Hawdd ei Ddeall

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Sut y dylai ysgolion ddelio â bwlio

Canllaw i ysgolion

Rydyn ni eisiau gwybod beth mae plant a phobl ifanc yn ei feddwl

Mai 2025

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon

Dogfen hawdd ei deall yw hon. Ond efallai y byddwch chi dal angen cymorth i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.

Mae'r ddogfen hon wedi'i hysgrifennu gan **Lywodraeth Cymru**.

Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o '**Herio Bwlio – Canllawiau Hawliau, Parch, Cydraddoldeb'**. Am ragor o wybodaeth, defnyddiwch y canlynol:

Gwefan: www.llyw.cymru/canllawiau-gwrthfwlio-hawliau-parch-cydraddoldeb

Ebost: rightsrespectequalityguidanceconsultation@gov.wales

Mae'r ddogfen yma wedi cael ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols.** I ddweud wrthym ni beth yw eich barn am y fersiwn hawdd ei ddeall hon, cliciwch yma.

Rhif trwydded Photosybols 403527247

Cynnwys

Bwlio mewn ysgolion 4

Mathau o fwlio 7

Delio â bwlio 10

Cadw golwg 18

Cwestiynau 19

Llinellau cymorth a mwy o wybodaeth 27

Bwlio mewn ysgolion

Mae addysg yn bwysig iawn.

Mae'r UNCRC (Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn) yn dweud bod gennych chi'r hawl i'r canlynol:

- cael eich amddiffyn rhag niwed
- cael addysg

Dylech fod yn rhydd i ddysgu heb deimlo'n ofnus nac yn bryderus.

Gall **bwlio** atal hynny.

Bwlio yw pan fydd 1 person neu grŵp o bobl yn trin rhywun arall mewn ffordd wael. Gall bwlio fod yn bethau fel y canlynol:

- dweud pethau cas wrthych chi neu amdanoch chi
- cael eich anwybyddu neu eich gadael allan
- cael eich taro, eich cicio neu eich gwthio
- dweud celwyddau amdanoch chi

Ni ddylai neb gael ei **fwlio**. Gall wneud i bobl deimlo eu bod nhw wedi cael eu brifo, yn anniogel ac ar eu pennau eu hunain.

Mae'r canllaw hwn yn dweud wrth ysgolion beth sydd angen iddynt ei wneud am fwlio.

Rydyn ni eisiau gwybod beth ydych chi’n ei feddwl am y canllaw hwn.

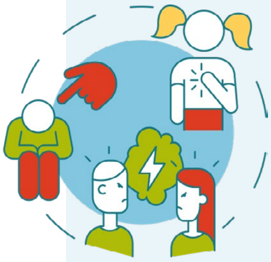
Atebwch y cwestiynau ar dudalen 19.

Os ydych chi eisiau gwybod sut rydym ni’n cadw’ch atebion a’ch gwybodaeth yn ddiogel, darllenwch ein canllaw hawdd ei ddeall yn: www.llyw.cymru/canllawiau-gwrthfwlio-hawliau-parch-cydraddoldeb

Mathau o fwlio

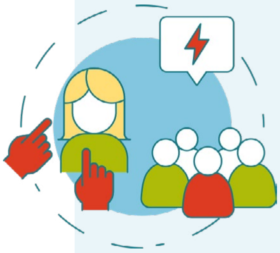
Mae yna lawer o wahanol fathau o **fwlio**.

Corfforol – taro, cicio, gwthio, difrodi pethau rhywun



Llafar – galw enwau ar rywun, pryfocio, bygwth

Emosiynol – lledaenu sibrydion, siarad am bobl, anwybyddu pobl



Perthynas – chwarae gyda chyfeillgarwch pobl neu sut mae eraill yn eu gweld

Rhywiol – cyffwrdd heb ganiatâd, awgrymiadau neu jôcs rhywiol

Bwlio ar-lein (sydd hefyd yn cael ei alw'n **seiberfwlio**) – postio pethau niweidiol ar-lein, anfon negeseuon cas, rhannu delweddau

Bwlio sy'n gysylltiedig â rhagfarn – mae hyn yn golygu targedu rhywun neu grŵp oherwydd gwahaniaeth. Er enghraifft, oherwydd:

- hil, crefydd, credoau, traddodiadau neu gefndir teuluol
- anghenion dysgu ychwanegol neu anabledd
- y ffordd rydych chi'n edrych ac yn ymddwyn a hunaniaeth rhywedd – mae hyn yn golygu eich teimladau am fod yn wrywaidd, benywaidd neu anneuaidd
- pwy rydych chi'n cael eich denu atynt, er enghraifft, merched, bechgyn neu'r ddau
- rhywiaeth – cael eich trin yn annheg oherwydd eich bod chi'n ferch neu'n fachgen

Nid yw popeth yn fwlio

Pan fydd rhywun yn brifo neu'n cynhyrfu pobl eraill, mae'n cael ei alw yn ymddygiad gwael.

Os yw rhywun yn parhau i wneud hyn yn fwriadol, mae'n **fwlio**.

Os ydych chi angen siarad â rhywun am fwlio, mae llinell gymorth o'r enw **Meic**.

Ffôn: 08088 023 456

Ar agor rhwng 8am a hanner nos

Gwefan: www.meiccymru.org/cym

Delio â bwlio

Rhaid i ysgolion gadw plant a phobl ifanc yn ddiogel. Dylent wneud pethau fel:

- cael rheolau ynglŷn â sut i ddelio â **bwlio**

- sicrhau bod plant a phobl ifanc yn teimlo'n ddiogel

- siarad â rhieni a gofalwyr

- gweithio gyda sefydliadau eraill i ddod o hyd i gymorth i blant a phobl ifanc

- cefnogi plant a phobl ifanc i gadw’n ddiogel ar-lein

- cofnodi ac adrodd am **fwlio** ar-lein

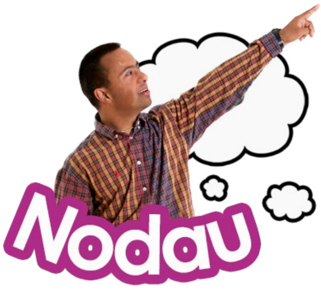
- adrodd am faterion difrifol o **fwlio** i’r **tîm diogelu** neu’r heddlu. Mae’r **tîm diogelu** yn dîm arbennig yn y gwasanaethau cymdeithasol. Ei brif swydd yw cadw pobl yn ddiogel rhag niwed

- delio â **bwlio** tuag at blant a phobl ifanc anabl

- delio â phob math o **fwlio**

Cyfrifoldebau eraill ysgolion

Dylai ysgolion wneud y canlynol:

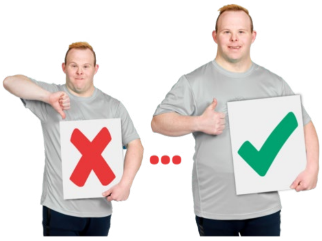


- meddu ar nodau a chynlluniau ynglŷn â delio â **bwlio**

- sicrhau bod athrawon yn gwybod beth i'w wneud

- gwrando ar blant a phobl ifanc, rhieni, gofalwyr ac eraill

- helpu pobl i ddeall beth yw **bwlio**



- parhau i wella sut maen nhw'n delio â **bwlio**

- ymwneud ag achosion o **fwlio** sy'n digwydd y tu allan i'r ysgol hefyd

- dweud wrth blant a phobl ifanc sut i ymddwyn

Rhoi gwybod am fwlio

Er mwyn helpu plant a phobl ifanc i roi gwybod am **fwlio**, dylai fod gan ysgolion:

- staff hyfforddedig y gall plant a phobl ifanc droi atynt

- lleoedd preifat i siarad

- blychau adborth

Cefnogi pawb

Dylai ysgolion wneud y canlynol:

- cefnogi unrhyw un sy'n cael ei effeithio gan **fwlio**, gan gynnwys y rhai wnaeth ei weld

- darparu mannau diogel i siarad am **fwlio**

- dweud wrth blant a phobl ifanc i gadw gwybodaeth am y **bwlio**

Dylai fod gan ysgolion ffyrdd gwahanol o gefnogi plant a phobl ifanc gyda **bwlio**. Er enghraifft:

- **Cyfryngu** – mae hyn yn golygu pan fydd pobl yn dod at ei gilydd ac yn siarad am yr hyn sydd angen digwydd

- **Dulliau adferol** – mae hyn yn golygu gweithio gyda'r bwli a'i helpu i gywiro pethau

- **Adeiladu gwydnwch** – mae hyn yn golygu helpu plant a phobl ifanc i ymdopi â phroblemau ac adfer

- **Cymorth gan gymheiriaid** – mae hyn yn golygu bod plant a phobl ifanc yn cefnogi ei gilydd

- **Sancsiynau ysgol** – mae hyn yn golygu rheolau neu gosbau i roi diwedd ar fwlio

Dylai plant a phobl ifanc fod yn rhan o wneud penderfyniadau am yr hyn maen nhw eisiau iddo ddigwydd.

Dylai ysgolion weithio gyda phlant a phobl ifanc, rhieni a gofalwyr i ddod o hyd i'r ffyrdd gorau o symud ymlaen.

Dylai ysgolion geisio darganfod pam mae bwli yn **bwlio**.

Dylent ddeall yr achosion, a chefnogi'r bwli i newid.

Cadw golwg

Dylai ysgolion gadw cofnodion o **fwlio**. A gwneud yn siŵr bod yna ffyrdd i'w riportio.

Os yw dysgwr, rhiant neu ofalwr yn teimlo nad yw athro yn gwneud digon i helpu, dylent ddweud wrth athro arall, neu'r pennaeth.

Os ydyn nhw'n teimlo nad yw'r ysgol yn gwneud digon, gallant gwyno i lywodraethwyr yr ysgol.

Bydd gan ysgolion hefyd **gwnselwyr** a all helpu. Mae'r rhain yn bobl sydd wedi'u hyfforddi i wrando ar blant a phobl ifanc. Maen nhw'n eu helpu i weithio trwy broblemau.

Cwestiynau

1. Ydych chi'n gwybod am gynllun gwrthfwlio eich ysgol?

- ☐ Ydw
- ☐ Nac ydw

Sylwadau:

2. **Ydych chi'n gwybod gyda phwy y gallwch chi siarad os ydych chi'n poeni am fwlio?**

☐ Ydw

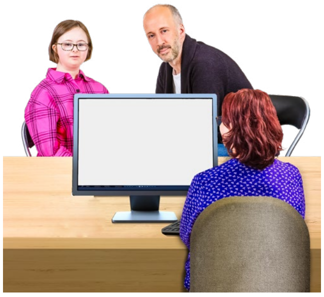
☐ Nac ydw

Sylwadau:

3. **Os bydd rhywun yn gas neu'n eich bwlio chi neu'n bwlio eich ffrind, ydych chi'n teimlo'n iawn yn dweud wrth oedolyn dibynadwy?**

- [ ] Ydw
- [ ] Nac ydw
- [ ] Ddim yn gwybod

Sylwadau:



4. Ydych chi'n meddwl y byddai'r oedolyn hwnnw yn delio â'r bwlio'n briodol?

☐ Ydw

☐ Nac ydw

☐ Ddim yn gwybod

Sylwadau:

5. Ydy'r canllaw hwn yn esbonio sut y gallwch chi gael help os ydych chi'n cael eich bwlio?

☐ Ydy

☐ Nac ydy

☐ Ddim yn gwybod

Sylwadau:

6. Ydy'r canllaw hwn yn hawdd ei ddeall?

☐ Ydy

☐ Nac ydy

☐ Ddim yn gwybod

Sylwadau:

7. Ydy'r canllaw hwn yn cynnwys pawb?

☐ Ydy

☐ Nac ydy

☐ Ddim yn gwybod

Sylwadau:

Anfonwch eich atebion atom erbyn dydd Iau 31 Gorffennaf 2025.

Gallwch e-bostio eich atebion i:
rightsrespectequalityguidanceconsultation@gov.wales

Neu argraffwch a phostiwch eich atebion i:

Lles a Diogelu
Y Gyfarwyddiaeth Addysg
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

Llinellau cymorth a mwy o wybodaeth

Elusennau gwrthfwlio

Bullies Out

Elusen gwrthfwlio wedi'i lleoli yng Nghymru. Mae ei e-fentoriaid yn cynnig cymorth ar-lein

bulliesout.com

mentorsonline@bulliesout.com

Cynghrair Gwrthfwlio

Gwybodaeth i blant, pobl ifanc, rhieni, gofalwyr ac ysgolion

anti-bullyingalliance.org.uk

Kidscape

Elusen gwrthfwlio

kidscape.org.uk

The Diana Award

Llysgenhadon ifanc wedi'u hyfforddi i helpu eraill

antibullyingpro.com

Llinellau cymorth a chyngor

Y Samariaid

Lle diogel i chi siarad unrhyw bryd, yn rhad ac am ddim
116 123
Llinell Gymraeg: 0808 164 0123
samaritans.org

RETHINK

Cyngor a gwybodaeth i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl
0300 500 0927
rethink.org/help

MENCAP Cymru

Llinell gymorth o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 5pm
0808 8000 300
wales.mencap.org.uk/cy

Childline

Mae Childline yn cynnig cyngor
0800 1111
childline.org.uk

Kooth

Gwasanaeth cwnsela
kooth.com

CALL

Cyngor cymunedol a llinell wrando
callhelpline.org.uk/cy

Rhieni a gofalwyr

Family Lives
Llinell gymorth gyfrinachol fforymau rhieni a gofalwyr
0808 800 2222

ParentZone
Cymorth a chyngor i rieni neu ofalwyr
parentzone.org.uk

YoungMinds
Llinell gymorth i rieni yn ymwneud ag iechyd meddwl pobl ifanc
0808 802 5544
youngminds.org.uk

Materion ar-lein

Internet Matters
Cyngor ar faterion ar-lein i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd
internetmatters.org.uk

Childnet
Pob agwedd ar ddiogelwch ar-lein
childnet.com

Hwb
Adnoddau a dolenni i'ch cadw'n ddiogel ar-lein
hwb.gov.wales/cadwn-ddiogel-ar-lein

Rhwydweithiau cyngor a chymorth

Internet Watch Foundation

I riportio delweddau anghyfreithlon o blant
iwf.org.uk

Cymorth i Ddioddefwyr

Riportio troseddau casineb yng Nghymru
reporthate.victimsupport.org.uk/cy

Y Ganolfan Camfanteisio ar Blant a Diogelu Plant Ar-lein (CEOP)

Os amheuir cam-drin neu gamfanteisio'n rhywiol ar blant
ceop.police.uk

NSPCC

Os ydych chi neu berson ifanc arall mewn perygl uniongyrchol, peidiwch ag oedi, ffoniwch 999 neu ffoniwch ni
0808 800 5000
nspcc.org.uk

Mental Health Matters Wales

mhmwales.org.uk

Heads Above the Waves

Cymorth i bobl ifanc sy'n profi iselder neu hunan-niweidio
hatw.co.uk/straight-up-advice

OGL
© Hawlfraint y Goron 2025 WG51172
Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg hefyd