

Os ydych yn cael eich bwlio: If you are bullied:



- Gofynnwch iddyn nhw stopio. Ask them to stop.
- Anwybyddwch nhw. Ignore them.
- Cerddwch i ffwrdd. Walk away.
- Defnyddiwch y Bydi Becso. Use the Bydi Becso (Worry Monster).
- Siaradwch gyda ffrind. Talk to a friend.
- **DYWEDWCH WRTH RHYWUN. TELL SOMEONE.**



- Rhoi fewn iddyn nhw. Give in to them.
- Bod yn grac. Get angry.
- Taro nhw. Hit them.
- Cuddio beth sy'n digwydd. Hide what's happening.

Beth ddylwn i ei wneud os y gwelaf rhywun arall yn cael ei fwlio? What should I do if I see someone else is being bullied?

Dywedwch wrth oedolyn yn syth. Peidiwch a chadw'n dawel.

Tell an adult straight away. Don't stay silent.

Bydd yr ysgol yn: / The school will:

- Creu awyrgylch lle mae pawb yn teimlo'n saff a hapus. Make our school a place where everyone can feel safe and happy.
- Sicrhau fod bwlio yn annerbyniol. Making sure that bullying will not be tolerated.

Beth fydd yn digwydd i'r bwli? What will happen to the bully?

- Bydd athrawon/staff yn siarad gyda chi, eich rhieni a'ch ffrindiau er mwyn delio a'r broblem.
- Teachers/staff will talk to you, your parents and your friends and try to fix the problem.

Polisi Gwrth-Fwlio Anti-Bullying Policy



Cyngor Ysgol School Council



Beth yw bwlio? What is bullying?

Bwlio yw pan fydd unigolyn neu grŵp yn achosi niwed i rywun arall, sy'n aml yn cael ei ailadrodd.

Bullying is when a person or persons hurts someone else. This behaviour is repeated frequently.

Mathau o fwlio.. Bullying can be...

Corfforol / Physical:

Taro, cicio, gwthio, pwnio.

Hitting, kicking, pushing, punching.

Geiol (Llafar) / Verbal:

Galw enwau bychanu, siarad tu ôl i gefn person.

Name calling, belittle, saying things behind a person's back.

Emosiynol / Emotional

Eithrio o grwpiau, cychwyn sibrydion.

Leaving you out, spreading rumours.

Seiber / Cyber

Anfon negeseuon cas drwy e-bost, neges testun neu ar-lein.

Saying unkind things by e-mail, text or online.

Hiliol / Racist

Gall fod yn fwlio corfforol, geiriol neu emosiynol oherwydd lliw croen neu grefydd.

Bullying can be physical, verbal or emotional because of skin colour or religion.

Mae bwlio yn digwydd tro ar ôl tro ac ar bwrpas.

Bullying happens **time after time** and **on purpose**.

COFIWCH DDWEUD WRTH RHYWUN.

REMEMBER TO TELL SOMEONE.

Byddwn yn delio yn ddifrifol ag unrhyw achos o fwlio.
We will always treat bullying seriously.

Sefwch yn erbyn bwlio.
Stand up against bullying.



**Pwy all eich helpu?
Who can help you?**

- Ffrind / A friend
- Rhiant / Parent
- Athrawon / Teachers
- Staff ysgol / School staff
- Oedolyn / Adult
- Cyngor ysgol / School council
- Childline