

Gwasanaeth Mynediad a Chynhwysiant

Gwasanaeth Cynnal Ymddygiad



**Polisi a Chanllawiau Gwrth-fwlio ar
gyfer Ysgolion
2018**

*Uwch Dimau Arwain, Athrawon a staff
eraill mewn ysgolion*

Cynnwys	Tudalen
1. Cyflwyniad	3
2. Deddfwriaeth/ Cyd-destun Cenedlaethol	3
2.1 Pam Cael Polisi Gwrth-Fwlio?	
2.2 Adolygiad	5
3. Datblygu Polisi Gwrth-Fwlio?	6
4. Ymateb I ddigwyddiadau o fwlio	16
5. Gweithdrefnau ar gyfer ymdrin a digwyddiadau o fwlio	17
6. Strategaethau effeithiol ar gyfer ymdrin a bwlio	19
7. Gwefannau ac adnoddau	24
8. Atodiadau	
Atodiad 1- Rhestr wirio ar gyfer y polisi gwrth-fwlio	25
Atodiad 2 – Ffurflen Monitro Digwyddiad Enghreifftiol I'w Defnyddio yn y Ysgol gan Ddefnyddio SIMS	27
Atodiad 2.1- Ffurflenni monitro'r Ysgol ar gyfer ymateb I ddigwyddiadau o fwlio	29
Atodiad 3- Ffurflen Cofnodi Digwyddiadau o Fwlio yn Dymhorol (Ysgolion Cynradd): I'w adrodd I'r ALI.	33
ATODIAD 4- Ffurflen Cofndoi Digwyddiadau o Fwlio yn Dymhorol (Ygolion Uwchradd): I'w adrodd I'r ALI.	36
Atodiad 5 – Gwefannau defnyddiol	39
Rhan 2 o 3: Plant a Pohobl Ifainc	41
Rhan 3: Rhieni, Gwarcheidwaid a Rhoddwyr Gofal	57

1. CYFLWYNIAD

Datblygwyd Polisi a Chanllawiau Gwrth-fwlio Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf ar gyfer Ysgolion i roi'r wybodaeth berthnasol i sefydliadau addysgol i fynd i'r afael â bwlio ac i lywio datblygiad strategaeth wrth-fwlio briodol, ymarferol. Mae wedi ei anelu at ysgolion, disgyblion a rhieni/gwarcheidwaid ac mae'n disodli'r ddogfen ganllaw unigol flaenorol o'r enw Polisi a Chanllawiau Gwrth-fwlio Rhondda Cynon Taf ar gyfer ysgolion 2011.

Bwlio yw un o'r prif faterion y mae plant a phobl ifainc yn mynegi pryder yn ei gylch. Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf yn cadarnhau hawl bob plentyn i fod yn ddiogel i ddysgu, i ddatblygu cydberthynas iach ac i gyflawni hyd eithaf eu gallu ac mae'n cydnabod ein rôl fel yr ALL yn y weledigaeth hon.

Mae angen cadw dioddefwyr yn ddiogel ac mae angen rhoi'r cymorth i fwllis newid eu hymddygiad a chael cyfle i fodloni unrhyw anghenion emosiynol sylfaenol. Dylid sefydlu cymorth penodol ar gyfer y rheiny sydd fwyaf agored i niwed, yn cynnwys y rheiny â nodweddion a ddiogelir ac anghenion ychwanegol.

Mae bwlio trwy dechnoleg (bwlio ar-lein) wedi cael ei nodi'n lleol, yn genedlaethol ac yn fyd-eang fel pryder cynyddol sydd yn her sydd yn elwa ar bartneriaeth ehangach – gan weithio'n arbennig ar y cyd â'r Heddlu.

2. DEDDFWRIAETH/CYD-DESTUN CENEDLAETHOL

2.1 Pam cael polisi a chanllawiau gwrth-fwlio?

Mae deddfwriaeth sy'n berthnasol i bob ysgol yng Nghymru, gyda'r nod o amddiffyn hawliau plant a phobl ifainc i fyw bywyd yn rhydd rhag cam-drin a niwed yn cynnwys bwlio, yn cynnwys y canlynol:

- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn 1989
- Deddf Addysg 1996 – mae Rhan 4 o'r Ddeddf yn gwneud darpariaeth mewn perthynas â phlant ag anghenion addysgol arbennig (caiff hwn ei ddisodli gan y Bil Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg 2018)..
- Deddf Hawliau Dynol 1998 – mae'n gofyn i ysgolion gael polisiâu sy'n cydymffurfio â'r Ddeddf, yn arbennig, Rhan 1 o Atodlen 1 i'r Ddeddf sydd yn datgan na ddylai unrhyw un orfod wynebu artaith neu driniaeth neu gosb annynol neu ddiraddiol.
- Deddf Addysg 2002 – mae'n gofyn i ysgolion gael gweithdrefn gwyno. Mae hyn yn arbennig o bwysig i rieni a gofalwyr sydd yn teimlo nad yw eu hysgol wedi ymdrin yn ddigonol ag achos o fwlio.
- Deddf Plant 2004 – mae'n gofyn i awdurdod lleol hybu cydweithredu rhyngddo a'r cyrff a'r bobl amrywiol eraill gyda'r nod o wella llesiant plant yn ei ardal yn ymwneud ag addysg, hyfforddiant a hamdden.

- Deddf Addysg ac Arolygiadau 2006 – mae'n gofyn i ysgolion sefydlu polisïau i hybu ymddygiad da, ac yn arbennig, atal pob math o fwlio ymysg disgyblion. Mae hefyd yn rhoi'r grym i benaethiaid gyflwyno sancsiynau disgyblu ar gyfer ymddygiad amhriodol.
- Deddf Cydraddoldeb 2010 – mae Pennod 1, Rhan 6 o'r Ddeddf yn gwahardd gwahaniaethu, aflonyddu ac erlid mewn ysgolion.
- Mesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010
- Mesur Hawliau Plant a Phobl ifainc (Cymru) 2011
- Chwalu'r Ffiniau (2014)
- Cadw Dysgwyr yn Ddiogel (2015)

Deddf Cydraddoldeb

Yn unol â Deddf Cydraddoldeb 2010, mae gan awdurdodau lleol a chyrff cyhoeddus eraill yn cynnwys ysgolion ddyletswydd cyfreithiol i fodloni gofynion Dyletswyddau Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus (PSED) i:

- Ddileu gwahaniaethu, aflonyddu ac erlid anghyfreithlon ac ymddygiad arall sydd wedi ei wahardd gan y Ddeddf
- Datblygu cyfle cyfartal rhwng pobl sydd yn rhannu nodwedd a ddiogelir perthnasol a'r rheiny nad ydynt
- Meithrin cysylltiadau da rhwng pobl sydd yn rhannu nodwedd a ddiogelir a'r rheiny nad ydynt

Y dyletswyddau Penodol yng Nghymru

Mae gan sefydliadau'r sector cyhoeddus yng Nghymru, yn cynnwys awdurdodau lleol ac ysgolion, ddyletswyddau cyfreithiol penodol a nodir yn rheoliadau Deddf Cydraddoldeb 2010 (Cymru) 2011 i:

- Gyhoeddi Cynllun Cydraddoldeb Strategol ac amcanion cydraddoldeb bob 4 blynedd;
- Ymgysylltu a chynnwys gweithgareddau ar gyfer grwpiau â 'nodweddion a ddiogelir';
- Sicrhau bod yr holl ddeunyddiau a gyhoeddir yn hygyrch;
- Asesu effaith polisïau a chynlluniau perthnasol;
- Darparu hyfforddiant a chaniatáu casglu gwybodaeth cyflogaeth;
- Hybu gwybodaeth a dealltwriaeth o'r Ddeddf Cydraddoldeb ar draws y sefydliad;
- Mynd i'r afael â gwahaniaethau annheg mewn cyflogau;
- Defnyddio arferion caffael i gyfrannu at gyflwyno amcanion cydraddoldeb;
- Adolygu cynnydd yn gweithredu'r Cynllun Cydraddoldeb Strategol a chynlluniau gweithredu cysylltiedig.

Am fwy o wybodaeth a manylion am Ddyletswyddau Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus yng Nghymru – Addysg ac Ysgolion ewch i:

2.2 Adroddiad Thematig Estyn

Cyhoeddodd Estyn eu hadolygiad thematig 'Gweithredu ar Fwlio' sydd yn edrych ar effeithiolrwydd gweithredu gan ysgolion i fynd i'r afael â bwlio ar sail nodweddion a ddiogelir disgyblion ym Mehefin 2014. Roedd yr adroddiad yn cynnwys argymhellion ar gyfer ysgolion ac awdurdodau lleol:

Dylai ysgolion:

A1 – godi ymwybyddiaeth o fwlio ar sail nodweddion a ddiogelir gyda disgyblion; rhieni; staff a llywodraethwyr er mwyn cael ymagwedd fwy rhagweithiol tuag at atal a lleddfu ei effeithiau;

A2 – ymgynghori â disgyblion; rhieni ac eraill i nodi graddau a natur y bwlio yn yr ysgol ac i gytuno ar gynnwys cynlluniau cydraddoldeb strategol;

A3 – cynllunio cyfleoedd sy'n briodol i oed yn y cwricwlwm i drafod materion yn ymwneud â'r nodweddion a ddiogelir ac i ddatblygu cadernid disgyblion tuag at fwlio;

A4 – sicrhau bod gan staff dealltwriaeth glir o raddau a natur y bwlio sydd yn digwydd yn yr ysgol, yn cynnwys bwlio ar-lein;

A5 – sicrhau bod staff yn gwybod sut i ymdrin â digwyddiadau o fwlio a'u cofnodi;

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

A7 – sicrhau bod yr holl bolisiau a'r gweithdrefnau yn bodloni gofynion Deddf Cydraddoldeb 2010.

Consortia Rhanbarthol ac Awdurdod Lleol

A8 – darparu hyfforddiant a chymorth i staff ysgol 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 fwy gofalus

Awdurdod Lleol Rhondda Cynon Taf

Mae Awdurdod Lleol Rhondda Cynon Taf wedi ymrwymo i Lesiant pob plentyn a pherson ifanc. Mae'r sir wedi ymrwymo i weithredu Gwobr Ysgolion sydd yn Parchu Hawliau UNICEF ym mhob ysgol uwchradd yn y rhanbarth. Mae'r egwyddorion yn

cynnwys strategaethau gwrth-fwlio ysgol gyfan, parchu gwahaniaethau, dathlu amrywiaeth a grymuso pobl ifainc.

Llywodraeth Cymru

A11 – rhoi cyhoeddusrwydd i ganllawiau Parchu Eraill. Dogfen ganllaw: 050/2011

3 DATBLYGU POLISI GWRTH-FWLIO

Wrth ddatblygu polisi gwrth-fwlio, dylid ystyried y canlynol:

DIFFINIAD O FWLIO

A yw'r polisi'n diffinio'r hyn y mae'r ysgol yn ystyried yw 'bwlio'? A yw'r diffiniad o fwlio yn glir ac yn briodol i oed?

Dyma rai enghreifftiau o'r diffiniadau o fwlio. Nid yw hon yn rhestr hollgynhwysol – trwy ddatblygu eich diffiniad eich hun byddwch yn hybu trafodaeth ddefnyddiol:

“Bwriadol niweidiol (gan gynnwys ymddygiad ymosodol), sydd 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). Anodd i ddiodefwrwr amddiffyn eu hunain yn ei erbyn.” Parchu Eraill: Trosolwg Gwrth-fwlio 2011, Llywodraeth Cymru.

Bwlio yw ymddygiad ymosodol neu sarhaus gan unrhyw unigolyn neu grŵp, yn aml yn cael ei ailadrodd dros gyfnod o amser, ac yn fwriadol yn brifo neu niweidio.” Taclo fwlio mewn ysgolion: Arolwg o ymarfer effeithiol – Estyn 2006

STRATEGAETHAU AR GYFER YR YSGOL

A yw'r polisi'n ymdrin â bwlio fel mater ysgol gyfan?

Dylid ymdrin â bwlio fel mater ysgol gyfan. Daeth ymchwil a wnaed gyda mwy na 2,000 o ddisgyblion yn Sheffield ym 1994 i'r casgliad mai'r ysgolion oedd fwyaf llwyddiannus yn lleihau bwlio oedd y rheiny oedd wedi mabwysiadu ymagwedd ysgol gyfan, aml-haen. Roedd hyn yn cynnwys: codi ymwybyddiaeth, cynnwys disgyblion wrth lunio diffiniadau a chwilio am atebion, gwaith cwricwlaidd yn amgylchedd yr ysgol ac ymddygiad derbyniol ac annerbyniol.

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

Gellir dangos bwlio a'i effeithiau ac atgyfnerthu hyn trwy sawl maes yn y cwricwlwm:

- ABCh
- Grwpiau tiwtor
- Ysgrifennu creadigol mewn gwersi Cymraeg/Saesneg

- Drama
- Hanes
- Addysg Grefyddol

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

Mae cryn dipyn o fwlio'n digwydd y tu hwnt i gatiâu'r ysgol, ac ar deithiau i'r ysgol ac yn ôl. Mae llawer o ddisgyblion yn dal y bws i'r ysgol, sydd yn rhoi mwy o botensial ar gyfer bwlio y tu allan i'r ysgol. Gall y rheiny sydd yn gwneud y bwlio fod yn ddisgyblion yn yr ysgol, disgyblion ysgolion eraill, neu'n bobl nad ydynt yn yr ysgol o gwbl. Dylai polisi gwrth-fwlio ysgol annog disgyblion i beidio dioddef yn dawel. Os bydd disgybl yn hysbysu ynghylch bwlio oddi ar dir yr ysgol, gellid cymryd ystod o gamau:

- siarad â'r heddlu lleol am broblemau ar strydoedd lleol (gofyn am bresenoldeb yr heddlu mewn mannau sy'n peri pryder: cysylltu â swyddogion cyswllt ysgolion)
- siarad â'r cwmni trafndiaeth am fwlio ar y bws a rhoi cyngor i'r gyrrwyr ynghylch sut i hysbysu ynghylch digwyddiadau
- dyrannu disgyblion hŷn i fws yn agos at eu cartref
- gweithredu system bydis bws lle mae disgyblion hŷn yn hysbysu ynghylch digwyddiadau i aelodau neilltuol o staff yr ysgol
- ystyried cynnwys rhieni neu aelodau o'r gymuned leol
- siarad â phennaeth ysgol arall y mae ei disgyblion yn bwlio oddi ar dir yr ysgol
- mapio llwybrau diogel i'r ysgol, a dweud wrth ddisgyblion amdanynt
- siarad â disgyblion ynghylch sut i osgoi neu ymdrin â bwlio y tu allan i dir yr ysgol

A yw'r polisi'n nodi ystod o strategaethau/ymyriadau y gall yr ysgol eu defnyddio i leihau bwlio?

A yw'r polisi'n sefydlu system effeithiol ar gyfer cadw cofnodion o ddigwyddiadau o fwlio?

A oes gan yr ysgol gynllun cydraddoldeb strategol sydd yn cynnwys amcanion cydraddoldeb sydd wedi cael eu hystyried ac sydd yn berthnasol i anghenion yr ysgol?

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn gofyn i ysgolion gael cynllun cydraddoldeb strategol. Dylai ysgolion ymgynghori'n eang gyda'r cymunedau a grwpiau sy'n cynrychioli nodweddion a ddiogelir er mwyn sicrhau bod amcanion cydraddoldeb yn addas i anghenion yr ysgol a chefnogi'r ysgol yn llwyddiannus i hybu cydraddoldeb ac amrywiaeth a lleihau bwlio ar sail y nodweddion a ddiogelir.

GWEITHDREFNAU YN CYNNWYS ADRODD

A oes gweithdrefnau clir ar gyfer adrodd ac ymdrin â digwyddiadau o fwlio ar gyfer 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 ag achosion o fwlio a phwy fydd yn ymdrin â nhw (h.y. athro; Pennaeth Blwyddyn; Pennaeth Cynorthwyol neu Bennaeth). Gallai'r gweithdrefnau gynnwys:

- siarad â dioddefwr bwlio
- siarad â bwli honedig
- dylunio strategaethau ymdopi ar gyfer y dioddefwr i osgoi'r sefyllfa
- rhybuddio athrawon ynghylch y mater
- galluogi'r dioddefwr a'r bwli i gyfarfod a thrafod materion sydd yn arwain at ddatrys gwrthdaro
- sancsiynau ar fwlio (cysylltu â'r cartref; cadw i mewn; gwahardd yn fewnol; gwahardd)

Mae pob achos yn wahanol a bydd angen atebion gwahanol; fodd bynnag dylid cynnal y polisi er mwyn i ddioddefwyr bwlio allu gweld bod y mater yn cael ei drin a'i ddatrys.

GALLU I ADNABOD MAI BWLIO YW'R YMDDYGIAD

A yw'r polisi'n nodi mathau o ymddygiad o fwlio, yn cynnwys y defnydd o dechnolegau modern fel offeryn bwlio?

Bwlio Llafar:

Mae galw enwau, tynnu coes, gwatwar, bygwth, sarhau a gwneud sylwadau sarhaus [yn cynnwys sylwadau ar sail rhyw, homoffobaidd a hiliol] i gyd wedi eu cynnwys yn y math yma o fwlio.

Bwlio Corfforol:

Gall gwthio, pwnio, cicio, poeri, ymladd, dwyn ac ymosod yn rhywiol arwain at fwlio corfforol.

Bwlio Cymdeithasol:

Codi ofn, edrych yn gas, lledaenu straeon, chwalu cyfeillgarwch, ynysu unigolion, ysgrifennu neu ddangos llenyddiaeth am berson yn gyhoeddus.

Bwlio ar-lein

Mae bwlio ar-lein yn weithred ymosodol, fwriadol a wneir gan grŵp neu unigolyn gan ddefnyddio mathau electronig o gyswllt dro ar ôl tro yn erbyn dioddefwr nad yw'n gallu amddiffyn ei hun yn hawdd. Mae bwlio ar-lein yn broblem gynyddol fwy diweddar ac mae'n arbennig o anodd mynd i'r afael â hi. Mae'r gynulleidfa bosibl ar gyfer bwlio ar-lein yn enfawr. Mae sawl math o fwlio ar-lein wedi cael ei nodi:

Mae **bwlio ar negeseuon testun** yn cynnwys anfon negeseuon testun nas dymunir sydd yn bygwth neu'n sarhaus. Dyma un o'r mathau mwyaf cyffredin o fwlio ar-lein ac mae bellach yn drosedd.

Mae ***bwlio ar e-bost*** yn cynnwys anfon negeseuon bygythiol yn aml o dan ffugenw neu gan ddefnyddio enw rhywun arall er mwyn iddyn nhw gymryd y bai.

Mae ***bwlio ar y cyfryngau cymdeithasol ac ar-lein*** yn cynnwys anfon ymatebion bygythiol neu annymunol i blant pan fyddant mewn ystafell sgwrsio ar y we.

Mae ***bwlio ar wefannau*** yn cynnwys defnyddio cofnodion gwe [blogiau] difenwol, gwefannau personol a safleoedd pleidleisio personol ar-lein.

Cafwyd cynnydd sylweddol hefyd mewn **safleoedd rhwydweithio cymdeithasol** ar gyfer pobl ifainc fel Snapchat, Facebook, Ask.FM, KIK a Twitter sy'n rhoi mwy o gyfleoedd ar gyfer bwlio ar-lein.

Niwed i Eiddo:

Niweidio eiddo pobl eraill yn fwriadol; graffiti.

A yw'r polisi yn nodi bwlio ar sail nodweddion a ddiogelir? h.y. hil ac ethnigrwydd; rhyw; crefydd a chredo; cyfeiriadedd rhywiol; anabledd; beichiogrwydd a mamolaeth ac ailbennu rhywedd?

Digwyddiadau o fwlio ar sail nodweddion a ddiogelir fel y nodir yn Neddf Cydraddoldeb (2010)

Anabledd / Anghenion Arbennig / Cyflwr meddygol

Anabledd gwirioneddol neu ymddangosiadol, angen arbennig, galluog neu dalentog neu gyflyrau iechyd neu gysylltiad â rhywun yn y categorïau hynny (iaith ddifenwol gysylltiedig er enghraifft: retard / spaz / geek / nerd) neu gysylltiad â rhywun ag anabledd / angen arbennig

Hunaniaeth Rywiol (Bwlio Trawsffobaidd)

Trawsryweddol, yn ymddangos yn drawsryweddol, rhywun y mae eu rhyw neu eu hunaniaeth rywiol yn ymddangos yn wahanol i normau rhyw arferol, neu rywun sydd ag aelod trawsryweddol yn y teulu. Iaith/stereoteipiau rhyw (sisi, butch, fe/ hi, gender bender, tranny)

Hil / Ethnigrwydd

Tarddiad ethnig, lliw croen, tarddiad cenedlaethol, diwylliant, iaith, wirioneddol neu ymddangosiadol neu oherwydd eu cysylltiad â rhywun ag ethnigrwydd, diwylliant penodol ac ati (hiliaeth)

Crefydd / Credo

Credoau, ffydd, camgymryd hunaniaeth, diffyg ffydd (Islamoffobia a gwrth-Semitiaeth er enghraifft). Gall fod hefyd oherwydd honiadau am grefydd neu gredo (a allai fod yn gywir neu beidio), neu oherwydd eu cysylltiad â rhywun â chrefydd neu gredo penodol

Cyfeiriadedd Rhywiol

Yn ymwneud â chyfeiriadedd rhywiol neu gyfeiriadedd ymddangosiadol targed neu deulu / ffrindiau'r targed a/neu gam-drin homoffobig / deuffobig a'r iaith a ddefnyddir. Mae hyn yn ymgorffori:

Bwlio homoffobig

Mae bwlio homoffobig yn digwydd pan fydd bwlio'n cael ei ysgogi gan ragfarn yn erbyn pobl lesbiaidd, hoyw neu ddeurywiol. Gall hyn effeithio ar:

- Bobl ifainc sydd yn uniaethu'n lesbiaidd, hoyw neu'n ddeurywiol (LGB).
- Pobl ifainc yr ystyrir gan eraill i fod yn lesbiaidd, hoyw neu'n ddeurywiol.
- Pobl ifainc sydd yn wahanol mewn rhyw ffordd – efallai nad ydynt yn ymddwyn fel bechgyn neu ferched eraill.
- Pobl ifainc sydd â ffrindiau hoyw, lesbiaidd neu ddeurywiol, neu deulu, neu rieni/gofalwyr sydd yn hoyw, lesbiaidd neu'n ddeurywiol.
- Athrawon, a allai fod yn lesbiaidd, hoyw neu ddeurywiol neu beidio.

Bwlio deuffobaidd

Gallai pobl ddeurywiol brofi bwlio homoffobaidd ond maent hefyd yn debygol o brofi deuffobia, sef, rhagfarn sy'n ymwneud yn benodol â'u hunaniaeth ddeurywiol. Mae deurywedd yn aml ar ffurf stereoteipiau: er enghraifft, bod pobl ddeurywiol yn 'farus', yn 'anfoesol' neu'n 'ddryslyd'. Gall pobl ddeurywiol brofi rhagfarn deuffobig gan bobl heterorywiol a phobl lesbiaidd a hoyw ".

Rhyw

Yn seiliedig ar agweddau sy'n gwahaniaethu ar sail rhyw sydd, pan gânt eu mynegi, yn dilorni, aflonyddu ar neu'n niweidio person arall oherwydd eu rhyw. Iaith fel gast, hwren ac ati (gwahaniaethu ar sail rhyw)

STRATEGAETHAU AR GYFER DISGYBLION

Dylid rhoi manylion clir am ystod o ffyrdd i ddisgyblion hysbysu ynghylch bwlio, yn cynnwys ffyrdd anuniongyrchol pwysig, a gwybodaeth am gymorth i ddioddefwyr a throseddwyr. Er enghraifft, defnyddio cymorth cyfoedion, blychau bwlio, defnyddio'r chweched dosbarth, adrodd ar y we, a chwnsela ar gyfer pobl yr amheuir o fwlio. Dylid llunio'r Polisi/Canllawiau i adlewyrchu oed ac anghenion y disgyblion. Dylid addasu'r iaith i fodloni anghenion y disgyblion.

A yw'r polisi'n sicrhau bod yr holl blant a'r bobl ifainc yn ymwybodol o'r prosesau disgyblu ar gyfer y rheiny sy'n gysylltiedig â digwyddiadau o fwlio?

Os yw pob ymdrech i helpu disgyblion i roi'r gorau i fwlio yn methu, bydd angen i ysgolion weithredu'n llymach i ymdrin â bwlio parhaus a threisgar. Bydd angen iddynt sicrhau bod cymuned yr ysgol gyfan yn gwybod pa gosbau a ddefnyddir. Dylid eu gweithredu'n deg ac yn gyson. Dylai'r disgyblion fod yn ymwybodol bod eu

hymddygiad yn gysylltiedig â chanlyniad a bod iddo ganlyniadau iddyn nhw ac i eraill. Mae prosesau disgyblu posibl yn cynnwys:

- Symud i “Ardal Dawel”. Symud y disgybl o’r dosbarth neu’r sefyllfa, nid yn gymaint fel cosb, ond yn hytrach fel amser lle gallant feddwl am eu hymddygiad ac yn aml am ateb
- Gwrthod breintiau, gyda’r cyfle i wneud yn iawn
- Cynllun rheoli disgybl unigol
- Cynnwys rhieni
- Cwnsela
- Symud y bwlio oddi wrth y dioddefwr (e.e. i ddosbarth arall)

Os bydd pob cam yn methu, gall fod angen gwahardd y disgybl am gyfnod penodedig neu, yn arbennig mewn achosion o drais difrifol, mae gan y pennaeth yr opsiwn o wahardd y disgybl yn barhaol. Yn yr achosion hyn, gall fod angen hysbysu’r heddlu. Ni ddylai gwaharddiad parhaol, fodd bynnag, fod yn gam safonol a dylid ystyried pob achos ar wahân.

A yw’r polisi’n sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc yn ymwybodol y gallai digwyddiadau o fwlio ar sail nodweddion a ddiogelir fod yn drosedd? [h.y. Trosedd Casineb]

Mae polisi gwrth-fwlio effeithiol yn datblygu cyd-ddealltwriaeth a pharch ar y ddwy ochr ymysg plant a phobl ifainc. Mae hybu goddefgarwch yn helpu i atal plant a phobl ifainc rhag cyflawni Troseddau Casineb pan fyddant yn oedolion.

Diffinnir Trosedd Casineb fel trosedd..... sy’n cael ei hystyried gan y dioddefwr neu unrhyw berson arall i fod wedi ei hysgogi gan elyniaeth neu ragfarn, yn seiliedig ar anabledd, hil, crefydd a chredo, cyfeiriadedd rhywiol a thrawsrywedd gwirioneddol neu ymddangosiadol person.

Yn syml, os yw rhywun yn eich targedu chi oherwydd pwy ydych chi neu pwy y maent yn meddwl ydych chi o ran anabledd, hil, crefydd a chredo, cyfeiriadedd rhywiol neu drawsrywedd, yna mae hyn yn Drosedd Casineb neu’n Ddigwyddiad Casineb. Mae troseddau casineb yn droseddau difrifol y rhoddir dedfrydau uwch iddynt. Os yw rhywun yn cael ei dargedu oherwydd eu hoed neu’r ffordd y maent yn dewis byw, (Gothiaid er enghraifft), yna caiff hyn hefyd ei gofnodi fel Trosedd Casineb neu Ddigwyddiad Casineb, ond heb y ddedfryd uwch, er y byddai gwasanaethau cymorth yn dal ar gael.

Gall Troseddau Casineb neu Ddigwyddiadau Casineb gynnwys –

- Cam-drin llafar
- Graffiti sarhaus
- Ymddygiad bygythiol
- Niwed i eiddo
- Ymosodiad
- Bwlio ar-lein
- Negeseuon testun, ebost neu alwadau ffôn sarhaus
- Cymryd arian, eitemau gwerthfawr neu eich eiddo

Caiff y rhan fwyaf o Ddigwyddiadau Casineb mewn ysgolion eu rheoli fwyaf effeithiol trwy'r Polisi Gwrth-fwlio a chydag ymarfer adfer. Gellir hysbysu ynghylch Troseddau Casineb difrifol fel yr amlinellir isod –

Gellir hysbysu'r Heddlu ynghylch Troseddau Casineb neu Ddigwyddiadau Casineb ar 101 neu 999 mewn argyfwng. Caiff pob dioddefwr Troseddau Casineb Swyddog Cymorth Troseddau Casineb neilltuol sydd wedi cael hyfforddiant arbennig.

Gellir hysbysu Canolfan Genedlaethol Cymorth ac Adrodd Troseddau Casineb Cymru hefyd. Mae hwn yn wasanaeth cymorth ac adrodd cyfrinachol sy'n cael ei redeg gan Gymorth i Ddioddefwyr.

0300 30 31 982 (am ddim 24/7)

www.reporthate.victimsupport.org.uk

Ariannwyd Cymorth i Ddioddefwyr gan Lywodraeth Cymru i gynyddu cyfraddau hysbysu ynghylch troseddau casineb a digwyddiadau casineb ledled Cymru ac i roi cymorth i ddioddefwyr y troseddau hyn. Gall gweithio gyda sefydliadau eraill fel yr Heddlu, Cymorth i Ddioddefwyr fod yn rhagweithiol yn atal mwy o droseddau casineb trwy ymyriadau wedi eu targedu'n lleol ac yn genedlaethol. Nid hysbysir ddigon ynghylch digwyddiadau a throseddau casineb. Mae angen i ni ddeall y broblem er mwyn i'r penderfyniadau cywir allu cael eu gwneud i atal pobl rhag bod yn ddioddefwr.

- Dylai pobl mewn perygl uniongyrchol ffonio'r Heddlu yn uniongyrchol trwy ddeialu 999, neu 101 mewn achosion nad ydynt yn argyfwng.
- Gellir cysylltu â Chymorth i Ddioddefwyr yn uniongyrchol (Am Ddim) ar 0300 30 31 982 (24/7). Caiff y galwadau eu trin yn gyfrinachol ac mae opsiwn i aros yn ddi-enw.
- Gellir hysbysu ar-lein yn www.reporthate.victimsupport.org.uk

'Trosedd Cyfeillio' yw pan fydd rhywun wedi cael ei dargedu gan y rheiny a elwir yn 'gyfeillion', fel arfer oherwydd anabledd dysgu. Camfanteisir ar ddioddefwyr yn aml i gael eu harian, eu heiddo neu eu llety.

STRATEGAETHAU AR GYFER RHINI

A ymgynghorwyd â rhieni/gofalwyr ar ddatblygiad strategaethau gwrth-fwlio'r ysgol?

Mae cymorth rhieni yn aml yn allweddol i lwyddiant neu fethiant mentrau gwrth-fwlio. Er nad yw'n amlwg bob amser, mae sêl bendith rhieni yn bwysig i blant a phobl ifainc, ac mae rhai ysgolion wedi dysgu i ddatblygu ar hyn. Mae'r rhan fwyaf o rieni'n cefnogi mesurau gwrth-fwlio ac yn awyddus i gymryd rhan. Mae ymagweddau defnyddiol yn cynnwys:

- Ymgynghori a chyfathrebu rheolaidd

- Darparu gwybodaeth am natur ac effeithiau bwlio, trwy bosteri sy'n cael eu harddangos yn yr ysgol a phecynnau gwybodaeth yn cyflwyno canfyddiadau arolygon
- Codi proffil gwefannau sy'n rhoi gwybodaeth a chymorth
- Hysbysu rhieni ynghylch canlyniadau posibl eu plant yn dod ag eitemau gwerthfawr i'r ysgol
- Cyflwyno drama a gwahodd rhieni iddi – drama sydd eisoes yn bodoli fel “Only Playing, Miss”, neu un yn seiliedig ar brofiadau'r disgyblion eu hunain (wedi ei datblygu o chwarae rôl mewn gwersi drama, neu enghreifftiau o arolygon)

Gellir hefyd hysbysu rhieni trwy:

- Anfon taflenni a chylchlythyrau gartref
- Diwrnodau agored
- Wythnosau gwrth-fwlio
- Prosbectws yr ysgol
- Gwefan yr ysgol

A yw'r polisi'n nodi canllawiau clir ar gyfer rhieni sy'n dymuno cwyno am fwlio?

Er enghraifft:

Siarad ag athrawon am fwlio:

- Ceisiwch beidio â chynhyrfu
- Byddwch mor benodol â phosibl am yr hyn y mae eich plentyn yn dweud sydd wedi digwydd
- Gwnewch nodyn o'r camau y mae'r ysgol yn bwriadu eu cymryd
- Gofynnwch os gallwch chi wneud unrhyw beth i helpu eich plentyn yn yr ysgol
- Cadwch mewn cysylltiad â'r ysgol

Os nad yw eich pryderon yn cael eu trin:

- Gwiriwch bolisi gwrth-fwlio'r ysgol i weld a yw'r gweithdrefnau y cytunwyd arnynt yn cael eu dilyn
- Gwnewch apwyntiad i gyfarfod â'r pennaeth
- Os nad yw hyn o gymorth, dilynwch y weithdrefn gwyno
- Cysylltwch â Chyfarwyddwr Addysg eich awdurdod, fydd yn gallu sicrhau bod y Llywodraethwr yn ymateb i'ch pryderon
- Cysylltwch â grwpiau cymorth i rieni lleol neu genedlaethol am gyngor

HYFFORDDIANT

A yw staff a llywodraethwyr yn cael hyfforddiant gwrth-fwlio rheolaidd?

Mae llawer o ysgolion yn rhoi hyfforddiant i staff a llywodraethwyr ar drechu bwlio a sut i helpu disgyblion i ddatblygu cadernid tuag at fwlio. Fodd bynnag, mae hyn yn

tueddu i fod yn gyffredinol ac nid yw'n ymwneud yn benodol â'r nodweddion a ddiogelir. Dylai ysgolion gyfeirio at Ganllawiau Llywodraeth Cymru 'Parchu Eraill' i godi ymwybyddiaeth ynghylch y materion a rhoi hyfforddiant.

[<http://wales.gov.uk/topics/educationandskills/publications/circulars/antibullying/?lang=cy>]

A oes gan staff a llywodraethwyr ddealltwriaeth glir o'r nodweddion a ddiogelir a'u goblygiadau cyfreithiol yn unol â Deddf Cydraddoldeb 2010?

Daeth Deddf Cydraddoldeb 2010 â nifer o ddarnau gwahanol o ddeddfwriaeth ynghyd i ddarparu un fframwaith cyfreithiol i fynd i'r afael â gwahaniaethu ac anfantais yn fwy effeithiol. Mae'r Ddeddf yn nodi grwpiau o bobl sydd wedi eu rhestru'n benodol fel rhai â 'nodweddion a ddiogelir':

- Oed
- Anabledd
- Ailbennu rhywedd
- Hil
- Crefydd a Chredo
- Rhyw
- Cyfeiriadedd rhywiol
- Beichiogrwydd a mamolaeth
- Priodas a Phartneriaeth Sifil

Mae gan ysgolion ddyletswydd cyfreithiol i fynd i'r afael â bwlio. Yn unol â Deddf Addysg ac Arolygiadau 2006, mae'n rhaid i benaethiaid, gyda chynghor ac arweiniad llywodraethwyr a chymorth staff yr ysgol, nodi a gweithredu mesurau i hybu ymddygiad da, parch tuag at eraill, a hunanddisgyblaeth ymysg disgyblion, ac atal pob math o fwlio. Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn ymwneud yn benodol â'r rheiny â nodweddion a ddiogelir.

A yw staff a llywodraethwyr yn cael y wybodaeth ddiweddaraf am fathau newydd o fwlio, fel bwlio ar-lein?

Mae'r cynnydd mewn bwlio ar-lein wedi creu mathau newydd o fwlio nad yw staff a llywodraethwyr yn gyfarwydd ag ef yn aml. Mae hyfforddiant staff a llywodraethwyr mewn e-ddysgu a thechnoleg yn gyfle da i ddatblygu ymarfer yn greadigol ac i gynorthwyo plant a phobl ifainc i'w defnyddio'n ddiogel ac yn gyfrifol.

AMSERLEN AR GYFER DATBLYGU AC ADOLYGU

A yw'r polisi'n cynnwys terfynau amser ynghylch pryd y dylai rhai pethau fod wedi digwydd?

Wrth fonitro'r polisi, mae aelod allweddol o'r staff yn nodi cynnydd ac yn galluogi olrhain, gan ddangos a yw'r polisi'n effeithiol. Eglurwch o dan ba amgylchiadau y dylid defnyddio cofnodion ar gyfer monitro, am ba hyd y cânt eu cadw a phwy ddylai gael mynediad atynt. Mae'n hanfodol olrhain lansio'r polisi trwy atgoffa'n rheolaidd. Mae'n hawdd anghofio polisi proffil isel, ac mewn blynyddoedd wedyn, bydd angen i

ddisgyblion newydd fod yn ymwybodol o'r polisi. Dylai ysgolion fod yn ymwybodol o'r temtasiwn i ddefnyddio bodolaeth polisi gwrth-fwlio i wadu bodolaeth bwlio. Wrth fonitro effeithiolrwydd y polisi, dylid gofyn barn staff, disgyblion a rhieni ynghylch pa mor dda y mae'r polisi'n gweithio. Dylid nodi unrhyw feysydd lle mae problemau'n parhau, a lle mae angen mwy o waith.

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

Defnyddiwch ddata monitro ac adborth, y mae staff, teuluoedd, disgyblion a llywodraethwyr yn eu roi, i adolygu a diweddarau'r polisi – unwaith bob blwyddyn ysgol o leiaf. Gall adroddiad bob tymor i lywodraethwyr, rhieni a staff fod yn ddefnyddiol.

YMGYNGHORIAD

Bydd polisi ond yn effeithiol os yw pawb yn yr ysgol wedi trafod a deall problem bwlio ac wedi cytuno ar arfer da a gwael. Mae ymgynghoriad yn gadael i bawb ddweud beth ddylai'r polisi ei gynnwys yn eu barn nhw, ond mae angen cynllunio hyn yn ofalus.

A yw'r ysgol wedi ymgynghori'n helaeth wrth ddatblygu ei pholisi?

Er enghraifft, gallai hyn gynnwys:

Ymagweddau Uniongyrchol mewn Ysgolion	Cymorth Allanol	Arweiniad Strategol /Gwerthusiad
Disgyblion	Nyrsys ysgol	Llywodraethwyr
Rhieni/gofalwyr	Seicolegwyr Addysgol	Awdurdod Lleol
Athrawon/Staff	Gwasanaeth Cymorth Ymddygiad	Undebau Addysgu
Timau bugeuliol	Sefydliadau'r trydydd sector	
Staff cynorthwyol	CAMHS	
ELSA	Gwasanaeth Mynychu a Llesiant	
	Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid	
	Swyddogion Cymuned Ysgol yr Heddlu	

	Gwasanaeth Cwnsela Eye to Eye	
	Gwasanaethau Plant	

A oes amrywiaeth o ddulliau ymgynghori wedi cael eu defnyddio?

Er enghraifft, gallai hyn gynnwys:

- Holiaduron
- Cyfweiliadau gyda disgyblion – yn unigol neu mewn grwpiau bach
- Grwpiau ffocws
- Blychau Awgrymiadau Hygyrch
- Cyngor yr ysgol
- Cyfarfodydd Cymdeithas Rhieni Athrawon
- Gweithgorau disgyblion/rhieni/grwpiau eraill â diddordeb
- Cyfarfodydd Llywodraethwyr

Gweler Atodiad 1 am restr wirio i'w defnyddio wrth ddatblygu polisi gwrth-fwlio.

4. YMATEB I DDIGWYDDIADAU O FWLIO

4.1 Cofnodi a monitro digwyddiadau yn yr ysgol

Pan fydd digwyddiadau o fwlio'n digwydd, argymhellir bod cofnodion manwl yn cael eu cynnal a'r data'n cael ei ddadansoddi i nodi tueddiadau ac mae angen camau cywiro. Dylai materion a phryderon alw am archwiliadau pellach a gweithredu ar frys, a lle y bo'n briodol, blaenoriaethu gyda chynlluniau strategol. Ceir templed yn Atodiad 2

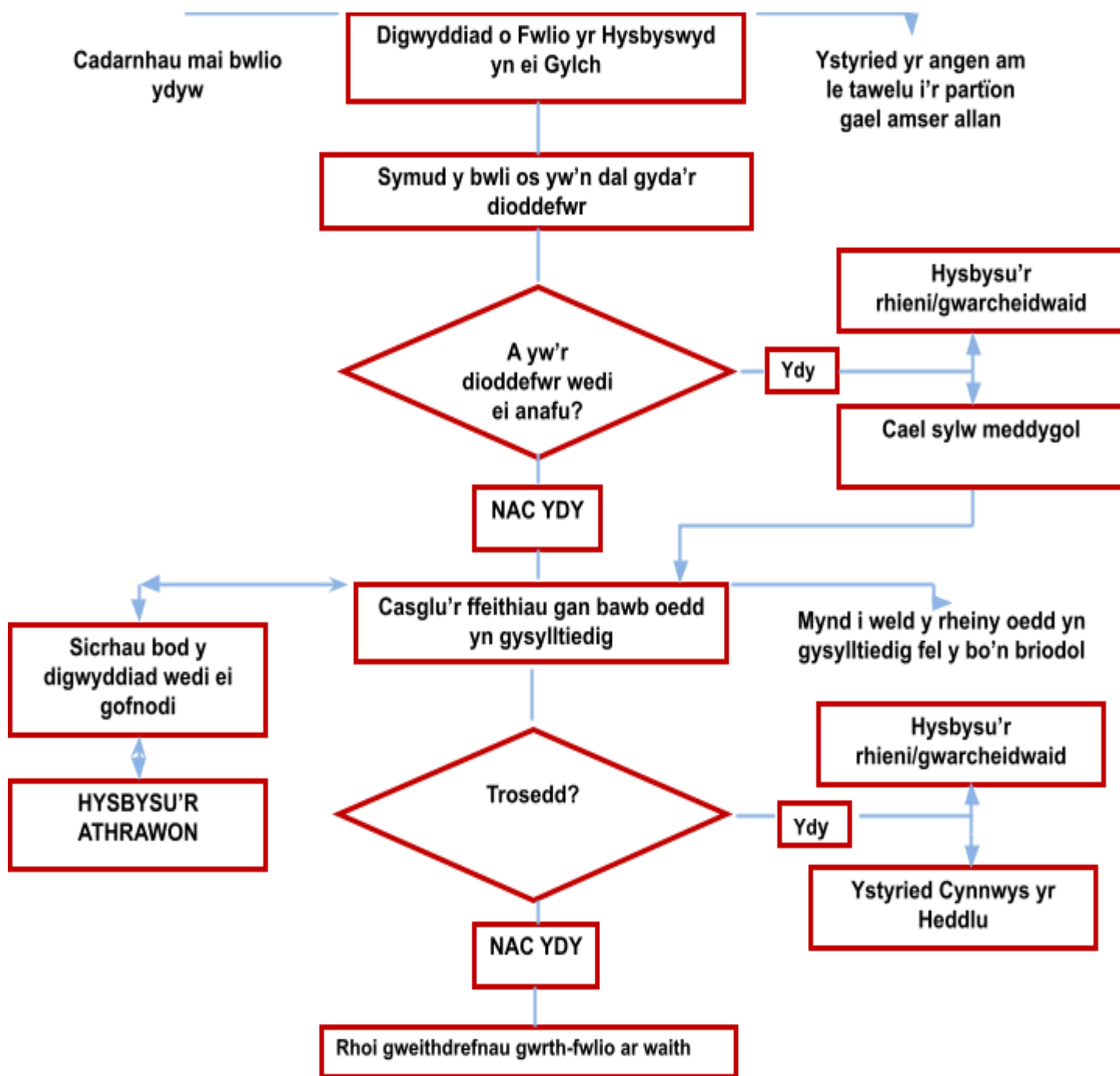
4.2 Ymateb Awdurdod Lleol i ddigwyddiadau yn yr ysgol

Dylid hysbysu'r awdurdod lleol bob tymor ynghylch pob digwyddiad yn yr ysgol. Mae ffurflenni manwl yn Atodiad 3 a 4. Ceir canllawiau pellach ar gofnodi digwyddiadau o fwlio **yn yr ysgol** gan ddefnyddio SIMS yn Atodiad 2.1.

5. GWEITHDREFNAU AR GYFER YMDRIN Â DIGWYDDIADAU O FWLIO

5.1 Gwneud penderfyniadau yn yr ysgol

Ceir map proses drosodd i lywio'r broses o wneud penderfyniadau yn yr ysgol wrth ymateb i ddigwyddiadau o fwlio. Awgrym o ymateb yw hwn. Mae pob digwyddiad o fwlio yn wahanol ac felly er y gallai'r diagram isod fod yn ddefnyddiol, mae'n debygol y bydd angen ei addasu i gyd-fynd ag amgylchiadau lleoliadau unigol.



Dylid ystyried y canlynol:

- Diogelwch y dioddefwr ac eraill e.e a oes angen symud yr unigolion?
- Anghenion y bwli a'r dioddefwr
- Cyfrifoldeb gwylwyr dros eu gweithredoedd/diffyg gweithredu

Hysbysu'r holl bartïon ynghylch y camau a gymerwyd

6. STRATEGAETHAU EFFEITHIOL AR GYFER YMDRIN Â BWLIO

6.1 Rhai sgiliau ac awgrymiadau allweddol ar gyfer staff ysgol i herio rhagfarn

- Dilynwch bolisi'r ysgol a gofynion cyfreithiol bob amser.
- Os yw'n ofynnol yn ôl polisi'r ysgol / y gyfraith, cofnodwch y digwyddiad at ddibenion monitro a hysbyswch bersonél perthnasol yr ysgol.
- Byddwch yn gadarn ac yn glir am amrywiaeth a hawliau – a'r hyn nad yw'n dderbyniol. Dylai hyn gael ei gefnogi gan bolisi.
- Heriwch bob digwyddiad, ymddygiad ac iaith a gwnewch yn siŵr eich bod yn cael eich gweld i wneud hyn.
- Cymerwch amser, arhoswch yn dawel os ydych wedi eich ysgwyd neu eich cythruddo nes eich bod yn gallu rheoli eich hun unwaith eto.
- Peidiwch â chynhyrfu a byddwch yn adeiladol (ymateb a helpu i ddatblygu sgiliau).
- Os yw'n briodol, symudwch y troseddwy'r i ffwrdd o'r gynulleidfa neu leoliad y digwyddiad, ond byddwch yn glir gyda'r grŵp cyfan bod yr iaith / ymddygiad yn annerbyniol.
- Dangoswch sut i herio/sut i wneud safiad mewn ffordd nad yw'n ymosodol fel bod y grŵp yn gallu bod yn effeithiol heboch.
- Ystyriwch beth sydd yn digwydd nesaf o ran cyfeillgarwch.
- Dangoswch eich bod yn oedi cyn barnu (mewn rhai achosion) trwy ofyn cwestiynau.
- Gadewch amser i adlewyrchu ar yr hyn a ddywedwyd neu a wnaed.
- Rhowch gyfle i fynd yn ôl: cyfiawnhau neu addasu ymddygiad.
- Byddwch yn feirniadol o ymddygiad ac iaith, ond nid o unigolion a thrwy hynny, caniatáu i'r plentyn/person sy'n cael ei herio i deimlo'n iawn a gallu symud ymlaen.
- Datblygwch deimlad o empathi, cydweithredu a rhannu rheolau "fe wnaethom i gyd gytuno..." "sut byddet ti'n teimlo pe bai..." Cysylltu â'r rheolau bob amser.
- Dangoswch siom a dicter os yw'n briodol.
- Chwiliwch am y pryderon personol, unigol a allai fod y tu ôl i'r geiriau.
- Defnyddiwch straeon/sefyllfaoedd fel technegau ymbellhau – er mwyn dod o hyd i atebion i faterion sydd wedi codi yn y grŵp.

6.2 Ymateb i iaith homoffobig, deuffobig, trawsffobig ac iaith ragfarnllyd arall

Dylid herio pob iaith ragfarnllyd a bydd y ffordd y caiff hyn ei wneud yn dibynnu ar amgylchiadau'r digwyddiad, difrifoldeb y digwyddiad, pwy y mae'n ei gynnwys, ble y mae'n digwydd a'r bwriad y tu ôl i'r sylw. Gellir addasu'r sgript hon i'w defnyddio ar gyfer pob math o ragfarn.

Ymateb yr Ysgol	<ul style="list-style-type: none"> ● Yn ein hysgol rydym bob amser yn ceisio bod yn garedig i'n gilydd a phan fyddwch yn defnyddio 'hoiw' fel hyn mae'n angharedig. ● Yn ein hysgol ni rydym yn trin pawb â pharch a phan fyddwch yn defnyddio 'hoiw' fel hyn mae'n amharchus o bobl hoiw a lesbiaidd. ● Roedd y rheolau y gwnaethom gytuno arnynt ar ddechrau'r sesiwn hon yn dweud y byddem yn dangos parch tuag at ein gilydd. ● Byddai rhai pobl yn ystyried y gair hwnnw'n sarhaus felly nid yw'n iawn ei ddefnyddio yn ein hysgol ni. ● Mae'r polisi gwrth-fwlio'n dweud nad yw iaith homo/ddeu/drawsffobig yn cael ei dioddef. ● Dywed polisi'r ysgol ein bod i gyd yn gyfrifol am wneud hwn yn fan diogel i bawb. ● Mae'r math yna o iaith yn homo/ddeu/drawsffobig ac mae'n gwneud i bobl deimlo'n anniogel. Nid yw'n dderbyniol felly. ● Mae'n bwysig iawn yn yr ysgol hon bod pobl yn teimlo eu bod yn gallu mynegi eu rhyw mewn ffordd y maent yn gyfforddus â hi felly rydym yn ceisio osgoi stereoteipio rhywedd. ● Yn yr ysgol hon rydym eisiau cydnabod cryfder pob disgybl ac nid ydym eisiau i bobl deimlo eu bod wedi eu cyfyngu gan ddisgwyliadau sy'n ymwneud â'u rhyw
Cwestiynu	<ul style="list-style-type: none"> ● Beth yw ystyr y gair yna yn eich barn chi? ● Beth sy'n gwneud i chi feddwl hynny? ● Ydych chi'n sylweddoli bod yr hyn yr ydych wedi ei ddweud yn homo/ddeu/drawsffobig? ● Allwch chi esbonio'r hyn yr ydych yn ei olygu wrth ddweud bod hynny yn 'hoiw'? ● Mae'r gair hwnnw yn derm sarhaus am rywun sydd yn Drawsryweddol. Ydych chi'n gwybod beth yw ystyr y gair 'Trawsryweddol'? ● Sut byddech chi'n teimlo pe byddai rhywun yn siarad amdanoch chi yn y ffordd honno? ● Ydych chi'n gwybod beth yw stereoteip rhyweddol? Allwch chi feddwl pam y gallai rhai pobl gael eu hysgwyd pan fyddant yn ei glywed yn yr ysgol?
Wynebu	<ul style="list-style-type: none"> ● Nid yw iaith fel yna'n dderbyniol. ● Efallai nad ydych chi'n meddwl bod y sylw yna'n sarhaus, ond byddai llawer yn anghytuno. ● Mae'r hyn yr ydych yn ei ddweud yn rhoi golwg ystrydebol o ddynion a menywod. Pan fyddwch yn gwneud hynny mae'n golygu y gall pobl nad ydynt yn gweld pethau'r un ffordd â chi gael eu gadael allan neu deimlo cywilydd.
Ymateb Personol	<ul style="list-style-type: none"> ● Nid wyf yn hapus gyda'r hyn y gwnaethoch ei ddweud. ● Mae iaith homo/ddeu/drawsffobig yn fy sarhaus. Nid wyf eisiau ei glywed eto. ● Mae'r hyn y gwnaethoch ei ddweud yn fy siomi/anesmwytho/ysgwyd/ngwylltio i. Roeddwn yn gobeithio y byddech yn cydnabod ei fod yn bwysig trin pawb gyda pharch a'i fod felly'n anghywir defnyddio iaith homo/ddeu/drawsffobig.

6.3 Mentrau rhagweithiol ysgol gyfan

Amser Cylch

Mae athroniaeth Amser Cylch neu Gylchoedd Ansawdd yn adlewyrchu parch ar y ddwy ochr a'r gallu i roi cyfleoedd i blant siarad, rhannu pryderon a chymryd rhan yn y broses o wneud penderfyniadau.

Yr hyn sy'n allweddol bwysig i Amser Cylch yw diogelwch emosiynol, sydd yn cael ei greu gan reolau sylfaenol cadarn wedi eu dylunio i annog parch i'r holl gyfranogwyr. Gellir defnyddio'r model Amser Cylch mewn llawer o leoliadau lle mae plant a phobl ifainc yn treulio'u hamser.

Mae Amser Cylch yn creu ethos cadarnhaol trwy roi:

- Lle ar gyfer gwrando a chael eich clywed
- Amser a lle i adolygu ac adlewyrchu ar yr hyn sy'n cael ei ddysgu
- Teimlad o gymuned a chyfrifoldeb

Gall cyfnewid safbwyntiau a syniadau gynnwys ystod o destunau gwahanol, yn cynnwys cydberthynas bersonol a chymdeithasol yn ogystal â bwlio. Gall Amser Cylch helpu i gefnogi datblygiad personol a chymdeithasol plant a phobl ifainc. Gall fod yn gyfle iddynt gael eu clywed, gan eu cyfoedion ac oedolion, mewn awyrgylch diogel a chefnogol.

Mae Amser Cylch yn datblygu parch pob cyfranogwr ac yn annog pobl i gymryd cyfrifoldeb am ganlyniadau eu gweithredoedd. Mae felly'n cael effaith ar sawl maes yn eu bywydau yn cynnwys:

- Deallusrwydd emosiynol
- Sgiliau pendantrwydd
- Ysgogiad a chyflawniad unigol
- Gwella cydberthynas gadarnhaol
- Datblygiad personol a chymdeithasol
- Creu ymddygiad digynnwrf a hunanddisgyblaeth
- Cydnabod a rheoli eu teimladau eu hunain a theimladau pobl eraill

Cynlluniau Cyfeillio

Y cynlluniau hyn yw pan fydd myfyrwyr hŷn yn cefnogi rhai iau mewn amrywiaeth o faterion gwahanol, yn cynnwys bwlio, ffurfio cyfeillgarwch ac ymdopi â thrawsnewid. Gallai grwpiau o blant iau fod yr un oed. Gall y cynlluniau hyn gynnig clust i wrando a chymorth nad yw'n fygythiol i bob plentyn a pherson ifanc a rhoi ymdeimlad o ddiogelwch iddynt.

Gall Cynlluniau Cyfeillio gael eu sefydlu ar gyfer unrhyw grŵp oedran am eu bod yn seiliedig ar y ffaith fod pobl ifainc, pan fyddant yn poeni neu'n pryderu am rywbeth, yn mynd at bobl ifainc eraill yn aml iawn. Gall hyn ddigwydd beth bynnag mewn ffordd anffurfiol mewn unrhyw amgylchedd ond mae cynllun cyfeillio yn rhoi ymagwedd strwythuredig sy'n cael ei oruchwylio iddo. Er mwyn i gynlluniau fod yn effeithiol, mae angen rhywfaint o hyfforddiant ar y cyfeillion hŷn. Nid yw hyn wrth gwrs yn eu gwneud yn gwngselwyr proffesiynol mewn unrhyw ffordd. Yn syml, pobl ifainc ydynt i'w helpu i feddwl ac adlewyrchu ar bryderon sydd ganddynt. Sylfaen unrhyw gynllun cyfeillio yw'r ddealltwriaeth fod gan y rheiny sydd yn gysylltiedig

nodweddion tebyg i'r rheiny sydd yn cael eu helpu, er enghraifft oed neu brofiad bywyd.

Gallai hyfforddiant gynnwys:

- Rheolau Sylfaenol
- Cyfrifoldebau
- Dyletswyddau
- Agweddau
- Sgiliau Cwestiynu
- Sgiliau Gwrando
- Cyfrinachedd
- Materion Amddiffyn Plant

Nod yr hyfforddiant fyddai hybu ymagwedd sensitif tuag at wrando sydd yn annog pobl eraill i fynegi ac archwilio eu rhwystredigaethau. Enghreifftiau o'r hyn y gall cyfaill ei wneud:

- Helpu plant a phobl ifainc sydd yn cael eu bwlio
- Helpu plant sydd yn unig ac nad yw'n ymddangos bod ganddynt unrhyw ffrindiau
- Helpu pobl ifainc i ymdopi â thrawsnewid ac amgylcheddau newydd
- Cynrychioli safbwynt pobl ifainc

Ymagweddau Adferol

Mae Ymagweddau Adferol yn rhoi ethos ac athroniaeth danategol ar gyfer gwneud, cynnal ac atgyweirio cydberthynas ac ar gyfer meithrin syniad o gyfrifoldeb cymdeithasol ac atebolrwydd a rennir.

Gall fod heriau yn gweithredu ymagwedd ar draws sefydliad neu fudiad gan fod y ffordd adferol yn herio syniadau dwfn am bŵer a rheolaeth a'r ysfa i wneud pethau'n amhleserus i rywun pan fyddant wedi gwneud rhywbeth o'i le neu wedi 'camymddwyn'. Pan fydd niwed wedi cael ei achosi gan ymddygiad amhriodol, difeddwl, negyddol weithiau, yna mae angen i bob ochr gael cyfle i ddweud eu hochr nhw o'r stori a themlo bod pobl yn gwrando arnynt; i ddeall yn well sut digwyddodd y sefyllfa; i ddeall sut y gellir ei osgoi rywbryd arall; i deimlo bod y bobl eraill yn eu deall a chanfod ffordd o symud ymlaen a themlo'n well am eu hunain.

Os ymdrinnir â gwrthdaro a heriau mewn ffordd sydd yn bodloni'r anghenion hyn yna gall y rheiny sydd yn gysylltiedig atgyweirio'r niwed a wnaed i'w cysylltiadau gyda'r bobl eraill cysylltiedig, neu hyd yn oed datblygu cysylltiadau lle nad oedd rhai o'r blaen. Maent yn teimlo eu bod yn cael eu trin yn deg ac yn cael eu parchu, gan eu bod wedi cael ymddiriedaeth i ddod o hyd i atebion drostynt eu hunain ac unioni pethau yn eu ffordd eu hunain. Am fod pobl wedi gwrando arnynt, mae pobl mewn gwrthdaro yn fwy parod i wrando ar safbwyntiau ac ymatebion emosiynol pobl eraill, ac felly mae empathi'n datblygu. Gall hyn newid y dewisiadau a wneir mewn sefyllfaoedd yn y dyfodol, wrth i barch ac ystyriaeth ar y ddwy ochr ddatblygu.

Yr amgylcheddau sydd wedi cael y llwyddiant mwyaf yn gweithredu ymagwedd adferol yw'r rheiny sydd wedi ei weld fel rhan o gynllun parhaus i ddatblygu sgiliau cydberthynas, llythrennedd emosiynol, iechyd a llesiant ac sydd wedi dosbarthu cyfleoedd i arwain. Mewn ysgolion, mae hyn hefyd yn cynnwys addysgu a dysgu cyfranogol a chydweithredol a chymorth cyfoedion. Trwy geisio datblygu cymunedau cydlynus, tosturiol pan fydd pobl yn byw ac yn gweithio gyda'i gilydd, mae

ymagweddau adferol hefyd yn mynd i'r afael â chydlyniant cymunedol mewn ffyrdd ymarferol a phragmatig.

KiVa

Mae KiVa yn rhaglen yn seiliedig ar dystiolaeth i atal bwlio a mynd i'r afael ag achosion o fwlio'n effeithiol. Mae KiVa yn cydnabod bod angen defnyddio offer pan fydd achos o fwlio'n dod i'r amlwg. Mae KiVa yn monitro'r sefyllfa mewn ysgol yn barhaus ac yn cofnodi'r newidiadau sydd yn digwydd dros amser. Caiff hyn ei alluogi gan yr offer ar-lein sydd wedi eu cynnwys yn KiVa. Mae'r offer hyn yn creu adborth blynyddol ar gyfer bob ysgol am y ffordd y maent yn gweithredu'r rhaglen yn ogystal â'r canlyniadau.

Mae KiVa yn cynnwys *gweithredoedd cyffredinol a rhai a nodir*. Mae'r *gweithredoedd cyffredinol*, fel cwricwlwm KiVa (gwersi myfyrwyr a gemau ar-lein), yn cael eu cyfeirio at bob myfyriwr ac yn canolbwyntio'n bennaf ar atal bwlio. Dylid defnyddio'r *gweithredoedd a nodir* pan fydd achos o fwlio wedi dod i'r amlwg. Cânt eu targedu'n benodol at y plant a'r glasoed sydd wedi bod yn rhan o'r bwlio fel troseddwyr neu ddiodefwr, yn ogystal â sawl un o'r cyfoedion sy'n cael eu herio i gefnogi'r dioddefwr; y nod yw dod â bwlio i ben.

Gwobr 'Ysgol sydd yn Parchu Hawliau' (RRSA)

Nod pob ysgol yw bod yn effeithiol yn sicrhau lles pob plentyn. Er mwyn hybu ysgol hapus a llwyddiannus, mae llawer o ysgolion yn gweithio tuag at gydnabyddiaeth fel "Ysgol sydd yn Parchu Hawliau". Mae hon yn wobwr a roddir i ysgolion ar ran UNICEF.

UNICEF yw sefydliad mwyaf blaenllaw y byd sydd yn gweithio dros blant a'u hawliau. Ym 1989, addawodd llywodraethau yn fyd-eang yr un hawliau i blant trwy fabwysiadu Confensiwn y CU ar Hawliau'r Plentyn (CRC). Mae'r hawliau hyn yn seiliedig ar yr hyn sydd ei angen ar blentyn i oroesi, tyfu, cymryd rhan a chyflawni eu potensial.

Mae'r wobwr 'Ysgol sydd yn Parchu Hawliau' (RRSA) yn cefnogi disgyblion i dyfu'n ddinasyddion ifanc hyderus, gofalgwr a chyfrifol yn yr ysgol ac yn y gymuned ehangach. Trwy ddysgu am eu hawliau, mae disgyblion hefyd yn dysgu am bwysigrwydd parchu hawliau pobl eraill h.y. eu cyfrifoldebau.

Mae'r wobwr 'Ysgol sydd yn Parchu Hawliau (RRSA) yn annog disgyblion i adlewyrchu ar y ffordd y mae eu hymddygiad a'u gweithredoedd yn effeithio ar y rheiny sydd o'u cwmpas, sydd yn galluogi disgyblion i ddatblygu a chynnal amgylchedd cadarnhaol a diogel i bawb, yn yr ystafell ddosbarth ac o amgylch tir yr ysgol. Cysylltwch â Sarah Evans: Arweinydd Tîm Hawliau ac Ymgysylltu â'r Gymuned (YEPS)
01443 744106

7. Gwefannau ac adnoddau

Gweler Rhan 2 am fwy o wybodaeth am wefannau ac adnoddau defnyddiol i fynd i'r afael â bwlio yn eich ysgol.

7.1 Wythnos Gwrth-fwlio

Fe'i cynhelir ym mis Tachwedd bob blwyddyn pan fydd gwaith gwrth-fwlio yn cael proffil uchel ar draws y cyfryngau yn genedlaethol. Mae llawer o adnoddau ar gael o'r adnoddau ar-lein yn Atodiad 5.

8. ATODIADAU

Atodiad 1: Rhestr wirio ar gyfer y polisi gwrth-fwlio

YMGYNGHORIAD	Ticiwch
A yw'r ysgol wedi ymgynghori'n helaeth wrth ddatblygu ei pholisi?	
A ddefnyddiwyd amrywiaeth o ddulliau ymgynghori?	
A ymgynghorir â grwpiau â diddordeb yn ystod pob cam datblygu, gweithredu, monitro a gwerthuso'r polisi hwn?	
DIFFINIAD O FWLIO	
A yw'r polisi'n diffinio'r hyn y mae'r ysgol yn ystyried yw bwlio?	
A yw'r diffiniad hwn yn glir ac yn briodol i oed?	

GALLU I GYDNABOD MAI BWLIO YW'R YMDDYGIAD	
A yw'r polisi'n nodi mathau o ymddygiad bwlio?	
A yw'r polisi'n nodi bwlio ar sail nodweddion a ddiogelir? h.y. hil ac ethnigrwydd; rhyw; crefydd a chredo; cyfeiriadedd rhywiol; anabled; beichiogrwydd a mamolaeth ac ailbennu rhywedd	
STRATEGAETHAU AR GYFER YR YSGOL	
A yw'r polisi'n ymdrin â bwlio fel mater ysgol gyfan?	
A yw'r polisi'n nodi ystod o strategaethau y gall yr ysgol eu defnyddio i leihau bwlio?	
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 sydd yn digwydd y tu allan i'r ysgol, er enghraifft, y daith i'r ysgol ac oddi yno?	
A yw'r polisi'n sefydlu system effeithiol ar gyfer cadw cofnodion o ddigwyddiadau o fwlio ac yn arbennig bwlio ar sail nodweddion a ddiogelir?	
A yw'r ysgol yn gwybod pryd mae'n briodol hysbysu ynghylch ymddygiad o fwlio fel gweithred droseddol neu bryder amddiffyn plant?	
A oes gan yr ysgol gynllun cydraddoldeb strategol sydd yn cynnwys amcanion cydraddoldeb sydd wedi cael eu hystyried ac sy'n berthnasol i anghenion yr ysgol?	

STRATEGAETHAU AR GYFER RHINIEN/GOFALWYR	Ticiwch
A ymgynghorwyd â rhieni/gofalwyr ar ddatblygiad strategaethau gwrth-fwlio'r ysgol?	
A yw'r polisi'n nodi canllawiau clir ar gyfer rhieni sy'n dymuno cwyno am fwlio?	
STRATEGAETHAU AR GYFER DISGYBLION	
A yw'r polisi'n nodi canllawiau clir, priodol i oed ar gyfer disgyblion sydd eisiau cwyno am fwlio?	
A yw'r polisi'n sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc yn ymwybodol o'r cymorth sydd ar gael ar gyfer y rheiny sydd wedi cael eu bwlio?	
A yw'r polisi'n sicrhau bod yr holl blant a'r bobl ifainc yn ymwybodol o'r broses ddisgyblu ar gyfer y rheiny sydd yn gysylltiedig â digwyddiadau o fwlio?	

A yw'r polisi'n sicrhau bod yr holl blant a'r bobl ifainc yn ymwybodol y gallai digwyddiadau o fwlio ar sail nodweddion a ddiogelir fod yn drosedd? [h.y.Trosedd Casineb]	
GWEITHDREFNAU	
A oes gweithdrefnau clir ar gyfer hysbysu ynghylch ac ymdrin â digwyddiadau o fwlio ar gyfer disgyblion; rhieni/gofalwyr; athrawon a staff eraill?	
A oes canllawiau clir ar y ffordd y caiff disgyblion/staff newydd eu sefydlu ym mholisi gwrth-fwlio'r ysgol?	
A oes prosesau clir ar gyfer monitro'r polisi yn barhaus?	
HYFFORDDIANT	
A yw staff a llywodraethwyr yn cael hyfforddiant gwrth-fwlio?	
A oes gan staff a llywodraethwyr ddealltwriaeth glir o'r nodweddion a ddiogelir a'u goblygiadau cyfreithiol yn unol â Deddf Cydraddoldeb 2010?	
A yw staff a llywodraethwyr yn cael y wybodaeth ddiweddaraf am fathau newydd o fwlio, fel bwlio ar-lein?	
AMSERLEN AR GYFER DATBLYGU AC ADOLYGU	
A yw'r polisi'n cynnwys terfynau amser ar gyfer pryd y dylai pethau fod wedi digwydd?	
A yw'r polisi'n nodi dyddiadau ar gyfer adolygu'r polisi yn rheolaidd?	

Atodiad 2

Ffurflen Monitro Digwyddiad Enghreifftiol i'w Defnyddio yn yr Ysgol gan Ddefnyddio SIMS

ADRODDIAD DIGWYDDIAD O FWLIO				
Dyddiad y cofnodwyd yr adroddiad:				
Enw'r person sy'n hysbysu ynghylch y digwyddiad:				
Lleoliad y digwyddiad:				
Manylion y bobl gysylltiedig				
Enw	Oed	Plant sy'n Derbyn Gofal?	Rôl (dioddefwr; arweinydd; cynorthwydd; tyst/gwylwr)	Lefel y cyswllt

*Lefelau cyswllt 1 = llawer o gyswllt; 2 = cyswllt; 3 = rhywfaint o gyswllt; 4 = cyswllt anuniongyrchol				
Nodweddion a Ddiogelir y dioddefwr *Lle y bo'n bosibl dylai staff ofyn barn disgyblion a staff am y math o fwlio yn seiliedig ar ragfarn y maent yn teimlo eu bod wedi ei ddiodef.				
Oed (Oedolion yn unig)		Anabledd		Ailbennu Rhywedd
Hil		Crefydd neu Gredo		Rhyw (Rhywedd)
Cyfeiriadedd Rhywiol:		Beichiogrwydd a Mamolaeth		Priodas a Phartneriaeth Sifil (Oedolion yn unig)
Gofalwyr/Cynhalwyr		Y Gymraeg		Tlodi
A yw'r dioddefwr yn teimlo eu bod wedi cael eu bwlio o ganlyniad i un neu fwy o'r uchod? <i>Ticiwch gymaint ag y teimlwch sydd yn briodol</i>		Ydy		Nac ydy
Os nac ydy, beth yw'r rheswm dros y bwlio?				
Math o fwlio <i>ticiwch fel y bo'n briodol</i>				
Llafar: galw enwau; tynnu coes; bygwth; sibrydion		Bwlio ar-lein: tecstio; e-bostio; blogiau; ysgafelloedd sgysio; facebook/twitter ac ati		
Corfforol: gwthio; taro; cicio; ymosodiad rhywiol		Niwed i/cymryd eiddo		
Cymdeithasol: allgau yn fwriadol		Arall <i>rhowch fanylion:</i>		
Amllder a hyd y bwlio <i>ticiwch fel y bo'n briodol</i>				
Dwywaith		Parhau am sawl mis		
Sawl gwaith yr wythnos		Parhau am fwy na blwyddyn		
Nodiadau eraill yn ymwneud â'r digwyddiad (yn cynnwys unrhyw ymddygiad blaenorol)				
Rhestr Wirio <i>ticiwch fel y bo'n briodol</i>				
Wedi gwirio am ddigwyddiadau yn cynnwys yr un person		Cytuno ar gamau gyda'r dioddefwr		
Wedi hysbysu'r rhieni/gwarcheidwaid		Cytuno ar gamau gyda'r troseddwr/wyr		

Trafodaeth unigol gyda'r bobl gysylltiedig		Gosod dyddiad olrhain	
Gweithredoedd eraill <i>ticiwch fel y bo'n briodol</i>			
Angen triniaeth feddygol		Atgyfeirio i asiantaethau eraill	
Cynnwys yr Heddlu		Adroddiad penodol gan staff ynghlwm	
Manylion y weithred/gweithredoedd y cytunwyd arnynt gyda'r bobl gysylltiedig (yn cynnwys y dioddefwr; troseddwr; rhieni/gwarcheidwaid; yr heddlu; asiantaethau eraill)			
Dyddiadau adolygu ac ymyriadau			
Canlyniadau olrhain a'r cam/au pellach a gymerwyd			
A yw'r bwlio wedi dod i ben? A yw'r disgybl sydd wedi ei dargedu'n cytuno â hyn? A oes camau wedi eu sefydlu os yw'r bwlio'n cael ei ailadrodd?		Ydy/O es	Nac ydy/Nac oes

Atodiad 2.1

Ffurflenni monitro'r ysgol ar gyfer ymateb i ddigwyddiadau o fwlio

Diben y ddogfen hon yw cynorthwyo ysgolion i ddefnyddio SIMS i gofnodi bwlio a digwyddiadau'n seiliedig ar ragfarn. Bydd hyn yn galluogi bwlio a digwyddiadau i gael eu monitro'n effeithiol er mwyn bodloni'r gofynion yn unol â'r Ddeddf Cydraddoldeb.

I gofnodi bwlio neu ddigwyddiad yn seiliedig ar ragfarn bydd angen i chi fynd i Focus | Behaviour Management | Maintain Behaviour Incidents.

Cliciwch y botwm newydd a bydd y sgrin ganlynol yn ymddangos:

Behaviour Incident Details

Save Undo Print

1 Details 2 Other Staff Involved 3 Students Involved 4 Follow Up Students Involved

1 Details

Type Points Defined

Type Of Bullying

Description	Points

Activity Location

Date 22/08/2016 Time

New Delete

Bydd angen i chi wedyn lenwi'r meysydd canlynol er mwyn sicrhau bod y digwyddiad o fwlio neu ddigwyddiad yn seiliedig ar ragfarn yn cael ei gofnodi'n gywir

Math o fwlio a digwyddiad yn seiliedig ar ragfarn:

Y peth cyntaf y mae angen i chi ei wneud yw cofnodi'r Math o Ymddygiad. I wneud hyn, rhowch y saeth yn erbyn y maes a dewiswch o'r canlynol:

DIGWYDDIAD YN SEILIEDIG AR RAGFARN Llafar
DIGWYDDIAD YN SEILIEDIG AR RAGFARN Corfforol
DIGWYDDIAD YN SEILIEDIG AR RAGFARN Cymdeithasol
DIGWYDDIAD YN SEILIEDIG AR RAGFARN Bwlio ar-lein
DIGWYDDIAD YN SEILIEDIG AR RAGFARN Niwed i/ mynd ag eiddo
BWLIO Llafar
BWLIO Corfforol
BWLIO Cymdeithasol
BWLIO Bwlio ar-lein
BWLIO Niwed i/ mynd ag eiddo

Byddwch wedyn yn gallu cofnodi prif ffocws y bwlio neu'r digwyddiad:

Nodweddion a Ddiogelir

I gofnodi'r nodweddion a ddiogelir dewiswch y math perthnasol o fwlio. Bydd y maes hwn yn cynnwys y canlynol:

Oed (Staff)
Anabledd
Ailbennu Rhywedd
Hil
Crefydd neu Gredo

Y Gymraeg
Homoffobig
Deuffobig
Beichiogrwydd a Mamolaeth
Priodas a Phartneriaeth Sifil (Staff)
Rhyw (Rhywedd)

Dyma'r is-set o fathau sy'n cael eu cynnig pan fydd naill ai DIGWYDDIAD YN SEILIEDIG AR RAGFARN neu FWLIO yn cael ei ddewis ym mlwch 1; mae'n hanfodol bod math o 'brif ffocws' yn cael ei ddewis. Gallwch wedyn gofnodi'r ymddygiad a ddigwyddodd

Lleoliad

Cliciwch y saeth ar y lleoliad i ddewis y perthnasol o'r rhestr ganlynol

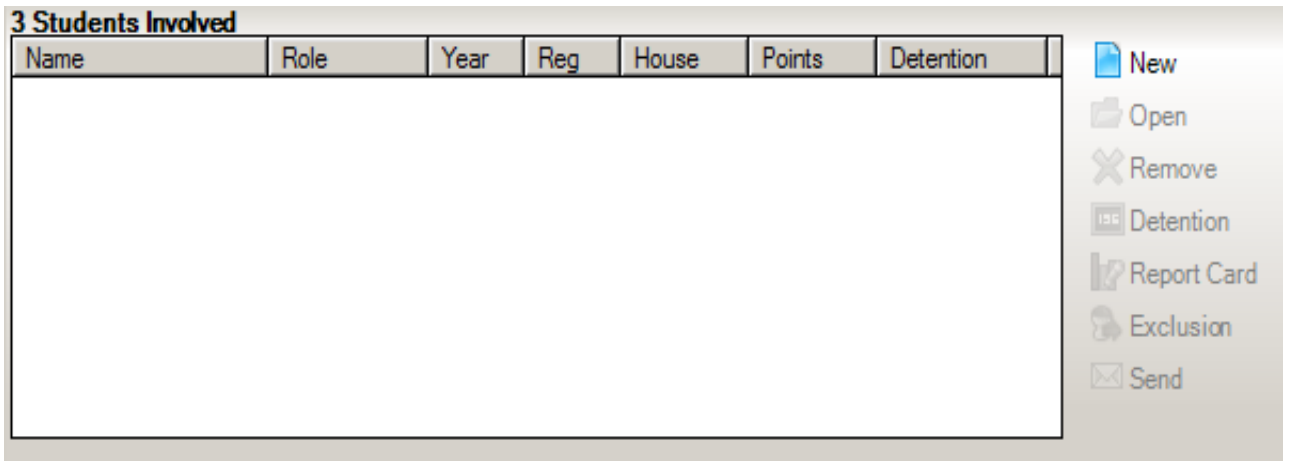
Ysgol
Taith i/o'r ysgol
Gweithgaredd/taith ysgol
Cymuned Ehangach

Sylwadau

Mae lle i gofnodi pa gamau yr ydych wedi eu cymryd a blwch '**sylwadau**' testun rhydd i gynnwys unrhyw wybodaeth berthnasol arall neu ymatebion tymor hwy. Gellir defnyddio'r blwch sylwadau pan fydd mwy nag un math o ragfarn yn cael ei fynegi yn y bwlio neu'r digwyddiad neu pan fydd mathau gwahanol o ymddygiad wedi cael eu defnyddio.

Myfyrwyr cysylltiedig

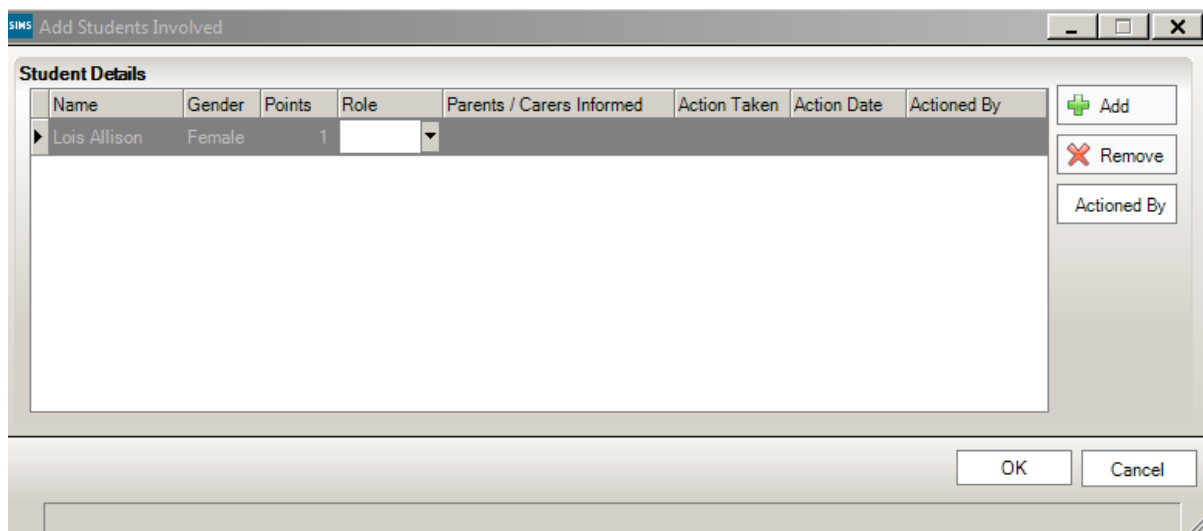
Bydd angen i chi wedyn sgrolio i banel 3 Myfyrwyr cysylltiedig



Yma mae'n rhaid i chi gofnodi'r holl fyfyrwyr oedd yn gysylltiedig â'r digwyddiad

Cliciwch y botwm **Newydd**

Chwiliwch am y disgybl perthnasol a chliciwch ok i'w hychwanegu at y panel. Yna bydd angen i chi ychwanegu rôl y disgybl cysylltiedig.



Cliciwch ar y gell o dan Rôl a bydd dewislen yn ymddangos yn cynnwys yr opsiynau canlynol.

Anogwr
Dioddefwr
Tyst

Gallwch hefyd gofnodi yma a yw'r rhieni/Gofalwyr wedi bod yn gysylltiedig a pha gamau a gymerwyd.

Atodiad 3

Ffurflen Cofnodi Digwyddiadau o Fwlio yn Dymhorol (Ysgolion Cynradd): I'w adrodd i'r ALI.

Enw'r Ysgol:			
Tymor:		Blwyddyn Academaidd:	
Cyfanswm y digwyddiadau o fwlio a gofnodwyd:			

Cyfanswm y disgyblion cyfrifol:	
Cyfanswm y dioddefwyr:	

Rhowch y manylion ychwanegol canlynol gan sicrhau bod y cyfanswmiau yn cyd-fynd â'r ffigurau a nodir uchod:

Manylion y disgyblion cyfrifol:	Gwrywaidd	Benywaidd	Cyfanswm
Grŵp Blwyddyn:			
• Meithrin/Derbyn			
• Blwyddyn 1			
• Blwyddyn 2			
• Blwyddyn 3			
• Blwyddyn 4			
• Blwyddyn 5			
• Blwyddyn 6			
Cyfanswm			
Plant sy'n Derbyn Gofal			
Grŵp Ethnig:			
• Gwyn			
• Cymysg			
• Asiaidd / Asiaidd Prydeinig			
• Du / Du Prydeinig			
• Tsieineaidd / Tsieineaidd Prydeinig			
• Unrhyw gefndir ethnig arall			
• Cefndir ethnig ddim yn hysbys			
Cyfanswm			
Manylion y dioddefwyr:	Gwrywaidd	Benywaidd	Cyfanswm
Grŵp Blwyddyn:			
• Meithrin/Derbyn			
• Blwyddyn 1			
• Blwyddyn 2			
• Blwyddyn 3			
• Blwyddyn 4			

• Blwyddyn 5			
• Blwyddyn 6			
Plant sy'n Derbynn Gofal			
Grŵp Ethnig:			
• Gwyn			
• Cymysg			
• Asiaidd / Asiaidd Prydeinig			
• Du / Du Prydeinig			
• Tseineidd / Tseineidd Prydeinig			
• Unrhyw gefndir ethnig arall			
• Cefndir ethnig ddim yn hysbys			
Cyfanswm			

Mathau o fwlio	Nifer y digwyddiadau o fwlio
Llafar	
Corfforol	
Cymdeithasol	
Bwlio ar-lein	
Niwed i/ cymryd eiddo	

Digwyddiadau o fwlio ar sail nodweddion a ddiogelir	Nifer y digwyddiadau
Oed	
Anabledd	
Ailbennu Rhywedd (Trawsffobig)	
Hil	

Crefydd neu Gredo	
Y Gymraeg	
Homoffobig	
Deuffobig	
Beichiogrwydd a Mamolaeth	
Priodas a Phartneriaeth Sifil (Staff)	
Rhyw (Rhywedd)	

Lleoliadau digwyddiadau o fwlio	Nifer y Digwyddiadau
Ysgol	
Taith i/o'r ysgol	
Gweithgaredd/taith ysgol	
Y Gymuned Ehangach	

Atodiad 4

Ffurflen Cofnodi Digwyddiadau o Fwlio yn Dymhorol (Ysgolion Uwchradd): I'w adrodd i'r ALI.

Enw'r Ysgol:			
Tymor:		Blwyddyn Academaidd:	

Cyfanswm y digwyddiadau o fwlio a gofnodwyd:	
Cyfanswm y disgyblion cyfrifol:	
Cyfanswm y dioddefwyr:	

Rhowch y wybodaeth ychwanegol ganlynol gan sicrhau bod y cyfansymiau'n cyd-fynd â'r ffigurau a nodir uchod:

Manylion y disgyblion cyfrifol:	Gwrywaidd	Benywaidd	Cyfanswm
Grŵp Blwyddyn:			
• Blwyddyn 7			
• Blwyddyn 8			
• Blwyddyn 9			
• Blwyddyn 10			
• Blwyddyn 11			
• Blwyddyn 12/13			
Cyfanswm			
Plant sy'n Derbyn Gofal			
Grŵp ethnig:			
• Gwyn			
• Cymysg			
• Asiaidd / Asiaidd Prydeinig			
• Du/Du Prydeinig			
• Tsieineaidd / Tsieineaidd Prydeinig			
• Unrhyw gefndir ethnig arall			
• Cefndir ethnig ddim yn hysbys			
Cyfanswm			

Manylion y dioddefwyr:	Gwrywaidd	Benywaidd	Cyfanswm
Grŵp Blwyddyn:			
• Blwyddyn 7			
• Blwyddyn 8			
• Blwyddyn 9			

• Blwyddyn 10			
• Blwyddyn 11			
• Blwyddyn 12/13			
Cyfanswm			
Plant sy'n Derbyn Gofal			
Grŵp Ethnig:			
• Gwyn			
• Cymysg			
• Asiaidd / Asiaidd Prydeinig			
• Du / Du Prydeinig			
• Tsieineaidd / Tsieineaidd Prydeinig			
• Unrhyw gefndir ethnig arall			
• Cefndir ethnig arall ddim yn hysbys			
Cyfanswm			

Mathau o fwlio	Nifer y digwyddiadau o fwlio
Llafar	
Corfforol	
Cymdeithasol	
Bwlio ar-lein	
Niwed i/ mynd ag eiddo	

Digwyddiadau o fwlio ar sail nodweddion a ddiogelir	Nifer y digwyddiadau
Oed	
Anabledd	
Ailbennu Rhywedd (Trawsffobig)	

Hil	
Crefydd neu Gredo	
Y Gymraeg	
Homoffobig	
Deuffobig	
Beichiogrwydd a Mamolaeth	
Priodas a Phartneriaeth Sifil (Staff)	
Rhyw (Rhywedd)	

Lleoliadau digwyddiadau o fwlio	Nifer y Digwyddiadau
Ysgol	
Taith i/o'r ysgol	
Gweithgaredd/taith ysgol	
Cymuned ehangach	

Atodiad 5

Gwefannau defnyddiol

Adnodd	Dolen
Y cwricwlwm ysgol	http://gov.wales/topics/educationandskills/schoolshome/curriculuminwales/arevisedcurriculumforwales/?lang=cy

Dolen canllawiau gwrth-fwlio Llywodraeth Cymru i Barchu Eraill	http://gov.wales/topics/educationandskills/publications/circulars/antibullying/?lang=cy
Canllawiau SEAL	http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20110809101133/nsonline.org.uk/node/87009
Rhaglen gwrth-fwlio	http://www.kivaprogram.net/
Adnodd gwrth-fwlio	http://www.schoolbeat.org/en/teachers/anti-bullying-week/
Cymorth a gweithdai i ysgolion ar faterion rhywedd.	http://www.cteg.org.uk/projects/fair-foundations/ Cyswllt: Jess Morgan ar 01443 824424)
Rhwydwaith gwrth-fwlio Cymru	http://www.progression-training.co.uk/learners.php?id=10&folder_id=3
Amser cylch Jenny Mosley	http://www.circle-time.co.uk/
Gweithdai Childline ar gyfer ysgolion	cath.jones@nspcc.org.uk
Cydberthynas iach, cam-drin a'i ganlyniadau trwy brosiect spectrum	http://www.hafancymru.co.uk/spectrum/ Nicola.watts@hafancymru.co.uk)
Gwobr Ysgol sy'n Parchu Hawliau	http://www.unicef.org.uk/rights-respecting-schools/
Meddylgarwch mewn ysgolion	https://mindfulnessinschools.org/courses/paws-b/
Diogelwch ar-lein ar gyfer hunluniau a secstio	http://www.swgfl.org.uk
Anti-bullying alliance	https://www.anti-bullyingalliance.org.uk/
Childline (tudalennau gwrth-fwlio)	https://www.childline.org.uk/info-advice/bullying-abuse-safety/types-bullying

Cynlluniau gwaith:

Ysgolion sy'n Parchu Hawliau <http://www.unicef.org.uk/rights-respecting-schools/>

Agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu (SEAL)

KIVA <http://www.kivaprogram.net/>

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) ar gyfer Cyfnod Allweddol 3 a 4 <http://www.shrn.org.uk/>



Rhondda Cynon Taf
Polisi a Chanllawiau Gwrth-fwlio ar
gyfer Ysgolion 2018

Rhan 2 o 3: Plant a Phobl Ifainc

Rhagair

Cafodd y rhan yma o'r polisi ei lunio drwy ymgynghoriad ag Is-grŵp Gwrth-fwlio'r Cyngor. Ei nod yw darparu adnoddau sy'n mynd i'r afael â materion bwlio sy'n peri pryder i bobl ifainc. Mae modd iddyn nhw gael eu defnyddio gan bobl ifainc neu gyda nhw.

Un mater a oedd yn peri pryder sylweddol oedd bwlio ar-lein.

ADNODDAU I HWYLUSO SGYRSIAU GYDA PHLANT A PHOBL IFAINC

Fyddda i ddim yn derbyn bwlio

Fyddda i ddim yn cael fy marnu

Fyddda i ddim yn aros yn dawel

Dydw i ddim yn teimlo cywilydd

Rydw i'n gryf

Rydw i'n falch

Wyt ti'n adnabod rhywun sy'n cael ei fwlio?

A YW HWN YN ACHOS O FWLIO?

Mae e'n achos o fwlio os wyt ti'n teimlo'n drist am fod unigolyn neu grŵp o bobl yn:

- Galw enwau arnat ti
- Dy fygwth di
- Rhoi pwysau arnat ti i roi arian neu eiddo iddyn nhw
- Dy daro di
- Difrodi dy eiddo
- Rhoi si ar led amdanat ti neu dy deulu
- Dy anwybyddu di

- Defnyddio negeseuon testun, e-bost neu gyfryngau cymdeithasol i ysgrifennu neu ddweud pethau cas amdanat ti (Bwlio ar-lein)
- Poeri, cicio neu wthio

Mae e'n achos o fwlio os wyt ti'n teimlo'n drist am bethau sy'n cael eu dweud ynglŷn â ble rwyd ti'n dod, dy ddiwylliant, crefydd neu gredo, rhywedd, anabledd, angen addysgol arbennig, y ffordd rwyd ti'n edrych neu broblemau penodol mae dy deulu'n eu hwynebu.

Beth yw bwlio?

Dweud neu wneud rhywbeth er mwyn cael grym dros berson arall yw bwlio.



Beth mae modd i'r Ysgol ei wneud?

Dydy ein hysgol ni ddim yn goddef bwlio. Dyma beth mae modd i ni ei wneud ynglŷn â bwlio:

- Gweithio i sicrhau bod yr unigolyn sy'n cael ei fwlio yn ddiogel
- Gweithio i atal y bwlio rhag digwydd eto
- Rhoi cymorth i'r unigolyn sy'n cael ei fwlio
- Cymryd camau er mwyn dysgu'r sawl sy'n bwlio i beidio â niweidio erail



Beth mae modd i ti ei wneud?

Siarada â rhywun rwyd ti'n ymddiried ynddo a gofyn am gymorth i gymryd y camau cywir er mwyn rhoi terfyn ar y bwlio.

Os wyt ti'n teimlo dy fod di'n cael dy fwlio:

- Paid â chynhyrfu a cheisia ymddwyn mor hyderus â phosibl
- Bydd yn sicr ac yn glir - edrycha arnyn nhw a dweud wrthyn nhw roi'r gorau iddi hi
- Ceisia adael y sefyllfa cyn gynted â phosibl
- Rho wybod i oedolyn am yr hyn a ddigwyddodd ar unwaith
- Os yw'r unigolyn neu'r grŵp yn parhau i dy fwlio di, cadwa ddyddiadur sy'n nodi'r digwyddiadau

Os oes rhywun wedi bod yn dy fwlio di:

- Dyweda wrth athro neu oedolyn arall yn dy ysgol
- Dyweda wrth dy deulu
- Os wyt ti'n rhy bryderus i ddweud wrth athro neu oedolyn ar dy ben dy hun, gofyn i ffrind ddod gyda thi

- Dal ati i ddweud wrth bobl nes y bydd rhywun yn gwrando ac yn gwneud rhywbeth i roi terfyn ar y bwlio
- Paid â beio dy hun am yr hyn sy'n digwydd

Nid ti yw'r rheswm pam rwyd ti'n cael dy fwlio, mae bwlio yn digwydd oherwydd bod gan y bwli broblemau dyw ef/hi ddim yn mynd i'r afael â nhw.

Pan wyt ti'n siarad ag oedolyn am y bwlio, bydd yn glir ynglŷn â:

- Beth ddigwyddodd i ti
- Pa mor aml ddigwyddodd hynny
- Pwy oedd yn gysylltiedig â hyn
- Pwy a welodd hyn
- Ble ddigwyddodd hyn
- Beth rwyd ti wedi'i wneud am y peth eisoes

Beth ddylet ti ei wneud os wyt ti'n gweld rhywun yn cael ei fwlio?



Byddwch yn arwr a rhowch derfyn ar fwlio, dyw siarad ddim yn ddigon - gwnewch rywbeth.

Paid â'i anwybyddu. Mae modd i fwlio fod yn fater difrifol i'r unigolyn sy'n cael ei fwlio, ac efallai y bydd e'n cael niwed, neu'n teimlo'n ddigon trist i niweidio'i hun:

Dyweda wrth oedolyn cyfrifol e.e. athro;
rhiant/gwarchodwr

Ceisia annog yr unigolyn sy'n cael ei fwlio i roi gwybod i rywun am hynny



Wyt ti'n ymddwyn mewn ffordd a allai gael ei alw'n "Fwlio"?

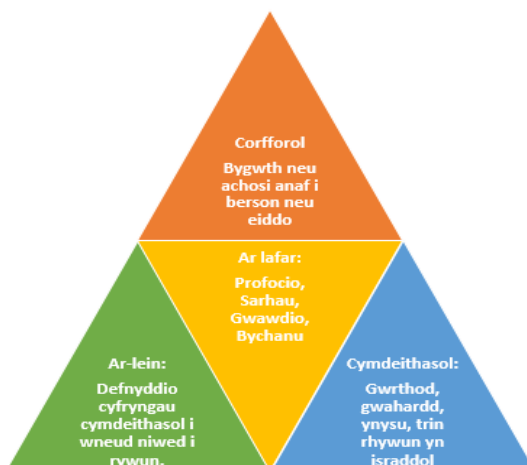


Mae modd i fwlio fod yn fater difrifol i'r unigolyn sy'n cael ei fwlio, ac efallai y bydd e'n teimlo'n ddigon trist i niweidio'i hun. Mae modd i ti gael dy hun mewn trafferth. Mewn rhai achosion, mae bwlio yn drosedd gyfreithiol, ac efallai y bydd angen i'r heddlu ddelio â'r mater.

Meddylia am dy reswm dros fwlio rhywun, a sut y byddet ti'n teimlo pe byddai rhywun yn dy fwlio di yn yr un modd Siarada â ffrind, rhiant, athro neu oedolyn cyfrifol arall ynglŷn â'r ffordd rwyf ti'n teimlo a chwilia am gymorth i roi'r gorau i fwlio

Cofia bod colegau, prifysgolion a chyflogwyr yn edrych ar wefannau cymdeithasol fel Facebook yn rheolaidd. Os wyt ti'n fwli, efallai y bydd hyn yn niweidio dy gyfleoedd ym myd addysg a byd gwaith

Mathau o FWLIO



Wyt ti'n wynebu Bwlio ar-lein?

PAID Â RHOI GRYM I'R BWLIS

Mae bwllis eisiau ennill grym a chael eu hystyried yn bobl gryfach a gwell gan eraill. Os wyt ti'n ymateb iddyn nhw,

efallai y byddi di'n cael dy hun mewn trafferth, ac mae modd i'r bwli frolio am hyn i bobl eraill. Paid â chynhyrfu a rho wybod i'r sawl priodol am y bwli.

BWLIO AR-LEIN

Mae pobl sy'n bwlio ar-lein yn defnyddio'r rhyngwrdd neu ffonau symudol i anfon negeseuon a lluniau cas, neu rannu gwybodaeth er mwyn achosi trafferth. Yn ogystal â hynny, mae modd i achosion o fwlio ar-lein gynnwys peri ofn neu straen i bobl drwy fygwth, aflonyddu, esgus bod yn rhywun arall a chodi cywilydd. Mae modd i hyn fod yn drosedd o dan rai amgylchiadau.



Y berthynas rhwng Bwlio "Traddodiadol" a Bwlio Ar-lein

Mae gwaith ymchwil gan Brifysgol Warwick, a gafodd ei ryddhau yn 2017, yn dangos bod perthynas gref rhwng bwlio wyneb-i-wyneb traddodiadol a bwlio ar-lein. Roedd bron 3000 o ddisgyblion rhwng 11 ac 16 oed o ysgolion uwchradd yn y DU yn rhan o'r astudiaeth, a chafodd y canlynol ei nodi: Dydy bwlio ar-lein ddim yn creu niferoedd uchel o ddioddefwyr newydd

Mae'r rhan fwyaf o fwlio'n digwydd wyneb-i-wyneb, ac mae bwlio ar-lein yn ddull cyfoes o atgyfnerthu'r dulliau traddodiadol o fwlio

- Dywedodd 29% o bobl ifainc yn y DU eu bod nhw wedi cael eu bwlio - dim ond 1% oedd wedi wynebu bwlio ar-lein ar ei ben ei hun
- Roedd 80% o'r rheiny a oedd wedi wynebu bwlio ar-lein hefyd wedi cael eu bwlio wyneb-i-wyneb
- Dylai strategaethau ymyriad o ran bwlio ganolbwyntio ar fwlio traddodiadol yn ogystal â bwlio ar-lein



Atal Bwlio ar-lein

Mae modd i ti gymryd camau i osgoi cael dy fwlio ar-lein:

Diogelu dy hun. Paid â rhannu unrhyw wybodaeth neu luniau electronig y mae modd eu defnyddio yn dy erbyn Edrycha ar dy sylwadau dy hun a'r cynnwys rwyf ti'n ei rannu. Os wyt ti'n teimlo bod pobl yn ymosod arnat ti, efallai eu bod nhw'n gwneud hynny o ganlyniad i dy sylwadau di. Wyt ti'n tarfu ar bobl neu'n brifo eu teimladau? Weithiau mae modd camddeall ystyr sylwadau a negeseuon sydd wedi'u hysgrifennu ar y rhyngwrwd. Dydy'r bobl sy'n darllen dy sylwadau ddim yn gallu clywed tŷn dy lais na gweld y ffordd rwyf ti'n mynegi dy hun, felly gwna'n siŵr bod ystyr y neges yn glir

Gwna ffrindiau newydd. Os wyt ti'n ceisio gwneud ffrindiau â grŵp o bobl sy'n dy drin di'n wael, efallai y bydd hi'n haws i ti wneud ffrindiau newydd. Mae bywyd yn rhy fyr i wastraffu amser yn ceisio bod yn ffrindiau gyda phobl gas



Mae modd i'r rhynggrwyd dy helpu di os wyt ti'n cael dy fwlio. Mae tystiolaeth ysgrifenedig o'r bwlio.

Rheol bwysig iawn: Paid Byth ag Ymateb!

Mae'r bwli'n ceisio peri gofid i ti. Os wyt ti'n gwylltio ac yn ymateb er mwyn ceisio brifo teimladau'r bwli, fydd hynny ddim yn gweithio. Bydd hyn yn gwneud i'r bwli gredu ei fod e wedi 'ennill'. Yn ogystal â hynny, mae modd i ymateb beri i ti edrych yn ddrwg ac efallai y byddi di'n rhoi dy hun mewn trafferth. Efallai y bydd pobl yn gweld dy ymateb ac yn credu mai ti sy'n achosi'r broblem. Os bydd rhywun yn dangos dy neges i oedolyn, efallai mai ti fydd yn cael stŵr.

Beth ddylet ti ei wneud os wyt ti'n cael dy fwlio ar-lein

Cofia'r rheol bwysicaf - paid ag ymateb, ond gweithreda. Cadwa gopi o'r dystiolaeth. Ceisia gopio a gludo unrhyw sylwadau, a chadw copi o unrhyw sgysiau, ond paid ag

edrych arny'n nhw drwy'r amser. Bydd hyn ddim ond yn gwneud i ti deimlo'n waeth.



Penderfyna a oes angen i ti ddweud wrth oedolyn ai peidio. Weithiau, mae modd i ti wneud pethau'n iawn ar dy ben dy hun - neu efallai y byddi di'n awyddus ceisio gwneud hynny yn y lle cyntaf. Dyw dweud wrth oedolyn ddim yn dy wneud di'n wan. Mae hyd yn oed oedolion yn gofyn am help weithiau pan fydd rhywun yn gwneud rhywbeth sy'n eu niweidio nhw. Efallai y bydd oedolion yn gwneud rhywbeth fel ffonio'r heddlu, talu cyfreithiwr neu gwyno wrth eu rheolwr. Mae gofyn am gymorth gan rywun yn dangos dy fod di ddim yn fodlon derbyn niwed ac yn barod i gael help er mwyn amddiffyn dy hun.

Dyweda wrth oedolyn os:

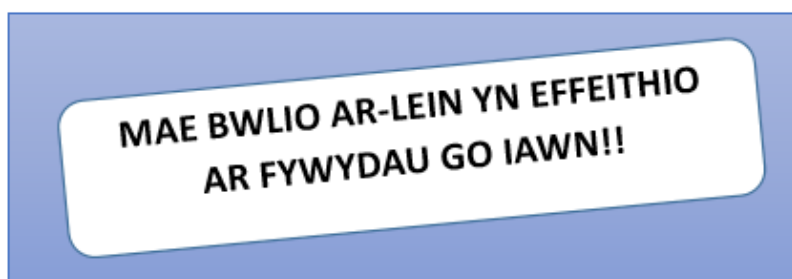
- Wyt ti'n drist iawn neu'n ansicr ynglŷn â beth i'w wneud
- Wyt ti wedi cael dy fygwth neu os wyt ti'n amau bod modd ystyried y bwlio ar-lein yn drosedd
- Yw'r bwli ar-lein yn anfon neu'n rhannu pethau a allai beri trafferth neu niweidio dy enw da, dy berthynas gyda dy ffrindiau neu dy gyfleoedd ym myd addysg neu fyd gwaith yn y dyfodol
- Yw'r bwli ar-lein yn bwlio pobl eraill hefyd

BWLIO AR-LEIN -RHOI STOP ARNO!!

Delio gyda BWLIO AR-LEIN

- Anwybydda'r bwli ar-lein
- Gosoda rwystr ("block") er mwyn atal y bwli ar-lein rhag cysylltu â thi
- Rho'r gorau i gymryd rhan mewn unrhyw grŵp lle rwyd ti'n cael dy fwlio ar-lein.
- Tynna enw'r bwli ar-lein oddi ar dy restr o ffrindiau
- Gofyn i dy rieni gysylltu â rhieni'r bwli ar-lein (os wyt ti'n adnabod y seiberfwli). Efallai bod modd i dy rieni siarad â'r rhieni neu anfon llythyr atyn nhw. Os bydd dy rieni'n anfon llythyr, efallai y byddai hi'n ddefnyddiol iddyn nhw gynnwys copi o'r sylwadau sydd wedi dy wneud di'n drist. Weithiau, dyma'r ffordd orau i roi terfyn ar fwlio ar-lein.
- **Anfona gŵyn at y wefan neu'r gwasanaeth.** Dydy'r rhan fwyaf o safleoedd a gwasanaethau ddim yn caniatáu bwlio. Fel arfer, mae cyfeiriad e-bost ar dudalen hafan y wefan. Eglura beth sydd wedi digwydd, gan atodi copïau o'r sylwadau sydd wedi dy wneud di'n drist. Gofyn i'r wefan ddileu'r sylwadau yma a chael gwared ar gyfrif y bwli.
- **Siarada gyda rhywun yn yr ysgol.** Os yw'r bwli ar-lein yn mynd i'r un ysgol â thi, ac os yw'r bwli ar-lein yn dy fwlio di yn yr ysgol, dyweda wrth dy athro, pennaeth blwyddyn neu bennaeth yr ysgol, neu oedolyn arall yn yr ysgol. Cofia ddangos copi o'r sylwadau iddyn nhw.

- **Cysyllta â'r heddlu.** Efallai y bydd angen i dy rieni di helpu gyda hyn. Efallai bod y math yma o fwlio ar-lein yn drosedd. Mae prifysgolion a chyflogwyr yn edrych ar wefannau cymdeithasol yn rheolaidd felly, efallai y bydd hyn yn niweidio cyfleoedd y bwli i gael addysg bellach neu swydd yn y dyfodol.



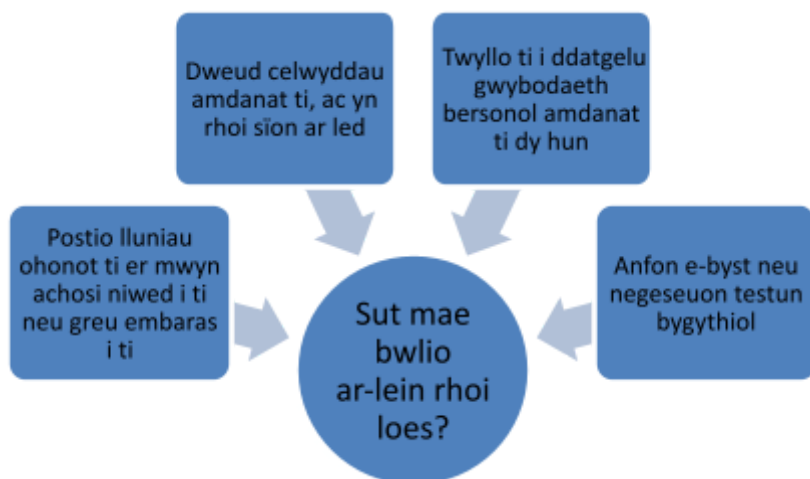
PAID Â BOD YN FWLI AR-LEIN

Mae pawb yn gwylltio o bryd i'w gilydd. Mae llawer o bobl wedi anfon neges dros y ffôn neu'r rhyngrwyd pan oedden nhw'n flin, a phan ddylen nhw ddim bod wedi gwneud hynny. Dydy hyn ddim yn dy wneud di'n fwli. Os wyt ti wedi anfon neges gas, sydd wedi brifo teimpladau rhywun, yna dylet ti ymddiheuro am hynny. Os wyt ti wedi gwneud sylw cas ar-lein, sydd wedi brifo teimpladau rhywun, yna dylet ti ddileu'r sylw ac ymddiheuro. Ceisia wneud pethau'n iawn.

Dydy bwllis ddim yn colli'u tymer a gwneud camgymeriadau fel hyn. Mae bwllis yn gwneud i bobl eraill deimlo'n ddrwg yn fwriadol er mwyn gwneud i'w hunain deimlo'n fwy pwysig. Mae bwllis yn ceisio amddiffyn eu hymddygiad mewn amrywiaeth o ffyrdd, gan ddadlau eu bod nhw ddim wedi gwneud unrhyw beth o'i le neu esgus mai jôc oedd y cyfan. Os wyt ti'n ymddwyn fel bwli, yna gofynna i dy hun pam dy

fod di'n gwneud hynny? Beth wyt ti'n ceisio'i ennill drwy wneud i eraill deimlo'n ddrwg?

Os wyt ti'n bwlio ar-lein, cofia dy fod di'n gadael rhywbeth ar dy ôl pryd bynnag wyt ti'n defnyddio dull cyfathrebu electronig. Mae modd dilyn yn olion troed yma yn ôl atat ti. Hyd yn oed os wyt ti'n bwlio ar-lein o dan enw gwahanol, bydd modd i bobl ganfod pwy wyt ti yn y pen draw ac efallai y bydd hyn yn arwain at drafferth gyda dy rieni, yr ysgol neu hyd yn oed yr heddlu.



BYDD YN FFRIND I RYWUN SY'N CAEL EI DARGEDU

Mae seiberfwlis yn dwlu ar gynulleidfa. Dydy'r rhan fwyaf o bobl ddim yn hoffi gweld rhywun yn cael ei fwlio, ond dydyn nhw ddim yn siŵr beth ddylen nhw ei wneud i helpu. Dyma rai pethau y mae modd i ti ei wneud:

- Gwna safiad yn erbyn bwlio ar-lein mewn cymunedau ar-lein
- Helpa'r unigolyn sy'n cael ei fwlio a'i annog i roi gwybod am y bwlio ar-lein
- Dyweda wrth ysgol yr unigolyn sy'n cael ei fwlio am y bwlio ar-lein.
- Mae modd i ti gopio a gludo'r sylwadau a rhoi gwybod am y bwli yn ddiennw pe hoffet ti wneud hynny
- Dyweda wrth dy rieni am hyn a gofyn am eu cyngor



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/?skip=1&lang=cy>



Rhondda Cynon Taf
Polisi a Chanllawiau Gwrth-fwlio ar
gyfer Ysgolion 2017

Rhieni, Gwarcheidwaid a Rhoddwyr Gofal

	Tudalen
Cynnwys	
Cyflwyniad	60
Diffiniadau Bwlio a'r hyn y dylech ei wneud os yw eich plentyn yn cael ei fwlio	61
Beth ddylai'r ysgol ei wneud?	61
Gweithdrefn Gwyno	61
Mathau o Fwlio	61
Ffynonellau Gwybodaeth a Chymorth ar gyfer Bwlio	64

Cyflwyniad

Datblygwyd Polisi Gwrth-fwlio Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf (RCTCBC) ar gyfer Rhieni/Gwarcheidwaid i roi'r wybodaeth berthnasol i chi ynghylch beth i'w wneud os bydd eich plentyn yn gysylltiedig â digwyddiad/au o fwlio. Mae'n 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 RCT 2011'

Bwlio yw un o'r prif faterion y mae plant a phobl ifainc yn mynegi pryder yn ei gylch. Mae RCTCBC yn cadarnhau hawl bob plentyn i fod yn ddiogel i ddysgu, i ddatblygu cydberthynas iach ac i gyflawni hyd eithaf eu gallu.

<p>Dyma rai enghreifftiau o ddiffiniadau o fwlio</p>	<p>Beth ddylech ei wneud os yw eich plentyn yn cael ei fwlio?</p>
<p>Nid yw hon yn rhestr gynhwysfawr – trwy ddatblygu eich diffiniad eich hun byddwch yn hybu trafodaeth ddefnyddiol:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● “Caiff bwlio ei ystyried yn ymddygiad bwriadol, sy'n cael ei ailadrodd dros gyfnod, gyda'r bwriad o achosi niwed emosiynol neu gorfforol i unigolyn neu grŵp o bobl. Fel arfer mae gwahaniaeth o ran pŵer rhwng y rheiny sy'n cael eu bwlio a'r bwli, sy'n ei wneud yn anodd i'r dioddefwr amddiffyn eu hunain. ● Bwriadol niweidiol (gan gynnwys ymddygiad ymosodol), sydd 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). Anodd i ddioddefwyr amddiffyn eu hunain yn ei erbyn.) ● Bwlio yw ymddygiad ymosodol neu sarhaus gan unrhyw unigolyn neu grŵp, yn aml yn cael ei ailadrodd dros gyfnod o amser, ac yn fwriadol yn brifo neu niweidio. 	<p>Siaradwch â staff yr ysgol am y bwlio. Y man cyswllt cyntaf yw athro/athrawes ddosbarth eich plentyn.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bydd yn helpu i benderfynu pa gamau i'w cymryd os gallwch gofio efallai nad oes gan yr athro unrhyw syniad bod eich plentyn yn cael ei fwlio neu gallai fod wedi clywed adroddiadau gwahanol o ddigwyddiad. ● Byddwch mor benodol â phosibl am yr hyn y mae eich plentyn yn ei ddweud wnaeth ddigwydd; rhowch ddyddiadau, manau ac enwau'r disgyblion cysylltiedig eraill. ● Gwnewch nodyn o'r camau y mae'r ysgol yn bwriadu eu cymryd. ● Gofynnwch a oes unrhyw beth y gallwch chi ei wneud i helpu eich plentyn.

<p>Os yw unigolion neu grwpiau yn rheolaidd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yn galw enwau ar eich plentyn • Yn ei fygwth ef/hi • Yn rhoi pwysau ar eich plentyn i roi arian neu eiddo i rywun • Yn taro eich plentyn • Yn niweidio eiddo eich plentyn 	<ul style="list-style-type: none"> • Cadwch mewn cysylltiad â'r ysgol; rhowch wybod iddynt os yw pethau'n gwella yn ogystal ag os yw'r problemau'n parhau.
<p>Gall bwlio fod yn ddifrifol iawn i'r person sy'n cael ei fwlio a gallai eu gofidio gymaint eu bod yn niweidio'u hunain. Os yw eich plentyn yn gysylltiedig â bwlio gallent fynd i drwbl. Mewn rhai achosion mae bwlio'n drosedd a gallent fynd i drwbl gyda'r heddlu. Helpwch eich plentyn i ddeall bod colegau, prifysgolion a chyflogwyr yn edrych ar safleoedd y cyfryngau cymdeithasol fel Facebook yn rheolaidd ac os ydynt yn gysylltiedig â bwlio, gallai hyn niweidio eu haddysg a'u rhagolygon swyddi yn y dyfodol.</p>	

Beth ddylai'r ysgol ei wneud?

Ni ddylai ysgolion ddioddef bwlio.

- Bydd ysgolion yn ceisio sicrhau bod y person sy'n cael ei fwlio yn ddiogel
- Bydd ysgolion yn ceisio atal y bwlio rhag digwydd eto
- Bydd ysgolion yn rhoi cymorth i'r person sy'n cael ei fwlio
- Bydd ysgolion yn cymryd camau i sicrhau bod y person/au sy'n cyflawni'r bwlio'n dysgu peidio niweidio eraill

Gweithdrefn Gwyno

Gallai teuluoedd sydd yn teimlo nad yw eu pryderon yn cael eu trin yn briodol gan yr ysgol ystyried y camau canlynol:

- Gwirio polisi gwrth-fwlio'r ysgol i weld a yw'r gweithdrefnau cytûn yn cael eu dilyn
- Trafod eich pryderon gyda rhieni/gweithwyr proffesiynol eraill
- Gwneud apwyntiad i drafod y mater gyda'r Pennaeth a chadw cofnod o'r cyfarfod

MATHAU O FWLIO

Bwlio Llafar:

Mae galw enwau, tynnu coes, gwatwar, bygwth, sarhau a gwneud sylwadau sarhaus [yn cynnwys sylwadau ar sail rhyw, homoffobaidd a hiliol] i gyd wedi eu cynnwys yn y math yma o fwlio.

Bwlio Corfforol:

Gall gwthio, pwnio, cicio, poeri, ymladd, dwyn ac ymosod yn rhywiol arwain at fwlio corfforol.

Bwlio Cymdeithasol:

Codi ofn, edrych yn gas, lledaenu straeon, chwalu cyfeillgarwch, ynysu unigolion, ysgrifennu neu ddangos llenyddiaeth am berson yn gyhoeddus.

Bwlio ar-lein

Mae bwlio ar-lein yn weithred ymosodol, fwriadol a wneir gan grŵp neu unigolyn gan ddefnyddio mathau electronig o gyswllt dro ar ôl tro yn erbyn dioddefwr nad yw'n gallu amddiffyn ei hun yn hawdd. Mae bwlio ar-lein yn broblem gynyddol fwy diweddar ac mae'n arbennig o anodd mynd i'r afael â hi. Mae'r gynulleidfa bosibl ar gyfer bwlio ar-lein yn enfawr. Mae sawl math o fwlio ar-lein wedi cael ei nodi:

Mae ***bwlio ar negeseuon testun*** yn cynnwys anfon negeseuon testun nas dymunir sydd yn bygwth neu'n sarhaus. Dyma un o'r mathau mwyaf cyffredin o fwlio ar-lein ac mae bellach yn drosedd.

Mae ***bwlio ar e-bost*** yn cynnwys anfon negeseuon bygythiol yn aml ôl dan ffugenw neu gan ddefnyddio enw rhywun arall er mwyn iddyn nhw gymryd y bai.

Mae ***bwlio ar y cyfryngau cymdeithasol ac ar-lein*** yn cynnwys anfon ymatebion bygythiol neu annymunol i blant pan fyddant mewn ystafell sgwrsio ar y we.

Mae ***bwlio ar wefannau*** yn cynnwys defnyddio cofnodion gwe [blogiau] difenwol, gwefannau personol a safleoedd pleidleisio personol ar-lein. Cafwyd cynnydd sylweddol hefyd mewn ***safleoedd rhwydweithio cymdeithasol*** ar gyfer pobl ifainc fel Snapchat, Facebook, Ask.FM, KIK a Twitter sy'n rhoi mwy o gyfleoedd ar gyfer bwlio ar-lein.

DIGWYDDIADAU O FWLIO AR SAIL NODWEDDION A DDIOGELIR

Anabledd / Anghenion Arbennig / Cyflwr meddygol

Anabledd gwirioneddol neu ymddangosiadol, angen arbennig, galluog neu dalentog

neu gyflyrau iechyd neu gysylltiad â rhywun yn y categorïau hynny (iaith ddifenwol gysylltiedig er enghraifft: retard / spaz / geek / nerd) neu gysylltiad â rhywun ag anabledd / angen arbennig

Hunaniaeth Rywiol (Bwlio Trawsffobaidd)

Trawsryweddol, yn ymddangos yn drawsryweddol, rhywun y mae eu rhyw neu eu hunaniaeth rywiol yn ymddangos yn wahanol i normau rhyw arferol, neu rywun sydd ag aelod trawsryweddol yn y teulu. Iaith/stereoteipiau rhyw (sisi, butch, fe/ hi, gender bender, tranny)

Hil / Ethnigrwydd

Tarddiad ethnig, lliw croen, tarddiad cenedlaethol, diwylliant, iaith, gwirioneddol neu ymddangosiadol neu oherwydd eu cysylltiad â rhywun ag ethnigrwydd, diwylliant penodol ac ati (hiliaeth)

Crefydd / Credo

Credoau, ffydd, camgymryd hunaniaeth, diffyg ffydd (Islamoffobia a gwrth-Semitiaeth er enghraifft). Gall fod hefyd oherwydd honiadau am grefydd neu gredo (a allai fod yn gywir neu beidio), neu oherwydd eu cysylltiad â rhywun â chrefydd neu gredo penodol

Cyfeiriadedd Rhywiol

Yn ymwneud â chyfeiriadedd rhywiol neu gyfeiriadedd ymddangosiadol targed neu deulu / ffrindiau'r targed a/neu gam-drin homoffobig / deuffobig a'r iaith a ddefnyddir. Mae hyn yn ymgorffori:

Bwlio homoffobig

Mae bwlio homoffobig yn digwydd pan fydd bwlio'n cael ei ysgogi gan ragfarn yn erbyn pobl lesbiaidd, hoyw neu ddeurywiol. Gall hyn effeithio ar:

- Bobl ifainc sydd yn uniaethu'n lesbiaidd, hoyw neu'n ddeurywiol (LGB).
- Pobl ifainc yr ystyrir gan eraill i fod yn lesbiaidd, hoyw neu'n ddeurywiol.
- Pobl ifainc sydd yn wahanol mewn rhyw ffordd – efallai nad ydynt yn ymddwyn fel bechgyn neu ferched eraill.
- Pobl ifainc sydd â ffrindiau hoyw, lesbiaidd neu ddeurywiol, neu deulu, neu rieni/gofalwyr sydd yn hoyw, lesbiaidd neu'n ddeurywiol.
- Athrawon, a allai fod yn lesbiaidd, hoyw neu'n ddeurywiol neu beidio.

Bwlio deuffobaidd

Gallai pobl ddeurywiol brofi bwlio homoffobaidd ond maent hefyd yn debygol o brofi deuffobia, sef, rhagfarn sy'n ymwneud yn benodol â'u hunaniaeth ddeurywiol. Mae deurywedd yn aml ar ffurf stereoteipiau: er enghraifft, bod pobl ddeurywiol yn 'farus', yn 'anfoesol' neu'n 'ddryslyd'. Gall pobl ddeurywiol brofi rhagfarn deuffobig gan bobl heterorywiol a phobl lesbiaidd a hoyw ".

Rhyw (Rhywedd)

Yn seiliedig ar agweddau sy'n gwahaniaethu ar sail rhyw sydd, pan gânt eu mynegi, yn dilorni, aflonyddu ar neu'n niweidio person arall oherwydd eu rhyw. Iaith fel gast, hwren ac ati (gwahaniaethu ar sail rhyw)

Ymateb i iaith homoffobig, deuffobig, trawsffobig ac iaith ragfarnllyd arall

Hyd yn oed os nad yw disgyblion a myfyrwyr lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol yn profi bwlio'n uniongyrchol, maent yn dysgu mewn amgylchedd lle mae iaith a sylwadau homoffobig yn gyffredin. Yn ôl *The School Report* (2012) gan Stonewall, mae naw deg chwech y cant o ddisgyblion hoyw yn clywed sylwadau homoffobig fel 'poof' neu 'lezza' yn cael eu defnyddio yn yr ysgol. Mae bron pawb, (99 y cant) yn clywed yr ymadroddion "mae hynny mor hoyw" neu "rwy't ti mor hoyw" yn yr ysgol. Os caniateir i iaith homoffobig barhau, mae'n debygol o annog bwlio homoffobig.

FFYNONELLAU GWYBODAETH A CHYMORTH AR GYFER BWLIO

Math o Wasanaeth	Dolen
Ymchwil a grymuso pobl ifainc	www.actionforchildren.org.uk
Cymorth ar gyfer pob math o fwlio	www.bullying.co.uk
Cymorth ar gyfer pob math o fwlio	http://gov.wales/topics/educationandskills/schoolshome/wellbeing/antibullying/are-you-being-bullied/?lang=cy
Bwlio, cam-drin, esgeulustod	www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/bullying-and-cyberbullying https://www.nspcc.org.uk/services-and-resources/childline/
Cymorth ar gyfer pob math o fwlio	https://www.kidscape.org.uk/
Cymorth ar gyfer pob math o fwlio	https://bulliesout.com/
Cymorth ar gyfer pob math o fwlio	http://anti-bullyingalliance.org.uk/

Cymorth ar gyfer pob math o fwlio	http://ww1.beatbullying.co.uk/
Cymorth ar gyfer pob math o fwlio	http://www.schoolbeat.org/
Bwlio ar-lein	http://wisekids.org.uk/wk/
Bwlio ar-lein	http://www.kidsmart.org.uk/
Bwlio, cam-drin ac esgeulustod	http://www.childline.org.uk/Pages/Home.aspx
Cam-drin ac esgeulustod	http://thisisabuse.direct.gov.uk/
Camfanteisio'n rhywiol ar blant ar-lein	http://www.ceop.police.uk/
Camfanteisio'n rhywiol ar blant ar-lein (bwlio ar-lein)	http://www.thinkuknow.co.uk/
Iechyd meddwl	http://www.youngminds.org.uk/
Iechyd meddwl	http://www.time-to-change.org.uk/youngpeople
Cymorth i blant a rhieni ag anghenion ychwanegol	http://www.snapcymru.org/
Llais a chyfranogiad disgyblion	http://www.pupilvoicewales.org.uk/
Llais a chyfranogiad disgyblion	http://www.childreninwales.org.uk/
Gwasanaeth cwnsela: uwchradd	www.eyetoeyewales.co.uk
Cydraddoldeb pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thraws	www.stonewallcymru.org.uk

Llofnod: E Smith

Dyddiad : 17.11.22

Emma Smith (Pennaeth Gweithredol)

Llofnod: _____

Dyddiad : 17.11.22

Diane Meaden (Cadeirydd y
Llywodraethwyr)