plentyn. Os ydych chi'n credu bod eich plentyn yn cael ei fwlio, dylech ei annog i siarad yn agored â chi a gwrando ar yr hyn sydd ganddo i'w ddweud.

- Byddwch yn ymwybodol o'r hyn sy'n fwlio a byddwch yn ymwybodol o'r arwyddion a'r symptomau.
- Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn gwybod ei fod yn dweud wrthyh chi unrhyw beth sy'n peri pryder iddo.
- Dewch o hyd i rywle tawel i siarad a chadwch yn dawel.
- Trafodwch gyda'ch gilydd a chynghorwch i beidio â dial. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod at bwy y gallant droi yn yr ysgol.
- Esboniwch yn glir iddyn nhw y byddwch chi'n eu helpu i ddod â'r bwlio i ben.
- Cysylltwch â'r ysgol i drafod a datrys y mater.
- Cofiwch bob amser fodolwch ymddygiad da hyd yn oed wrth i chi siarad â'ch plentyn/plant.
- Peidiwch byth â cholli eich tymer na mynd yn ddig, yn enwedig o flaen eich plentyn.

### **Arwyddion a symptomau bwlio**

*Gall plant arddangos arwyddion neu ymddygiad sy'n awgrymu eu bod yn cael eu bwlio. Gall yr arwyddion canlynol fod yn gysylltiedig â digwyddiadau o fwlio, er y dylem gofio bob amser y gallent fod yn arwydd o broblemau eraill. Peidiwch byth â lleiaf, fel oedolion dylem bob amser edrych yn y posibilrwydd o fwlio os yw'r plentyn:*

- Ofn cerdded yn ôl ac ymlaen i'r ysgol
- Gofyn am deithio i'r ysgol mewn car (os yw'n wahanol i'r arfer)
- Amharod i fynychu'r ysgol
- Colli llawer o ysgol
- Diffyg hyder
- Yn crio ei hun i gysgu
- Rhedeg i ffwrdd
- Colli arian yn gyson
- Yn gynyddol afresymol, emosiynol neu amddiffynnol
- Gwrthod bwyta
- Yn ofni derbyn unrhyw fath o neges electronig (testun, e-bost)
- Methu esbonio toriad neu gleisio
- Bwlio brodyr a chwiorydd neu blant eraill

