Polisi Gwrth-fwlio

CYFLWYNIAD

Datblygwyd Polisi Gwrth-fwlio Cyngor Sir Ceredigion i Ysgolion er mwyn rhoi gwybodaeth berthnasol i sefydliadau addysg i fynd i'r afael â bwlio ac i fod yn sail i ddatblygiad strategaeth wrth-fwlio briodol. Mae'n ffurfio rhan o gyfres o dair dogfen arweiniol a fwriedir ar gyfer ysgolion, disgyblion a rhieni / gwarcheidwaid ac mae'n disodli'r ddogfen arweiniol sengl flaenorol 'Canllawiau Strategol Gwrth-fwlio Ceredigion 2012'.

Bwlio yw un o'r prif broblemau y mae plant a phobl ifanc yn mynegi eu pryder amdanynt. Mae Cyngor Sir Ceredigion yn cadarnhau bod hawl gan bob plentyn i fod yn ddiogel, datblygu perthynas iach ag eraill a chyflawni ei lawn botensial.

Mae angen diogelu dioddefwyr a chynorthwyo bwlis i newid eu hymddygiad a chael cyfle i fodloni unrhyw anghenion emosiynol sylfaenol. Dylid sefydlu cymorth penodol ar gyfer y rhai mwyaf agored i niwed, gan gynnwys y rhai hynny sydd â nodweddion gwarchodedig ac anghenion ychwanegol.

Adroddwyd yn fyd-eang, yn genedlaethol ac yn lleol fod bwlio trwy dechnoleg yn bryder cynyddol sy'n cyflwyno her gynyddol ac yn un sy'n elwa ar weithio mewn partneriaeth ehangach - yn enwedig wrth gydweithio â'r Heddlu.

PAM MAE ANGEN CAEL POLISI A CHANLLAWIAU BWLIO?

Mae Deddfwriaeth sy’n berthnasol i bob ysgol yng Nghymru ac sydd â’r nod o amddiffyn hawliau plant a phobl ifanc i fyw bywyd sy’n rhydd o gamdriniaeth a niwed, gan gynnwys bwlio, yn cynnwys y canlynol:

- Deddf Cydraddoldeb 2010 – Mae Pennod 1 o ran 6 o’r Ddeddf yn gwahardd gwahaniaethu, aflonyddu ac erledigaeth mewn ysgolion.
- Mae’n ofynnol dan Ddeddf Addysg ac Arolygiadau 2006 i ysgolion sefydlu polisïau ar gyfer hyrwyddo ymddygiad da, ac yn enwedig, atal pob mathau o fwlio ymysg disgyblion. Mae hefyd yn rhoi’r grym i benaethiaid osod sancsiynau disgyblu ar gyfer ymddygiad amhriodol.
- Mae’n ofynnol dan Ddeddf Plant 2004 i awdurdod lleol hyrwyddo cydweithrediad rhyngddo’i hun a gwahanol gyrff ac unigolion eraill, er mwyn gwella lles y plant yn ei ardal, i’r graddau y mae’n ymwneud ag addysg, hyfforddiant a hamdden.
- Mae’n ofynnol dan Ddeddf Addysg 2002 i ysgolion feddu ar weithdrefn gwyno. Mae hyn yn arbennig o bwysig i rieni a gwarcheidwaid sydd o’r farn nad yw eu hysgol wedi ymdrin yn ddigonol ag achos o fwlio.
- Mae’n ofynnol dan Ddeddf Hawliau Dynol 1998 i ysgolion feddu ar bolisïau sy’n cydymffurfio â’r Ddeddf, yn enwedig Rhan 1 o Atodlen 1 i’r Ddeddf, sy’n darparu na ddylai unrhyw un fod yn agored i gael ei arteithio nac i driniaeth neu gosb annynol neu ddiraddiol.
- Mae Rhan 4 o Ddeddf Addysg 1996 yn gwneud darpariaeth ar gyfer plant ag anghenion addysgol arbennig.
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau’r Plentyn.
- Amcanion Cydraddoldeb Strategol Ceredigion 2014 – 18 (2.2)

DEDDF CYDRADDOLDEB 2010

O dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, mae gan awdurdodau lleol a chyrff cyhoeddus eraill, gan gynnwys ysgolion, ddyletswydd gyfreithiol i fodloni gofynion Dyletswyddau Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus i:

- Ddileu gwahaniaethu anghyfreithlon, aflonyddu ac erledigaeth ac ymddygiad arall a waherddir dan y Ddeddf
- Gwella cyfle cyfartal rhwng pobl sy’n rhannu nodweddion gwarchodedig perthnasol a’r rhai hynny nad oes ganddynt y nodweddion gwarchodedig hynny
- Meithrin perthynas dda rhwng pobl sy’n rhannu nodwedd warchodedig berthnasol a’r rhai hynny nad oes ganddynt y nodwedd warchodedig honno

Y DYLETSWYDDAU PENODOL YNG NGHYMRU

Mae gan sefydliadau’r sector cyhoeddus yng Nghymru, gan gynnwys awdurdodau lleol ac ysgolion, hefyd ddyletswyddau cyfreithiol penodol a nodir yn Rheoliadau 2011 Deddf Cydraddoldeb 2010 (Cymru):

- Cyhoeddi Cynllun Cydraddoldeb Strategol ac amcanion cydraddoldeb bob 4 blynedd
- Gweithgareddau ymgysylltu a chynnwys ar gyfer grwpiau sydd â ‘nodweddion gwarchodedig’
- Sicrhau bod yr holl ddefnydd cyhoeddedig ar gael
- Asesu effaith polisïau a chynlluniau perthnasol
- Hyfforddiant a chasglu gwybodaeth am gyflogaeth
- Hyrwyddo gwybodaeth am y Ddeddf Cydraddoldeb a dealltwriaeth ohoni ar draws y sefydliad
- Ymdrin â gwahaniaethau annheg mewn cyflogau
- Defnyddio arferion caffael i gyfrannu at gyflenwi amcanion cydraddoldeb
- Adolygu cynnydd o ran gweithredu’r Cynllun Cydraddoldeb Strategol a chynlluniau gweithredu cysylltiedig.

I gael rhagor o wybodaeth a manylion am Gyfrifoldebau Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus yng Nghymru – Addysg ac Ysgolion, ewch i:

www.wlga.gov.uk/equalities-publications/briefing-on-public-sector-equality-duties-in-wales-education- and-schools

ESTYN

Ym mis Mehefin 2014, cyhoeddodd Estyn ei adolygiad thematig, ‘Gweithredu ar Fwlio’, a oedd yn ystyried y camau gweithredu sy’n cael eu cymryd gan ysgolion i fynd i’r afael â bwlio ar sail nodweddion gwarchodedig disgyblion. Roedd yr adroddiad yn cynnwys un ar ddeg o argymhellion ar gyfer ysgolion ac awdurdodau lleol[1] fel a ganlyn:

Dylai ysgolion:

A1 codi ymwybyddiaeth am fwlio ar sail nodweddion gwarchodedig gyda disgyblion, rhieni, staff a llywodraethwyr a defnyddio dull mwy rhagweithiol o atal a lliniaru ei effeithiau;

A2 ymgynghori â disgyblion, rhieni, a phobl eraill i nodi graddau a natur bwlio yn yr ysgol a chytuno ar gynnwys cynlluniau cydraddoldeb strategol;

---

[1] Adroddiad Gweinidogion Cymru ar Gydraddoldeb 2014

A3 cynllunio cyfleoedd sy'n briodol i oedran yn y cwricwlwm i drafod materion yn ymwneud â'r nodweddion gwarchodedig a meithrin gallu disgyblion i wrthsefyll bwlio;

A4 sicrhau bod gan staff ddealltwriaeth glir o raddau a natur y bwlio a allai ddigwydd yn yr ysgol, gan gynnwys seiber-fwlio;

A5 gwneud yn siŵr bod staff yn gwybod sut i ddelio ag achosion o fwlio a'u cofnodi;

A6 cofnodi a monitro achosion o fwlio mewn perthynas â'r nodweddion gwarchodedig a defnyddio'r wybodaeth hon i adolygu amcanion cydraddoldeb strategol;

A7 gwneud yn siŵr bod yr holl bolisïau a gweithdrefnau yn bodloni gofynion Deddf Cydraddoldeb 2010.

Dylai Awdurdodau Lleol a Chonsortia Rhanbarthol:

A8 darparu hyfforddiant a chymorth i staff ysgolion i wella eu dealltwriaeth o Ddeddf Cydraddoldeb 2010 a'i goblygiadau;

A9 darparu hyfforddiant a chymorth i lywodraethwyr ysgol i'w galluogi i gyflawni eu cyfrifoldebau statudol i fonitro cynlluniau ac amcanion cydraddoldeb strategol;

A10 monitro ansawdd ac effeithiolrwydd cynlluniau cydraddoldeb strategol ysgolion yn agosach.

Mae'r polisi Gwrth-fwlio yn ategu amcanion Cynllun Integredig Sengl Gwasanaethau Lleol Ceredigion, er mwyn sicrhau bod **Teuluoedd yng Ngheredigion yn cael y cyfle i ffynnu a chyflawni eu potensial**. Bydd gweithredu'r polisi gwrth-fwlio yn cyfrannu at ddangos tystiolaeth o ganlyniadau'r Cynllun arfaethedig ar gyfer

1) Diogelu a chefnogi plant a theuluoedd sy'n agored i niwed
2) Lleihau effeithiau tlodi a mynd i'r afael ag anghydraddoldeb
3) Galluogi pob plentyn a pherson ifanc i gyflawni eu llawn botensial
4) Hyrwyddo iechyd a lles corfforol ac emosiynol

Dylai Llywodraeth Cymru:

A11 roi cyhoeddusrwydd i ganllawiau 'Parchu Eraill'.

Ffurflen Cofnodi Bwlio - Bullying Recording Form

Pam mae rhywun yn cael ei fwlio ?
Ticiwch y blychau perthnasol. Dosbarth/Blwyddyn ________

Bachgen ☐ Geneth ☐ Trawsrywiol ☐ Dw i ddim eisiau dweud ☐

Hil ☐ Anabledd ☐ Crefydd/Cred ☐ Hoyw /Lesbiaidd/ Deurywiol ☐

Oedran ☐ Gallu ☐ Maint ☐ Oherwydd fy ymddangosiad i/ oherwydd eu hymddangosiad hwy ☐

Y Gymraeg ☐

Unrhyw reswm arall? ________________________________
(Gallai fod oherwydd ei fod yn ofalwr ifanc i berthynas sâl neu anabl; efallai nad oes ganddo lawer o arian neu rywbeth arall)

Sut mae'n cael ei fwlio?

Galw Enwau ☐ Pryfocio ☐ Bygwth ☐

Rhwydwaith Cymdeithasol ☐ Taro ☐ Difrodi/dwyn ☐

Unrhyw beth arall? ________________________________

Enw'r unigolyn sy'n cael ei fwlio

____

A oes unrhyw wybodaeth arall yr hoffech ei rhoi inni?

____

Ffurflen Gwrth-fwlio - Canllawiau

- Nodwch y dyddiad, enw'r disgybl sy'n gwneud y gŵyn ac enw/enwau'r cyflawnwr/cyflawnwyr
- Nodwch a oes hanes blaenorol o broblemau rhwng y disgyblion

Nodwch

- Beth?
- Pryd?
- Pwy?
- Sut?
- Enw'r unigolyn sy'n adrodd am y gŵyn (gallai'n hawdd fod yn wahanol i'r dioddefwr)
- Enw'r Pennaeth/Penaethiaid Blwyddyn

Camau gweithredu dilynol

Nodwch y camau gweithredu dilynol
Fel arfer:

- Trafodwch y digwyddiad gyda phob disgybl ar ei ben ei hun
- Os yw'n briodol, trefnwch gyfarfod rhwng y disgyblion gyda'r Pennaeth Blwyddyn/Dirprwy Bennaeth sydd wedi bod yn ymdrin â'r digwyddiad
- Ffoniwch rieni'r dioddefwr (cadwch gofnod o'r sgwrs)
- Ffoniwch rieni'r cyflawnwr (cadwch gofnod o'r sgwrs)
- Os oes unrhyw amheuaeth ynghylch y camau disgyblu y dylid eu cymryd, trafodwch gyda'r Dirprwy Bennaeth/y Pennaeth
- Edrychwch i weld a ydych wedi dilyn polisi ymddygiad yr ysgol
- Llofnodwch a nodwch y dyddiad y cymerwyd y camau gweithredu

Ailystyried y gŵyn

- Nodwch y dyddiad ar gyfer monitro'r dioddefwr ar y ffurflen (naill ai ar gyfer y diwrnod canlynol os yw'n ddigwyddiad difrifol, neu'r wythnos ganlynol os ydych yn hyderus fod y mater wedi ei ddatrys yn dilyn y camau gweithredu cyntaf).
- Nodwch y dyddiad ar gyfer monitro yn eich dyddiadur
- Cadarnhewch gyda'r dioddefwr fod y mater wedi ei ddatrys (trafodaeth/ei ffonio gartref)
- Nodwch y dyddiad, ar y ffurflen ac yn eich dyddiadur, ar ôl 4-6 wythnos, er mwyn gweld (fel yr uchod) a yw'r mater wedi ei ddatrys
- Cadwch gopi o'r ffurflen yn y ffeil ganolog (Cofrestr Bwlio'r Dirprwy Bennaeth)
- Cadwch gopi o'r ffurflen yn ffeil ysgol y dioddefwr a'r cyflawnwr
- Os yw'r mater wedi ei ddatrys, cynigiwch dynnu'r ffurflen oddi ar ffeil ysgol y cyflawnwr
- Fodd bynnag, cedwir y ffurflen ar ffeil y dioddefwr ac ar y Gofrestr Bwlio Ganolog

RHESTR WIRIO GWRTH-FWLIO AR GYFER YSGOLION CEREDIGION

1. **A ydych wedi ymgynghori â'r disgyblion, y staff, y llywodraethwyr, y rhieni/gwarcheidwaid a'r cyhoedd ehangach?**
   Â phwy yr ymgynghorwyd, sut ac ar ba gam?

2. **A oes gennych ddiffiniad o fwlio?**
   Clir ac addas i'r oedran

3. **A ydych wedi cynnwys y mathau o ymddygiad bwlio a sut y byddwch yn eu canfod?**
   Gan gynnwys y rhai hynny sydd â nodweddion gwarchodedig a seiber-fwlio

4. **Pa strategaethau sydd wedi eu sefydlu ar gyfer yr ysgol?**
   Mater ysgol gyfan; ystod o strategaethau; y cwricwlwm; cadw cofnod o ddigwyddiadau bwlio

5. **Pa strategaethau sydd wedi eu sefydlu ar gyfer rhieni/gwarcheidwaid?**
   A ymgynghorwyd â'r rhieni/gwarcheidwaid? Canllawiau clir ar gyfer y rhieni/gwarcheidwaid

6. **Pa strategaethau sydd wedi eu sefydlu ar gyfer y disgyblion?**
   Canllawiau priodol addas i'r oedran; mae cefnogaeth ar gael i'r rhai hynny sydd wedi eu bwlio; proses ddisgyblu

7. **Gweithdrefnau**
   Gweithdrefnau clir ar gyfer adrodd am ddigwyddiadau o ymddygiad bwlio ac ymdrin â hwy ar gyfer y disgyblion; y rhieni/gwarcheidwaid; yr athrawon a staff eraill; cyfnod ymsefydlu ar gyfer disgyblion/staff newydd; proses ar gyfer monitro parhaus

8. **Hyfforddiant**
   Dylai hyfforddiant rheolaidd ar gydraddoldeb ac amrywiaeth fod ar gael i'r staff a'r llywodraethwyr, yn enwedig ar nodweddion gwarchodedig; argymhellir defnyddio canllawiau 'Parchu Eraill' Llywodraeth Cymru

9. **Amserlen ar gyfer datblygu ac adolygu**
   A yw'r polisi yn cynnwys terfynau amser ar gyfer yr amserau y dylai pethau fod wedi digwydd? A yw'r polisi yn nodi dyddiadau ar gyfer cynnal adolygiad rheolaidd o'r polisi?

STRATEGAETH GWRTH-FWLIO – NODIADAU CYFARWYDDYD

Nodyn 1

YMGYNGHORI

Dim ond os bydd pawb yn yr ysgol wedi trafod a deall y broblem o fwlio ac wedi cytuno ar arfer da ac arfer drwg y bydd polisi'n effeithiol. Mae ymgynghori yn gadael i bawb ddweud beth y dylai'r polisi ei gynnwys, yn eu barn hwy, ond mae angen cynllunio'n ofalus.

A yw'r ysgol wedi ymgynghori'n eang ar ddatblygu ei pholisi?

Er enghraifft, gallai hyn gynnwys:

- Disgyblion
- Rhieni/gofalwyr/gwarcheidwaid
- Athrawon
- Staff yr ysgol
- Llywodraethwyr
- Goruchwylwyr amser cinio
- Nyrsys ysgol
- Y gymuned
- Seicolegwyr Addysg
- Gweithwyr Cymdeithasol Addysg
- Asiantaethau allanol megis Childline, y Gymdeithas er Atal Creulondeb i Blant (NSPCC) ac ati
- Y Gwasanaethau Dysgu
- Undebau athrawon
- Swyddogion Cymorth Cymunedol yr Heddlu
- Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS)
- Y Bartneriaeth Plant a Phobl Ifanc

A ddefnyddiwyd amrywiaeth o ddulliau ymgynghori?

Er enghraifft, gallai hyn gynnwys:

- Holiaduron
- Cyfweliadau â'r disgyblion – yn unigol neu fel grwpiau bychain
- Grwpiau ffocws
- Blychau awgrymiadau
- Y cyngor ysgol
- Cyfarfodydd y Gymdeithas Rhieni ac Athrawon
- Gweithgorau disgyblion/rhieni/grwpiau eraill â buddiant
- Cyfarfodydd llywodraethwyr

Nodyn 2

DIFFINIAD O FWLIO

A yw'r polisi'n diffinio ystyr yr ysgol o 'fwlio'? A yw'r diffiniad hwn o fwlio yn glir ac yn addas i'r oedran?

Dyma rai enghreifftiau o ddiffiniadau o fwlio. Nid yw hon yn rhestr gyflawn – trwy ddatblygu eich diffiniad eich hun, byddwch yn hyrwyddo trafodaeth ddefnyddiol:

"Ystyrir bod bwlio'n ymddygiad bwriadol, a ailadroddir dros amser, gan fwriadu achosi niwed emosiynol neu gorfforol i unigolyn neu grŵp o bobl. Mae gwahaniaeth pŵer fel

arfer rhwng y sawl sy'n cael ei fwlio a'r bwli, sy'n ei gwneud yn anodd i'r dioddefwr ei amddiffyn ei hun."

"Mae'n fwriadol niweidiol (gan gynnwys ymddygiad ymosodol), yn 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). Yn anodd i ddioddefwyr amddiffyn eu hunain yn ei erbyn."
Parchu Eraill: Trosolwg Gwrth-fwlio 2011, Llywodraeth Cymru.

"Ymddygiad ymosodol neu sarhaus gan unigolyn neu grŵp yw bwlio, sy'n aml yn cael ei ailadrodd dros gyfnod, sy'n creu dolur neu niwed yn fwriadol." Mynd i'r afael â bwlio mewn ysgolion: Arolwg o arfer effeithiol - Estyn 2006

Nodyn 3

Y GALLU I NODI YMDDYGIAD FEL BWLIO
A yw'r polisi'n nodi mathau o ymddygiad bwlio, gan gynnwys y defnydd o dechnolegau modern fel dull o fwlio?

Bwlio Geiriol:
Mae galw enwau, pryfocio, gwawdio, bygwth, sarhau a gwneud sylwadau annymunol [gan gynnwys sylwadau homoffobig a hiliol] i gyd yn cael eu cynnwys yn y math hwn o fwlio.

Bwlio Corfforol:
Gall gwthio, dyrnu, cicio, poeri, ymladd, dwyn ac ymosodiad rhywiol arwain at fwlio corfforol.

Bwlio Anuniongyrchol:
Bygythion, edrych yn gas ar rywun, rhoi sïon ar led, torri cysylltiad â ffrindiau, ynysu unigolion, ysgrifennu neu arddangos gwybodaeth am unigolyn yn gyhoeddus.

Seiber-fwlio
Mae seiber-fwlio yn weithred ymosodol, fwriadol a gyflawnir gan grŵp neu unigolion trwy ddefnyddio ffurfiau electronig o gysylltiad sawl gwaith dros amser yn erbyn dioddefwr na all ei amddiffyn ei hun yn rhwydd.

Mae Seiber-fwlio yn broblem gynyddol a mwy diweddar, ac mae'n arbennig o anodd mynd i'r afael â hi. Mae'r gynulleidfa bosibl ar gyfer seiber-fwlio yn anferth. Mae sawl math o seiber-fwlio wedi eu nodi:

Mae bwlio trwy **neges destun** yn golygu anfon negeseuon testun digroeso sy'n fygythiol neu'n gas. Mae hwn yn un o'r mathau mwyaf cyffredin o seiber-fwlio, ac mae'n drosedd erbyn hyn.

Mae bwlio trwy **e-bost** yn golygu anfon negeseuon bygythiol, yn aml dan enw ffug, neu ddefnyddio enw rhywun arall a rhoi'r bai arno ef.

Mae bwlio trwy ddefnyddio **ystafell sgwrsio** yn golygu anfon ymatebion bygythiol neu ofidus at blant pan ydynt mewn ystafell sgwrsio ar y we.

Mae bwlio trwy **wefannau** yn cynnwys defnyddio gwefannau personol, gwefannau pleidleisio personol a logiau gwe [blogiau] difenwol.

Bu cynnydd sylweddol hefyd yn nifer y **gwefannau rhwydweithio cymdeithasol** ar gyfer pobl ifanc, megis My Space, Facebook a Bebo, sy'n cynnig mwy o gyfleoedd ar gyfer achosion o seiber-fwlio.

- Trosedd Casineb

A yw'r polisi'n codi ymwybyddiaeth o'r cysylltiad rhwng bwlio a Throsedd Casineb?

Mae polisi gwrth-fwlio effeithiol yn datblygu cyd-ddealltwriaeth a pharch mewn plant a phobl ifanc. Mae hyrwyddo goddefgarwch yn helpu i atal plant a phobl ifanc rhag cyflawni Trosedd Casineb pan fyddant yn oedolion.

Diffinnir Trosedd Casineb fel trosedd.......
Diffinnir Trosedd Casineb fel tramgwydd annhroseddol......
yr ystyrir gan y dioddefwr neu unrhyw unigolyn arall ei fod yn cael ei ysgogi gan elyniaeth neu ragfarn sydd wedi ei seilio ar anabledd, hil, crefydd a chred, cyfeiriadedd rhywiol a thrawsryweddol gwirioneddol neu ganfyddedig unigolyn.

Yn syml, os oes rhywun yn eich targedu oherwydd pwy ydych chi neu pwy maen nhw'n meddwl ydych chi oherwydd anabledd, hil, crefydd a chred, cyfeiriadedd rhywiol a thrawsrywedd, yna Trosedd Casineb neu Ddigwyddiad Casineb yw hynny. Mae troseddau casineb yn droseddau difrifol sydd â lefel uwch o ddedfryd. Pan dargedir rhywun oherwydd ei oedran neu ei ddewis o ffordd o fyw (er enghraifft, Goth), cofnodir hynny hefyd fel Trosedd Casineb neu Ddigwyddiad Casineb, ond heb y lefel uwch o ddedfryd, ond byddai gwasanaethau cymorth yn parhau i fod ar gael.

Ystyr *'Troseddau Cyfeillio'* yw pan fo rhywun wedi ei dargedu gan *'ffrindiau'* honedig oherwydd anabledd dysgu, fel arfer. Camddefnyddir dioddefwyr yn aml er mwyn cael eu harian, llety neu eiddo.

Gallai Trosedd Casineb neu Ddigwyddiadau Casineb gynnwys –

- Cam-drin geiriol
- Graffiti sarhaus

- Ymddygiad bygythiol
- Difrod i eiddo
- Ymosodiad
- Seiber-fwlio
- Negeseuon testun, e-byst neu alwadau ffôn difrïol
- Dwyn arian, pethau gwerthfawr neu eiddo oddi ar rywun.

Rheolir y rhan fwyaf o Ddigwyddiadau Casineb mewn ysgolion yn fwyaf effeithiol trwy ddefnyddio'r Polisi Gwrth-fwlio a dull arfer adferol. Gellir adrodd am Droseddau Casineb Difrifol fel yr amlinellir isod:

Gellir adrodd am Droseddau Casineb neu Ddigwyddiadau Casineb wrth yr Heddlu drwy ffonio'r rhif 101 neu 999 mewn argyfwng. Penodir Swyddog Cymorth Troseddau Casineb

â hyfforddiant arbenigol ar gyfer pob dioddefwr Trosedd Casineb yn Nyfed Powys.

Gellir adrodd am Droseddau Casineb neu Ddigwyddiadau Casineb hefyd wrth y Ganolfan Genedlaethol Swyddogol ar gyfer rhoi Cymorth ac Adrodd am Droseddau Casineb yng Nghymru. Gwasanaeth cyfrinachol adrodd a chymorth sy'n cael ei redeg gan 'Gymorth i Ddioddefwyr' yw hwn.

0300 30 31 982 (am ddim 24/7)

www.reporthate.victimsupport.org.uk

Nodyn 4

STRATEGAETHAU AR GYFER YR YSGOL

A yw'r polisi yn ymdrin â bwlio fel problem ysgol gyfan?

Dylid ymdrin â bwlio fel problem ysgol gyfan. Daeth ymchwil a wnaed gyda mwy na 2,000 o ddisgyblion yn Sheffield ym 1994 i'r casgliad mai'r ysgolion a gafodd y llwyddiant mwyaf o ran lleihau achosion o fwlio oedd y rhai hynny lle defnyddid dull amlweddog ysgol gyfan. Roedd hyn yn cynnwys: codi ymwybyddiaeth, cymryd camau rhagweithiol i ddisgyblion gymryd rhan mewn creu diffiniadau a chwilio am atebion, gwaith cwricwlaidd a gweithio yn amgylchedd yr ysgol, yn ogystal ag ymddygiadau derbyniol ac annerbyniol.[2]

A yw'r polisi'n ystyried yr holl gyfleoedd ar gyfer mynd i'r afael â bwlio trwy'r cwricwlwm?

Gellir egluro ac ategu bwlio a'i effeithiau trwy sawl maes o'r cwricwlwm:

- Addysg Bersonol a Chymdeithasol (ABCh)
- Grwpiau Tiwtora
- Ysgrifennu Creadigol mewn gwersi Cymraeg/Saesneg
- Drama
- Hanes
- Addysg Grefyddol

A yw'r polisi'n mynd i'r afael â bwlio sy'n digwydd y tu allan i'r ysgol, er enghraifft, y daith yn ôl ac ymlaen i'r ysgol?

Mae llawer iawn o achosion o fwlio yn digwydd y tu allan i gatiau'r ysgol ac ar deithiau yn ôl ac ymlaen i'r ysgol. O ystyried natur wledig cymaint o Gymru, yn ogystal ag ardaloedd dalgylch eang sawl ysgol, mae llawer o ddisgyblion yn teithio ar fysiau i'r ysgol, sy'n rhoi mwy o botensial i fwlio digwydd y tu allan i'r ysgol. Gallai cyflawnwyr y bwlio fod yn ddisgyblion o'r ysgol, disgyblion o ysgolion eraill, neu bobl nad ydynt yn mynd i unrhyw ysgol o gwbl. Dylai polisi gwrth-fwlio ysgol annog disgyblion i beidio â dioddef yn dawel. Pan fo disgybl yn adrodd am fwlio y tu allan i safle ysgol, gellid cymryd amrywiaeth o gamau:

- siarad â'r Heddlu lleol am broblemau ar strydoedd lleol (gofyn am bresenoldeb yr Heddlu mewn mannau lle ceir trafferthion)
- siarad â'r cwmni teithio am fwlio ar fysiau a rhoi cyngor i yrwyr ar sut i adrodd am ddigwyddiadau
- neilltuo disgyblion hŷn i fws yn agos i'r lle maent yn byw
- gweithredu system 'bydi bws' lle y mae disgyblion hŷn yn adrodd am ddigwyddiadau wrth aelodau dynodedig o staff yr ysgol

- ystyried cynnwys y rhieni neu aelodau o’r gymuned leol
- siarad â phennaeth ysgol arall y mae ei ddisgyblion yn bwlio y tu allan i’r safle
- mapio ffyrdd diogel i’r ysgol, a dweud wrth y disgyblion amdanynt
- siarad â’r disgyblion am sut i osgoi neu ymdrin â bwlio y tu allan i safle’r ysgol

[2] Sharp and Smith 1994

A yw’r polisi’n nodi amrywiaeth o strategaethau/ymyraethau y gall yr ysgol eu defnyddio i leihau achosion o fwlio?

A yw’r polisi yn gosod system effeithiol ar gyfer cadw cofnodion o ddigwyddiadau bwlio?
A oes gan yr ysgol gynllun strategol cydraddoldeb sy’n cynnwys amcanion cydraddoldeb a ystyriwyd ac sy’n berthnasol i anghenion yr ysgol?
O dan Ddeddf Cydraddoldeb 2012, mae’n ofynnol i ysgolion feddu ar gynllun strategol cydraddoldeb. Dylai ysgolion ymgynghori’n eang â’r gymuned a grwpiau sy’n cynrychioli nodweddion gwarchodedig, er mwyn sicrhau bod amcanion cydraddoldeb yn gweddu i anghenion yr ysgol ac yn cefnogi’r ysgol yn llwyddiannus i hyrwyddo cydraddoldeb ac amrywiaeth, ac y lleiheir yr achosion o fwlio ar sail y nodweddion gwarchodedig.

<u>Nodyn 5</u>

STRATEGAETHAU AR GYFER RHIENI
A ymgynghorwyd â’r rhieni/gofalwyr/gwarcheidwaid ynghylch datblygiad strategaethau gwrth-fwlio yr ysgol? Mae cefnogaeth rhieni yn aml yn allwedd i lwyddiant neu fethiant o ran mentrau gwrth-fwlio. Er nad yw bob amser yn amlwg, mae sêl bendith rhieni yn bwysig i blant a phobl ifanc o bob oedran, ac mae rhai ysgolion wedi dysgu manteisio ar hynny. Mae’r rhan fwyaf o’r rhieni yn cefnogi mesurau gwrth-fwlio ac yn awyddus i gymryd rhan. Mae dulliau defnyddiol yn cynnwys:

- Ymgynghori a chyfathrebu rheolaidd
- Darparu gwybodaeth am natur ac effeithiau bwlio, trwy arddangos posteri yn yr ysgol a phecynnau gwybodaeth sy’n cyflwyno canfyddiadau arolygon
- Hysbysu rhieni o’r canlyniadau posibl pe byddai eu plant yn dod ag eitemau gwerthfawr i’r ysgol
- Perfformio drama a gwahodd rhieni i ddod i’w gwylio – drama sydd eisoes yn bodoli, megis “Dim ond yn Chwarae, Miss”, neu un sydd wedi ei seilio ar brofiadau’r disgyblion eu hunain (a ddatblygwyd o chwarae rhan mewn dosbarthiadau drama, neu enghreifftiau arolwg)

Gellir rhoi’r wybodaeth ddiweddaraf i rieni hefyd trwy:

- Daflenni neu gylchlythyrau i’w cartref
- Diwrnodau agored
- Wythnosau gwrth-fwlio
- Prosbectws yr ysgol
- Gwefan yr ysgol

A yw’r polisi’n gosod canllawiau clir i rieni sy’n dymuno cwyno ynghylch bwlio?

Er enghraifft:
Siarad â’r athrawon am fwlio:

- Peidio â chyffroi
- Bod mor benodol â phosibl ynghylch yr hyn a ddigwyddodd, yn ôl eich plentyn
- Gwneud cofnod o ba gamau gweithredu y mae’r ysgol yn bwriadu eu cymryd
- Gofyn a oes unrhyw beth y gallwch chi ei wneud i helpu eich plentyn yn yr ysgol
- Cadw mewn cysylltiad â’r ysgol

Os na roddir sylw i’ch pryderon:

- Edrychwch ar bolisi gwrth-fwlio yr ysgol i weld a ddilynir gweithdrefnau y cytunwyd arnynt
- Trafodwch eich pryderon â’r rhiant-lywodraethwr neu â rhieni eraill
- Gwnewch apwyntiad i weld y Pennaeth
- Os nad yw hynny o unrhyw gymorth, ysgrifennwch at y Pennaeth i egluro eich pryderon
- Cysylltwch â grwpiau cymorth i rieni lleol neu genedlaethol, er mwyn cael cyngor

<u>Nodyn 6</u>

STRATEGAETHAU AR GYFER DISGYBLION
Dylid rhoi manylion clir am amrywiaeth o ffyrdd i’r disgyblion adrodd am fwlio, gan gynnwys ffyrdd pwysig anuniongyrchol a gwybodaeth am gymorth i ddioddefwyr a chyflawnwyr fel ei gilydd. Er enghraifft, tystiolaeth o gefnogaeth gan gymheiriaid, blychau bwlio, y defnydd o’r chweched dosbarth, adrodd ar y we, a chwnsela ar gyfer bwlis honedig. Mi ddylai’r Polisi/Canllaw gael ei lunio i adlewyrchu oed ac anghenion y disgyblion. Bydd angen addasu’r iaith i gwrdd ag anghenion y disgyblion.

A yw’r polisi’n sicrhau bod yr holl blant a phobl ifanc yn ymwybodol o’r prosesau disgyblu ar gyfer y rhai hynny sy’n cymryd rhan mewn digwyddiadau bwlio?
Os yw ymdrechion yn methu helpu disgyblion i roi’r gorau i fwlio, bydd angen i ysgolion gymryd camau gweithredu llymach i ymdrin ag achosion o fwlio parhaus a threisgar. Bydd angen iddynt sicrhau bod cymuned gyfan yr ysgol yn gwybod pa sancsiynau a ddefnyddir. Dylid eu defnyddio yn deg ac yn gyson. Dylai disgyblion fod yn ymwybodol bod eu hymddygiad yn gysylltiedig â chanlyniad a bod iddo ganlyniadau iddynt hwy eu hunain ac eraill. Mae prosesau disgyblu posibl yn cynnwys:

- Amser allan. Tynnu’r disgybl allan o’r dosbarth neu’r sefyllfa, nid yn gymaint fel cosb, ond yn hytrach fel amser i feddwl am ei ymddygiad ac yn aml am ddatrysiad
- Atal breintiau, gyda chyfle i wneud iawn
- Cynllun rheoli disgybl unigol
- Cynnwys rhieni
- Cwnsela
- Symud bwli i ffwrdd oddi wrth y dioddefwr (e.e., i mewn i ddosbarth arall)

Os yw pob cam yn methu, efallai y bydd angen gwahardd y disgybl o’r ysgol am gyfnod penodol, neu, yn enwedig pan fo achos o drais difrifol, mae gan y Pennaeth y dewis o wahardd y disgybl yn barhaol. Yn yr achosion hyn, efallai y bydd angen hysbysu’r Heddlu. Fodd bynnag, ni ddylai gwaharddiad parhaol fod yn gam gweithredu safonol, a dylid ystyried pob achos ar ei ben ei hun.

A yw'r polisi'n codi ymwybyddiaeth o'r cysylltiad rhwng bwlio a Throsedd Casineb?

Mae polisi gwrth-fwlio effeithiol yn datblygu cyd-ddealltwriaeth a pharch mewn plant a phobl ifanc. Mae hyrwyddo goddefgarwch yn helpu i atal plant a phobl ifanc rhag cyflawni Trosedd Casineb pan fyddant yn oedolion.

Diffinnir Trosedd Casineb fel trosedd.......
Diffinnir Trosedd Casineb fel tramgwydd annhroseddol......
yr ystyrir gan y dioddefwr neu unrhyw unigolyn arall ei fod yn cael ei ysgogi gan elyniaeth neu ragfarn sydd wedi ei seilio ar anabledd, hil, crefydd a chred, cyfeiriadedd rhywiol a thrawsrywedd gwirioneddol neu ganfyddedig unigolyn.

Yn syml, os oes rhywun yn eich targedu oherwydd pwy ydych chi neu pwy maen nhw'n meddwl ydych chi oherwydd anabledd, hil, crefydd a chred, cyfeiriadedd rhywiol a thrawsrywedd, yna Trosedd Casineb neu Ddigwyddiad Casineb yw hynny. Mae troseddau casineb yn droseddau difrifol sydd â lefel uwch o ddedfryd. Pan dargedir rhywun oherwydd ei oedran neu ei ddewis o ffordd o fyw (er enghraifft, Goth), cofnodir hynny hefyd fel Trosedd Casineb neu Ddigwyddiad Casineb, ond heb y lefel uwch o ddedfryd, ond byddai gwasanaethau cymorth yn parhau i fod ar gael.

Ystyr *'Troseddau Cyfeillio'* yw pan fo rhywun wedi ei dargedu gan *'ffrindiau'* honedig oherwydd anabledd dysgu, fel arfer. Camddefnyddir dioddefwyr yn aml er mwyn dwyn eu harian, llety neu eiddo.

Gallai Trosedd Casineb neu Ddigwyddiadau Casineb gynnwys –

- Cam-drin geiriol
- Graffiti sarhaus
- Ymddygiad bygythiol
- Difrod i eiddo
- Ymosodiad
- Seiber-fwlio
- Negeseuon testun, e-byst neu alwadau ffôn difrïol
- Dwyn arian, pethau gwerthfawr neu eiddo oddi ar rywun.

Rheolir y rhan fwyaf o Ddigwyddiadau Casineb mewn ysgolion yn fwyaf effeithiol trwy ddefnyddio'r Polisi Gwrth-fwlio a dull arfer adferol. Gellir adrodd am Droseddau Casineb Difrifol fel yr amlinellir isod:

Gellir adrodd am Droseddau Casineb neu Ddigwyddiadau Casineb wrth yr Heddlu drwy ffonio'r rhif 101 neu 999 mewn argyfwng. Penodir Swyddog Cymorth Troseddau Casineb â hyfforddiant arbenigol ar gyfer pob dioddefwr Trosedd Casineb yn Nyfed Powys.

Gellir adrodd am Droseddau Casineb neu Ddigwyddiadau Casineb hefyd wrth y Ganolfan Genedlaethol Swyddogol ar gyfer rhoi Cymorth ac Adrodd am Droseddau Casineb yng Nghymru. Gwasanaeth cyfrinachol adrodd a chymorth sy'n cael ei redeg gan 'Gymorth i Ddioddefwyr' yw hwn.

0300 30 31 982 (am ddim 24/7)

www.reporthate.victimsupport.org.uk

Nodyn 7

GWEITHDREFNAU

A oes gweithdrefnau clir ar gael ar gyfer adrodd am ddigwyddiadau bwlio ac ymdrin â hwy ar gyfer y disgyblion, rhieni, athrawon a staff eraill yr ysgol?

Dylid amlinellu'r gweithdrefnau yn glir (e.e. cynnwys pwyntiau bwled ac enghreifftiau) ac ymdrin yn benodol â digwyddiadau bwlio a phwy fydd yn ymdrin â hwy (h.y. athro; Pennaeth Blwyddyn; y Pennaeth Cynorthwyol neu'r Pennaeth).

Gallai'r gweithdrefnau gynnwys:

- siarad â dioddefwr y bwli
- siarad â'r bwli honedig
- cynllunio strategaethau ymdopi ar gyfer y dioddefwr, er mwyn osgoi'r sefyllfa
- rhybuddio athrawon am y mater
- caniatáu i'r dioddefwr a'r bwli gyfarfod â'i gilydd i drafod materion sy'n arwain at ddatrysiad gwrthdaro
- sancsiynau ar fwlio (cysylltu â'r cartref; gorfod aros ar ôl ysgol; gwaharddiad mewnol; gwaharddiad)
- Defnyddio'r 'Ffurflen Gwrth-fwlio'
- Defnyddio'r 'Ffurflen Cofnodi Bwlio'
- Defnyddio'r 'Llyfr Cyswllt'

Mae pob achos yn wahanol a bydd angen atebion gwahanol ar eu cyfer. Ond dylid cefnogi'r polisi er mwyn i unrhyw ddioddefwr bwlio allu gweld bod y mater yn cael ei drin a'i ddatrys.

Nodyn 8
HYFFORDDIANT

A yw'r staff a'r llywodraethwyr yn cael hyfforddiant rheolaidd ar wrth-fwlio?
Mae sawl ysgol yn darparu hyfforddiant i staff a llywodraethwyr ar fynd i'r afael â bwlio a sut i helpu disgyblion i fod yn gydnerth wrth wynebu bwlio. Fodd bynnag, mae'r hyfforddiant hwn yn tueddu i fod yn gyffredinol ac nid yw'n ymwneud yn benodol â nodweddion gwarchodedig. Dylai ysgolion gyfeirio at Ganllawiau Llywodraeth Cymru 'Parchu Eraill', er mwyn codi ymwybyddiaeth o'r materion a darparu hyfforddiant.
[http://wales.gov.uk/topics/educationandskills/publications/circulars/antibullying/?lang=cy]

A oes gan y staff a'r llywodraethwyr ddealltwriaeth glir o'r nodweddion gwarchodedig a'u goblygiadau cyfreithiol o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010?
Daeth Deddf Cydraddoldeb 2010 â nifer o wahanol ddarnau o ddeddfwriaeth ynghyd er mwyn darparu fframwaith cyfreithiol i fynd i'r afael yn fwy effeithiol â gwahaniaethau ac anfantais. Mae'r Ddeddf yn nodi grwpiau o bobl a restrir yn benodol fel rhai sydd â 'nodweddion gwarchodedig':

- Oedran
- Anabledd
- Ailbennu Rhywedd
- Hil
- Crefydd neu Gred
- Rhyw
- Cyfeiriadedd Rhywiol
- Priodas a Phartneriaeth Sifil
- Beichiogrwydd a Mamolaeth

Mae dyletswydd gyfreithiol ar ysgolion i sicrhau yr ymdrinnir â bwlio mewn ysgolion. O dan Ddeddf Addysg ac Arolygiadau 2006, mae'n rhaid i benaethiaid, gyda chyngor ac arweiniad gan lywodraethwyr a chymorth gan staff yr ysgol, nodi a rhoi mesurau ar waith i hyrwyddo ymddygiad da, parchu eraill, a hunanddisgyblaeth ymysg disgyblion, yn ogystal ag atal pob ffurf o fwlio. Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn ymwneud yn benodol â'r rhai hynny sydd â nodweddion gwarchodedig.

A yw'r staff a'r llywodraethwyr yn cael yr wybodaeth ddiweddaraf am fathau newydd o fwlio, megis seiber-fwlio?
Mae'r cynnydd mewn achosion o seiber-fwlio wedi creu mathau newydd o fwlio y mae staff a llywodraethwyr yn aml yn anghyfarwydd â nhw. Mae hyfforddiant staff a llywodraethwyr mewn e-ddysgu a thechnoleg yn gyfle da i ddatblygu arfer yn greadigol ac i gynorthwyo plant a phobl ifanc i'w defnyddio'n ddiogel a chyfrifol. Mae gan bob ysgol Lywodraethwr penodedig ar gyfer e-ddiogelwch. Disgwylir i bob ysgol gymryd rhan lawn yn 360 Gradd Cymru.

Nodyn 9

AMSERLEN AR GYFER DATBLYGU AC ADOLYGU

A yw'r polisi yn cynnwys terfynau amser o ran pryd dylai pethau fod wedi digwydd?

Wrth fonitro'r polisi, mae aelod allweddol o staff yn nodi'r cynnydd ac yn ei gwneud yn bosibl cymryd camau dilynol, gan ddangos a yw'r polisi'n wirioneddol effeithiol. Dylid ei gwneud yn glir o dan ba amgylchiadau y dylai cofnodion gael eu defnyddio i fonitro, am faint y byddant yn cael eu cadw a phwy ddylai gael mynediad iddynt. Ar ôl lansio'r polisi mae'n hanfodol atgoffa yn ei gylch yn rheolaidd. Mae'n rhwydd anghofio am bolisi sydd â phroffil isel, ac yn ystod y blynyddoedd dilynol, mae angen rhoi gwybod i ddisgyblion newydd am y polisi. Dylai ysgolion fod yn ymwybodol o'r demtasiwn i ddefnyddio bodolaeth polisi gwrth-fwlio i wadu bodolaeth bwlio. Wrth fonitro effeithiolrwydd y polisi, dylid gofyn am farn y staff, y disgyblion a'r rhieni o ran pa mor dda mae'r polisi'n gweithio. Dylid nodi unrhyw feysydd lle mae problemau'n dal i fodoli, a lle gall fod angen gwneud rhagor o waith.

A yw'r polisi yn gosod dyddiadau ar gyfer adolygu'r polisi'n rheolaidd?

Defnyddiwch ddata o waith monitro ac adborth y staff, teuluoedd, disgyblion a llywodraethwyr, i adolygu a diweddaru'r polisi, a hynny o leiaf unwaith ym mhob blwyddyn ysgol. Gallai adroddiad bob tymor fod yn ddefnyddiol i'r llywodraethwyr, y rhieni a'r staff.

Rhestr Wirio Gwrth-fwlio’r Ysgol

Dylai’r offeryn hunanasesu hwn gael ei ddefnyddio ochr yn ochr â’r nodiadau cwblhau sy’n cyd-fynd ag ef ac yn unol â Chanllawiau Gwrth-fwlio ‘Parchu Eraill’ Llywodraeth Cymru. [www.wales.gov.uk/topics/educationandskills/publications/circulars/antibullying/?lang=cy]

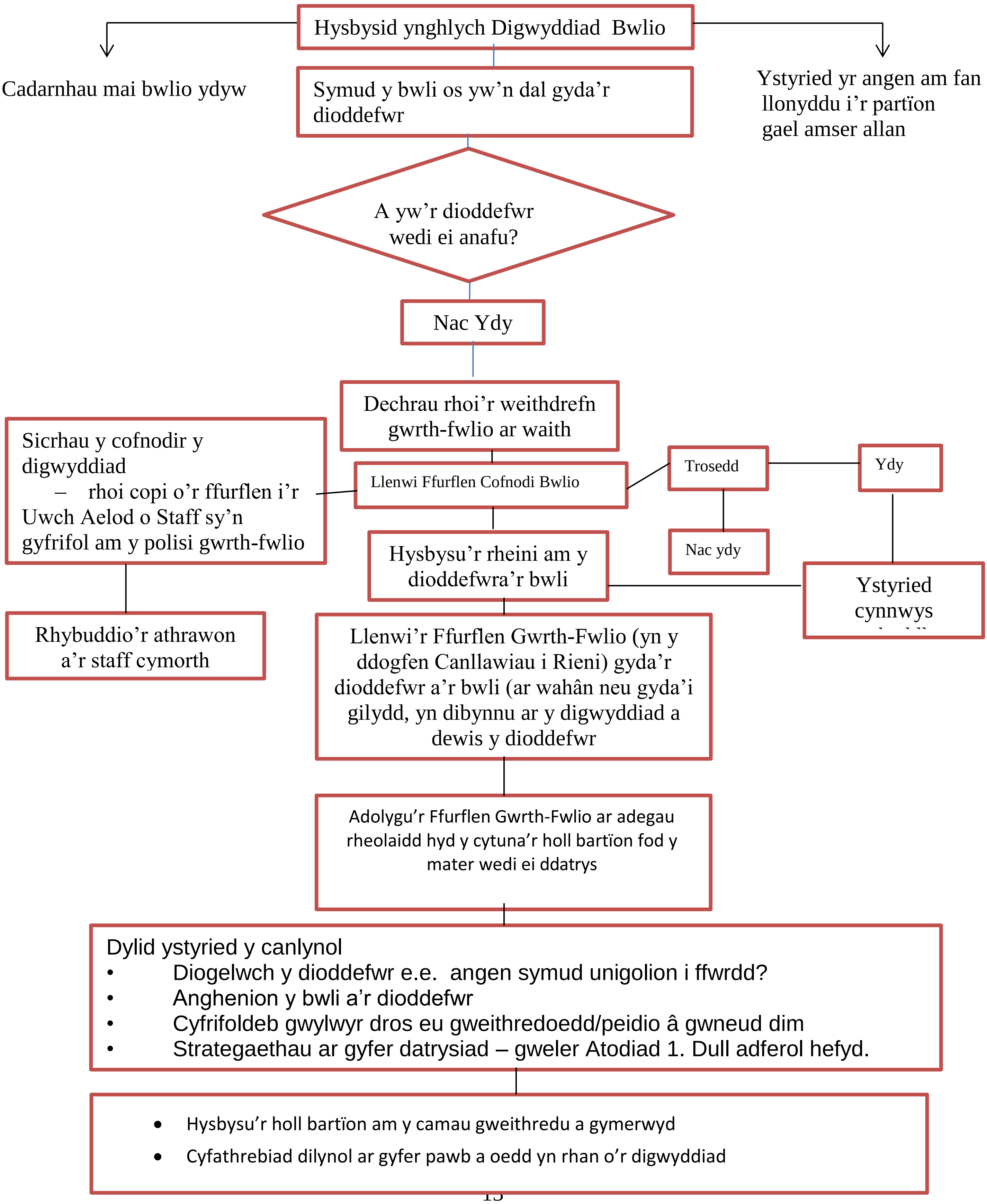
	√
Ymgynghori	
A yw’r ysgol wedi ymgynghori’n eang wrth ddatblygu ei pholisi?	
A ddefnyddiwyd amrywiaeth o ddulliau ymgynghori?	
A yw’r ysgol yn ymgynghori â grwpiau â buddiant yn ystod pob cam o’r broses o ddatblygu, gweithredu, monitro a gwerthuso’r polisi?	
Diffiniad o Fwlio	
A yw’r polisi’n diffinio’r hyn y mae’r ysgol yn ystyried ei fod yn gyfystyr â ‘bwlio’?	
A yw’r diffiniad hwn o fwlio yn eglur ac yn briodol i oedran?	
Y gallu i adnabod ymddygiad sy’n gyfystyr â bwlio	
A yw’r polisi’n adnabod mathau o ymddygiad bwlio, gan gynnwys y defnydd o dechnolegau modern, megis anfon negeseuon testun a chyfryngau cymdeithasol, fel dulliau o fwlio?	
A yw’r polisi’n adnabod bwlio ar sail nodweddion gwarchodedig? [h.y., oedran, hil ac ethnigrwydd; rhywedd; crefydd neu gred; cyfeiriadedd rhywiol; anabledd; beichiogrwydd a mamolaeth; priodas a phartneriaeth sifil ac ailbennu rhywedd]	
Strategaethau ar gyfer yr ysgol	
A yw’r polisi’n ymdrin â bwlio fel problem ysgol gyfan?	
A yw’r polisi’n adnabod amrywiaeth o strategaethau y gall yr ysgol eu defnyddio i leihau achosion o fwlio?	
A yw’r polisi’n ystyried yr holl gyfleoedd lle gellir mynd i’r afael â bwlio trwy’r cwricwlwm?	
A yw’r polisi’n mynd i’r afael â bwlio sy’n digwydd y tu allan i’r ysgol, er enghraifft, y daith yn ôl ac ymlaen i’r ysgol?	
A yw’r polisi’n nodi system effeithiol ar gyfer cadw cofnodion o ddigwyddiadau bwlio, ac yn enwedig bwlio ar sail nodweddion gwarchodedig?	
A yw’r ysgol yn gwybod pryd y mae’n briodol i adrodd am ymddygiad bwlio fel gweithred droseddol neu bryder o ran amddiffyn plant?	
A oes gan yr ysgol gynllun cydraddoldeb strategol sy’n cynnwys amcanion cydraddoldeb a ystyriwyd ac sy’n berthnasol i anghenion yr ysgol?	

Strategaethau ar gyfer y rhieni/gwarcheidwaid	
A ymgynghorwyd â'r rhieni/gofalwyr/gwarcheidwaid ynghylch datblygiad strategaethau gwrth-fwlio yr ysgol?	
A yw'r polisi'n gosod canllawiau clir i rieni sy'n dymuno cwyno ynghylch bwlio?	
Strategaethau ar gyfer y disgyblion	
A yw'r polisi'n gosod canllawiau eglur, sy'n briodol i oedran ar gyfer disgyblion sy'n dymuno cwyno am fwlio?	
A yw'r polisi'n sicrhau bod yr holl blant a phobl ifanc yn ymwybodol o'r cymorth sydd ar gael i'r rhai hynny sydd wedi cael eu bwlio?	
A yw'r polisi'n sicrhau bod yr holl blant a phobl ifanc yn ymwybodol o'r prosesau disgyblu ar gyfer y rhai hynny sy'n cymryd rhan mewn digwyddiadau bwlio?	
A yw'r polisi'n sicrhau bod yr holl blant a phobl ifanc yn ymwybodol y gallai digwyddiadau bwlio ar sail nodweddion gwarchodedig fod yn gyfystyr â throsedd? [h.y. Trosedd Casineb]	
Gweithdrefnau	
A oes gweithdrefnau eglur i ddisgyblion, rhieni/gwarcheidwaid, athrawon ac aelodau eraill o staff yr ysgol ar gyfer hysbysu ynghylch digwyddiadau bwlio ac ymdrin â nhw?	
A oes canllawiau eglur o ran sut mae disgyblion/staff yn cael eu cynefino â pholisi gwrth-fwlio yr ysgol?	
A oes prosesau eglur ar gyfer monitro'r polisi yn barhaus?	
Hyfforddiant	
A yw staff a llywodraethwyr yn cael hyfforddiant rheolaidd ar wrth-fwlio?	
A oes gan staff a llywodraethwyr ddealltwriaeth glir o'r nodweddion gwarchodedig a'u goblygiadau cyfreithiol o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010?	
A yw staff a llywodraethwyr yn cael yr wybodaeth ddiweddaraf am fathau newydd o fwlio, megis seiber-fwlio?	
Amserlen ar gyfer datblygu ac adolygu	
A yw'r polisi yn cynnwys terfynau amser o ran pryd dylai pethau fod wedi digwydd?	
A yw'r polisi yn nodi dyddiadau ar gyfer cynnal adolygiadau rheolaidd o'r polisi?	

SIART GWEITHDREFNAU

YMATEB I DDIGWYDDIADAU BWLIO

Ymateb a awgrymir yw hwn. Mae pob digwyddiad bwlio yn wahanol, ac felly er y gallai'r diagram isod fod yn ddefnyddiol, mae'n debyg y bydd angen ei addasu i gyd-fynd ag amgylchiadau lleoliadau unigol.



atodiad 1
ATAL BWLIO - RHAI YMYRIADAU EFFEITHIOL

Amser Cylch

Mae'r athroniaeth sy'n sail i Amser Cylch neu Gylchoedd Ansawdd yn adlewyrchu parch rhwng y ddwy ochr a'r gallu i blant a phobl ifanc gael cyfleoedd i siarad, rhannu pryderon a chymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau.

Mae diogelwch emosiynol o'r pwys mwyaf i Amser Cylch, a gaiff ei greu trwy reolau sylfaenol cadarn sydd â'r nod o ysgogi parch at bawb sy'n cymryd rhan. Gellir cymhwyso model yr Amser Cylch i lawer o leoliadau y mae plant a phobl ifanc yn treulio eu hamser ynddynt.

Mae Amser Cylch yn creu ethos cadarnhaol trwy ddarparu:

- Lle i wrando a chael gwrandawiad
- Amser a lle i adolygu a myfyrio ar yr hyn a ddysgwyd
- Ymdeimlad o gymuned a chyfrifoldeb

Gall y farn a'r syniadau a gaiff eu cyfnewid gynnwys amrywiaeth o wahanol destunau, gan gynnwys perthynas bersonol a chymdeithasol ag eraill, yn ogystal â bwlio. Gall Amser Cylch helpu i gefnogi datblygiad personol a chymdeithasol plant a phobl ifanc. Gall fod yn gyfle iddynt gael eu clywed, gan eu cyfoedion ac oedolion, a hynny mewn awyrgylch diogel a chefnogol.

Mae'r Amser Cylch yn datblygu parch pob cyfranogwr ac yn annog pobl i fod yn gyfrifol am eu gweithredoedd. O ganlyniad, mae'n effeithio ar sawl agwedd ar eu bywydau, gan gynnwys:

- Deallusrwydd emosiynol
- Sgiliau pendantrwydd
- Cymhelliad a chyflawniad unigol
- Gwella perthynas gadarnhaol ag eraill
- Datblygiad personol a chymdeithasol
- Creu ymddygiad digynnwrf a hunan-ddisgyblaeth
- Cydnabod a rheoli eu teimladau eu hunain a theimladau pobl eraill

Cynlluniau Cyfeillio

Cynlluniau yw'r rhain lle mae disgyblion hŷn yn cynorthwyo rhai iau mewn amrywiaeth o wahanol faterion, gan gynnwys bwlio, gwneud ffrindiau ac ymdopi â chyfnodau pontio. Gallai grwpiau o blant iau fod o'r un oedran. Gall y cynlluniau hyn gynnig clust i wrando a chymorth nad yw'n fygythiol ar gyfer yr holl blant a phobl ifanc, yn ogystal â rhoi teimlad o ddiogelwch iddynt.
Gellir sefydlu Cynlluniau Cyfeillio ar gyfer unrhyw grŵp oedran, gan eu bod wedi eu seilio ar y ffaith bod pobl ifanc, pan ydynt yn profi rhyw anesmwythyd neu bryder, yn ceisio cymorth gan bobl ifanc eraill, yn aml. Gall hyn ddigwydd, beth bynnag, mewn ffordd anffurfiol mewn unrhyw amgylchedd, ond mae cynllun cyfeillio yn rhoi strwythur a goruchwyliaeth iddo. Er mwyn i'r cynlluniau fod yn effeithiol, mae angen i'r cyfeillion hŷn gael rhywfaint o hyfforddiant. Nid yw hyn yn eu gwneud yn gwnselwyr proffesiynol mewn unrhyw ffordd, wrth gwrs. Dim ond pobl ifanc ydynt sy'n helpu disgyblion iau i feddwl am bryderon a allai fod ganddynt, a myfyrio yn eu cylch. Sail unrhyw gynllun cyfeillio yw'r ddealltwriaeth fod gan y rhai sy'n cymryd rhan nodweddion tebyg i'r rhai sy'n cael eu helpu, er enghraifft, oedran neu brofiad bywyd.

Gallai hyfforddiant gynnwys:

- Rheolau Sylfaenol
- Cyfrifoldebau
- Dyletswyddau
- Ymagweddau
- Sgiliau Holi
- Sgiliau Gwrando
- Cyfrinachedd
- Materion Amddiffyn Plant

Nod yr hyfforddiant fyddai hyrwyddo dull sensitif o wrando sy'n annog eraill i fynegi ac archwilio eu rhwystredigaethau. Dyma enghreifftiau o'r hyn y gall cyfaill ei wneud:

- Helpu plant a phobl ifanc sy'n cael eu bwlio
- Helpu plant sy'n teimlo'n unig ac sydd heb unrhyw ffrindiau yn ôl pob golwg
- Helpu pobl ifanc i ymdopi â chyfnodau pontio ac amgylcheddau newydd
- Cynrychioli barn pobl ifanc
- Gwneud awgrymiadau o ran sut gellid gwella'r amgylchedd

GWYBODAETH I RIENI/GWARCHEIDWAID: AROLWG BODLONRWYDD

Gellid anfon y ffurflen hon fel rhan o'r broses o gynnal trafodaethau ac adolygiadau dilynol ar ôl ymholiad ynghylch bwlio yn yr ysgol, er mwyn profi bodlonrwydd ynghylch systemau'r ysgol. Ni ddylid ei defnyddio os oes gweithdrefn gwynion ar y gweill.

Annwyl Riant/Warcheidwad

Yn dilyn eich ymholiad diweddar ynghylch bwlio, ysgrifennaf i gael eich sylwadau o ran pa mor dda y gwnaeth yr ysgol ymdrin â'r broblem. Byddwn yn defnyddio'r wybodaeth hon yn gyfrinachol yn yr ysgol, er mwyn bod yn sail i'n hadolygiad o bolisi ac arfer. Ni ddefnyddir y manylion unigol yn ehangach oni bai ein bod yn gofyn am eich caniatâd penodol a chithau'n ei roi.

Pa mor hawdd ydoedd i'ch plentyn/i chi adrodd am y bwlio? (rhowch gylch o amgylch un*)* 1 2 3 4 5 (ddim yn hawdd) (hawdd iawn)
Rhowch sylwadau os gallem wella:
Pa mor fodlon ydych chi ar yr hyn a wnaethom i wneud i'ch plentyn deimlo'n ddiogel? (rhowch gylch o amgylch un*)* 1 2 3 4 5 (ddim yn fodlon) (bodlon iawn)
Rhowch sylwadau pe gallem wella:
Pa mor fodlon ydych chi ar y cymorth a gafodd eich plentyn gan yr ysgol ers y digwyddiad bwlio? (rhowch gylch o amgylch un*)* 1 2 3 4 5 (ddim yn fodlon) (bodlon iawn)
Rhowch sylwadau pe gallem wella:

Pa mor fodlon yr ydych chi ar y cyfan ar y ffordd y mae'r ysgol yn ymdrin â digwyddiadau bwlio? (*rhowch gylch o amgylch un)* 1 2 3 4 5 (ddim yn fodlon) (bodlon iawn)
Rhowch sylwadau pe gallem wella:
Unrhyw sylwadau eraill:

Diolch am ein helpu drwy gwblhau'r arolwg hwn. Byddwn yn defnyddio'r wybodaeth hon feddwl am yr hyn a wnawn i fynd i'r afael â bwlio a gwneud [nodwch enw'r ysgol] yn ysgol lle mae disgyblion a rhieni yn hyderus ein bod yn onest ynghylch problemau sy'n digwydd, yn hyderus nad ydym yn goddef ymddygiad bwlio ac yn hyderus bod ein systemau yn cefnogi'r plant.

Yn gywir

Pennaeth

Ffurflen Gwrth-Fwlio

Cyngor Sir Ceredigion

Dyddiad:

Disgybl sy'n cwyno:

Tramgwyddwr honedig:

Manylion y gŵyn

Y sawl sy'n adrodd
Pennaeth Blwyddyn

Gweithredu dilynol:
Manylion y gweithredu yn dilyn y gŵyn

Llofnod:
Dyddiad:

Ailystyried y gŵyn:

Ydy'r mater wedi ei ddatrys?

A- **Ydy/Nac ydy** **Dyddiad:**

Tystiolaeth

: Llofnod:

B- **Ydy/Nac ydy** **Dyddiad:**

Tystiolaeth:

Llofnod:

Cofnod o Ddigwyddiadau Bwlio a gafodd eu trin gan yr ysgol â hwy yn ystod tymor__________________ 20_____.

Mae'n rhaid i Benaethiaid gyflwyno adroddiad i'w Corff Llywodraethu bob tymor. Cesglir y wybodaeth gan Adran Corff Llywodraethu'r Awdurdod Lleol ac fe'i hadroddir wrth yr Awdurdod Lleol a'r Bwrdd Lleol Diogelu Plant.

Mae'r ffurflen cofnodi gwybodaeth i benderfynu a yw digwyddiad yn bodloni'r meini prawf ar gyfer digwyddiad bwlio, eisoes wedi ei dosbarthu i ysgolion.

Y math o fwlio	Nifer y digwyddiadau	A gafodd y mater ei ddatrys? Do/Naddo/Yn parhau.	Sylwadau
Gallu			
Oedran			
Ymddangosiad			
Anabledd			
Rhyw			
Ailbennu Rhywedd			
Plant sy'n derbyn Gofal			
Beichiogrwydd neu Famolaeth			
Hiliol			
Crefydd neu Gred			
Rhywiol			
Cyfeiriadedd Rhywiol (Lesbiaidd / Hoyw / Deurywiol)			
Gofalwyr Ifanc			
E-Ddiogelwch			
Arall			Rhowch fanylion:

DIGWYDDIADAU HILIOL

Mae canllawiau Llywodraeth Cymru yn datgan ei bod yn ddyletswydd ar ysgolion i hysbysu'r Awdurdod Lleol am bob digwyddiad hiliol. Er bod 'digwyddiadau hiliol' o bosibl wedi eu datrys, a'u cofnodi yn y tabl uchod, dylid hefyd eu cofnodi ar wahân yma fel bod gan yr Awdurdod Lleol gofnod ohonynt bob tymor.

Digwyddiadau Hiliol	Nifer	A yw'r mater wedi ei ddatrys? Ydy/Nac ydy	Sylwadau

Llofnod y Pennaeth ___________________________ Cadeirydd _____________________________

Dyddiad Cyfarfod y Corff Llywodraethau _______________Ysgol:___________________________

DYLID ANFON Y FFURFLEN HON AT PAULINE LUCAS / LOWRI REYNOLDS AR ÔL EICH CYFARFOD TYMHOROL LLYWODRAETHWYR.

RHAN 2A - RHIENI

CYFLWYNIAD

Datblygwyd Polisi Gwrth-fwlio i Rieni/Gwarcheidwaid Cyngor Sir Ceredigion er mwyn rhoi'r wybodaeth berthnasol i chi am beth i'w wneud os yw eich plentyn yn gysylltiedig â digwyddiad(au) bwlio. Mae'n ffurfio rhan o gyfres o dair dogfen ganllaw ar gyfer ysgolion, disgyblion a rhieni/gwarcheidwaid ac mae'n disodli'r ddogfen ganllaw unigol flaenorol 'Polisi Strategol Gwrth-fwlio Ceredigion 2012'.

Mae bwlio yn un o'r materion allweddol y mae plant a phobl ifanc yn mynegi pryderon yn eu cylch. Mae Cyngor Sir Ceredigion yn cadarnhau hawl pob plentyn i fod yn ddiogel i ddysgu, datblygu perthynas iach a chyflawni eu gorau.

Mae angen cadw dioddefwyr yn ddiogel ac mae angen helpu'r rhai sy'n bwlio i newid eu hymddygiad a chael cyfle i ddiwallu unrhyw anghenion emosiynol sylfaenol.

Adroddwyd pryder cynyddol yn fyd-eang, yn genedlaethol ac yn lleol am fwlio trwy dechnoleg (seiberfwlio) sy'n cyflwyno her gynyddol, ac sy'n elwa ar bartneriaeth ehangach, yn enwedig gweithio mewn cydweithrediad â'r Heddlu.

Gall rhieni/gwarcheidwaid helpu ysgolion i fynd i'r afael â bwlio trwy siarad â'u plentyn am fwlio a'r effaith y gall hyn ei chael ar ddioddefwyr. Mae camau y gallwch eu cymryd i fynd i'r afael â bwlio pa un a yw eich plentyn yn dioddef o fwlio neu'n cymryd rhan mewn ymddygiad bwlio.

Dyma rai enghreifftiau o ddiffiniadau o fwlio.	Beth ddylech chi ei wneud os yw'ch plentyn yn cael ei fwlio?
Nid yw hon yn rhestr gynhwysfawr – trwy ddatblygu eich diffiniad eich hun byddwch yn hyrwyddo trafodaeth ddefnyddiol: • "Caiff bwlio ei ystyried fel ymddygiad bwriadol a ailadroddir dros gyfnod, ei fwriad yw peri niwed emosiynol neu gorfforol i unigolyn neu grŵp o bobl. Ceir gwahaniaeth grym fel arfer rhwng y bwli a'r rhai sy'n cael eu bwlio sy'n ei gwneud yn anodd i'r dioddefwyr amddiffyn ei hunain. • Ymddygiad niweidiol bwriadol (gan gynnwys ymddygiad ymosodol), a ailadroddir yn aml dros gyfnod (gan gydnabod y gall hyd yn oed digwyddiad unigol gael effaith ar ddisgybl a'i wneud yn bryderus y bydd yn digwydd eto) ac mae'n anodd i ddioddefwyr amddiffyn eu hunain yn ei erbyn. • Mae bwlio yn ymddygiad ymosodol neu sarhaus tuag at unigolyn neu grŵp a gaiff ei ailadrodd yn aml dros gyfnod sy'n brifo neu'n niweidio yn fwriadol. Os yw unigolion neu grwpiau yn aml yn: • Galw enwau ar eich plentyn • Bygwth eich plentyn • Rhoi pwysau ar eich plentyn i roi arian neu eiddo i rywun • Bwrw eich plentyn • Difrodi eiddo eich plentyn	Siarad â staff yr ysgol ynglŷn â'r bwlio. Eich cyswllt cyntaf yw athro dosbarth/blwyddyn eich plentyn. Gellir cysylltu ag ef/hi ar [rhowch y rhif ffôn]. Bydd yn helpu wrth benderfynu pa gamau i'w cymryd i chi gofio ei bod yn bosibl nad oes syniad gan yr athro bod eich plentyn yn cael ei fwlio, neu fod yr athro wedi clywed adroddiadau gwrthgyferbyniol am ddigwyddiad. Byddwch mor benodol â phosibl ynglŷn â'r hyn y mae'ch plentyn yn dweud sydd wedi digwydd; rhowch ddyddiadau, lleoedd ac enwau disgyblion eraill sy'n gysylltiedig â'r digwyddiad. Nodwch y camau y mae'r ysgol yn bwriadu eu cymryd. Gofynnwch a oes unrhyw beth y gallwch chi ei wneud i helpu eich plentyn. Cadwch mewn cysylltiad â'r ysgol; rhowch wybod i'r ysgol os yw'r sefyllfa yn gwella yn ogystal ag os yw'r problemau'n parhau.

* Gall bwlio fod yn ddifrifol iawn i'r un sy'n cael ei fwlio a gall yr unigolyn fod yn ddigon gofidus i frifo'i hun. Os yw eich plentyn yn cymryd rhan mewn bwlio gallai olygu y bydd mewn helynt. Mae bwlio mewn rhai achosion yn drosedd a gallai achosi helynt gyda'r heddlu. Helpwch eich plentyn i ddeall bod colegau, prifysgolion a chyflogwyr yn edrych yn rheolaidd ar safleoedd cyfryngau cymdeithasol megis Facebook ac os yw'n gysylltiedig â bwlio gall y posibiliadau o addysg bellach a gwaith yn y dyfodol gael eu niweidio.

Beth fydd yr ysgol yn ei wneud?
Nid yw Ein Hysgol yn goddef bwlio. Dyma beth y gallwn ei wneud ynglŷn â bwlio: Byddwn yn gweithio i sicrhau bod yr unigolyn sy'n cael ei fwlio yn ddiogel Byddwn yn gweithio i atal y bwlio rhag digwydd eto Byddwn yn rhoi cefnogaeth i'r un sy'n cael ei fwlio Byddwn yn gweithredu i sicrhau bod y sawl/rhai sy'n bwlio yn dysgu i beidio â niweidio eraill

Gall teuluoedd nad ydyn nhw o'r farn bod yr ysgol yn ymdrin yn briodol â'u pryderon ystyried y camau canlynol:

- Edrych ar bolisi gwrth-fwlio yr ysgol i weld a yw’n dilyn y gweithdrefnau y cytunwyd arnynt
- Trafod eich pryderon â rhieni eraill
- Trefnu apwyntiad i drafod y mater â’r Pennaeth a chadw cofnod o’r cyfarfod
- Anfon llythyr i’r Athro Dosbarth

Dolenni Defnyddiol

www.kidscape.org.uk/advice/advice-for-parents-and-carers

www.bullying.co.uk

http://www.childline.org.uk/explore/bullying/pages/bullying.aspx

www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/bullying-and-cyberbullying

www.thinkuknow.net

http://www.youngwrexham.co.uk/cym/

http://fis.ceredigion.gov.uk/cy/

http://www.complantcymru.org.uk/cy/

Ffurflen Gwrth-Fwlio

Cyngor Sir Ceredigion

Dyddiad: **Disgybl sy'n cwyno:** **Tramgwyddwr/wraig honedig:**
Manylion y gŵyn: **Y sawl sy'n adrodd** **Pennaeth Blwyddyn**
Gweithredu dilynol: **Manylion y gweithredu yn dilyn y gwyn**   **Llofnod:** **Dyddiad:**

Ail-ymweld â'r gŵyn:

Ydy'r mater wedi ei ddatrys?

1. **Ydy/Nac ydy** **Dyddiad:**

   Tystiolaeth:

   Llofnod:

2. **Ydy/Nag ydy** **Dyddiad:**

   Tystiolaeth:

   Llofnod:

Atodiad D (i) GWASANAETHAU DYSGU

Cofnod o ddigwyddiadau Bwlio y mae'r ysgol wedi ymdrin â nhw yn ystod tymor ___________________ 20_____.

Mae'n rhaid i benaethiaid gyflwyno adroddiad i'w Corff Llywodraethu bob tymor. Mae Adran Cyrff Llywodraethu yr ALI yn casglu'r wybodaeth at ei gilydd ac yn ei hadrodd i'r ALI a'r Bwrdd Diogelu Plant Lleol.

Mae ffurflen i gofnodi gwybodaeth er mwyn penderfynu a yw digwyddiad yn ateb meini prawf achos o fwlio eisoes wedi'i dosbarthu i ysgolion.

Math o fwlio	Nifer y digwyddiadau	A gafodd y mater ei ddatrys: Do/Naddo/Yn parhau	Sylwadau
Gallu			
Oedran			
Edrychiad			
Anabledd			
Rhywedd			
Ailbennu Rhywedd			
Plant sy'n Derbyn Gofal			
Beichiogrwydd neu Famolaeth			
Hiliol			
Crefydd neu Gred			
Rhywiol			
Cyfeiriadedd Rhywiol (Lesbiaidd/ Hoyw/ Deurywiol)			
Gofalwyr Ifanc			
E-Ddiogelwch			
Arall			Rhowch fanylion:

DIGWYDDIADAU HILIOL

Mae canllawiau Cynulliad Cymru yn nodi bod gan ysgolion ddyletswydd i ddweud wrth yr ALI am bob digwyddiad hiliol. Er bod y 'digwyddiad hiliol' o bosibl wedi'i ddatrys a'i gofnodi yn y tabl uchod, dylid hefyd ei gofnodi ar wahân yma fel bod cofnod fesul tymor gan yr ALI.

Digwyddiadau Hiliol	Nifer	Mater wedi'i ddatrys Ydy/Nac ydy	Sylwadau

Llofnod y Pennaeth ___________________________ Cadeirydd _________________________

Dyddiad Cyfarfod y Corff Llywodraethu ________________

Ysgol:___________________________

DYLID DYCHWELYD Y FFURFLEN HON AT PAULINE LUCAS / LOWRI REYNOLDS YN DILYN EICH CYFARFOD LLYWODRAETHWYR TYMHOROL.

Ffurflen Cofnodi Bwlio

Pam mae rhywun yn cael ei fwlio?
Ticiwch y bocsys perthnasol. Dosbarth/Blwyddyn ______________

Bachgen ☐ Merch ☐ Trawsrywiol ☐ Nid wyf eisiau dweud ☐

Hil ☐ Anabledd ☐ Crefydd/Cred ☐ Hoyw/Lesbiaidd/Deurywiol ☐

Oedran ☐ Gallu ☐ Maint ☐ Oherwydd sut rwy'n/mae'n edrych ☐

Y Gymraeg ☐

Unrhyw reswm arall? ____
(Gallai fod oherwydd bod unigolyn yn ofalwr ifanc sy'n gofalu am berthynas sy'n sâl neu'n anabl; efallai nad oes ganddo/ganddi lawer o arian neu rywbeth arall)

Sut mae'r unigolyn yn cael ei fwlio?

Galw Enwau ☐ Pryfocio ☐ Bygwth ☐

Rhwydwaith Gymdeithasol ☐ Bwrw ☐ Difrodi/dwyn pethau ☐

Unrhyw beth arall? ____

Enw'r unigolyn sy'n cael ei fwlio

____

A oes unrhyw wybodaeth arall yr hoffech ei rhoi i ni

____

RHAN 2B – DISGYBLION

Ydych chi'n cael eich bwlio?
Ydych chi'n adnabod rhywun sy'n cael ei fwlio?
Ydych chi'n fwli?

AI BWLIO YW HYN?

Mae bwlio'n digwydd os ydych yn teimlo wedi eich brifo gan fod unigolyn neu grŵp o bobl yn:

- Galw enwau arnoch chi
- Eich bygwth
- Eich gorfodi i roi arian neu eiddo i rywun
- Rhoi pwysau arnoch i roi arian neu eiddo i rywun
- Eich taro
- Difrodi eich eiddo
- Rhoi sïon ar led amdanoch chi neu'ch teulu
- Eich anwybyddu
- Tecstio, anfon e-byst neu ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i ysgrifennu neu ddweud pethau cas amdanoch chi (seiber-fwlio)
- Poeri, Cicio a Gwthio

Mae bwlio'n digwydd os ydych chi'n teimlo wedi eich brifo oherwydd pethau sy'n cael eu dweud am le'r ydych yn dod neu am eich diwylliant, eich crefydd neu gredoau, eich rhyw, rhywioldeb, anabledd, anghenion dysgu arbennig, y ffordd yr ydych yn ymddangos neu broblemau penodol yn eich teulu. Gallai hyn ddigwydd hefyd wrth deithio 'nôl ac ymlaen i'r ysgol e.e. ar y bws ysgol.

BETH ALL YR YSGOL EI WNEUD?

Nid yw ein hysgol ni yn goddef bwlio. Dyma beth allwn ni ei wneud am fwlio:

- Gweithio i sicrhau bod yr unigolyn sy'n cael ei fwlio yn ddiogel
- Gweithio i atal y bwlio rhag digwydd eto
- Rhoi cefnogaeth i'r person sy'n cael ei fwlio
- Cymryd camau i sicrhau bod yr unigolyn neu'r bobl sy'n cyflawni'r bwlio yn dysgu sut i beidio ag achosi niwed i eraill

BETH ALLWCH CHI EI WNEUD?

Siarad â rhywun yr ydych yn ymddiried ynddo a gofyn am ei help i gymryd y camau cywir er mwyn atal y bwlio.

Os ydych chi'n teimlo eich bod yn cael eich bwlio:

- Peidiwch â chynhyrfu ac edrychwch mor hyderus â phosibl
- Byddwch yn gadarn ac yn glir – edrychwch yn syth i'w lygaid a mynnwch ei fod yn stopio
- Ceisiwch ddianc o'r sefyllfa mor gyflym â phosibl
- Dywedwch wrth oedolyn ar unwaith am yr hyn sydd wedi digwydd
- Os yw'r unigolyn neu grŵp yn parhau i'ch bwlio, cadwch ddyddiadur o'r digwyddiadau

Os ydych chi wedi cael eich bwlio:

- Dywedwch wrth athro neu oedolyn arall yn yr ysgol
- Dywedwch wrth eich teulu
- Os ydych chi'n ofni dweud wrth athro neu oedolyn ar eich pen eich hun, gofynnwch i ffrind fynd gyda chi
- Daliwch ati i siarad am y peth nes i rywun wrando a gwneud rhywbeth i atal y bwlio
- Peidiwch â beio chi'ch hun am yr hyn sydd wedi digwydd

Pan fyddwch yn siarad ag oedolyn ynglŷn â bwlio mae'n bwysig eich bod yn egluro:

- Beth sydd wedi digwydd i chi
- Pa mor aml mae hyn wedi digwydd
- Pwy oedd yn rhan o'r digwyddiad
- Pwy welodd yr hyn a ddigwyddodd
- Ble wnaeth y bwlio digwydd
- Beth ydych chi wedi'i wneud am y peth yn barod

BETH DDYLECH CHI EI WNEUD OS YDYCH YN GWELD RHYWUN YN CAEL EI FWLIO?

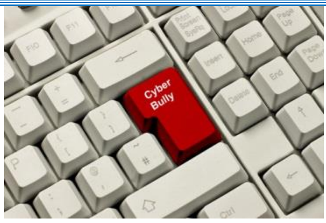
Peidiwch â'i anwybyddu. Mae bwlio'n gallu bod yn ddifrifol iawn i'r unigolyn sy'n cael ei fwlio a gall gael ei frifo neu deimlo'n ddigon trist i beri niwed iddo'i hun.

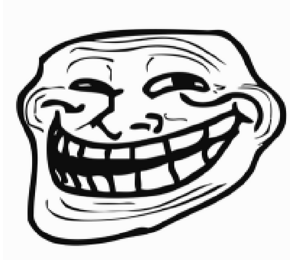
- Dywedwch wrth oedolyn cyfrifol e.e. athro, rhiant/gwarcheidwad
- Anogwch yr unigolyn sy'n cael ei fwlio i sôn amdano

AI CHI YW'R BWLI?

STOPIWCH. Mae bwlio'n gallu bod yn ddifrifol iawn i'r person sy'n cael ei fwlio a gall deimlo'n ddigon trist i beri niwed iddo'i hun. Gallwch fynd i drafferthion, ac mewn rhai achosion mae bwlio'n drosedd a gallwch fod mewn helynt gyda'r heddlu.

- Ystyriwch pam eich bod yn bwlio rhywun a sut y byddai'n gwneud i chi deimlo pe byddech yn cael eich bwlio yn yr un modd
- Siaradwch â ffrind, rhiant, athro neu oedolyn cyfrifol arall ynglŷn â'ch teimladau a cheisiwch gael ychydig o help er mwyn rhoi'r gorau i fod yn fwli
- Cofiwch fod colegau, prifysgolion a chyflogwyr yn edrych ar wefannau'r cyfryngau cymdeithasol fel Facebook yn rheolaidd ac os ydych chi'n fwli gallai hynny fod yn niweidiol i'ch addysg a'ch rhagolygon gwaith





PEIDIWCH Â RHOI GRYM I FWLIS

Mae bwlis yn dymuno cael pŵer a chael eu gweld gan eraill fel rhywun cryfach a gwell. Os ydych chi'n ymateb i fwli, efallai y byddwch yn mynd i drafferthion ac mae'r bwli yn gallu brolio am hyn i eraill. Peidiwch â chynhyrfu a rhowch wybod i rywun am y bwli.

SEIBER-FWLIO

Mae seiber-fwlis yn defnyddio'r we neu ffonau symudol i anfon negeseuon cas, lluniau, neu'n postio gwybodaeth er mwyn achosi trafferth. Gall seiber-fwlio hefyd gynnwys achosi braw neu ofid trwy fygwth, aflonyddu, erlid, ffugio bod yn rhywun arall, sarhau, ac mewn rhai achosion gall fod yn drosedd.

ATAL SEIBER-FWLIO

Mae pethau y gallwch eu gwneud i osgoi bod yn darged seiber-fwlio:

- Diogelu eich hun. Peidiwch byth â rhoi unrhyw wybodaeth neu luniau ar ffurf electronig y gellid eu defnyddio yn eich erbyn.
- Edrych ar eich sylwadau a'r hyn rydych yn ei bostio ar-lein. Os oes pobl yn ymosod arnoch, gallai hyn fod oherwydd eich sylwadau chi. Ydych chi'n cythruddo pobl neu'n brifo eu teimladau? Gall sylwadau a negeseuon ysgrifenedig arwain at gamddealltwriaeth o'r hyn yr ydych yn ei olygu mewn gwirionedd. Nid yw'r bobl sy'n darllen eich sylwadau yn gallu 'clywed' tôn eich llais ac nid ydynt yn gallu 'gweld' iaith eich corff, felly gwnewch yn siŵr fod eich sylwadau'n glir.
- Dod o hyd i ffrindiau newydd. Os ydych chi'n ceisio bod yn rhan o grŵp o bobl sy'n eich trin chi'n wael, efallai y byddai'n haws chwilio am ffrindiau mwy dymunol. Mae bywyd yn rhy fyr i wastraffu amser yn ceisio bod yn ffrindiau gyda phobl gas.

MANTEISION

Gall y rhyngrwyd eich helpu os ydych yn cael eich bwlio.

- Mae tystiolaeth ysgrifenedig ar gael o'r bwlio.

Rheol bwysig iawn: Peidiwch Byth ag Ymateb!

Mae bwli yn dymuno peri loes i chi. Os ydych chi'n dechrau gwylltio ac yn taro yn ôl er mwyn ceisio brifo'r bwli cyn waethed ag y cawsoch chi eich brifo, ni fydd hynny'n gweithio. Y cyfan a wna hynny yw rhoi 'buddugoliaeth' i'r bwli. Drwy ymateb iddo gall wneud i chi edrych yn wael hefyd, a byddwch yn gofyn am drwbl. Efallai y bydd pobl sy'n gweld eich ymateb yn credu mai chi yw'r un sy'n achosi'r broblem. Os bydd rhywun yn dangos eich neges i oedolyn, efallai mai chi fydd yr un sy'n mynd i drafferth.

PEIDIWCH Â BOD YN SEIBER-FWLI

Mae pobl yn gwylltio o bryd i'w gilydd. Mae llawer o bobl wedi anfon neges flin neu annheg dros y ffôn neu'r rhyngrwyd. Nid yw hyn yn eich gwneud chi'n fwli. Os ydych wedi anfon neges gas neu niweidiol, ymddiheurwch. Os ydych wedi postio unrhyw beth sy'n flin neu'n niweidiol, dilëwch ef ac ymddiheurwch. Ceisiwch wneud pethau'n iawn.

Nid gwylltio a gwneud camgymeriadau yw'r unig beth y mae'r bwli'n ei wneud. Mae bwlis yn mynd ati i wneud i bobl eraill deimlo'n wael fel y gallant wneud eu hunain i deimlo'n fwy pwysig. Mae bwlis yn ceisio amddiffyn eu gweithredoedd mewn sawl ffordd, gan gynnwys dweud nad oeddent yn gwneud unrhyw beth o'i le, dim ond yn chwarae neu'n tynnu coes. Os ydych chi'n ymddwyn fel bwli, y cwestiwn pwysicaf y dylech ei ofyn i chi'ch hun yw pam? Beth ydych chi'n ceisio ei gyflawni trwy wneud i bobl eraill deimlo'n wael?

Yr hyn y dylech ei ddeall am seiber-fwlio yw eich bod yn gadael olion bob tro y byddwch yn cyfathrebu'n electronig – ôl-troed seiber – a fydd yn arwain yn ôl atoch chi yn syth. Hyd yn oed os ydych yn gwneud hyn o dan 'enw gwahanol', yn y pen draw bydd pobl yn gallu darganfod pwy ydych chi a gallwch fynd i drafferth gyda'ch rhieni, eich ysgol neu hyd yn oed yr heddlu.

BETH DDYLECH CHI EI WNEUD OS YDYCH CHI'N CAEL EICH SEIBER-FWLIO

Cofiwch y rheol bwysicaf, peidiwch byth ag ateb yn ôl ond gwnewch rywbeth ynglŷn â'r peth. Cadwch y dystiolaeth bob amser. Copïwch y negeseuon a'r sylwadau, arbedwch unrhyw sgyrsiau ond peidiwch â'u darllen dro ar ôl dro gan y bydd hynny'n eich gwneud chi i deimlo'n waeth.

Penderfynwch a oes angen i chi ddweud wrth oedolyn. Weithiau gallwch wneud pethau'n iawn ar eich pen eich hun - neu o leiaf efallai yr hoffech geisio gwneud hynny yn gyntaf. Nid yw'n arwydd o wendid os ydych yn penderfynu dweud wrth oedolyn. Mae hyd yn oed oedolion yn gofyn am help weithiau pan fydd rhywun yn gwneud rhywbeth sy'n eu brifo. Gallai oedolion gymryd camau, er enghraifft galw'r heddlu, gofyn am gyfreithiwr neu gwyno i'w pennaeth. Mae gofyn am help gan rywun yn dangos nad ydych yn fodlon derbyn y niwed sy'n cael ei wneud i chi a'ch bod yn barod i gael help er mwyn amddiffyn eich hun.

Dywedwch wrth oedolyn:

- **Os ydych yn teimlo'n ofidus neu ddim yn siŵr beth i'w wneud**
- **Os oes rhywun wedi bygwth eich niweidio chi neu fod y seiber-fwlio yn ymddangos yn drosedd**
- **Os yw'r seiber-fwli yn anfon neu'n postio pethau sy'n achosi trafferthion a allai effeithio ar eich enw da, eich cyfeillgarwch neu addysg yn y dyfodol a chyfleoedd gyrfaol**
- **Os yw'r seiber-fwli yn bwlio pobl eraill hefyd**

FFYRDD O ATAL SEIBER-FWLIO

- Anwybyddu'r seiber-fwli
- Blocio'r seiber-fwli o'ch rhestr ffrindiau/rhwydwaith
- Peidio ag ymuno unrhyw grŵp lle'r ydych yn cael eich seiber-fwlio
- Dileu'r seiber-fwli o'ch rhestr ffrindiau/bydi
- Gofyn i'ch rhieni gysylltu â rhieni'r seiber-fwli (os ydych chi'n eu hadnabod). Efallai y bydd eich rhieni yn siarad â nhw neu'n anfon llythyr atynt. Os ydych yn anfon llythyr efallai y byddai'n ddefnyddiol cynnwys copi o'r negeseuon neu'r sylwadau sydd wedi eich cynhyrfu. Efallai mai dyma'r ffordd orau o ddod â'r seiber-fwlio i ben.
- Anfon cwyn i'r Wefan neu'r gwasanaeth. Nid yw'r rhan fwyaf o wefannau a gwasanaethau yn caniatáu ymddygiad fel bwlio. Fel arfer mae modd dod o hyd i gyfeiriad e-bost ar yr hafan. Eglurwch beth sydd wedi digwydd a rhowch gopïau o'r negeseuon neu'r sylwadau sydd wedi eich cynhyrfu. Gofynnwch iddynt gael gwared ar y negeseuon neu'r sylwadau hyn a mynnwch fod y bwli'n cael ei wahardd o'r wefan.
- Siarad â rhywun yn yr ysgol. Os yw'r seiber-fwli yn mynd i'ch ysgol chi ac yn enwedig os yw'r seiber-fwli yn eich bwlio yn yr ysgol, dywedwch wrth eich athro, pennaeth blwyddyn neu'r pennaeth, neu oedolyn arall yn yr ysgol, a rhowch gopïau o'r negeseuon a'r sylwadau iddynt.
- Cysylltwch â'r heddlu. Efallai y bydd angen help eich rhieni gyda hyn. Gallai'r seiber-fwlio fod yn drosedd. Mae Prifysgolion a chyflogwyr yn edrych ar wefannau cyfryngau cymdeithasol yn rheolaidd, ac felly mae bod yn rhan o ymddygiad seiber-fwlio yn gallu effeithio ar gyfleoedd y bwli i ddatblygu ei addysg ymhellach neu i gael swydd.

BYDDWCH YN FFRIND

Mae seiber-fwlis wrth eu boddau yn cael cynulleidfa. Nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn hoffi gweld eraill yn cael eu bwlio, ond nid ydynt yn siŵr beth i'w wneud. Dyma rai pethau y gallech eu gwneud:

- Codi eich llais yn erbyn seiber-fwlio yn eich cymunedau ar-lein
- Helpu'r unigolyn sy'n cael ei seiber-fwlio a'i annog i sôn am y seiber-fwlio
- Sôn wrth ysgol yr unigolyn sy'n cael ei seiber-fwlio. Gallwch wneud copi o'r negeseuon a'r sylwadau a sôn amdanynt yn ddienw os mynnwch
- Dweud wrth eich rhieni a gofyn am eu harweiniad

Dolenni Defnyddiol

https://www.kidscape.org.uk/advice/advice-for-young-people/

www.bullying.co.uk

http://www.childline.org.uk/explore/bullying/pages/bullying.aspx

www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/bullying-and-cyberbullying

www.thinkuknow.net

http://gov.wales/topics/educationandskills/schoolshome/wellbeing/antibullying/are-you-being- bullied/?lang=en

http://gov.wales/topics/educationandskills/schoolshome/wellbeing/antibullying/are-you-being-bullied/?skip=1&lang=cy

Ffurflen Gwrth-Fwlio

Cyngor Sir Ceredigion

Dyddiad:

Disgybl sy'n cwyno:

Tramgwyddwr honedig:

Manylion y gŵyn

Y sawl sy'n adrodd
Pennaeth Blwyddyn

Gweithredu dilynol:
Manylion y gweithredu yn dilyn y gŵyn

Llofnod:
Dyddiad:

Ailystyried y gŵyn:

Ydy'r mater wedi ei ddatrys?

A. Ydy/Nac ydy **Dyddiad:**

Tystiol aeth:
Llofnod :

B. Ydy/Nag ydy **Dyddiad:**

Tystiolaeth:
Llofnod:

Cofnod o ddigwyddiadau Bwlio a gafodd eu trin gan yr ysgol yn ystod tymor ___________________ 20_____.

Mae'n rhaid i Benaethiaid gyflwyno adroddiad i'w Corff Llywodraethu bob tymor. Cesglir yr wybodaeth gan Adran Corff Llywodraethu'r Awdurdod Lleol ac fe'i hadroddir wrth yr Awdurdod Lleol a'r Bwrdd Lleol Diogelu Plant

Mae ffurflen cofnodi gwybodaeth i benderfynu a yw digwyddiad yn bodloni'r meini prawf ar gyfer digwyddiad bwlio eisoes wedi ei dosbarthu i ysgolion.

Y math o fwlio	Nifer y digwyddiadau	A gafodd y mater ei ddatrys? Do/Naddo/Yn parhau	Sylwadau
Gallu			
Oedran			
Ymddangosiad			
Anabledd			
Rhyw			
Ailbennu Rhywedd			
Plant sy'n derbyn gofal			
Beichiogrwydd neu Famolaeth			
Hiliol			
Crefydd neu Gred			
Rhywiol			
Cyfeiriadedd rhywiol (Lesbiaidd / Hoyw / Deurywiol)			
Gofalwyr Ifanc			
E-Ddiogelwch			
Arall			Rhowch fanylion:

DIGWYDDIADAU HILIOL

Mae canllawiau Cynulliad Cymru yn datgan ei bod yn ddyletswydd ar ysgolion i hysbysu'r Awdurdod Lleol am bob digwyddiad hiliol. Er bod 'digwyddiadau hiliol' o bosibl wedi eu datrys, a'u cofnodi yn y tabl uchod, dylid hefyd eu cofnodi ar wahân yma fel bod gan yr Awdurdod Lleol gofnod ohonynt bob tymor.

Digwyddiadau Hiliol	Nifer	A gafodd y mater ei ddatrys Do/Naddo	Sylwadau

Llofnod y Pennaeth ___________________________ Cadeirydd _____________________________

Dyddiad Cyfarfod y Corff Llywodraethu __________________ Ysgol:__________________________

DYLID ANFON Y FFURFLEN HON AT PAULINE LUCAS / LOWRI REYNOLDS AR ÔL EICH CYFARFOD LLYWODRAETHWYR TYMHOROL.

Ffurflen Cofnodi Bwlio - Bullying Recording Form

Pam mae rhywun yn cael ei fwlio?

Ticiwch y blychau perthnasol. Dosbarth/Blwyddyn ____________________

Bachgen ☐ Merch ☐ Trawsrywiol ☐ Dw i ddim eisiau dweud ☐

Hil ☐ Anabledd ☐ Crefydd/Cred ☐ Hoyw/Lesbiaidd/Deurywiol ☐

Oedran ☐ Gallu ☐ Maint ☐ Oherwydd fy ymddangosiad i/ oherwydd eu hymddangosiad hwy ☐

Y Gymraeg ☐

Unrhyw reswm arall? ____
(Gallai fod oherwydd ei fod yn ofalwr ifanc i berthynas sâl neu anabl; efallai nad oes ganddo lawer o arian neu rywbeth arall)

Sut mae'n cael ei fwlio?

Galw Enwau ☐ Pryfocio ☐ Bygwth ☐

Rhwydwaith Cymdeithasol ☐ ☐ Taro

Difrodi/dwyn pethau ☐

Unrhyw beth arall? ____

Enw'r unigolyn sy'n cael ei fwlio

____

A oes unrhyw wybodaeth arall yr hoffech ei rhoi inni?

____