Polisi Gwrth-fwlio

Ysgol Llanbedrog

Dyddiad Cymeradwyo:	Tymor yr Haf 2021
Dyddiad Adolygu:	Tymor yr Hydref 2022 (blynyddol)
Llofnodwyd ar ran Cadeirydd y Llywodraethwyr:	Alaw Ceris
Dyddiad:	24/10/22

1.Cyflwyniad

Mae gan bob disgybl yr hawl i deimlo'n hapus, yn ddiogel ac yn gynwysedig, a'r hawl i weithio mewn awyrgylch heb deimlo bygythiad nac ofn. Y mae'r ysgol yn cydnabod yr effaith emosiynol y gall bwlio ei gael ar hunan werth a hunan hyder person ac, o ganlyniad, ar ei allu i ddysgu'n effeithiol. Y mae perthynas rhwng cyrhaeddiad addysgol, presenoldeb a bodlondeb emosiynol plant a phobl ifanc yn holl bwysig. Rhoddir cryn bwyslais ar sicrhau bod disgyblion yn teimlo'n ddiogel yn yr ysgol am resymau addysgol yn ogystal â moesol. Bydd cymuned yr ysgol yn hybu awyrgylch gwrth-fwlio.

Mae bwlio, o unrhyw fath, yn annerbyniol a bydd unrhyw un sydd yn dioddef bwlio yn derbyn cefnogaeth lawn.

2. Pwrpas a Nod

- Sicrhau nad oes yr un plentyn yn amharu mewn unrhyw ffordd ar hapusrwydd a datblygiad addysgiadol unrhyw blentyn arall o fewn yr ysgol, drwy greu awyrgylch ddiogel a hapus i'r holl ddisgyblion, ym mhob sefyllfa yn ystod eu gweithgareddau ysgol.
- Creu awyrgylch lle mae bwlio o unrhyw fath yn annerbyniol. Pe bai achos o fwlio'n digwydd dylai'r plant allu dweud, a bod yn hyderus yr ymdrinnir â'r mater yn ddiymdroi ac yn effeithiol. Cymell unrhyw un sydd yn ymwybodol bod bwlio yn digwydd, i ddweud wrth y staff.
- Argyhoeddi rhieni bod lles y plant yn flaenoriaeth a'u bod yn cael eu haddysgu mewn awyrgylch diogel a chydweithio gyda hwy i atal bwlio.
- Ddileu gwahaniaethu, aflonyddu, erledigaeth ac unrhyw ymddygiad arall a waherddir o dan y Ddeddf;
- Hyrwyddo cyfle cyfartal rhwng unigolion sy'n rhannu nodwedd warchodedig berthnasol ac unigolion nad ydynt yn ei rhannu; mae hyn yn golygu dileu neu leihau'r anfanteision a ddioddefir gan bobl sy'n rhannu nodwedd warchodedig berthnasol sy'n gysylltiedig â'r nodwedd honno
- Cymryd camau i ddiwallu anghenion unigolion sy'n rhannu nodwedd warchodedig berthnasol sy'n wahanol i anghenion pobl nad ydynt yn ei rhannu

3. Amcanion

Bydd yr ysgol yn:

- gweithredu'n rhagweithiol i atal bwlio,
- gweithredu polisi gwrth-fwlio ysgol gyfan, sydd yn gyfarwydd i holl staff yr ysgol, i'r disgyblion, rhieni a Llywodraethwyr,
- creu awyrgylch ac ethos lle mae bwlio'n annerbyniol a chymell disgyblion i adrodd ar unrhyw achos o fwlio, gan argyhoeddi dioddefwyr y bydd yr ysgol yn gweithredu i'w cadw'n ddiogel,
- codi ymwybyddiaeth staff, disgyblion a rhieni o beth yw bwlio, o arwyddion a symptomau bwlio ac o'r camau priodol i'w dilyn mewn achos o fwlio neu gyhuddiad o fwlio (gweler Atodiad 1).
- hybu hunan-barch pob plentyn a pharch at gyfoedion ac oedolion
- gweithio mewn partneriaeth â rhieni er mwyn sicrhau gweithredu effeithiol pe cyfyd achos o fwlio neu gyhuddiad o fwlio.
- codi hyder a ffydd y plant a'r rhieni yn nulliau'r ysgol o ymdrin â bwlio

4. Bwlio

Caiff Bwlio ei ddiffinio fel ymddygiad ymosodol neu sarhaus gan unigolyn neu grŵp, sy'n aml yn cael ei ailadrodd dros gyfnod, sy'n creu dolur neu niwed yn fwriadol. Mae ymchwil yn dangos y gall bwlio gael effaith ddinistriol ar fywydau pobl ifanc. I rai, gall greu effeithiau tymor hir sy'n achosi gofid a niwed i ddatblygiad cymdeithasol ac emosiynol.

4.1 Beth yw Bwlio?

Mae'r ysgol yn defnyddio'r diffiniad o fwlio, a ddarperir gan Lywodraeth Cymru;

'Ymddygiad gan unigolyn neu grŵp, a ailadroddir dros gyfnod amser, sy'n brifo eraill naill ai'n fwriadol neu'n emosiynol.'

Mae hefyd yn disgrifio nifer o elfennau nodedig sy'n gysylltiedig â bwlio. Mae'r rhain yn cynnwys, ond nid ydynt yn gyfyngedig i:

- **Bwriad i niweidio** – mae bwlio'n fwriadol gyda'r bwriad o achosi niwed. Mae'r rhai sy'n ymddwyn fel bwli yn dda am wybod yn union sut i fychanu neu frifo eu targed, gan bigo ar agweddau allweddol o'u hymddangosiad, personoliaeth neu hunaniaeth er mwyn cael yr effaith a ddymunir. Maent yn chwilio am y maes y mae ganddynt bŵer dros eu targed.
- **Canlyniad niweidiol** – mae rhywun neu grŵp yn cael ei frifo'n gorfforol neu'n emosiynol. Gallant gael eu hynysu, eu bychanu neu eu gwneud yn ddagreuol. Mae eu hymdeimlad o hunanwerth yn lleihau.
- **Gweithredoedd uniongyrchol neu anuniongyrchol** – gall bwlio gynnwys ymosodol yn uniongyrchol fel taro rhywun, yn ogystal â gweithredoedd anuniongyrchol megis lledaenu sïon, datgelu gwybodaeth breifat am rywun neu rannu delweddau personol gyda phobl nad oedd y wybodaeth/delweddau wedi'u bwriadu ar eu cyfer.
- **Ailadrodd** – mae bwlio fel arfer yn golygu ymddwyn yn negyddol neu ymddwyn yn ymosodol dro ar ôl tro. Nid yw gweithred ymosodol ynysig, fel ymladd, yn cael ei hystyried fel arfer yn fwlio. Ond gall unrhyw ddigwyddiad fod yn ddechrau ar batrwm o ymddygiad bwlio sy'n datblygu wedi hynny. Dyna pam mae cofnodi digwyddiadau mor werthfawr.
- **Pŵer Anghyfartal** – mae bwlio'n golygu camddefnyddio grym gan un person neu grŵp sydd (yn cael eu hystyried) yn fwy pwerus yn aml oherwydd eu hoed, cryfder corfforol, poblogrwydd neu wytnwch seicolegol

Gall bwlio ddigwydd ar sawl ffurf, gan gynnwys:

- **Corfforol** – cicio,baglu rhywun neu ei wthio, anafu rhywun, difrodi ei eiddo neu wneud ystumiau bygythiol
- **Llafar** – gwawdio a galw enwau, sarhau, bygwth, bychanu neu fygwth
- **Emosiynol** – ymddwyn gyda'r bwriad o ynysu, niweidio neu fychanu rhywun
- **Anuniongyrchol** – cyfrwys a dan din, tu ôl cefn y targed, lledaenu sïon
- **Ar-lein** – defnyddio unrhyw fath o ddulliau technolegol, ffonau symudol, rhwydweithiau cymdeithasol, gemau, ystafelloedd sgwrsio, fforymau neu apps i'w bwlio drwy gyfrwng tecst, negeseuon, delweddau neu fideo.
- **Ymosodedd perthynol** – bwlio sy'n ceisio niweidio perthnasoedd neu statws cymdeithasol y targed: mynd â'u ffrindiau ffrindiau oddi arnynt, ecsbloetio anghenion addysgol arbennig (AAA) neu salwch hirdymor person, targedu statws cymdeithasol eu teulu, ynysu neu fychanu rhywun neu cael rhywun i drafferth yn fwriadol
- **Rhywiol** – cyffwrdd digroeso, bygythiadau, awgrymiadau, sylwadau a jôcs neu ensyniadau. Gall hyn hefyd gynnwys blacmel rhywiol, sef 'pornograffi dial' ac unrhyw gamddefnydd o ddelweddau personol, cignoeth o'r dysgwr a dargedir
- **Rhagfarnllyd** – bwlio dysgwr neu grŵp o ddysgwyr oherwydd rhagfarn. Gellid cysylltu hyn â stereoteipiau neu ragdybiaethau ynghylch hunaniaeth. Mae bwlio sy'n gysylltiedig â rhagfarn yn cynnwys y nodweddion gwarchodedig. (Gan gynnwys oedran, anabledd, ailbennu rhywedd, priodas a phartneriaeth sifil, beichiogrwydd a mamolaeth, hil, crefydd neu gredo, rhyw a chyfeiriadedd rhywiol) Gall ac mae rhagfarn hefyd yn ymestyn y tu hwnt i'r nodweddion gwarchodedig a gall arwain at fwlio am amrywiaeth o resymau eraill megis statws cymdeithasol a chefndir.

4.2 Beth sydd ddim yn fwlio?

Nid yw ambell i ymddygiad, er yn annerbyniol, yn cael ei ystyried yn fwlio. Dylid Ymdrinnir â'r achosion hyn yn unol â pholisi ymddygiad yr ysgol i atal digwyddiad a allai waethygu i fod yn fwlio.

Mae'r enghreifftiau canlynol yn achosion na fyddent fel arfer yn cael eu hystyried yn fwlio;

- **Ffraeo â ffrindiau** – gall dadl rhwng ffrindiau, fodd bynnag, ddirywio yn ymddygiad bwlio sy'n cael ei alluogi gan y ffaith bod gan gyn-ffrindiau wybodaeth fanwl am ofnau ac ansicrwydd ei gilydd. Mae plant a phobl ifanc sy'n cael eu targedu gan gyn-gyfeillion yn teimlo'r bradychiad yn ddwfn ac yn aml wedi eu hynysu oddi wrth eu grŵp o ffrindiau blaenorol.
- **Achos unigol o ymladd** – eir i'r afael â hyn yn unol â pholisi ymddygiad yr ysgol oni bai ei fod yn rhan o batrwm o ymddygiad sy'n arwydd o dargedu unigolyn arall yn fwriadol.
- **Dadl neu anghytundeb** – yn gyffredinol, nid yw dadl rhwng dau blentyn neu bobl ifanc yn cael ei hystyried yn fwlio. Serch hynny, efallai y bydd arnynt angen cymorth i ddysgu parchu safbwyntiau pobl eraill.
- **Ymosodiad corfforol untro** – bydd hyn yn cael ei atal a rhoddir sylw iddo ar unwaith. Mewn achosion lle mae ymosodiad corfforol wedi digwydd, gall cynnwys yr heddlu fod yn briodol hefyd.
- **Sylwadau sarhaus a chellwair** – bydd plant a phobl ifanc yn aml yn protestio mai jôc neu gellwair oedd y digwyddiad. Os yw dau ffrind o rym cyfartal yn yr arferiad o gellwair â'i gilydd, nid yw'n cael ei ystyried yn fwlio. Os yw un dysgwr yn defnyddio cellwair i fychanu neu fygwth rhywun arall nad oes ganddo'r grym i'w atal a'i wneud yn ofnus gan y weithred, mae'r ffin rhwng cellwair a bwlio yn debygol o gael ei chroesi
- **Un digwyddiad o drosedd gasineb** – oni bai bod yr ymddygiad hwn yn cael ei ailadrodd ni fyddai fel arfer yn cael ei ystyried yn fwlio ond byddai'n ymddygiad troseddol, a byddai'r ysgol yn ymdrin ag ef yn unol â pholisi ymddygiad yr ysgol a pholisïau perthnasol eraill, megis polisi 'Atal' yr ysgol. Os ystyrir bod angen hynny, byddai angen i'r ysgol gynnwys yr heddlu hefyd.

Mae ein hymagwedd ysgol gyfan at atal bwlio yn cynnwys:

- Mabwysiadu dulliau ataliol o ymdrin â bwlio.
- Datblygu ethos cadarnhaol sy'n cynnwys gwybod bod bwlio'n annerbyniol.
- Disgwyl ymddygiad cadarnhaol sy'n helpu ac yn cefnogi dysgu a datblygu.
- Hyrwyddo cydweithrediad a disgwyl ymddygiad sy'n gyfrifol yn gymdeithasol.
- Annog y gwylwyr sy'n dyst i fwlio i weithredu'n gadarnhaol drwy rybuddio staff a dwyn pwysau ar y cyd gan gyfoedion i atal cyflawnwyr.
- Gwerthfawrogi a dathlu gwahaniaethau, sgiliau a thalentau pawb.
- Cefnogi datblygiad llythrennedd emosiynol, hunan-barch a gwytnwch drwy wasanaethau, Amser Cylch, ABCh, y rhaglen Ysgolion Iach, datblygu sgiliau, addysgu strategaethau ymdopi personol i ddisgyblion, Cyfranogiad Cynghorau Ysgol, cynlluniau Cyfeillio. KiVa a Mentora gan Gyfoedion.
- Cynnwys ein SHCY dynodedig yr Heddlu yn y gwaith o gyflwyno rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan.
- Dangos parch at eraill a herio ac addysgu am iaith amhriodol sy'n;
    - hiliol
    - homoffobig
    - rhywiaethol
    - sydd â rhagfarn grefyddol,
    - ysgogir gan anabledd,
    - neu a fyddai'n cael ei ystyried yn dramgwyddus neu'n ddifrïol gan unrhyw grwpiau gwarchodedig a enwir yn y ddeddf cydraddoldeb.
- Sicrhau bod yr wybodaeth yn y polisi hwn ar gael i bawb yng nghymuned yr ysgol.
- Cynnwys pob aelod o gymuned yr ysgol wrth gynllunio/ gweithredu'r polisi.
- Bod pob aelod o staff yn modelu ymddygiadau cadarnhaol priodol drwy esiampl.

5. Atal Bwlio

Bydd yr ysgol yn ceisio gweithredu'n rhagweithiol yn yr ymgyrch i atal bwlio, drwy ddilyn y Canllawiau isod:

5.1 Trafodir bwlio ar sawl lefel drwy'r ysgol:

- Ysgol gyfan, (e.e. gwasanaethau, Cyngor Ysgol, Rheolau Aur, cytundebau atal bwlio, cyflwyniadau dramatig).
- Dosbarth, (e.e. ABCh, Amser Cylch, Cyngor Dosbarth, blwch cyfrinachol). Hybir cydweithredu mewn gwersi drwy weithgareddau pâr/grŵp.
- Unigol, (e.e. cefnogaeth ychwanegol i ddisgybl sydd yn profi neu wedi cael ei fwlio).

5.2 Anogir disgyblion i siarad gydag aelodau staff am achosion o fwlio y maent hwy neu eraill yn ei ddioddef. Bydd y staff yn ymateb yn bositif ac yn sicrhau'r dioddefwr fod y gŵyn yn cael ei chymryd o ddifrif ac y gweithredir arni.

5.3 Bydd y staff yn sensitif i arwyddion o fwlio, gan ystyried y gall y bwli ymddwyn yn y tymor byr neu hir, yn eiriol, yn ystumiol neu'n gorfforol, yn slei neu'n amlwg.

5.4 Sicrheir goruchwyliaeth ofalus bob amser, yn enwedig mewn ardaloedd ac ar amseroedd lle gall bwlio ddigwydd. Sicrheir presenoldeb cyfeillgar ac anffurfiol wrth oruchwylio ar y buarth.

5.5 Anogir rhieni i hysbysu'r ysgol yn syth os tybient fod eu plentyn yn dioddef o fwlio. Yn yr un modd, anogir rhieni i hysbysu'r ysgol os ydynt yn amau bod eu plentyn hwy yn bwlio eraill. Mae cydweithrediad rhwng yr ysgol a'r cartref yn bwysig.

6. Ymateb i Achos o Fwlio

- 6.1 Os tybir bod plentyn yn cael ei fwlio, dylid tynnu sylw'r Pennaeth i'r mater yn syth a chofnodi'r digwyddiad/cyhuddiad ar y ffurflen gofnodi (Atodiad 2). Bydd achosion neu gyhuddiadau o fwlio yn cael eu hymchwilio'n syth a gwneir pob ymdrech i roi terfyn ar y bwlio rhag blaen ac i sicrhau diogelwch y dioddefwr. Bydd yr ysgol yn ymateb mewn modd sydd yn gyfatebol i ddifrifoldeb y digwyddiad/cyhuddiad ac yn unol â Pholisi Ymddygiad yr Ysgol.
- 6.2 Mewn rhai achosion, gwahoddir y rhieni i drafod y mater ac i gytuno ar y dull priodol o weithredu. Mewn achosion mwy difrifol, ymgynghorir â chadeirydd y Llywodraethwyr a/neu'r Corff Llywodraethu cyfan, gan weithredu ar eu hargymhellion. Mewn achosion difrifol, gwahoddir Swyddog Lles yr Awdurdod Lleol i drafod y sefyllfa a gweithredu arno.
- 6.3 Ymdrinnir yn sensitif â'r dioddefwr. Gwrandewir yn ofalus ar yr hyn y mae'n ei ddweud, cynigir cysur a chyngor a cheisir addysgu strategaethau iddo i'w defnyddio mewn sefyllfaoedd o fwlio. Fe'i sicrheir ei fod wedi gwneud y peth iawn wrth ddweud ac nad arno ef mae y bai am ymddygiad y bwli.
- 6.4 Ymdrinnir â'r bwli mewn modd sensitif a chadarnhaol. Rhoddir ar ddeall iddo ei fod wedi ymddwyn mewn modd annerbyniol ac anogir ef i newid ei ymddygiad. Trafodir y rheolau y mae wedi'u torri a cheisir codi ei ymwybyddiaeth o sefyllfa'r dioddefwr. Gellir gofyn i'r bwli ymddiheuro ac ymdrechir i gymodi'r disgyblion, os yn bosibl.
- 6.5 Penderfynir ar gosb i'r bwli, gan esbonio pam y'i rhoddir. Mewn amgylchiadau difrifol, rhaid ystyried gwahardd neu ddiarddel y bwli.
- 6.6 Wedi'r digwyddiad, bydd y sefyllfa'n cael ei monitro i sicrhau nad yw'r bwlio'n ailgychwyn.

7. Monitro achosion o fwlio

Yn unol â 6.1 uchod, bydd yr ysgol yn cofnodi pob achos o fwlio gan ddefnyddio'r Ffurflen Gofnodi Achos Digwyddiad o Fwlio a geir yn Atodiad 2.

Bydd y Corff Llywodraethol yn derbyn adroddiad blynyddol ar achosion/digwyddiadau o fwlio yn yr ysgol ac yn monitro'r sefyllfa.

8. Cefnogaeth gan yr AALl

8.1 Y Gwasanaeth Lles

Mae'r Gwasanaeth Lles wedi ymrwymo i sicrhau fod bob plentyn yn cael cyfle i dderbyn addysg mewn awyrgylch sydd yn ddiogel ac yn rhydd o unrhyw fath o fwlio, bygythiad neu aflonyddu.

Pan yn briodol, bydd y Gwasanaeth Lles yn ymwneud ag achosion unigol gan anelu i ddatrys y sefyllfa sy'n poeni'r person ifanc trwy:

- sicrhau bod ysgolion yn cadw at unrhyw bolisi perthnasol.
- adnabod ffactorau sy'n gefndirol i'r bwlio
- weithredu fel cyfryngwr annibynnol
- gefnogi pobl ifanc sy'n cael eu bwlio
- ddarparu cyngor arbenigol i ysgolion, rhieni a disgybl

8.2 Y Gwasanaeth Cynnal Ymddygiad

Y mae athrawon cynradd ar gael i ymweld ag ysgolion i drafod achosion penodol efo penaethiaid/athrawon dosbarth /disgyblion. Yn benodol ar gyfer y sector cynradd ceir pecynnau "Buarth Braf" ar gael i ysgolion sy'n rhoi sylw i'r pwnc. Y mae'r Gwasanaeth yn cyfeirio at fwlio yn ystod Hyfforddiant Mewn Swydd gyda chymorthyddion ac athrawon er mwyn trafod:

- pam fod plant yn bwlio
- adnabod yr arwyddion fod plant yn cael eu bwlio.

8.3 Y Seicolegydd Addysg

Y mae gwasanaeth cwnsela ar gael gan y Seicolegwyr Addysg. Gall cwnselydd gynorthwyo dioddefwr neu fwli i ystyried ffyrdd iachach o ffurfio cysylltiadau ac i edrych ar faterion yn ymwneud â dicter a goddefoldeb.

Gellir hefyd ymdrin â diffyg hunan-dyb, ymddiriedaeth a hyder. Gall cwnsela fod yn ddefnyddiol i sefydlu patrymau meddwl mwy cadarnhaol ac i ymchwilio i ambell i gred afiach.

8.4 Y Cynllun 'Ysgolion Iach'

Mae cynllun 'Ysgolion Iach' Gwynedd yn cael ei reoli mewn partneriaeth gyda Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru, Cyngor Gwynedd, CYNNAL a'r Bwrdd Iechyd Lleol. Mae'r cynllun yn galluogi ysgolion i gyfrannu'n bositif tuag at iechyd a lles eu disgyblion, athrawon a'r gymuned ehangach drwy ddatblygu amgylchedd sy'n hyrwyddo iechyd.

Mae 'Ysgolion Iach' yn cyflwyno agweddau iechyd a lles drwy'r

- Cwricwlwm Cenedlaethol
- Cwricwlwm amgen ac ethos ysgol
- Datblygu ar y cysylltiadau sydd yn bodoli eisoes rhwng y cartref, y gymuned ac asiantaethau arbenigol.

9. CASGLIADAU

- Mae bwlio o unrhyw fath yn annerbyniol yma ac mae strategaethau pendant yn eu lle i ddelio ag unrhyw achlysur o fwlio a allai godi.
- Rhaid gweithredu yn amserol i achosion neu i gyhuddiadau o fwlio.
- Er mor bwysig ydyw i ymateb yn bositif at y dioddefwr, rhaid gochel rhag bod yn or-amddiffynnol a'i addysgu i ddatblygu strategaethau i'w amddiffyn ei hun rhag cael ei fwlio.
- Ni ellir anwybyddu digwyddiadau y tu allan i'r ysgol, gan eu bod yn gallu gorlifo'r ddwy ffordd. Rhaid ymateb yn briodol wrth ystyried difrifoldeb y cyhuddiad/digwyddiad.
- Mae cydweithrediad rhwng y cartref a'r ysgol yn bwysig; rhaid argyhoeddi rhieni bod yr ysgol yn barod pob amser i drafod eu pryderon. Os cyfyd achosion pan fydd rhieni'n teimlo nad yw'r ysgol wedi delio'n effeithiol gydag achos o fwlio, gofynnir iddynt ddwyn y mater i sylw'r Pennaeth. Os na all y Pennaeth ddelio â'r mater yn anffurfiol, gall y rhieni ddilyn trefn gwyno ffurfiol yr ysgol a nodir yn y Polisi Delio â Chwynion.

ATODIAD 1 – CANLLAWIAU I ATHRAWON

MATHAU O FWLIO

Mae sawl math o fwlio yn gallu digwydd:

- Emosiynol, e.e. bod yn gas, eithrio, poenydio
- Geiriol, e.e. galw enwau, gwatwar, dweud celwydd, profocio
- Corfforol, e.e. gwthio, cicio, taro neu unrhyw ddefnydd o drais
- Hiliol, e.e. gwawdio, graffiti
- Seiber, e.e. y rhyngrwyd, ffôn symudol, camera a fideo
- Rhywiol, e.e. sylwadau neu gyffyrddiadau amhriodol
- Homoffobig, e.e. y defnydd o ieithwedd homoffobig

ARWYDDION A SYMPTOMAU O FWLIO

Dylai oedolion fod yn effro i arwyddion o fwlio, gan ymchwilio ymhellach os yw plentyn yn:

- anhapus i ddod i'r ysgol
- teimlo'n sâl yn y boreau
- absennol yn aml
- ofni cerdded i neu o'r ysgol
- newid ei arferion
- mynd yn fewnblyg
- mynd yn bryderus
- colli hyder
- dechrau siarad ag atal
- datblygu ystumiau o nerfusrwydd ('nervous tick')
- crio ei hun i gysgu neu'n dioddef o hunllefau
- Gwlychu'r gwely
- colli diddordeb yn ei waith ysgol a thangyflawni
- osgoi mynd i weithgareddau/clybiau/gwersi a.y.b. ar ôl ysgol
- mynd adref gydag offer neu ddillad wedi'u malu neu wedi mynd ar goll
- colli arian cinio a.y.b. yn aml
- sôn am redeg i ffwrdd
- cuddio cleisiau neu farciau
- ymddwyn yn ymosodol neu'n afresymol
- bwlio brodyr neu chwiorydd neu blant llai
- colli chwant bwyd
- ofni defnyddio'r we neu'r ffôn

STRATEGAETHAU I ATAL BWLIO

Byddwn yn dilyn y dulliau canlynol i geisio atal bwlio:

- Sicrhau bod rheolau aur yr ysgol yn gyfarwydd i bob disgybl.
- Arwyddo cytundeb atal bwlio.
- Dilyn uned o waith trawsgwricwlaidd ar fwlio yn y gwersi ABCh, (ysgrifennu barddoniaeth,
- disgrifiadau, arlunio, a.y.b.).
- Darllen storïau a cherddi am fwlio.
- Actio rôl.
- Trafodaethau ac Amser Aur.
- Gwasanaethau torfol.
- Blwch cyfrinachol ym mhob dosbarth.

YMATEB I ACHOS / GYHUDDIAD O FWLIO

- Nid ydym yn caniatáu bwlio ac mae'r cyfrifoldeb o sicrhau awyrgylch ddi-fwlio yn syrthio ar bob aelod o staff ac ar bob plentyn.
- Bydd yr ysgol yn ymateb mewn modd sydd yn gyfatebol i ddifrifoldeb y digwyddiad/cyhuddiad.
- Bydd y Pennaeth yn cofnodi pob achos o fwlio a'r modd yr ymdriniwyd â'r digwyddiad.
- Byddwn yn cyfweld y rhai sydd yn gysylltiedig yn unigol ac yn gwrando ar eu fersiynau'n ofalus.
- Bydd yr ysgol yn cymryd camau pendant a chadarn os bydd tystiolaeth o fwlio.
- Byddwn yn monitro sefyllfaoedd/cyhuddiadau o fwlio yn ofalus.

CEFNOGAETH I'R DIODDEFWR

- Cymryd camau di-oed i atal y sefyllfa ac i sicrhau diogelwch y dioddefwr.
- Ei argyhoeddi ei fod yn ddiogel ac yr ymdrinnir â'r mater yn ddi-oed.
- Ei argyhoeddi mai dweud oedd y peth cywir i'w wneud a'i annog i adrodd ar unrhyw ddigwyddiadau pellach.
- Ceisio canfod difrifoldeb y digwyddiad/cyhuddiad.
- Dangos cydymdeimlad ac empathi.
- Cyd-drafod sut i geisio datrys y broblem.
- Sicrhau'r dioddefwr nad yw'n haeddu cael ei fwlio ac nad arno ef mae'r bai.
- Os yn briodol, annog y bwli a'r dioddefwr i gyfarfod a thrafod, gydag oedolyn yn ganolwr.
- Trafod strategaethau i osgoi digwyddiadau pellach.
- Cynghori ar sut i ymddwyn yn bendant.
- Cefnogaeth grŵp, (ffrindiau a chyfoedion).
- Sicrhau goruchwyliaeth a monitro gofalus.
- Cydweithio gyda'r rhieni.

YMDRIN Â'R BWLI

- Rhoi neges glir nad yw bwlio o unrhyw fath yn dderbyniol yn yr ysgol a'i fod yn torri rheolau'r ysgol.
- Trafod y rhesymau y tu ôl i'w ymddygiad.
- Ei annog yn gryf i newid ei ymddygiad a chynnig modelau derbyniol.
- Gwobrwyo ymddygiad positif.
- Os yn briodol, annog y bwli a'r dioddefwr i gyfarfod ac i drafod, gydag oedolyn yn ganolwr.
- Os yn briodol, gofynnir i'r bwlio ymddiheuro.
- Penderfynu ar gosb, gan esbonio pam y'i rhoddir
- Cysylltu â'r rhieni.
- Ei sicrhau y byddwn yn monitro'r sefyllfa a nas oddefir unrhyw fwlio pellach.

MESURAU PELLACH

- Eithrio o grŵp
- Colli breintiau, e.e. amser aur.
- Gwaharddiad rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau all-gwricwlaidd/cynrychioli'r ysgol
- mewn gweithgareddau.
- Mewn achosion eithafol, gwahardd/diarddel o'r ysgol.

FFURFLEN GOFNODI ACHOS / DIGWYDDIAD O FWLIO

Ysgol:

Enw llawn y disgybl: ……………………………………………………………….

Cyfeiriad: ……………………………………………………………………………..

Dyddiad Geni: …………………………………… **Blwyddyn ysgol:** …………….

Lleoliad y digwyddiad:

Pam fod plentyn yn cael ei fwlio?

Hil ☐ Anabledd☐ Crefydd/Cred ☐

Rhywioldeb ☐ Oedran☐ Gallu ☐

Maint ☐ Oherwydd fy ymddangosiad i/hwy ☐ Iaith ☐

Unrhyw reswm arall? ____

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

Sut mae'n cael ei fwlio?

Galw Enwau ☐ Pryfocio ☐ Bygwth ☐

Rhwydwaith Cymdeithasol ☐ Taro ☐ Difrodi/dwyn pethau ☐

Unrhyw beth arall?____

Manylion am y digwyddiad:

Oes angen cyfeirio at asiantaeth arall?

Oes ☐ **Nac Oes**☐

Os oes pa asiantaeth?

Strategaeth mewn lle yn dilyn y digwyddiad:

Camau gweithredu pellach:

Arwyddwyd: ……………………………………………………………………………
Swydd: …………………………………………………………………………………
Dyddiad: ………………………………………………………………………………