

# Polisi Gwrth Fwlio

## Rhagair

Yn ogystal ag effeithio ar y dioddefwr a'r bwli ei hun, mae achos o fwlio yn effeithio ar bawb, gan gynnwys y disgyblion hynny sy'n dystion iddo ac yn gweld yr hyn sy'n digwydd. Gall plant llai ymosodol gael eu tynnu i mewn i'r achos. Nid yw bwlio yn rhan anorfod o fywyd ysgol nac yn rhan angenrheidiol o dyfu'n oedolyn. Fel arfer gwaethygu gwna'r broblem yn hytrach na datrys ei hun.

Mae bwlian yn annerbyniol, pe bai'n gorfforol, geiriol, rhywiol, seicolegol, ar-lein, homoffobig, hiliol neu ar sail rhyw.

Ni ddylai unigolyn na grŵp o ddisgyblion orfod dioddef y math hwn o ymddygiad yn eu herbyn, a rhaid datrys pob achos fel y medr disgybl fanteisio'n llawn ar y cyfleodd addysgol a gynnigir gan yr ysgol.

## Pam fod angen polisi gwrth-fwlio?

Credwn bod hawl gan bob disgybl i addysg o fewn i amgylchedd diogel, gofalgar a chefnogol, heb ofni ymyrraeth gan fwli.

Mae pob ysgol (a gweithle o ran hynny) yn cynnwys unigolion sydd â'r potensial i fwlio eraill, a rhaid i'r ysgol drefnu'i hun yn ddigon da i leihau'r cyfle i fwlio ac i leihau effeithiau bwlio. Fel rhan o Addysg Bersonol a Chymdeithasol ac Addysg Foesol yr ysgol, yn ogystal â'n nod o hyrwyddo dinasyddiaeth dda, gwneir yn glir fod bwlio yn weithred anghywir, annerbyniol ac annioddefol.

Mae'n bwysig felly fod gan yr ysgol bolisi ysgrifenedig i ddatgan y gred hon, lle y gwêl y disgyblion a'u rhieni/gwarcheidwaid fod yr ysgol yn delio yn gyson, yn deg ac yn fuan ag unrhyw gwynion am achosion o fwlio.

## Beth yw bwlio?

Mae bwlio yn cynnwys sawl math o ymddygiad gwrthgymdeithasol ac mae'n cael ei ddiffinio fel "Ymddygiad gan unigolyn neu grŵp, sydd fel arfer yn cael ei ail adrodd dros gyfnod o amser, sy'n fwriadol anafu unigolyn neu grŵp arall yn gorfforol neu'n emosiynol". Gall cymryd nifer o wahanol ffyrdd e.e.

- *Corfforol*

Lle y mae plentyn yn dioddef ei daro, ei gicio, ei boeri arno etc.

- *Geiriol*

Lle y mae achos o sarhau cyson neu alw enwau. Gall hwn dargedu grwpiau rhyw, cenedl/ethnig, anabledd corfforol neu feddyliol, unigolion o bersonoliaeth arbennig, tueddiad rhywiol neu dim rheswm o gwbl.

- *Neilltuedig (sydd yn 'cau allan' y dioddefwr)*

Gellir bwlio plentyn yn syml drwy ei 'gau allan' o sgysiau neu weithgareddau - yn aml gan y rheiny a ystyrir yn 'ffrindiau'

- *Difrod i eiddo/dwyn eiddo*

Gall eiddo gael ei ddifrodi neu ei ddwyn. Weithiau mae hyn yn cynnwys bygythiadau corfforol i drosglwyddo eiddo i'r bwli.

## ○ Seibr Fwlio

Ble mae disgybl yn cael ei boeni ar-lein trwy ddefnydd o negeseuon maleisus, gwefannau cymdeithasol e.e. Facebook. Danfon e-byst neu negeseuon tecst anaddas; neu ddanfon lluniau annerbyniol neu greulon trwy'r we.

### **Beth i'w wneud os cewch eich bwlio:**

Cofiwch mai'r peth gwaethaf y medrwch ei wneud yw cadw'n dawel!

- Dywedwch wrthyhych chi'ch hun fod bwlio yn anghywir, ac nad ydych yn haeddu nac yn gorfod dioddef cael eich bwlian.
- Byddwch yn falch o bwy ydych. Mae'n dda i fod yn unigolyn.
- Ceisiwch beidio â dangos fod y bwlio yn cael effaith arnoch. Mae'r bwli yn hoffi gweld pobl yn ei ofni.
- Arhoswch gyda grŵp o ffrindiau — mae hynny'n fwy diogel i chi.
- Byddwch yn gadarn ac yn gryf. Dywedwch "Na!" a cherddwch i ffwrdd yn hyderus. Ewch yn syth at athro/athrawes neu aelod arall o'r staff neu at ddisgybl hyn rydych yn ei adnabod.
- Gall ymladd yn ôl wneud pethau'n waeth. Siaradwch ag athro/athrawes neu riant neu ffrind hŷn yn gyntaf.
- Mae'n well dweud am y broblem wrth oedolyn yn syth. Cewch gefnogaeth yn sicr.

### **Os ydych chi'n adnabod rhywun sy'n cael ei fwlio:**

- Gwnewch rywbeth! Mae edrych a gwneud dim yn ffordd o gefnogi'r bwli.
- Os na fedrwch chi'n bersonol wneud dim, dywedwch wrth oedolyn yn syth. Mae gan athrawon ffyrdd o ddelio a bwli heb eich cael chi mewn i drwbl.
- Peidiwch â bod yn ffrindiau a bwli (na hyd yn oed esgus bod yn ffrindiau)

### **I'r rhieni:**

- Byddwch yn wyladwrus am ymddygiad anarferol gan eich plentyn e.e. dymuniad sydyn i beidio â mynd i'r ganolfan, teimlo'n sâl yn gyson neu fod dirywiad yn safon ei waith.
- Cymerwch ran weithredol yn addysg eich plentyn. Gofynnwch sut aeth pethau yn ystod y dydd/yn ystod y gwersi, gyda phwy y treuliwyd amser egwyl neu ginio.
- Os credwch fod eich plentyn yn dioddef, dywedwch wrth yr ysgol yn syth. Ystyrir eich sylwadau yn ddifrifol ac fe weithredir ar eich cwyn.
- Cynghorwch eich plentyn i beidio ag ymladd yn ôl; byddai hynny'n gwaethygu'r sefyllfa.
- Dywedwch wrth eich plentyn nad oes dim o le arno ef. Nid ei fai ef yw'r bwlio.
- Sicrhewch y plentyn mai gofyn am help gan yr ysgol yw'r unig ffordd i wella'r mater.

### **Mae'r ysgol yn:**

Trefnu ei chymuned i leihau'r cyfle i fwlio e.e. darparu goruchwyliaeth gan staff adeg egwyl a chinio a chadw llygad yn ystod y gwersi am ymddygiad annheg, geiriau cas neu weithredoedd treisgar.

- defnyddio pob cyfle i drafod agweddau ac effeithiau bwlio e.e. yn ystod gwersi ABCh,
- delio yn gyflym, yn effeithiol ac yn deg a phob cwyn, gan gynnwys siarad â rhieni.
- adolygu'r polisi a'i lwyddiant yn gyson.
- parhau i gynnal strwythur deg a chadarn o ran disgyblaeth a disgwyliadau.

- sicrhau rheolau syml a hawdd eu deall! Y rheol sylfaenol yw parch tuag at ein gilydd.
- sicrhau nad oes unrhyw wers yn rhoi agwedd negyddol neu'n awgrymu sarhad ar unrhyw grŵp oherwydd lliw croen, cenedl, rhyw, anabled, etc.
- annog disgyblion i drafod eu perthynas ag eraill ac i geisio ffurfio perthynas iach a chadarnhaol gydag eraill. Mae hyn yn cynnwys cwestiynau sylfaenol am gyfeillgarwch.
- annog pawb i drin eraill a pharch.
- ystyried pob cwyn am fwlio yn ddifrifol, gan ymchwilio i bob cwyn a chymryd camau i ddileu bwlio.

\* Pan wneir cwyn am achos o fwlio, neu pan fydd athro neu athrawes yn sylwi ar achos o fwlio, bydd yr ysgol yn siarad â'r person sy'n cael ei fwlio, y bwli ac unrhyw dystion i'r digwyddiad(au). Os teimla'r ysgol fod bwlio yn digwydd, cymerir y camau canlynol er mwyn datrys yr achos a chynnig help a chefnogaeth a chynghor i'r person sy'n cael ei fwlio ac i'r bwli:

### **Cefnogwn y person sy'n cael ei fwlio drwy**

- gynnig cyfle'n syth iddo siarad am y profiad gydag athro/athrawes mae'n adnabod yn dda.
- drafod y mater gyda rhieni/gwarcheidwaid y dioddefwr.
- gynnig cefnogaeth hir dymor os oes angen
- drefnu'n briodol er mwyn helpu'r sefyllfa e.e. gofalaeth yn ystod egwyl neu hebrwng o'r safle ar ddiwedd dydd
- ymateb drwy ddefnyddio un neu fwy o'r Camau Disgyblu (isod)

### **Disgyblir a chynigir cymorth i'r bwli drwy**

- siarad am yr hyn ddigwyddodd a pham y gwnaethant hynny
- cofnodi'r digwyddiad ar system SIMS yr ysgol gan nodi'r categori o fwlio, bydd hyn o gymorth i ni ganfod a oes patrymau yn y math o fwlio mae'r unigolyn yn euog ohono.
- drafod gyda'r rhieni/gwarcheidwaid
- drafod gyda rhieni'r ddwy ochr o gwmpas y bwrdd, os oes angen
- barhau i weithio gyda'r bwli er mwyn dileu unrhyw agweddau rhagfarnllyd
- ddefnyddio'r Gwasanaeth Cymodi, os oes angen.
- ddefnyddio un neu fwy o'r Camau Disgyblu (isod)

### **Camau Disgyblu**

- Trafod y mater gyda rhieni/gwarcheidwaid y bwli
- Posiblwydd rhoi'r bwli ar gamau i fonitro'i ymddygiad.
- Cadw goruchwyliaeth arno amser egwyl neu amser cinio.
- Os na ddaw'r bwlio i ben, bydd y bwli yn wynebu Ataliad neu Waharddiad o'r ysgol am gyfnod byr, penodol.
- Trafod y mater yng ngŵydd ei rieni a rhieni'r dioddefwr.
- Defnyddio'r Gwasanaeth Cymodi a threfnu sesiynau therapi i'r bwli.
- Os bydd yn parhau i fwlio, fe'i gwaherddir o'r ysgol am gyfnod hir (e.e. wythnos neu gyfnod hwy).
- Os parheir i fwlio, argymhellir bod y drwgweithredwr yn cael ei wahardd o'r ysgol yn barhaol.