



Polisi

Parchu Eraill

2024 - 2025



Polisi Parchu Eraill

Mae'r Polisi yn cynnwys gweithdrefnau gwrth fwlio'r ysgol

Hawliau Plant: Dyma'r prif erthyglau o dan sylw wrth ysgrifennu'r Polisi.			
Erthygl 3: Dylai pob sefydliad sy'n ymwneud â phlant bob amser wneud yr hyn sydd orau i bob plentyn.	Erthygl 12: Eich hawl i ddweud beth ddylai ddigwydd ac i rywun wrando arnoch.	Erthygl 13: Eich hawl i gael gwybodaeth.	Erthygl 14: Eich hawl i ddilyn eich crefydd eich hun.
Erthygl 15: Eich hawl i gyfarfod â ffrindiau ac ymuno â grwpiau a chlybiau.	Erthygl 19: Ni ddylech gael eich niweidio a dylech gael gofal a'ch cadw'n ddiogel.	Erthygl 28: Eich hawl i ddysgu a mynd i'r ysgol.	Erthygl 29: Eich hawl i fod y gorau y gallwch fod.
Erthygl 31: Eich hawl i ymlacio a chwarae.		Erthygl 37: Eich hawl i gael eich trin yn deg.	

****Mae'r polisi hwn yn cyd-redeg gyda pholisi ymddygiad yr ysgol****

CYFLWYNIAD

Mae'r 4 diben yn allweddol at weledigaeth Ysgol Pencae.

yn ddysgwyr uchelgeisiol, galluog	yn gyfranwyr mentrus, creadigol
yn unigolion iach, hyderus	yn ddinasyddion egwyddorol, gwybodus

I lwyddo yn ein hymdrechion i roi'r 4 diben ar waith mae hi'n bwysig bod pawb yn dangos parch at eraill er mwyn bod yn ddysgwyr uchelgeisiol, cyfranwyr mentrus, unigolion iach a hyderus ac wrth gwrs, yn ddinasyddion egwyddorol a moesol.

Yn Ysgol Pencae, rydym yn hyrwyddo perthnasau teg sydd wedi eu selio ar barch cytûn. Rydym o'r farn bod gan bob dysgwr yr hawl i ddysgu heb ofn cael eu bwlio, beth bynnag yw'r math hwnnw o fwlio. Rhoddir Ysgol Pencae bwyslais ar ethos cynhwysol cryf lle nad yw bwlio a rhagfarn yn cael eu goddef. Mae Ysgol Pencae yn gwneud ymdrech weithredol i ymdrin â phob math o fwlio, ac rydym yn cymryd camau i atal ymddygiad bwliaid yn ogystal ag ymateb i ddigwyddiadau pan fyddan nhw'n codi.

Ni ddylai un person neu grŵp, boed yn ddisgybl neu staff, orfod derbyn y math hwn o ymddygiad. Dim ond pan wynebir pob mater o fwlio y medr plentyn elwa orau o'r cyfleoedd sydd ar gael yn yr Ysgol.

NODAU AC AMCANION Y POLISI

Mae Ysgol Pencae yn credu fod gan ein disgyblion yr hawl i ddysgu mewn awyrgylch cynhaliol, gofalgwr a diogel, heb ofn cael eu bwlio. Mae lles ac iechyd yn allweddol i weledigaeth yr ysgol. Mae'n bwysig, felly, fod gan yr Ysgol bolisi ysgrifenedig clir i hyrwyddo'r gred hon, ble mae disgyblion yn ogystal â'r rhieni/gwarcheidwaid, yn llwyr ymwybodol y caiff cwynion am fwlio eu trin yn gadarn, yn deg ac yn brydlon.

Prif amcanion y polisi hwn yw i:

- atal bwlio
- goddi ymwybyddiaeth o fwlio a'i effeithiau ar iechyd a lles emosiynol plant a phobl ifanc, eu cyfleoedd mewn bywyd a'u cyflawniadau.
- danlinellu camau pendant i'w dilyn os oes achos o fwlio yn ein hysgol.
- allu delio ag achosion o fwlio yn gyflym ac yn effeithiol.
- sicrhau bod yr holl staff, Llywodraethwyr a'r rhieni yn ymwybodol o'r polisi hwn a bod modd iddynt nodi eu rolau mewn perthynas ag ef.

BETH YW BWLIO?

Mae angen ystyried yn bwylllog cyn defnyddio'r term 'bwlio'. Mae dogfen, ['Parchu eraill: Trosolwg gwrth-fwlio'](#) yn sail i'r diffiniad. Defnyddir sawl diffiniad o fwlio (Llywodraeth Cymru), ond mae'r mwyafrif yn ei ystyried yn weithred sy'n:

- fwriadol niweidiol (gan gynnwys ymddygiad ymosodol)
- digwydd yn aml dros gyfnod o amser, gan gydnabod gall un digwyddiad yn unig achosi trawma i'r dysgwr a'i adael yn poeni y bydd yn digwydd eto
- anodd i ddiodefwrwr amddiffyn eu hunain yn ei erbyn.

Mae sawl gwahanol fath o fwlio, ond y tri phrif fath o fwlio yw:

Corfforol – bwrw, cicio, cymryd eiddo, aflonyddu rhywiol neu ymosodiad

Llafar – galw enwau, sarhau, gwneud sylwadau tramgwyddus

Anuniongyrchol – lledu storïau cas am rywun, eithrio o grwpiau cymdeithasol, bod yn destun sion maleisus

Yn Ysgol Pencae, teimlwn fod angen amlygu pedwerydd math o fwlio sef bwlio ar-lein gan fod y disgyblion yn fwy hyderus ac yn fwy gweithredol wrth ddefnyddio technoleg erbyn hyn.

Ar-Lein - lluniau anffodus, sylwadau annymunol neu enllib ysgrifenedig, anfon negeseuon e-bost neu negeseuon testun maleisus ar ffonau symudol neu gemau cyfrifiadurol.

Yn aml, dewisir disgyblion am eu bod yn wahanol a dylen ni, fel staff, gadw llygad ar y disgyblion hyn. Gall bwlio fod yn emosiynol, yn hiliol ac yn rhywiol yn ogystal. Yn aml, mae 'bwli' yn dibynnu ar sawl un o'r rhain ond bwlio emosiynol sy'n ymddangos yn fwy cyson na bwlio corfforol fel patrwm cenedlaethol.

Arwyddion o fwlio:

- Disgybl yn troi'n fewnblyg.
- Disgybl yn newid cymeriad.
- Olion cam-drin corfforol.
- Amharodrzydd i ddod i'r ysgol.
- Amharodrzydd i fynd allan i chwarae.
- Safon gwaith yn dirywio.
- Iselder.
- Disgybl yn colli hyder.
- Disgybl yn treulio llawer o amser ar ben ei hun.

NEGES SENEDD PENCAE I DDISGYBLION PENCAE

Os ydych yn teimlo eich bod yn cael eich bwlio, rydym yn eich hannog chi i:

- Ddweud wrth rywun rydych yn ymddiried ynddynt.
- Peidio bod yn ofnus, nid eich bai chi yw hyn.
- Siarad - mae help i'w gael yn yr ysgol!

BETH DDYLWN WNEUD OS RWYF YN AMAU BOD FY MHLENTYN YN CAEL EI FWLIO?

Fel rhieni, yn aml byddwch chi yn cael mewnbwn clir i deimladau eich plant. Gall hyn fod trwy:

- nhw'n rhannu pryderon gyda chi.
- teimladau am yr ysgol yn newid yn sydyn, e.e. ddim eisiau dod i'r ysgol.
- newid yn eu hymddygiad adref, e.e. rhwystredigaeth, mynd yn fewnblyg.
- eraill yn rhaedru gwybodaeth gyda chi, e.e. ffrind / rhieni ffrind eich plentyn.

Mae'n bwysig eich bod chi'n siarad gyda'ch plentyn. Dyma rai pethau y gellid eu gofyn:

-Ble mae'r digwyddiadau yma yn digwydd?

-Pa mor aml mae hyn yn digwydd?

-Sut mae'n gwneud iddyn nhw deimlo?

-Pwy oedd yn bwlio a phwy oedd yn dystion i'r digwyddiad?

-Wyt ti wedi ymateb o gwbl i'r mater?

Yn ogystal â hyn, mae angen eu cefnogi trwy ddweud wrthyn nhw:

-Nad oes gan neb hawl i'w trin nhw fel hyn.

-I beidio aros yn dawel, mae angen dweud 'na' wrth y rheiny sy'n bwlio.

-I beidio ymateb yn ôl, e.e. taro'r 'bwli', gall hyn wneud y sefyllfa yn waeth.

-Rhowch sicrwydd i'r plentyn i rannu'r wybodaeth gydag oedolyn, maen nhw am gymryd yr hyn sydd ganddyn nhw ddweud o ddifrif.

Dewch yn syth gyda'r wybodaeth hon i'r ysgol. Yn Ysgol Pencae byddwn yn cymryd pob sgwrs am fwlio o ddifrif. Er yn gyfnod emosiynol i bawb, mae'n hanfodol bod y wybodaeth yn cael ei rhaedru mewn ffordd deg a chytbwys gan roi chwarae teg i'r rheiny sydd o bosibl yn clywed y wybodaeth am y tro cyntaf, e.e. athrawon.

CYFRIFOLDEBAU STAFF YR YSGOL

Yr ydym fel staff yn mynd i fabwysiadu y ffordd o gwestiynu disgyblion er mwyn canfon yr holl wybodaeth.

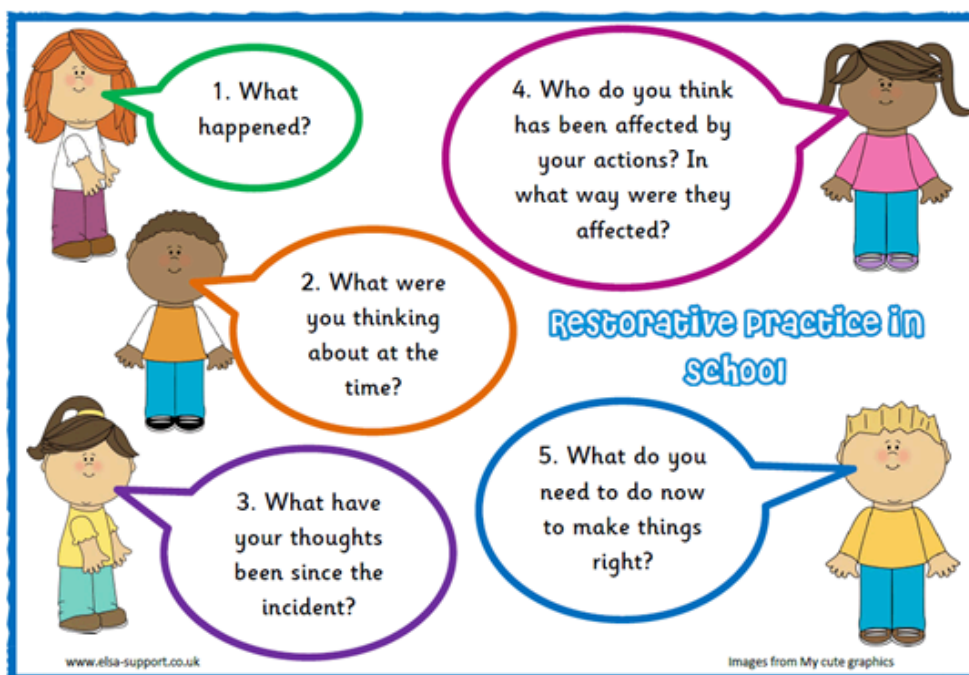
Yn gyntaf bydd angen dilyn y strategaethau llonyddu;

- Anadlu

- Ymestyn
- Darllen
- Amser tawel
- Lliwio
- Offer synhwyrdd – pabell, blanced, tedi
- Labelu – rhestru pethau o'i gwmpas (5 4 3 2 1)
- Cyfrif
- Awyr iach – cerdded
- Teclyn aflonyddu

Yna y dull cwestiynu;

1. Beth ddigwyddodd?
2. Beth oeddech yn meddwl / teimlo?
3. Pwy sydd wedi cael ei effeithio?
4. Sut cafodd effaith arnynt?
5. Sut gallwn symud ymlaen?



Yn Ysgol Pencae, bydd y staff yn:

- sicrhau bod amser i wrando ar ddisgyblion, gan gymryd yr hyn a glywant o ddifrif, a sicrhau na fydd y disgybl yn cael ei waradwyddo nac yn dioddef embaras.
- bod yn ymwybodol o'r manau yn yr ysgol lle gall ymddygiad treisgar ddigwydd.
- sefydlu cyfleoedd rheolaidd i drafod bwlio yn y dosbarth.
- canmol ymddygiad da yn rheolaidd a dilyn camau ymddygiad yr ysgol.
- archwilio eu hymddygiad eu hunain i sicrhau nad ydynt yn euog o fwlio.
- sicrhau bod popeth a wneir yn cyfleu'r neges nad yw bwlio'n dderbyniol.
- cadw cofnodion o unrhyw ddigwyddiadau sydd yn peri gofid ar My Concern.
- yn delio gyda'r sefyllfa yn unol â pholisiau'r ysgol.
- cysylltu â'r pennaeth yn syth os oes unrhyw amheuaeth o fwlio'n digwydd.

CYFRIFOLDEBAU Y LLYWODRAETHWYR

Yn Ysgol Pencae, mae gan y Llywodraethwyr ran allweddol yn sicrhau lles a diogelwch disgyblion yr ysgol. Bydd y llywodraethwyr yn:

- sicrhau eu bod yn deall ac yn gyfarwydd â'r polisi Parchu Eraill .
- cefnogi'r staff wrth iddynt weithredu'r polisi.
- chwarae rhan allweddol yn y gwaith o adolygu a chynnal y polisi.

SUT FYDD YR YSGOL YN YMATEB?

Yn Ysgol Pencae byddwn yn cymryd pob sgwrs am fwlio o ddifrif.

1 – Byddwn yn gwrandao ac yn cofnodi gwybodaeth gan yr unigolyn sydd yn codi'r pryder, boed yn ddioddefwr, yn blentyn arall, yn aelod o staff neu yn riant

2 - Byddwn yn cael sgwrs gyda'r 'dioddefwr' a sgwrs gyda'r 'bwli'. Os oes unrhyw dystion byddwn yn sgwrsio â hwy. Bydd y sgysiau hyn yn cael eu cofnodi er budd cofnodion yr ysgol ar raglen My Concern.

3 – Yn dilyn y sgysiau yma, byddwn yn trafod ein canfyddiadau gyda rhieni y 'bwli' a'r 'dioddefwr'. Bydd unrhyw sylwadau yn ystod y sgysiau yma yn cael eu cofnodi er budd cofnodion yr ysgol ar raglen My Concern.

4 – Yn dibynnu ar ddifrifoldeb y sefyllfa, bydd yr ysgol yn dilyn camau disgyblu ac yn ymgynghori gydag asiantaethau allanol, e.e. tîm ymddygiad y sir, MASH.

Prosesau Cynnal y 'dioddefwr'	Prosesau cynnal y 'bwli'
<p>Bydd aelodau o staff yn cael eu pennu i gadw golwg ar y disgybl</p> <p>Bydd cyfarfodydd 'cynnal' dyddiol / wythnosol am yr wythnosau cyntaf (yn dibynnu ar anghenion y plentyn)</p> <p>'System bydi' gyda disgyblion eraill yn ystod amseroedd chwarae a chinio</p> <p>Bydd cyfnod adolygu ar ddiwedd hanner tymor lle byddwn yn trafod y sefyllfa gyda'r disgybl a'r rhieni er mwyn penderfynu ar y camau dilynol</p>	<p>Bydd angen trafodaeth gyda'r disgybl er mwyn darganfod pam ddigwyddodd hyn a sicrhau ei fod yn deall goblygiadau ei ymddygiad</p> <p>Bydd cyfarfod ar y cyd rhwng y disgybl, ei rieni a'r ysgol er mwyn sicrhau negeseuon clir rhwng holl rwydweithiau y disgybl.</p> <p>Bydd camau disgyblu yn cael eu pennu, e.e. Ysgrifennu llythyr at y dioddefwr; Diarddel mewnol am gyfnod penodedig; Rhaglen Ymddygiadol Unigol i'r disgybl</p> <p>Os yw'r ymddygiad o fwlio yn parhau yna bydd diarddel am gyfnod yn obsiwn. Dylid nodi, fodd bynnag, bydd y penderfyniad yma yn cael ei wneud yn ôl doethineb y Pennaeth ac o bosibl y gellid diarddel ar unwaith pan deimlir bod ymddygiad y disgybl yn ffurfio bygythiad.</p> <p>Rhoi camau dilynol mewn lle er mwyn cael gwared o unrhyw ragfarn a welir gan y disgybl, e.e. cymorth gweithdai, ymyraethau, straeon llafar, sesiynau ABCh grŵp bach, ymgynghori gyda thîm ymddygiad y sir.</p>

HYBU DEALLTWRIAETH DISGYBLION O DDYDD I DDYDD

Ein gobaith yn Ysgol Pencae yw nad oes unrhyw achosion o fwlio. Er hyn, er mwyn arfogi y disgyblion gyda'r wybodaeth a'u haddysgu am effaith a chreulondeb bwlio, yn flynyddol mae'r ysgol yn:

- Cynnal Wythnos Gwrth Fwlio.
- Cynnal Wythnos Diogelwch ar y We.
- Gwasanaethau cyson yn herio ystrydebau a sefyllfaoedd o fwlio.
- O leiaf un dosbarth yn ymweld â gweithdy 'Dangoswch y Cerdyn Coch I Hiliaeth'.

Fel y nodir eisoes, yn Ysgol Pencae rhown bwylais ar les ac hapusrwydd pob un plentyn a'u bod yn datblygu i fod yn iach ac yn hyderus ac yn barod i ddysgu mewn awyrgylch cartrefol a diogel. Gobeithiwn yn fawr bod y polisi hwn, ynghyd â systemau a mentrau eraill sy'n bodoli o fewn yr ysgol, yn sicrhau ein bod yn llwyddo gyda'n nod a'n hamcanion.

Dogfennau a ddefnyddiwyd wrth lunio'r polisi hwn:

Dogfen Parchu Eraill, Llywodraeth Cymru, 2011

Wyt ti'n cael dy fwlio?, Llywodraeth Cymru

<i>Dyddiad:</i>	<i>Llofnod Cadeirydd yr Ysgol:</i>
<i>Dyddiad: 20.11.23</i>	<i>Llofnod Pennaeth yr Ysgol: Siwan Dafydd</i>
<i>Dyddiad:</i>	<i>Llofnod Senedd yr Ysgol:</i>
<i>Dyddiad Adolygiad:</i>	<i>Hydref 2025</i>

Beth fedrai w neud os rwyf yn cael fy mwlio?

Gwefannau Defnyddiol

Gwefan Bullying UK:

<https://www.bullying.co.uk/>

Gwefan Kidscape:

<https://www.kidscape.org.uk/>

Gwefan Bullies Out:

<https://bulliesout.com/>

Gwefan Childline:

<https://www.childline.org.uk/info-advice/bullying-abuse-safety/>

Dull Adferol:

[Wales Restorative Approaches Partnership \(WRAP\) \(restorativewales.org.uk\)](https://www.wrap.org.uk/)



Byddwch falch o eich hun...nid chi yw'r broblem!

Dywedwch wrth rywun rydych yn ymddiried ynddynt.

Byddwch yn garedig wrth eraill...helpwch eraill sydd yn cael eu bwlio.

↶ Ceisio ddod allan o'r sefyllfa mor gyflym a phosibl.

↷ Dweud wrth rywun rwyf yn ymddiried ynddyn nhw - oedolyn (teulu / athrawon) neu ffrind.

↷ Paid a beio dy hun - nid dy fai di yw hwn!

↶ Paid ag ymateb yn ôl - gall hyn wneud y sefyllfa yn waeth.