

Ffrind da fel aur!

Brwydro'r Bwli

Beth yw Bwlio?

- Bwli ydi person sy'n pigo ar rhywun ac yn gwneud nhw yn drist.
- Mae hyn yn digwydd drwy'r amser.
- Fe all fod yn frifo corfforol.
- Fe all fod yn siarad amdanoch, speitio, by-gwth, neu eich gwneud yn ofnus neu'n drist mewn unrhyw ffordd. Mae hyn yn digwydd yn gyson.

Ydy'ch plentyn chi'n cael ei fwlio?

Mae yna ddywediad yn saesneg "Sticks and stones may break my bones, but names will never hurt me."

Mae'n beth dewr iawn i'w ddweud ond yn achos y rhan fwyaf o blant, mae'n bell o fod yn wir. Mae cam-drin corfforol yn amlwg i bawb, ond gall candrin drwy ddefnyddio geiriau achosi'r un faint o boen â thrais corfforol, a thra bo briwiau a chleisiau yn gwella'n gyflym, gall geiriau creulon achosi niwed seicolegol parhaol.

Arwyddion o Fwlio

Gallai newidiadau i ymddygiad eich plentyn gynnwys:

- Salwch od sy'n digwydd yn aml a chynlluniau eraill i beidio â mynd i'r ysgol.
- Chwarae triwant
- Ddim eisiau mynd i'r ysgol
- Gwaith ysgol yn dirywio
- Pethau personol yn diflannu heb eglurhad sy'n cael ei ddefnyddio i roi i'r bwli
- Colli chwant am fywd
- Pryder, hunllefau a symptomau eraill o iselder.



Ffrind da fel aur!

Brwydro'r Bwli

Beth ddylech chi wneud?

Mae plentyn sydd wedi cael ei fwlio ac sydd wedi cadw'r peth yn gyfrinach yn teimlo ei fod wedi ei ynysu. Felly cyn gynted ag y bydd eich plentyn wedi dweud wrthy'ch, y peth cyntaf y mae'n rhaid i chi ei wneud yw ei sicrhau na fydd ar ei ben ei hun o hyn ymlaen-ac y byddwch chi a'r ysgol ar ei ochr ef. Efallai y byddai eich plentyn yn elwa o ddarllen am brofiadau plant eraill o fwlio. Mae gwybodaeth i'w gael yn 'Bullies Out', 'Bulling Online' a 'Antibullying'.

Rhowch wybodaeth i ni yn yr ysgol ar unwaith. Bydd yr ysgol yn gweithredu yn syth ar strategaethau er mwyn delio gyda bwlio.

Does dim un plentyn yn gorfod dioddef poen ac anhapusrwydd.

Mae cyfnod hwyr yn y nos yn waeth i'r plentyn. Cedwir yn gryf drwy'r dydd ac yn torri ei galon yn eu gwla'u gyda'r nos. Dyma pryd fyddwch chi a'ch plentyn yn fwyaf unig.

Peidiwch a theimlo eich bod yn swnian a gwneud ffys. Mae'n rhaid meddwl am llês eich plentyn a llês pob plentyn arall.



YSGOL PONT Y GOF

Cadw'n plant yn ddiogel!

Yr hawl i bob plentyn fod yn hapus.



Canllaw i Rien



Mae rhywun yn fy mrifo!

Sut fedrai helpu?

Dylai rhieni/gofalwyr fod yn ymwybodol bod gan ysgolion gyfrifoldeb i sicrhau lles yr holl ddisgyblion. Mae'r cyfrifoldeb hwn yn golygu:-

Bod gan yr ysgol bolisi a gweithdrefnau amddiffyn plant;

Ar 1 Medi 2006, daeth *adran 175 o Ddeddf Addysg 2002* i rym. Mae'n rhoi dyletswydd ar ysgolion i fod â threfniadau yn eu lle i sicrhau eu bod yn diogelu plant. Y person dynodedig yn yr ysgol yw Bethan Prys Jones (Pennaeth)

Dylai'r ysgol geisio gweithio gyda rhieni/gofalwyr ynghylch lles eu plentyn ac aros yn ddiuedd os yw eu plentyn yn cael ei gyfeirio neu wedi cael ei gyfeirio;

Dylai'r ysgol helpu rhieni neu ofalwyr i ddeall os cyfeirir y plentyn i'r gwasanaethau cymdeithasol neu i'r heddlu, yna gwneir hynny er lles gorau'r plentyn ac y bydd yr ysgol yn cyfrannu at unrhyw ymchwiliad amddiffyn plant neu ymchwiliad yr heddlu o ran lles a chynnydd addysgol eu plentyn;



Bydd yr ysgol yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i'r rhieni / gofalwyr yn gyson ynghylch lles a chynnydd addysgol y plentyn.

Fel rhiant neu ofalwr, efallai y byddwch yn teimlo'n unig ar brydiau ond fel arfer mae rhywun ar gael i siarad â nhw. Nid yw gofalu am blant bob amser yn rhwydd, ac os ydych yn ei chael hi'n anodd ymdopi efallai y bydd angen i chi ofyn am help a chymorth i amddiffyn eich plentyn.

Efallai y bydd y canlynol yn ddefnyddiol:-

- gwnewch amser i siarad â'ch plentyn a gwrandao arno/arni;
- dewch i adnabod ffrindiau ac arferion beunyddiol eich plentyn;
- byddwch yn sensitif i unrhyw newid yn ei ymddygiad;
- dysgwch eich plentyn i deimlo'n hyderus i wrthod gwneud unrhyw beth os nad yw'n teimlo'n iawn;

Byd y Technoleg

Cofiwch byddwch yn ofalus.

Diolgelwch yn y Byd Dechnoleg

Ffilmiau a gemau cyfrifiadurol

Gall camddefnyddio ffilmiau a gemau cyfrifiadurol fod yn niweidiol iawn i'ch plant. Maent yn agor byd, diwylliant a syniadau newydd iddynt. Mae gennym ni fel rieni gyfrifoldeb pwysig iawn i sicrhau bod y profiad yma yn un positif a chyfoethog.

Dyma wybodaeth i'ch helpu chwi ddeall pa raglenni sy'n addas i'ch plant. Gall peidio a chadw at y cyngor yma fod yn niweidiol iawn iddynt. Mae gennym gfrifoldeb i warchod ein plant.



Canllawiau rhaglenni teledu



Canllawiau gemau cyfrifiadurol



Canllawiau ffilmiau



Darllenwch y canllaw i rieni-defnyddiwch gemau cyfrifiadurol sydd ar wefan yr ysgol i'ch helpu.

Mae'r we yn hwyll!

Cofiwch gadw'n saff

Seiber-fwlio



Seiber

-fwlio yw defnyddio technoleg i frifo neu aflonyddu ar rywun yn fwriadol ac yml. Gall seibr-fwlio ddigwydd mewn 7 prif ffordd:

- Drwy e-bost
- Galwad ffôn symudol
- Neges destun
- Neges chwim e.e. MSN
- Ystafell sgwrsio ar-lein
- Gwefannau rhyngweithio cymdeithasol e.e. Bebo, MySpace, Facebook
- Negeseuon llun/ fideo
- Bydd y bwli'n defnyddio'r ffurfiau hyn o dechnoleg i fwlio, er engraifft drwy bostio sylwadau cas ar broffil rhywun ar wefan rhyngweithio cymdeithasol.

Sut fedrwch chi gadw'ch plant yn saff?

- Gosod y cyfrifiaduron mewn ystafelloedd teulu yn hytrach nag ystafelloedd gwely'r plant gyda chefn y cyfrifiadur yn erbyn y wal.
- Gosod meddalwedd monitro/ hidlo er mwyn rhwystro mynediad at gynnwys amhriodol (gellir prynu rhain)
- Defnyddio e-bost teuluol neu goruchwylio negeseuon gan ddefnyddio'r cyfrinair
- Trafod materion diogelwch gyda'ch plant e.e. Peidio rhannu gwybodaeth personol

Gwefannau defnyddio i'ch helpu

www.childnet.int.org/kia www.kidsmart.org.uk
www.thinkuknow.co.uk www.ceop.gov.uk
www.schoolbeat.org/cy/rhieni/gwybod-beth-allai-cael-effaith-ar-fy-mhlentyn/bwlio-seiber/