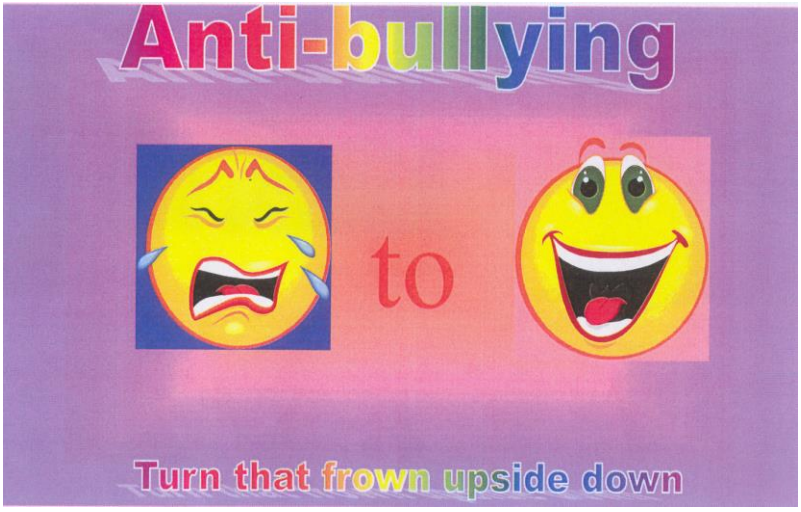
Cyngor Sir Ceredigion
Ysgol Gynradd Gymunedol Llannon
Polisi Gwrthfwlio



Y mae wedi'i seilio ar Ganllawiau Gwrthfwlio Llywodraeth Cymru 2011 a Chanllawiau Gwrthfwlio Llywodraeth Cymru 2003.

Polisi Gwrthfwlio'r Ysgol

Ysgol Gynradd Gymunedol Llannon

Cymeradwywyd a mabwysiadwyd Hydref 2016
Dyddiad adolygu Medi 2017

Beth yw bwlio?

Mae Canllawiau 2011 Llywodraeth Cymru ar Barchu Eraill yn nodi bod llawer o wahanol ddiffiniadau o fwlio, ond mae'r rhan fwyaf yn ystyried:

- ei fod yn peri loes yn fwriadol (gan gynnwys ymddygiad ymosodol)
- ei fod yn cael ei ailwneud yn aml dros gyfnod o amser, *er y cydnabyddir y gall hyd yn oed digwyddiad untro adael dysgwr wedi'i drawmateiddio ac yn nerfus y gall ddigwydd eto*
- ei fod yn anodd i'r sawl sy'n ei ddioddef eu hamddiffyn eu hunain rhagddo.

Mae safbwyntiau dysgwyr unigol ar beth yw bwlio hefyd yn elfen allweddol i'w chymryd i ystyriaeth.

Gall bwlio gymryd llawer o ffurfiau, ond y tri phrif fath yw:
- corfforol – taro, cicio, mynd ag eiddo, aflonyddu rhywiol neu ymddygiad ymosodol
- llafar – galw enwau, sarhau, gwneud sylwadau gwrthun
- anuniongyrchol – lledaenu straeon cas am rywun, gadael rhywun allan o grwpiau cymdeithasol, bod yn destun sïon maleisus, anfon negeseuon maleisus drwy e-bost neu negeseuon testun ar ffonau symudol.

Mae'n Cyngor ysgol ni (yn dilyn ymgynghoriad â disgyblion) wedi diffinio bwlio fel...

Pam ein bod yn gwrthwynebu bwlio?

'Mae gan bob dysgwr ym mhob ysgol yr hawl i ddysgu, yn rhydd o ofn bwlio, pa ffurf bynnag y cymero'r bwlio hwnnw. Mae angen i bawb sydd â rhan yn addysg dysgwr gydweithio i sicrhau gwireddu hyn. Mae eisiau i ysgolion fynd ati'n weithredol i fynd i'r

afael â phob math o fwlio, a dylent fod yn gweithredu i atal ymddygiad bwlio yn ogystal ag ymateb i ddigwyddiadau pan y'u ceir'.
Canllawiau Parchu Eraill, Llywodraeth Cymru. Rhif Dogfen: 050/2011.

Pa fathau o fwlio sydd i'w cael?

Mae Adroddiad 2006 Prifysgol Caerdydd ar Gloriannu Polisïau Gwrthfwlio Ysgolion – Enghraifft o arfer dda, yn nodi fel a ganlyn:
"Gall bwlio fod:
- Yn emosiynol – bod yn anghyfeillgar, gwrthod cynnwys pobl, plagio (e.e.cuddio llyfrau, ystumiau bygythiol)
- Yn gorfforol – gwthio,cicio, bwrw, pwnio neu unrhyw drais
- Yn hiliol – gwawd, graffiti, ystumiau hiliol
- Yn rhywiol –cyffwrdd corfforol nas dymunir neu ddrygeiriau rhywiol
- Yn homoffobaidd –oherwydd mater rhywioldeb neu'n ffocysu arno
- Llafar – galw enwau, sylwadau deifiol, lledaenu sïon, tynnu ar bobl"

Mae Parchu Eraill 2011 gan Lywodraeth Cymru yn rhoi canllawiau ychwanegol ar gyfer y categorïau canlynol o fwlio sydd wedi'u seilio ar hunaniaeth:

- bwlio'n ymwneud â hil, crefydd a diwylliant
- bwlio'n ymwneud â dysgwyr ag anghenion addysgol arbennig ac anableddau
- bwlio homoffobaidd
- bwlio rhywiaethol, rhywiol a thrawsffobaidd
- seiberfwlio

Beth yw arwyddion a symptomau bwlio?

Gall rhywun ddangos drwy arwyddion neu fathau o ymddygiad ei f/bod yn cael ei f/bwlio. Dylai pawb fod yn ymwybodol o'r arwyddion posib hyn a dylid ymchwilio os gwelir y canlynol;

- Bod ar rywun ofn cerdded i'r ysgol neu yn ôl neu ei f/bod yn newid llwybr
- Nad oes ar rywun eisiau mynd ar fws ysgol / cyhoeddus
- Bod rhywun yn ymbil am gael mynd i'r ysgol yn y car
- Bod rhywun yn newid ei d/threfn arferol
- Bod rhywun yn anfodlon mynd i'r ysgol (ffobia'r ysgol)
- Bod rhywun yn dechrau chwarae triwant
- Bod rhywun yn mynd yn anghyfathrebol, yn ofnus neu'n dangos diffyg hyder
- Bod rhywun yn mynd yn ymosodol, yn rhoi tafod drwg, yn mynd yn aflonyddgar neu'n afresymol
- Bod rhywun yn magu atal dweud
- Bod rhwyun yn bygwth neu'n rhoi cynnig ar hunanladdiad
- Bod rhywun yn bygwth neu'n ceisio gwneud niwed iddo/i hun

- Bod rhywun yn bygwth neu'n ceisio rhedeg i ffwrdd
- Bod rhywun yn llefain wrth fynd i gysgu'r nos neu'n cael hunllefau
- Bod rhywun yn teimlo'n sâl yn y bore
- Bod perfformiad mewn gwaith ysgol yn dechrau dirywio
- Bod rhwyun yn dod adref a'i (d)dillad wedi'u rhwygo, eiddo wedi'i ddifrodi neu 'wedi'i golli'
- Bod rhwyun yn gofyn am arian neu'n dechrau dwyn arian
- Bod rhywun â'i (h)arian cinio neu arian eraill yn mynd 'ar goll' byth a hefyd
- Bod gan rywun doriadau ar ei g/chroen neu gleisiau nad oes eglurhad amdanynt
- Bod rhwyun yn dod adref 'ar ei g/chythlwng'
- Bod rhwyun yn bwlio eraill
- Bod newidadau yn arferion bwyta rhywun
- Bod ar rywun ofn dweud beth sydd o'i le
- Bod rhwyun yn ofni defnyddio'r rhyngrwyd neu ffôn symudol
- Bod rhwyun yn nerfus neu'n aflonydd pan geir neges seiber
- Bod rhywun yn rhoi esgusodion annhebygol am ei (h)ymddygiad.

Beth sy'n achosi Bwlio?

Bydd pobl yn bwlio am wahanol resymau.
Rhesymau posib yw:

- i deimlo'n bwerus
- eiddigedd
- i deimlo'n dda amdanynt eu hunain
- i fod â rheolaeth dros bethau
- am fod arnynt eisiau rhywbeth (sylw, eiddo neu ffrindiau)
- i edrych yn dda yng ngolwg pobl eraill
- i deimlo'n boblogaidd
- oherwydd pwysau gan gyfoedion
- i fod yn fawr/yn glyfar
- er mwyn hwyl
- am eu bod yn cael eu bwlio eu hunain
- am eu bod yn gweld ac yn pigio ar darged hawdd (yn fach, na wnaiff ddweud wrth neb, yn unig neu rywsut yn wahanol)

Ffordd ysgol gyfan o fynd ati i atal bwlio?

Yn Ysgol Llannon rydym yn coleddu dealltwriaeth eglur nad yw bwlio, ar unrhyw ffurf, yn dderbyniol. Mae gennym bolisi ymatebol yn ei le, sy'n eglur, yn effeithiol ac yn cael digonedd o gyhoeddusrwydd. Rydym yn annog ymddygiad positif, hunan-barch a pharch at eraill, drwy'r canlynol:

Yr Ysgol Gyfan
- Sicrhau bod yr ysgol gyfan â llaw mewn llunio'r Polisi Gwrthfwlio hwn.
- Mynd ati'n weithredol i godi ymwybyddiaeth a chynnwys disgyblion mewn llunio diffiniadau a cheisio atebion.
- Ei gwneud yn eglur i ddisgyblion sut y gallant adrodd digwyddiadau i'r ysgol e.e. drwy aelod staff wedi'i enwebu, blwch awgrymiadau i'r ysgol, cwnselwr yr ysgol, nyrs yr ysgol.
- Atgoffa disgyblion am bolisi'r ysgol a'r cymorth sydd ar gael iddynt ar ein hysbysfyrddau.
- Canmol ymddygiad positif a chefnogol yn rheolaidd (yr holl staff).
- Cynllunio i sicrhau bod gwaith yn yr ysgol yn datblygu empathi a deallusrwydd emosiynol (e.e. agweddau cymdeithasol ac emosiynol ar ddysgu).
- Cynnwys disgyblion mewn datblygu rheolau i'r ystafell ddosbarth a'r ysgol.

Cwricwlwm
- Trafod bwlio fel rhan o'r cwricwlwm (*cofnodir y ddarpariaeth mewn Archwiliad ABCh/ADCDF, CSC*).
    - Gwaith penodol ar Fwlio yn ystod sesiynau ABCh, yn enwedig ym Mlwyddyn 7 pan fydd ofn bwlio yn real iawn e.e. yn y llyfryn trosglwyddo
    - Gwaith ar Fwlio gan ddefnyddio chwarae rôl a drama mewn gwersi Drama, Saesneg a Chymraeg ym mlynyddoedd 7-9.

- Gwaith penodol ar hunan-barch a bod yn gadarn
- Addysg grwpiau cyfoedion e.e. cynhyrchiad drama wedi'i ddatblygu gan ddisgyblion hŷn i Flwyddyn 7/ Flwyddyn 6 (Ysgolion Cynradd)
- Sesiynau Rheolaidd gyda Swyddog Cyswllt Heddlu ynglŷn â Bwlio

Amgylchedd yr Ysgol

- Gwneud pob aelod o'r staff (gan gynnwys rhai nad ydynt yn dysgu) yn ymwybodol o bolisi'r ysgol a chytuno ar strategaethau i atal ac ymdrin â materion a all godi.
- Hyfforddi Goruchwylwyr Amser Cinio ynglŷn â gweithgareddau'r maes chwarae a goruchwylio.
- Cynnal arolwg i nodi 'mannau problematig' ar diroedd yr ysgol (Cyngor yr Ysgol).
- Sicrhau bod gweithdrefnau eglur yn eu lle i'r goruchwylwyr adrodd digwyddiadau.

Bydd y ffordd hon o fynd ati fel ysgol gyfan yn sicrhau bod ein hysgol ni'n amgylchedd saffach a hapusach, a gwelliannau'n dod yn sgil hynny mewn agweddau, ymddygiad, a pherthnasau gydag effaith dda ar ddysgu a chyflawniad.

Strategaethau i Rieni

- Byddwn yn ymgynghori'n rheolaidd â rhieni ynghylch materion sy'n ymwneud â'r ysgol gyfan. Fe ymgynghorwyd â rhieni a'r gymuned ehangach ynglŷn â'n polisi gwrthfwlio.
- Byddwn yn darparu gwybodaeth am natur ac effeithiau bwlio, drwy bosteri a arddangosir yn yr ysgol a'n prosbectws ysgol.
- Bydd disgyblion yn llwyfannu drama a rhieni'n cael eu gwahodd iddi.
- Byddwn yn annog rhieni i gymryd rhan yn yr Wythnos Wrthfwlio gyda ni.

Byddwn yn rhoi'r cyngor canlynol i rieni wrth iddynt siarad ag aelod o'r staff am ddigwyddiad:
- Ceisiwch beidio â gorgynhyrfu
- Byddwch mor benodol ag y gellwch am yr hyn y mae'ch plentyn yn dweud sydd wedi digwydd

Gwnewch nodyn o sut mae'r ysgol yn bwriadu gweithredu
- Gofynnwch a oes rhywbeth y gellwch ei wneud i helpu'ch plentyn yn yr ysgol
- Arhoswch mewn cysylltiad â'r ysgol

Os nad yw pryderon yn cael eu hateb:
- Edrychwch ar bolisi gwrthfwlio'r ysgol i weld a yw'r gweithdrefnau sydd wedi'u cytuno'n cael eu dilyn
- Trafodwch eich pryderon gyda'r rhiant lywodraethwr
- Gwnewch apwyntiad i weld y pennaeth
- Os nad yw hyn yn helpu, ysgrifennwch at Gadeirydd y Llywodraethwyr gan esbonio'ch pryderon
- Cysylltwch â Chyfarwyddwr Addysg eich awdurdod, a fydd yn gallu sicrhau bod y Llywodraethwyr yn ymateb i'ch pryderon
- Cysylltwch â grwpiau cefnogi rhieni lleol neu genedlaethol i ymofyn cyngor.

Strategaethau i Ddisgyblion

Yn Ysgol Llannon byddwn yn rhoi manylion eglur i ddisgyblion am yr ystod o ffyrdd sydd i ddisgyblion adrodd am fwlio, gan gynnwys ffyrdd anuniongyrchol pwysig, a gwybodaeth am gymorth i'r rhai sy'n dioddef a'r rhai sy'n tramgwyddo fel ei gilydd:

- **Athro dosbarth. Yr athro dosbarth yw'r aelod staff sydd â'r cyfrifoldeb pennaf am les y plentyn sydd yn eu dosbarth. Anogir disgyblion i siarad â'u hathrawon dosbarth.**
- **Athrawon Dosbarth eraill. Bydd rhai disgyblion yn teimlo'n fwy cyfforddus yn dweud wrth athrawon eraill yn yr ysgol**
- **Pennaeth Cynorthwyol sy'n arwain y gweithdrefnau gwrthfwlio yn yr ysgol ond bydd yn hapus i ddelio'n uniongyrchol â'r rhai sy'n dioddef o fwlio**
- **Mae croeso i rieni gysylltu â'r staff uwch i fynegi pryderon ynglŷn â bwlio**

Os metha pob ymdrech i helpu disgyblion i stopio bwlio, byddwn yn gweithredu'n llymach i ddelio â bwlio o fath dyfalbarhaus a threisiol.. Byddwn yn sicrhau bod holl gymuned yr ysgol yn gwybod pa sancsiynau a ddefnyddir. Troir at y sancsiynau hyn mewn modd teg a chyson. Byddwn yn dilyn y dull wedi'i raddoli a awgrymir gan Suckling a Temple yn eu cyhoeddiad "Bullying: a whole school approach" (Jessica Kingsley, 2001) sef:

- **Canlyniadau rhesymegol. Mae eisiau gwneud i fyfyrwyr ystyried bod rhywbeth yn dilyn o'u hymddygiad, a bod iddo ganlyniadau iddynt hwy eu hunain ac i eraill.**
- **Amser o yna. Mynd â'r myfyriwr o'r grŵp, nid gymaint yn gosb, ond yn hytrach yn amser iddo/i ystyried ei (h)ymddygiad ac yn aml yn ateb**
- **Gwrthod breintiau, gyda chyfle iddo/i eu hennill yn ôl**
- **Cynllun rheoli myfyriwr unigol [cyf: rhaglen cymorth bugeiliol]**
- **Cynnwys rhieni**
- **Cwnsela**
- **Mynd â'r bwli i ffwrdd oddi wrth y targed (e.e. i ddosbarth arall)**

Os metha pob un o'r camau gall fod angen gwahardd y disgybl am gyfnod penodol neu, yn enwedig lle mae'n ymwneud â thrais difrifol, mae gan y pennaeth y dewis o wahardd y disgybl yn barhaol. Ni ddylai hyn, fodd bynnag, fod yn llwybr a ddilynir fel mater o drefn safonol a dylai pob achos gael ei ystyried ar wahân.

Ymatebion i Fwlio *Llwybrau cymorth – tudalen nesaf*

Bydd ein hysgol ni'n ymateb yn brydlon ac yn effeithiol i ddigwyddiadau bwlio a adroddir

Yn Ysgol Llannon byddwn yn dilyn rhai pwyntiau allweddol:

- **peidio byth â chymryd yn ganiataol nad yw bwlio'n digwydd yn yr ysgol**
- **peidio byth ag anwybyddu amheuon o fwlio**
- **peidio â rhagdybio pethau'n gynamserol**
- **gwrando'n ofalus ar bob fersiwn – nid yw'r ffaith bod nifer o ddisgyblion yn dweud yr un peth yn golygu eu bod o reidrwydd yn dweud y gwir**
- **mabwysiadu ymagweddiad o ddatrys problem sy'n symud disgyblion ymlaen o geisio'u cyfiawnhau'u hunain**
- **mynd yn ôl at y mater nifer o weithiau, gan sicrhau nad yw bwlio wedi ailddechrau.**

GWEITHDREFNAU YN YR YSGOL AR GYFER ADRODD BWLIO

LLWYBRAU CYMORTH

Plentyn yn cael ei fwlio

Cam 1a
Myfyriwr yn ei atgyfeirio'i hun
drwy ddefnyddio 'blwch pryderon' neu gerdyn digwyddiad

Cam 1b
Myfyriwr yn mynd ei hun at un o'r rhain:

Athro Dosbarth
Aelod dibynadwy o gymuned yr ysgol nad yw'n dysgu
Staff Cymorth

Cam 2
Myfyriwr yn cwrdd ag Athro
Cofnodi'r digwyddiad
Trafodaeth o'r ffeithiau
Awgrymu ffyrdd ymlaen
Amser adolygu byr

Os yw'n parhau

Cam 3
Oedolyn penodedig
Trafodaeth/Cyfweliad gyda phob parti
Defnyddir: gweithrediadau/strategaethau a awgrymwyd ac a gytunwyd
Hysbysu rhieni
Adolygiad tymor byr

Os yw'n parhau

Cam 4
Aelod uwch o'r staff (gyda chyfrifoldeb gwrthfwlio)
Yn cyfeirio at amrywiaeth o strategaethau cymorth a ddarperir gan bersonél 'wedi'u hyfforddi' e.e.

- Cyfiawnder adferol
- Cyfryngu/cwnsela
- Hyfforddiant rheoli dicter a hunan-gymorth
- Cymorth gan Fentor Cyfoed / Bydi
- Asiantaethau Allanol
- Cylch cyfeillion

Os yw'n parhau

Cam 5
Pennaeth a Chadeirydd y Llywodraethwyr a hysbysu/ceisio cyngor gan Bennaeth Gwasanaethau Cynhwysiant yr ALl

Amserlen Datblygu ac Adolygu

Yr uwch dîm rheoli fydd yn gyfrifol am fonitro'r polisi hwn. Cofnodir cynnydd a nodir gweithrediad dilynol, gan ddangos a yw'r polisi'n wir yn effeithiol.

Byddwn yn dilyn lansio'r polisi â hysbysiadau atgoffa rheolaidd. Hawdd yw anghofio polisi proffil isel, ac mewn blynyddoedd i ddod, mae eisiau tynnu sylw disgyblion newydd at y polisi. Wrth fonitro effeithiolrwydd y polisi, ceisir barn disgyblion ar ba mor dda y mae'r polisi'n gweithio. Nodir unrhyw fannau lle mae problemau'n parhau, a lle gall fod angen gwaith pellach.

Caiff y polisi hwn ei adolygu / ei ddiweddaru o leiaf unwaith bob blwyddyn ysgol.

Asiantaethau Cymorth

Y Gynghrair Wrthfwlio – mae'r gynghrair yn uno dros 60 o sefydliadau'n un rhwydwaith ac iddo'r nod o leihau bwlio. Mae adran i rieni ar eu gwefan gyda dolenni at gyrff a gymeradwyir a all helpu gyda phroblemau bwlio.
www.anti-bullyingalliance.org.uk

Kidscape
www.kidscape.org.uk
02077303300

Childline – cyngor a straeon gan blant sydd wedi goroesi bwlio
08000 1111

Bwlio ar lein
www.bullying.co.uk

Llinell Rhieni a mwy – cyngor a chysylltiadau i rieni
www.parentlineplus.org.uk
08088002222

Rhieni yn erbyn Bwlio
01928 576152

Ffynonellau gwybodaeth defnyddiol

Stonewall – y mudiad cydraddoldeb hoyw a sefydlwyd ym 1989. Roedd Syr Ian McKellen ymhlith y sefydlwyr. www.stonewall.org.uk.

Cyberbullying.org – un o'r gwefannau cyntaf i'w sefydlu yn y maes hwn, i bobl ifainc, sy'n darparu cyngor ynghylch atal a gweithredu yn erbyn seiberfwlio. Gwefan a redir o Ganada www.cyberbullying.org

Chatdanger – gwefan sy'n rhoi gwybodaeth am y peryglon posib ar lein (gan gynnwys bwlio), a chyngor am sut i aros yn saff wrth sgwrsio www.chatdanger.com

Think U Know – y Ganolfan Camfanteisio ar Blant ac Amddiffyniad ar Lein (CEOP), wedi cynhyrchu set o adnoddau yn ymwneud â diogelwch ar y rhyngrwyd i ysgolion uwchradd www.thinkuknow.co.uk

Know IT All for Parents – cyfres o adnoddau i ysgolion cynradd ac uwchradd gan Childnet International. Yn cynnwys cytundeb teuluol enghreifftiol www.childnet-int.org/kia/parents