

Herio Bwlio

Canllawiau Hawliau, Parch, Cydraddoldeb



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Ymgynghoriad ar gyfer ysgolion cynradd



Helo

Mae addysg yn bwysig iawn. Dylech fod yn rhydd i ddysgu pethau newydd, chwarae a gwneud ffrindiau yn yr ysgol heb deimlo'n ofnus nac yn bryderus. Mae bwlio yn atal hynny rhag digwydd.

Ni ddylai neb gael ei fwlio. Mae bwlio yn gwneud i bobl frifo, teimlo'n anniogel a theimlo nad ydynt yn cael eu parchu. Gall adael pobl yn teimlo'n ddiymadferth ac ar eu pennau eu hunain, fel nad oes ganddyn nhw unrhyw bŵer i newid pethau.

Mae Llywodraeth Cymru eisiau i bob plentyn a pherson ifanc gael eu parchu, teimlo'n ddiogel a mwynhau eu hamser yn yr ysgol.

Dyna pam rydyn ni wedi ysgrifennu'r **Canllawiau Hawliau, Parch, Cydraddoldeb** newydd hyn. Mae'n helpu ysgolion i herio bwlio, ac... **rydyn ni eisiau gwybod beth ydych chi'n ei feddwl.**

Felly, ar ddiwedd y llyfryn hwn, mae yna 5 cwestiwn y gallwch chi eu hateb.

Eich hawliau

Mae gennych chi hawliau. Mae'r UNCRC (Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn) yn dweud:

- mae gennych chi hawl i gael eich diogelu rhag niwed
- mae gennych chi'r hawl i addysg.



Beth yw bwlio?

Mae bwlio yn golygu pethau gwahanol i wahanol bobl, ond i ni...

Mae bwlio yn ymddygiad gan berson neu grŵp sydd:

- yn golygu brifo, dychryn neu gynhyrfu rhywun
- yn parhau i ddigwydd
- yn digwydd yn bwrpasol
- yn targedu rhywun oherwydd pwy ydyn nhw, sut maen nhw'n edrych neu beth maen nhw'n ei wneud.



Mathau o fwlio Gall bwlio fod:



Yn gorfforol

taro, cicio, gwthio, baglu neu ddifrodi eiddo rhywun.



Yn llafar

galw enwau ar rywun, pryfocio, bygwth neu ddweud pethau i'w tynnu i lawr.



Yn seiliedig ar berthynas

ceisio amharu ar gyfeillgarwch rhywun, teulu neu sut mae eraill yn eu gweld.



Yn emosiynol

lledaenu sibrydion, siarad y tu ôl i gefn rhywun, eu gadael allan neu eu hanwybyddu yn fwriadol.



Yn rhywiol

cyffwrdd heb ganiatâd, gwneud bygythiadau, jôcs neu awgrymiadau rhywiol diangen.



Bwlio Ar-lein

Gall bwlio ar-lein (a elwir weithiau'n seiberfwlio) gynnwys:

- postio pethau niweidiol, pethau sy'n achosi embaras neu bethau preifat am rywun
- anfon negeseuon cast neu fygythiadau
- defnyddio cyfrifon ffug i dargedu neu wawdio eraill

Dylech chi fod yn rhan o ysgrifennu diffiniad eich ysgol o fwlio a'r hyn y mae'n ei olygu a chael dweud eich dweud.

Nid yw popeth yn fwlio.

Nid yw bwlio yn golygu:

- pryfocio rhyngoch chi a'ch ffrindiau sy'n mynd o'i le ond dim ond yn digwydd unwaith
- ffraeo neu ddadlau gyda ffrind
- dadl sy'n digwydd unwaith
- pan nad yw rhywun eisiau bod yn ffrindiau.

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.

Cellwair

Efallai y bydd pobl yn ceisio esgusodi bwlio trwy ddweud mai jôc yn unig ydyw neu mai dim ond cellwair ydyw. Mae'n gellwair pan:

- mae pawb dan sylw yn deall ei fod yn gellwair
- mae pawb yn meddwl ei fod yn ddoniol
- mae pawb yn teimlo eu bod wedi'u cynnwys ac yn ddiogel.

Nid cellwair mohono pan fydd rhywun yn teimlo ei fod wedi cael ei frifo neu'n teimlo embaras, wedi'i eithrio neu'n annigol.

Os yw'n anodd siarad â rhywun yn yr ysgol neu gartref, cysylltwch â Meic.

Mae Meic yn llinell gymorth i blant a phobl ifanc, felly gallwch chi siarad â rhywun am bryderon neu ofidiau unrhyw ddydd, rhwng 8am a hanner nos.

Mae Meic yn rhoi cyngor a chefnogaeth. Gallant hefyd gysylltu â'ch ysgol i siarad am y bwlio os ydych chi eisiau iddynt wneud hynny.

www.meiccymru.org

☎ 08088 023456



Dylai eich ysgol helpu pawb i ddatblygu perthnasoedd iach, parchus.

Delio â bwlio

Rhaid i ysgolion eich cadw'n ddiogel a gofalu am eich lles.

Rydym ni'n disgwyl i'ch ysgolion feddu ar gynlluniau sy'n nodi sut y byddant yn herio bwlio.

Dylent eich cynnwys chi a'ch rhieni/gofalwyr wrth ddatblygu'r cynlluniau hyn.

Dylent gefnogi pawb, waeth pwy ydyn nhw, a sicrhau bod pawb yn ddiogel rhag bwlio.

Delio â bwlio ar-lein

Dylai ysgolion eich cefnogi a'ch dysgu sut i gadw'n ddiogel ar-lein.

Os oes problem, dylent sicrhau eu bod yn cofnodi gwybodaeth a'i riportio i'r darparwr ar-lein, gwasanaeth neu'r awdurdod lleol.

Eich cadw chi'n ddiogel

Rhaid i ysgolion ddweud wrth yr Arweinydd Diogelu yn yr awdurdod lleol os yw rhywun yn dioddef niwed oherwydd bwlio.

Mae'n rhaid iddyn nhw ddweud wrth yr heddlu os ydyn nhw'n meddwl nad yw rhywun yn ddiogel.

Dylech fod yn ddiogel rhag bwlio y tu allan i'r ysgol

Mae gan eich penaethiaid y pŵer i gamu i mewn os yw bwlio yn digwydd y tu allan i'r ysgol.

Gallwch ddweud wrth rywun yn yr ysgol os ydych chi'n cael eich bwlio y tu allan i'r ysgol:

- mewn gweithgareddau wedi'u trefnu gan yr ysgol
- ar deithiau ysgol neu ddigwyddiadau chwaraeon
- ar y ffordd i'r ysgol neu oddi yno
- neu unrhyw adeg arall.



Dylai fod gan eich ysgol lawer o ffyrdd o roi gwybod am fwlio fel:

Rhoi gwybod am fwlio

Dylai ysgolion gael llawer o ffyrdd o roi gwybod am fwlio fel:

- cael pobl i siarad â nhw fel cefnogwyr cyfoedion hyfforddedig neu 'gyfeillion', staff y gallant ymddiried ynddynt, cymorth bugeiliol neu gynghorwyr
- lleoedd maen nhw'n teimlo'n ddiogel sy'n dawel ac yn breifat i siarad
- Cardiau 'Hoffwn i'm hathro wybod'
- blychau adborth.

Delio â bwlio

Bydd gan eich ysgol lawer o wahanol ffyrdd o herio bwlio a'ch cefnogi. Gallant siarad â chi am y rhain a gyda'ch gilydd, gallwch benderfynu beth ddylai ddigwydd.

Os nad yw pethau'n gwella, dywedwch wrth rywun.

Os ydych chi'n dweud wrth rywun ac nad yw'n gwella, gallwch ddweud wrth athro arall, neu'r pennaeth. Gallwch hefyd ofyn i ffrind, rhiant neu ofalwr fynd gyda chi i sicrhau eich bod yn cael gwrandawriad.

Os nad ydych chi'n teimlo bod yr ysgol yn cymryd sefyllfa o ddifrif, gallwch wneud cwyn. Mae gan eich ysgol gamau ar gyfer hyn, a byddant yn eich helpu.

Mae pawb yn cael eu cynnwys

Mae gan bawb rôl wrth wneud yr ysgol yn lle diogel, cyfeillgar. Rhaid i ysgolion weithredu - ond gall dysgwyr, teuluoedd a staff wneud hynny hefyd.

Os ydych chi angen rhywun i siarad â nhw neu helpu gyda sut rydych chi'n teimlo, mae gan eich ysgol gynghorwyr a all helpu.

Gofynnwch i athro neu rywun yn yr ysgol, byddant yn esbonio popeth sydd angen i chi ei wybod ac yn eich rhoi mewn cysylltiad â rhywun y gallwch chi siarad ag ef.



Elusennau gwrthfwlio

Bullies Out

Elusen gwrthfwlio yng Nghymru. Mae eu e-fentoriaid yn cynnig cefnogaeth ar-lein.
www.bulliesout.com

mentorsonline@bulliesout.com

Anti-Bullying Alliance

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 ichi siarad unrhyw bryd.
☎ 116 123
☎ Llinell Iaith Gymraeg: 0808 164 0123
www.samaritans.org

RETHINK

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

MENCAP Cymru

Llinell Gymorth o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9a.m. – 5p.m.
☎ 0808 8000 300
wales.mencap.org.uk

Childline

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

Kooth

Gwasanaeth cwnsela.
www.kooth.com

CALL

Llinell Gyngor a Gwranddo'r Gymuned
www.callhelpline.org.uk

Mae yna becyn cymorth sydd â rhagor o wybodaeth a help os ydych chi ei eisiau.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i [wefan Hwb](http://wefanHwb)



Rhieni a Gofalwyr

Family Lives

Llinell gymorth gyfrinachol fforymau Rhieni/Gofalwyr
☎ 0808 800 2222

Parentzone

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

Young Minds

Iechyd meddwl pobl ifanc. Llinell gymorth rhieni
☎ 0808 802 5544
youngminds.org.uk

Materion ar-lein

Internet Matters

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

Childnet International

Pob agwedd ar ddiogelwch ar-lein.
www.childnet.com

Hwb

Adnoddau a dolenni i'ch cadw'n ddiogel ar-lein.
hwb.gov.wales/zones/online-safety/learners/

Rhwydweithiau cyngor a chymorth

Internet Watch Foundation

I roi gwybod am ddelweddau anghyfreithlon o blant.
iwf.org.uk

Victim Support

Adrodd am Droseddau Casineb yng Nghymru.
www.reporthate.victimsupport.org.uk

Child Exploitation and Online Protection Centre (CEOP)

Os amheuir cam-drin neu ecsbloetio plant yn rhywiol.
www.ceop.police.uk

NSPCC

Os ydych chi neu blentyn arall mewn perygl uniongyrchol, peidiwch ag oedi – ffoniwch 999 neu ffoniwch ni
☎ 0808 800 5000

www.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

Diolch am ddarllen hyn.

Nawr mae'n bryd dweud wrthym beth ydych chi'n ei feddwl.

Atebwch y cwestiynau ar y dudalen nesaf.



Cwestiynau

1. Ydych chi'n gwybod am y ffyrdd mae eich ysgol yn herio bwllo?

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 bwllo chi neu'n bwllo 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 bwllo'n briodol?

Ydw

Nac ydw

Ddim yn gwybod

Sylwadau ↓

5. Ydych chi'n meddwl bod y canllawiau hyn yn esbonio sut y gallwch chi gael help os ydych chi'n cael eich bwllo?

Ydw

Nac ydw

Ddim yn gwybod

Sylwadau ↓

6. Ydych chi'n meddwl bod y canllawiau hyn yn hawdd i'w deall?

Ydw

Nac ydw

Ddim yn gwybod

Sylwadau ↓

7. Ydych chi'n meddwl bod y canllawiau hyn yn cynnwys ac yn cefnogi pawb?

Ydw

Nac ydw

Ddim yn gwybod

Sylwadau ↓

Anfonwch eich atebion i:



Lles a Diogelu

Y Gyfarwyddiaeth Addysg

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd CF10 3NQ



rightsrespectequalityguidanceconsultation@llyw.cymru



erbyn 31 Gorffennaf 2025

Eich Preifatrwydd

Dyma'r manylion cyfreithiol am eich preifatrwydd gan ein bod ni'n casglu gwybodaeth gennych chi.

Rheoliad Cyffredinol y DU ar Ddiogelu Data (GDPR y DU)

Llywodraeth Cymru fydd y rheolydd data ar gyfer ymgynghoriadau Llywodraeth Cymru ac ar gyfer unrhyw ddata personol a ddarperir gennych wrth ichi ymateb i'r ymgynghoriad.

Mae gan Weinidogion Cymru bwerau statudol y byddant yn dibynnu arnynt i brosesu'r data personol hyn a fydd yn eu galluogi i wneud penderfyniadau cytbwys ynghylch sut y maent yn cyflawni eu swyddogaethau cyhoeddus. Y sail gyfreithlon ar gyfer prosesu gwybodaeth yn yr ymarfer casglu data hwn yw ein tasg gyhoeddus; hynny yw, arfer ein hawdurdod swyddogol i ymgymryd â rôl a swyddogaethau craidd Llywodraeth Cymru (Erthygl 6(1)(e)).

Bydd unrhyw ymateb a anfonwch atom yn cael ei weld yn llawn gan staff Llywodraeth Cymru sy'n gweithio ar y materion y mae'r ymgynghoriad hwn yn ymwneud â nhw neu sy'n cynllunio ymgynghoriadau ar gyfer y dyfodol. Yn achos ymgynghoriadau ar y cyd, mae'n bosibl y bydd hyn hefyd yn cynnwys awdurdodau cyhoeddus eraill. Pan fo Llywodraeth Cymru yn cynnal dadansoddiad pellach o'r ymatebion i ymgynghoriad, yna gall trydydd parti achrededig (e.e. sefydliad ymchwil neu gwmni ymgynghori) gael ei gomisiynu i wneud y gwaith hwn. Ymgwymerir â gwaith o'r fath dim ond o dan gontract. Mae telerau ac amodau safonol Llywodraeth Cymru ar gyfer contractau o'r fath yn nodi gofynion caeth ar gyfer prosesu data personol a'u cadw'n ddiogel.

Er mwyn dangos bod yr ymgynghoriad wedi'i gynnal yn briodol, mae Llywodraeth Cymru yn bwriadu cyhoeddi crynodeb o'r ymatebion i'r ddogfen hon. Mae'n bosibl hefyd y byddwn yn cyhoeddi'r ymatebion yn llawn. Fel arfer, bydd enw a chyfeiriad (neu ran o gyfeiriad) yr unigolyn neu'r sefydliad a anfonodd yr ymateb yn cael eu cyhoeddi gyda'r ymateb. Os nad ydych yn dymuno i'ch enw a'ch cyfeiriad gael eu cyhoeddi, rhwch wybod inni yn ysgrifenedig wrth anfon eich ymateb. Byddwn wedyn yn cuddio'ch manylion cyn cyhoeddi'ch ymateb.

Dylech hefyd fod yn ymwybodol o'n cyfrifoldebau o dan ddeddfwriaeth Rhyddid Gwybodaeth a'i bod yn bosibl y bydd Llywodraeth Cymru o dan rwymedigaeth gyfreithiol i ddatgelu gwybodaeth.

Os caiff eich manylion chi eu cyhoeddi fel rhan o'r ymateb i'r ymgynghoriad, caiff yr adroddiadau hyn eu cadw am gyfnod amhenodol. Ni fydd gweddill eich data a gedwir fel arall gan Lywodraeth Cymru yn cael eu cadw am fwy na thair blynedd.

Eich hawliau

O dan y ddeddfwriaeth diogelu data, mae gennych yr hawl:

- i wybod am y data personol a gedwir amdano chi a'u gweld
- i'w gwneud yn ofynnol inni gywiro gwallau yn y data hynny
- (o dan rai amgylchiadau) i wrthwynebu neu gyfyngu ar brosesu'r data
- (o dan rai amgylchiadau) i'ch data gael eu 'dileu'
- (o dan rai amgylchiadau) i gludadwyedd data
- i gyflwyno cwyn i Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth, ein rheoleiddwr annibynnol ar gyfer diogelu data

I gael rhagor o fanylion am yr wybodaeth y mae Llywodraeth Cymru yn ei chadw ac am y defnydd a wneir ohoni, neu os ydych am arfer eich hawliau o dan Reoliad Cyffredinol y DU ar Ddiogelu Data gweler y manylion cyswllt isod:

Y Swyddog Diogelu Data:



Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ



dataprotectionofficer@llyw.cymru

Dyma fanylion cyswllt Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth:



Wycliffe House
Water Lane
Wilmslow
Cheshire, SK9 5AF



0303 123 1113



ico.org.uk