



# **Polisi Gwrthfwlian**

## **Mehefin 2019**

I'w gymeradwyo gan y Llywodraethwyr Mehefin 2019

Catrin Pallot, Dirprwy Bennaeth

# YSGOL GYFUN GYMRAEG PLASMAWR

## Polisi ar sut i ymateb i fwlian

### Datganiad

Ein nod yw gwneud Ysgol Plasmawr yn ysgol diogel a hapus i bob disgybl. Bydd pob athro yn sicrhau fod pob agwedd ac achos o fwlio yn cael ei gymeryd o ddifrif. Anelwn at greu hinsawdd lle mae plant yn barod i drafod eu teimladau, ac yn teimlo'n hyderus i ddweud os ydynt yn cael eu bwllian neu os ydynt yn ymwybodol fod plentyn arall yn cael ei fwllian. Fe allwn ni gyd deimlo'n saff, cael ein parchu a mwynhau ein hawliau os fydd pawb yn gweithio gyda'i gilydd i wneud hyn. Pan fydd pobl yn cael eu bwllio mae'n gweithio yn erbyn hyn, oherwydd ei fod yn golygu nad yw unigolyn neu grŵp yn teimlo'n saff, yn teimlo nad ydyn nhw'n cael eu parchu a heb rym i wneud dim am y peth. Yng Nghymru dylai pob ysgol weithio gyda'i gilydd gyda dysgwyr a'u rhieni/gofalwyr i wneud yn siŵr fod pawb yn teimlo'n hapus ac yn saff yn yr ysgol, ac yn ystod y siwrnau yn ôl ac ymlaen o'r ysgol. Dylai pobl gael eu trin yn gyfartal ac ni ddylai camwahaniaethu na throseddau casineb ddigwydd. Dyma'r gyfraith (Deddf Cydraddoldeb 2010).

### Hawliau plant

Mae Confensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) yn rhestr o hawliau i bob plentyn. Dim ots pw ydych, lle'r ydych yn byw, beth yw eich cred, beth mae eich rhieni/gofalwyr yn gwneud, pa iaith yr ydych yn siarad, pa ryw ydych chi, os oes gennych anabledd neu beidio, neu os ydych yn dlawd neu'n gyfoethog, dylai pob plentyn gael ei drin deg ar ba bynnag sail. Mae'r hawliau hyn yn hawliau i chi hyd at 18 oed.

Mae CCUHP yn rhestru 42 erthygl – hawliau sydd gan blant, i fod yn ddiogel, iach a hapus.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- mae gennych yr hawl i gael eich gwarchod rhag cael eich brifo neu eich cam-drin, yn eich corff neu'ch meddwl
- mae gennych hawl i addysg o ansawdd da
- mae gennych hawl i arfer eich crefydd
- dylai eich addysg eich helpu i ddefnyddio a datblygu eich doniau a'ch gallu. Dylai hefyd eich helpu i ddysgu byw'n heddychlon, amddiffyn yr amgylchedd a pharchu pobl eraill
- mae gennych hawl i amgylchedd diogel

Er mwyn mwynhau eich hawliau, mae gennych gyfrifoldeb hefyd i barchu hawliau eraill a pheidio â gwneud dim sy'n eu hatal rhag cael yr hawliau hynny hefyd. Dylai pawb ddysgu mewn diwylliant o barch sydd yn dathlu ein holl wahaniaethau ac yn hyrwyddo cydraddoldeb. Mae pawb yn wahanol a gallwn ddysgu am ein gilydd a chan ein gilydd i'n helpu i ddeall y byd a'n rhan ni ynddo.

## Beth ydy bwlio?

Does dim diffiniad cyfreithiol o fwlio. Tra bod y rhan fwyaf o bobl yn meddwl eu bod yn gwybod beth yw ystyr y term 'bwlio', gall syniad un o'r peth fod yn wahanol i syniad rhywun arall.

Yn y canllaw hwn, bwlio yw ymddygiad sydd yn digwydd:

- ar bwrpas ac yn faleisus
- mwy nag un waith neu'n rheolaidd
- i frifo neu wneud i rywun deimlo'n annifyr yn bwrpasol
- pan fo'r unigolyn sydd yn cael ei fwlio yn teimlo'n ddi-rym i'w stopio

Mae pobl yn bwlio eraill mewn llawer ffordd wahanol. Gallai hyn gynnwys:

- galw enwau cas, cael dy bryfocio, gwneud hwyl am dy ben, dy figwth neu dy fychanu
- cael dy daro, cicio, dyrnu, baglu
- dwyn neu ddifrodi dy eiddo
- cario clecs neu sibrydion amdanat, neu gael pobl yn siarad amdanat y tu ôl i dy gefn
- cael dy adael allan, dy eithrio neu dy ynysu
- cael dy orfodi i wneud rhywbeth nad wyt eisiau neu y gwyddost nad yw'n iawn.

Bwlio ar-lein yw bwlio sy'n digwydd trwy dechnoleg megis ffonau symudol/clyfar neu'r rhyngwyd. Gallai hyn gynnwys:

- postio deunydd sy'n brifo, yn codi cywilydd neu'n bygwth ar-lein (er enghraifft ar wefannau cyfryngau cymdeithasol)
- gyrru negeseuon cas fel tecsts, e-byst neu ar wefannau neu aps eraill
- cael dy gadw allan o gêm ar-lein
- proffiliau ffug ar wefan gymdeithasol i wneud hwyl am ben rhywun arall
- unrhyw gamddefnydd o ddelweddau corfforol agos neu amlwg o'r sawl sy'n cael ei dargedu.

Bwlio sy'n seiliedig ar hunaniaeth yw pan fo'r bwlio yn canolbwyntio ar yr hyn sy'n wahanol am hunaniaeth unigolyn. Gall gael ei dargedu at unigolyn neu grŵp o bobl am eu bod yn cael eu hystyried yn wahanol, boed hynny'n wir neu beidio. Rhagfarn yw'r enw am hyn.

Mae bwlio rhagfarnlyd yn golygu agweddau o hunaniaeth rhywun megis:

- hil, crefydd neu ddiwylliant neu gefndir dy deulu
- unrhyw anghenion arbennig neu anabledd
- hunaniaeth – y ffordd rwyd ti'n edrych neu'n gweithredu
- rhywioldeb – os wyt yn heterorywiol, hoyw, lesbiaid, ddeurywiol neu'n drawsrywiol neu unrhyw ieithwedd neu ymddygiad sy'n homoffobaidd
- rhywedd - oherwydd dy rywedd (yn aml ar ffurf aflonyddu)

Gall rhagfarn a stereoteipiau gael ei ddysgu o'r hyn mae plant yn ei glywed a'i weld o'u cwmpas. Efallai na fyddan nhw o hyd yn gwybod fod eu geiriau neu eu hymddygiad wedi'i achosi pryder neu dristwch. Mae bwlio rhagfarnllyd yn anghywir, ac ni ddylai ddigwydd. Dylid herio ymddygiad neu gamwahaniaethu rhagfarnllyd o hyd. Mae Polisi Parch Ysgol Plasmawr yn cyd-fynd gyda hyn ac mae staff yr ysgol yn sicrhau fod unrhyw ieithwedd ragfarnllyd yn cael ymateb priodol megis galwad 200. Bydd unrhyw ymddygiad fel hyn yn arwain at sesiwn adferol gan geisio sicrhau dealltwriaeth yr unigolyn o anaddasrwydd eu geiriau neu ymddygiad.

## **Tynnu coes neu fwlio?**

Yn aml bydd pobl yn dweud mai dim ond tynnu coes neu chwarae jôc oeddan nhw fel ffordd o esgusodi bwlio. Mae'r rhai sydd yn bwlio (tramgwyddwyr) yn tueddu i ddweud mai methu cymryd jôc mae'r un sydd yn cael ei dargedu. Bydd rhywun yn tynnu coes pan fydd pawb yn deall yn iawn, a phawb yn ei weld yn ddoniol, fel pan fo ffrindiau agos yn tynnu coes ei gilydd yn aml ac yn profocio ac yn ei fwynhau. Nid yw'n tynnu coes os oes unigolyn neu os bydd grŵp yn brifo neu deimlo cywilydd o'i achos ac os yw'n gwneud hwyl am ben dy hunaniaeth (pethau elfennol am dy hun na fedri di eu newid). Mae yna ffin pan fydd tynnu coes yn troi'n gamymddwyn ac os bydd hynny'n digwydd yn aml, mae camymddwyn yn troi'n fwlio.

## **Pan nad yw yn fwlio**

Enghreifftiau o gamymddwyn yw'r isod, ond nid yw fel arfer yn fwlio os yw'n golygu:

- ymladd unwaith
- tynnu coes rhyngot ti a dy ffrindiau sydd yn mynd ar chwâl, ond ddim yn digwydd eto
- dadl rhyngot ti a rhywun arall gyda'r un grym, fel gyda dy ffrindiau
- problem yn ymwneud â chyfeillgarwch. Un ddim eisiau bod yn ffrind mwyach.

Fe allai'r enghreifftiau uchod fod yn ddechrau bwlio os nad oes dim yn cael ei wneud i roi diwedd arno. Os oedd yn codi ofn arnat, ac nad oedd modd rhoi diwedd arno rhyngoch, mae o help i ti sôn wrth rywun fel y gall yr ysgol wneud rhywbeth yn syth i roi terfyn arno.

## **Pryd dylet ti adrodd am ddigwyddiad?**

Dylid adrodd am bob ymddygiad drwg neu niweidiol, hyd yn oed os nad yw yn fwlio. Dylid mynd i'r afael ag o fel rhan o bolisi ymddygiad yr ysgol. Os yw'n ymddangos yn ddibwys i ddechrau, mae'n debyg fod modd i ti roi trefn ar bethau dy hun drwy ddod o hyd i'r amser iawn i'w drafod yn bwyllog gyda'r rhai fu wrthi. Cofia ofyn am gefnogaeth ffrindiau, athro neu grŵp ar fwlio sydd wedi cael ei drefnu yn yr ysgol megis Cynghorwyr Cam Cyntaf (CCC), Digon, Balch.

Mae'n rhaid adrodd yn ôl i'r ysgol am:

- pob ymddygiad treisgar
- unrhyw ymddygiad rhywiol digroeso
- ymddygiad gwahaniaethol sy'n canoli ar dy hunaniaeth – mae hyn yn disgrifio pwy wyt ti neu dy gefndir, er enghraifft, dy hil, crefydd, cenedl, rywioldeb neu rywioldeb rhagdybiedig, rywedd neu statws cymdeithasol (fel bod yn gyfoethog neu dlawd)
- unrhyw achos o fwlio pobl sydd ag anghenion arbennig neu anabled
- ymddygiad sydd yn dy fygwth neu wneud i ti deimlo ofn
- unrhyw beth sydd yn digwydd ar-lein a allai achosi niwed i ti

## **Wyt ti wedi cael dy fwlio?**

Os wyt ti'n poeni dy fod yn cael dy fwlio, dylet ddweud wrth rywun. Gall hyn fod dy ffrindiau, brawd neu chwaer, rhiant/gofalwr neu oedolyn y galli di ymddiried ynndo/ynnddi yn yr ysgol. Gelli godi'r mater efallai gyda dy Diwtor Personol neu mynd i'r Ardal Cynnydd neu Floc M i rannu dy ofidion. Neu efallai ei bod hi'n well gen ti siarad â llinell gymorth os wyt ti'n hapusach i siarad gyda rhywun nad wyt yn eu nabod. Y peth pwysicaf yw rhannu dy bryderon a pheidio â thrio ymdopi efo'r broblem ar dy ben dy hun. Mae rhai llinellau cymorth a gwefannau ar ddiwedd y polisi hwn.

## **Adrodd yn ôl amdano**

Dyma'r pethau i feddwl amdany'n nhw os fydd aelod o staff yn delio gyda dy wybodaeth:

- byddant yn casglu ffeithiau – ysgrifennu beth ddigwyddodd a phryd. Oedd yna unrhyw un arall o gwmpas yn dyst i'r hyn oedd yn digwydd?
- cadw llinell amser i ddangos beth sydd wedi digwydd a phryd, mae'n hawdd drysu wrth ail-ddweud stori
  - oedd yna unrhyw dystiolaeth – os oedd dy eiddo di wedi cael ei ddifrodi neu decst creulon, gall hyn fod yn dystiolaeth bwysig, ac yn rhywbeth y dylet ei gadw hyd nes y bydd ei angen. Nid yw arbed negeseuon neu ddelweddau ar-lein yn dy stopio rhag gallu blocio'r un sydd wedi eu hanfon
  - os cefais dy frifo'n gorfforol dylet dynnu a chadw llun o dy anafiadau neu ddifrod i dy eiddo
  - cofio os wyt ti'n cael dy fwlio yn aml am gyfnod hir, nid oes rhaid i bob tro mae rhywbeth yn digwydd fod yn ddifrifol – mae pob un gyda'i gilydd yn ychwanegu at dy dystiolaeth
    - os ydy'r dystiolaeth yn ddelwedd annerbyniol ar dy ffôn neu ar-lein, paid ag anfon y cynnwys at neb – ddim hyd yn oed yr ysgol, dy rieni/gofalwyr neu dy ffrindiau (efallai y bydd yn cynnwys deunydd y mae'n anghyfreithlon i'w rannu). Yn hytrach, dylet gael gair ag aelod o staff neu riant/gofalwr, a mynd â'r ddyfais gyda thi
    - cofio adrodd yn ôl am ymddygiad ymosodol ar-lein i'r gwefannau a'r platfformau ar-lein lle mae'r ymddygiad yn digwydd.

## **Gall yr Ysgol ddefnyddio rhai o'r camau isod i wella'r sefyllfa yn dilyn achos o fwlian.**

### **Yr un sydd yn dioddef**

- Gall y Tiwtor Personol drafod bwlian gyda'r dosbarth gyfan os yn addas
- Mae angen cefnogaeth athrawon a rhieni er mwyn goresgyn unrhyw deimladau o israddoldeb neu euogrwydd
- Gellir rhoi cyngor i'r rhieni ar sut i helpu eu plentyn
- Dylid monitro'r sefyllfa dros amser gan sicrhau fod aelod o staff penodedig yn gweld y disgybl i gadw golwg arnynt

## **Y Bwli**

- Rhaid ceisio ei gael i werthfawrogi safbwynt yr un sydd yn dioddef
- Dangos iddynt y byddant yn elwa drwy gydweithio gydag eraill yn hytrach na drwy wrthdaro
- Trafod gyda'r rhieni sut gellid newid ymddygiad eu plentyn
- Meddwl am ffyrdd o gydnabod gwelliant mewn agwedd
- Dylid monitro'r sefyllfa dros amser
- Weithiau bydd cosb yn briodol yn dilyn proses o waith adferol

## **Beth all yr ysgol wneud i osgoi sefyllfaoedd o fwlio?**

- Sicrhau fod pob aelod o staff yn derbyn ei ddyletswydd o atal bwlian
- Athrawon i fod yn wyladwrus pan ar ddyletswydd
- Rhoi neges glir nad yw'r ysgol yn derbyn bwlian a bod athrawon yn barod i wrando a gweithredu os oes achos o fwlian. (Gwasanaethau boreol, rhan o gynllun A.B.Ch yr Ysgol, Cynllun Cynghorwyr Cam Cyntaf yr ysgol, DIGON, BALCH)
- Hyfforddi athrawon i adnabod yr arwyddion o fwlian e.e. gwaith yn dirywio, unigrwydd, eisiau aros wrth oedolion, presenoldeb anghyson, salwch amheus
- Sicrhau fod rhieni'n ymwybodol fod gan yr ysgol bolisi pendant, gweithredol a gofyn am gefnogaeth y rhieni
- Hyfforddi athrawon newydd a myfyrwyr am bolisi bwlio yr ysgol
- Hyfforddi disgyblion i fod yn gynghorwyr (Cynghorwyr Cam Cyntaf), i wrando a thrafod problemau eu cyd-ddisgyblion gan sicrhau bod cofnod o'r drafodaeth yn cael ei roi i'r cyd-lynydd gwrth fwlian neu i'r Pennaeth Blwyddyn
- Negeseuon gwrth fwlian i'w gweld o amgylch yr Ysgol
- Gweithgareddau/tasgau gwrth fwlio i'w gyflawni adeg cofrestru i gyfnod allweddol 3 gyda chymorth swyddogion y chweched dosbarth

## **Cyngor defnyddiol os wyt yn poeni dy fod wedi bwlio pobl eraill**

Nid yw'n iawn bwlio rhywun, ac y mae angen stopio dy ymddygiad – ond nid yw ymddygiad drwg yn golygu dy fod ti'n berson drwg. Mae llawer o resymau pam fod rhywun yn bwlio, ac efallai y bydd arnat angen help i ddeall pam dy fod yn ymddwyn fel yr wyt. Does dim o'i le mewn gofyn am help i newid dy ymddygiad. Efallai y bydd arnat angen help i ddeall a rheoli dy emosiynau, fel dicter. Mae gofyn am help yn ddewis dewr ac yn gam yn y cyfeiriad iawn i wneud pethau'n well. Os nad wyt ti eisiau siarad â rhywun am dy ymddygiad, fe allai fod o help i ti feddwl am y niwed y gwnest achosi. Pwy gafodd ei niweidio? Meddylia hefyd am bawb o gwmpas yr unigolyn y gwnest ti fwlio a allai fod wedi pryderu am yr hyn ddigwyddodd. Meddylia am sut y buaset ti'n teimlo petai rhywun yn dy drin di yn yr un ffordd ag yr wyt ti newydd wneud. Hoffet ti gael dy drin felly? Fe all fod o help i ti feddwl am yr hyn oeddet ti'n deimlo ar y pryd. Fyddai modd i ti adnabod y teimlad yma eto a stopio gweithredu (bwlio) cyn iddo ddigwydd eto? Fe ddylet ystyried beth sy'n rhaid digwydd i wneud pethau'n iawn. Os oes gen ti broblemau eraill, yn ychwanegol i gael dy fwlio neu fwlio eraill, cofia ofyn am help.

### **Cyngor defnyddiol i bobl gerllaw i helpu i herio bwlio**

Os buost yn dyst i fwlio ac eisiau iddo stopio, efallai y bydd y camau hyn o gymorth

- Dylet adrodd am y bwlio wrth athro neu yr Ardal Cynnydd a Lles
- Fe allet gynnig i'r un sydd yn cael ei dargedu y doi di gyda nhw i ddweud wrth yr ysgol neu eu teulu
- Gyda dy ffrindiau, cerdda gyda'r un sydd yn cael ei dargedu rhwng gwersi, yn y cynteddau neu amser chwarae

## **Symud ymlaen**

Gall bwlio, ym mha bynnag ffordd yr wyt yn rhan ohono, fod yn annifyr a gall lenwi dy feddyliau a'th emosiynau. I'th helpu i dy atgoffa fod pethau eraill pleserus i feddwl amdanynt ac i'w gwneud, efallai y bydd ymuno â chlwb newydd, dilyn diddordeb newydd neu weithgaredd, neu wneud pethau eraill yr wyt yn eu mwynhau amser cinio neu ar ôl yr ysgol yn help. Mae'n debyg y byddi yn fuan iawn yn gwneud ffrindiau newydd ac yn mwynhau dy hun eto. Cofia, nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn bwlio, felly tria beidio â gadael i hyn newid y ffordd yr wyt yn edrych ar fywyd a bod o gwmpas pobl eraill.

## **Cefnogaeth ychwanegol**

Os mae'n anodd i ti siarad â rhywun yn dy ysgol neu gartref, galli gysylltu â MEIC, llinell gymorth 24-awr am ddim i blant a phobl ifanc. Cei holi MEIC am gyngor a chefnogaeth am nifer o bethau, gan gynnwys bwlio. Gall MEIC gysylltu gyda'r ysgol ar dy ran er mwyn siarad gyda nhw am fwlio. Mae modd ymweld â gwefan MEIC [www.meiccymru.org](http://www.meiccymru.org) neu eu ffonio am ddim 08088 023456. Os ydy bwlio yn peri gofid mawr i ti, mae'n bosib i ti gael cwnsela i dy helpu i ddelio gyda'r teimladau hynny.



## **Cyngor pellach a chyngor Elusennau gwrth-fwlio**

### **Bullies Out**

Elusen gwrth-fwlio wedi ei lleoli yng Nghymru sydd yn gweithio gydag unigolion, ysgolion, colegau, lleoliadau ieuencid a chymunedol. Mae eu e-fentoriaid yn cynnig cefnogaeth ar-lein.

mentorsonline@bulliesout.com [www.bulliesout.com](http://www.bulliesout.com)

e-bost: [mail@bulliesout.com](mailto:mail@bulliesout.com)

### **Cynghrais Gwrth-fwlio**

Gwybodaeth i ysgolion, rhieni/gofalwyr a phobl ifanc am bob agwedd o fwlio.

[www.anti-bullyingalliance.org.uk](http://www.anti-bullyingalliance.org.uk)

### **Kidscape**

Elusen gwrth-fwlio, gweithdai ar gyfer plant sydd wedi cael eu bwlio.

[www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

[www.antibullyingpro.com/](http://www.antibullyingpro.com/)

### **Hawliau plant Comisiynydd Plant Cymru**

Darganfyddwch fwy am hawliau plant o'r wefan.

[www.complantcymru.org.uk](http://www.complantcymru.org.uk)

### **Cydraddoldeb a'r gyfraith Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol**

[www.equalityhumanrights.com/cy/comisiwn-yng-nghymru](http://www.equalityhumanrights.com/cy/comisiwn-yng-nghymru)

### **Plant yng Nghymru**

[www.plantynghymru.org.uk/ein-gwaith/bwlio/](http://www.plantynghymru.org.uk/ein-gwaith/bwlio/)

Llinellau cymorth a chyngor Childline

Ffôn: 08001111 [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

### **Kooth**

Gwasanaeth cwnsela.

[www.kooth.com](http://www.kooth.com) 12

### **Meic**

Gwybodaeth, cyngor ac eiriolaeth ar gyfer pobl ifanc. [www.meiccymru.org/](http://www.meiccymru.org/)

### **CALL**

Llinell cymorth a gwrando gymunedol.

[www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk)

### **Homoffobia**

EACH Gweithredu addysgol sy'n herio homoffobia. Adnoddau hyfforddi a llinell weithredu

EACH i bobl ifanc. Ffôn: 0808 1000 143 [www.each.education](http://www.each.education)

## **Hiliaeth**

Childline yn cynnig cyngor.

Family Lives Llinell gymorth gyfrinachol ar gyfer fforymau rhieni. Ffôn: 0808 800 2222

## **Show Racism the Red Card**

[www.theredcard.org](http://www.theredcard.org)

## **Anabledd**

### **MENCAP**

Llinell gymorth Llun-Gwe, 9am – 5pm Ffôn: 0808 8000 300

<https://wales.mencap.org.uk>

## **Iechyd emosiynol**

### **Head Above Wales**

Cefnogaeth ar gyfer bobl ifanc sy'n dioddef o iselder ysbryd neu'n hunan-niweidio.

<http://hatw.co.uk/straight-up-advice/>

## **Samariaid**

Lle diogel i chi siarad ar unrhyw adeg. [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org) Ffôn: 116 123 (am ddim). Llinell cyfrwng Cymraeg: 0808 164 0123 (am ddim o 7pm – 11pm, 7 diwrnod yr wythnos). e-bost, sgwrsio'n fyw a gwasanaethau eraill ar gael.

## **Child Exploitation and Online Protection Centre (CEOP)**

Os amheir fod plentyn yn cael ei gam-drin yn rhywiol neu fod rhywun yn ymelwa arnynt.

[www.ceop.police.uk](http://www.ceop.police.uk)

## **National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC)**

Os ydych yn meddwl bod plentyn mewn perygl dybryd, peidiwch ag oedi – ffoniwch yr heddlu ar 999 neu 0808 800 5000.

[www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)

## **Materion ar-lein**

### **Internet Matters**

Cyngor am faterion ar-lein ar gyfer rhieni a phlant.

[www.internetmatters.org.uk](http://www.internetmatters.org.uk) Childnet International

Pob agwedd o ddiogelwch ar-lein

[www.childnet.com/](http://www.childnet.com/)