YSGOL GYMRAEG
Y LOGIN FACH

POLISI
GWRTH-FWLIO

Ysgol Y Login Fach
POLISI GWRTH-FWLIO

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CRC) yn ganolog i gynlluniau, polisïau, arfer ac ethos ein hysgol. Fel ysgol sy'n parchu hawliau, yn ogystal ag addysgu am hawliau plant, rydym hefyd yn modelu hawliau a pharch ym mhob un o'n perthnasoedd.

Mae hawl gan blant gael eu magu yn ddi-drais, i gael cyfle i ddatblygu i'r eithaf a chyda'r sicrwydd bod eu hangenion syflaenol yn cael eu diwallu. Mae'r cyfrfifoldeb o sicrhau bod yr hawliau hyn yn cael eu hamddiffyn yn gorwedd gyda ni, ac mae hyn yn wir mewn perthynas â bwlio yn arbennig, lle mae angen ymagwedd ysgol gyfan wrth fynd i'r afael â'r mater.
Yn Ysgol Y Login Fach anelwn at greu awyrgylch hapus, gofalgar, ac fel ysgol nid ydym yn caniatáu bwlio. Ond, fel y dengys ymchwil, mae potential i fwlio ddigwydd ym mhob ysgol, a dylem fod yn ymwybodol o hyn. Mae'n bosib i rai dysgwyr, ar rai adegau, ymddwyn yn ffiaidd tuag at eu cyfoedion, ac yn anffodus nid yw'r achsoion hyn yn cael eu hadrodd i athrawon a staff bob amser. Mae'n ddyletswydd felly ar holl rhanddeiliaid i fod yn wyliadwrus er mwyn sicrhau awyrgylch bositif, ddedwydd o fewn yr ysgol. Mae gwrthod cydnabod bod bwlio yn gallu digwydd yn ei gwneud yn anodd i ddysgwyr siarad â staff os oes problem yn codi.

Amcan y polisi
Amcan llunio ac hyrwyddo'r polisi hwn yw sicrhau bod aelodau staff Ysgol
Y Login Fach yn ymwybodol o agweddau ar fwlio a all godi o fewn ysgol, eu bod yn gyfarwydd â systemau ymdrin â bwlio a'u bod yn alluog i ddelio'n briodol â bwlio pan fydd yn digwydd.
Rydym yn ysgol Adfer Adferol ac felly mae pawb yn dilyn yr un canllawiau pendant. Mae Hawliau Plant yn cael lle blaenllaw yn ein cynllunio, polisiau, arferion ac ethos beunyddiol yr Ysgol.

Mae Ysgol Y Login Fach yn anelu at
- rwystro bwlio – sicrhau bod pob dysgwr yn deall nad ydym yn caniatáu unrhyw fath o fwlio
- codi ymwybyddiaeth – sicrhau bod y dysgwyr, eu rhieni a'r staff yn ymwybodol o'r gwahanol fathau o fwlio, a sut mae delio ag achosion sy'n codi
- rhannu gwybodaeth – annog dysgwyr i ymddiried yn eu rhieni a/neu staff
- datblygu systemau – cael dulliau gweithredu yn eu lle ar gyfer delio gyda materion sy'n achosi gofid
- monitro – sicrhau bod staff yn effro i unrhyw sefyllfa sy'n codi, adolygu'r polisi yn rheolaidd ac ymateb i bob consyrn
- cefnogi – sicrhau bod cefnogaeth briodol i bob dysgwr sydd wedi dioddef achos o fwlio

Mae'r polisi'n mynd i'r afael â'r materion canlynol :-
1. Beth yw bwlio?
2. Pa ffurf mae'r bwlio yn ei gymryd?
3. Ble mae bwlio'n digwydd?
4. Pwy yw'r bwli?
5. Pwy yw'r dioddefwyr?
6. Arwyddion a symtomau
7. Beth allwn ni ei wneud i atal bwlio?

8. Beth sydd ei angen i ddysgwyr ei wybod?
9. Sut mae gweithredu os oes achos o fwlio yn dod i'r amlwg?
10. Sut mae helpu'r dysgwyr sy'n bwlio?
11. Sut mae cefnogi'r rhai sy'n cael eu bwlio?

1.Beth yw bwlio?
Bwlio yw'r awydd bwriadol, ymwybodol o frifo neu fygwth neu ddychryn rhywun arall. Gall ddigwydd am gyfnod byr o amser neu gall barhau am gyfnod hirach oni fydd yn cael ei atal. Mae sawl math o fwlio. Gall fod yn gorfforol neu'n eiriol neu'n fygythiad yn unig. Gall fod yn agored neu'n gynnil.

2.Pa ffurf mae bwlio yn ei gymryd?
- emosiynol – alltudio ac anwybyddu (peidio â chynnwys y dioddefwr/gwrthod chwarae), pryfocio (ystumiau annymunol), bychanu neu wawdio
- geiriol - gwawdio, cam-drin hiliol, cleber maleisus, pryfocio parhaus, bygwth trais, galw enwau
- corfforol - cicio, gwthio, poeri, cnoi neu unrhyw fath o ymosod corfforol
- rhywiol – cyswllt rhywiol di-groeso neu sylwadau awgrymog
- materol – cael eiddo wedi'i ddwyn neu ei ddifrodi
- cyber – anfon e-byst, negeseuon testun annymunol neu unrhyw gamddefnydd o'r dechnoleg fodern

Gall bechgyn a merched fod yn fwlis ac yn ddioddefwyr. Fel arfer, merched fydd yn bwlio'n emosiynol ac yn eiriol, ond nid bob amser. Fel arfer bechgyn fydd yn bwlio'n gorfforol, ond nid bob amser. Bydd bwlis hŷn yn fwy tueddol o fwlio'n emosiynol ac yn eiriol. Bydd plant ifanc iawn yn fwy tebygol o ddefnyddio ymddygiad corffol. Mae angen cofio bod pob math o fwlio yn ddifrifol gan achosi gofid, ofn ac anhapusrwydd mawr. Mae bwlio yn effeithio ar waith ysgol, ac mae ymchwil yn dangos ei fod yn gallu arwain at broblemau yn nes ymlaen mewn bywyd.

Mae bwlio'n effeithio ar y rhai sy'n cael eu bwlio, y rhai sy'n gwneud y bwlio a hefyd y rhai hynny sy'n dyst i ymddygiad ymosodol ac i ddioddef y rhai sy'n cael eu bwlio. Gall wneud drwg i awyrgylch dosbarth neu hyd yn oed ysgol, ac ar adegau gall dysgwyr llai ymosodol gael eu dylanwadu i ymgymryd ag ymddygiad negyddol.

3. Ble mae bwlio'n digwydd ?
Gall bwlio ddigwydd mewn unrhyw le ond fel arfer mae'n digwydd mewn mannau lle nad oes llawer o oruchwyliaeth *e*.e. toiledau, mannau o'r iard nad yw'r staff ar ddyletswydd yn ymweld â nhw'n aml.

4. Pwy yw'r bwli?
Nid yw'n hawdd adnabod bwli. Nid oes unrhyw gasgliad unigryw o nodweddion sy'n gwneud bwli. Gallant ddod o blith pob math o ddysgwyr, sef y rhai sy'n:
• academaidd
• gwneud cystal, neu'n well na'u cyfoedion
• amhoblogaidd neu'n ansicr
• eithaf poblogaidd a hapus.

Fodd bynnag y mae'r bwli yn tueddu i feddu ar yr nodweddion canlynol, maent yn:
• ymwthiol ac yn ymosodol, a heb y gallu i reoli'r nodweddion hyn
• dioddef o ddiffyg empathi a diffyg euogrwydd
• hoffi bod yn aelod o grŵp er mwyn cael cefnogaeth

5. Pwy yw'r dioddefwyr?

Mae'r bwli yn pigo ar unigolion sy'n hawdd eu niweidio. Gall y rhain fod yn ddysgwyr sy'n :
• newydd i'r ysgol neu'r dosbarth
• wahanol o ran pryd a gwedd, lleferydd neu gefndir
• dioddef o ddiffyg hunan-barch am ryw rheswm
• dangos ymateb 'difyr' pan gant eu bwlio e.e. pyliau o dymer ddrwg, colli rheolaeth
• mwy pryderus, nerfus neu swil na dysgwyr eraill.

6. Arwyddion a symtomau
Gall dysgwyr arddangos arwyddion neu ymddygiad sy'n awgrymu eu bod yn cael eu bwlio. Rhestrir isod rhai o'r arwyddion hyn, er dylid cofio y gallant fod yn arwydd o broblemau eraill. Dylai oedolion, fodd bynnag, ymchwilio i'r posbilrwydd o fwlio os yw dysgwyr yn:
- ofni cerdded i'r ysgol neu oddi yno
- ofni mynd ar fws yr ysgol / bws cyhoeddus
- erfyn am fynd i'r ysgol yn y car
- eisiau aros gydag oedolion
- newid eu trefn arferol
- amharod i fynd i'r ysgol (ffobia ysgol)
- dechrau triwantio
- mynd i gragen, yn bryderus, neu'n dangos diffyg hyder
- datblygu atal dweud
- crïo'u hun i gysgu neu cael hunllefau
- teimlo'n sâl yn y bore
- dechrau gwneud yn wael yn eu gwaith ysgol
- dod adref gyda'u ddillad wedi'u rhwygo neu'u llyfrau wedi'u difrodi
- "colli" eiddo
- gofyn am arian neu'n dechrau dwyn arian (er mwyn talu'r bwli)
- "colli" arian cinio neu arian arall
- methu esbonio cwt neu glais
- dod adref yn llwgu (arian / cinio wedi'i ddwyn)
- tyfu'n ymosodol, yn aflonyddgar neu'n afresymol
- bwlio plant eraill neu frodyr a chwiorydd
- peidio â bwyta
- ofni dweud beth sy'n bod
- ofnus wrth dderbyn neges e-bost neu neges destun
- rhoi esgusodion annhebygol dros unrhyw un o'r uchod

7. Beth allwn ni ei wneud i atal bwlio?
Mae angen ymagwedd ysgol gyfan, felly mae'n bwysig bod pob oedolyn yn Ysgol Y Login Fach yn derbyn cyfrifoldeb dros atal bwlio. Mae'n rhaid i'r rhai sy'n dioddef bwlio wybod bod athrawon a staff eraill yn gallu gweithredu i atal bwlio, a'u bod yn barod i wneud hynny. Dylem:
- sicrhau bod dysgwyr yn cael eu goruchwylio e.e. ar ddyletswydd yn yr iard, dylid symud o gwmpas gan osgoi creu mannau y bydd disgyblion yn gwybod na fydd staff yn ymweld â nhw'n aml
- bod yn wyliadwrus o arwyddion bwlio.
- delio'n gadarn gydag unrhyw achos o fwlio
- gweithredu'n briodol gan ddilyn y canllawiau (gweler y Polisi Disgyblaeth)
- gadael i'r dysgwyr wybod y gallant rannu unrhyw achosion o fwlio gyda'r staff

O fewn y dosbarth dylem:
- ganmol gwaith cydweithredol ac ymddygiad nad yw'n ymosodol

- codi ymwybyddiaeth o fwlio drwy ddarllen storïau perthnasol, dramâu, cynnal trafodaethau, ac ati
- hybu dysgu cydweithredol a gwaith grŵp, gan rannu cyfrifoldebau
- lleihau cymariaethau rhwng dysgwyr ym maes gemau a sgiliau academaidd gan roi gwerth ar sgiliau eraill
- hybu gwerth hunaniaeth, goddefgarwch ac ystyried eraill
- hybu gofal o'r dysgwyr lleiaf gan ddysgwyr hynaf yr ysgol

8. Beth sydd ei angen i ddysgwyr ei wybod ?
Rhaid annog pob dysgwr yn Y Login Fach i ddweud wrth rywun os yw bwlio'n digwydd, ac mae'n ddyletswydd ar i bob oedolyn wrando a gweithredu. Rhaid i'r dysgwyr fod yn ymwybodol o'r canlynol.
- dydy Ysgol Y Login Fach ddim yn dioddef bwlio o unrhyw fath
- os ydynt yn cael eu bwlio ni ddylent ddial na tharo'n nôl
- dylent ddweud wrth yr oedolyn agosaf os ydynt yn cael eu bwlio, neu'n gwybod am rywun sy'n cael ei fwlio/ei bwlio
- perchir cyfrinachedd unrhyw ddysgwr sy'n rhannu gwybodaeth am fwlio
- bydd unrhyw un o'r athrawon, neu oedolyn arall yn barod i wrando a gweithredu ar unwaith
- bydd yr ysgol yn delio ag unrhyw achos o fwlio ar fyrder
- bydd y bwli yn cael ei gosbi yn unol â'r rheolau a nodir yn ein Polisi Disgyblaeth a gall hyn arwain at waharddiad

9. Sut mae gweithredu os oes achos o fwlio yn dod i'r amlwg?
Rhaid i bob aelod o staff drafod gyda'r pennaeth yn gyntaf. Dylid llanw 'Ffurflen adrodd am achos o fwlio' ac yna dilyn y camau canlynol a hynny mor fuan â phosib. Y bwriad yw cymodi, drwy roi cymorth i bawb sy'n ymwneud â'r mater. Gweithredir y canlynol, ac ym mhob achos rhaid adrodd ar y digwyddiad fel ffaith, nid cyhuddiad

1. cyfweld â'r dioddefwr
2. cyfweld â'r tystion
3. cyfweld â'r un sydd wedi cyflawni'r bwlio gan bwysleisio bod dyletswydd arno/arni newid ei ymddygiad/ei hymddygiad a gofyn am syniadau ar sut i wneud hyn
4. cynnal cyfarfod gyda'r dioddefwr a'r cyflawnwr o fewn wythnos i adolygu'r sefyllfa

Weithiau mae'r bwlio yn ddifriol neu'r barhaus, yna bydd amodau gwahanol. Fel ysgol rydym yn deg ond yn gadarn, a rhaid i bawb ddeall hyn. Gweithredir fel a ganlyn:

- cadw i mewn – bydd y cyflawnwr yn aros i mewn am gyfnod dros amser chware, gan ystyried sut i wella ei ymddygiad/ei hymddygiad.
- siarad â'r rhieni - bydd y pennaeth yr rhoi gwybod i'r rhieni am y digwyddiad o fwlio
- cyfarfod â'r rhieni - os bydd y bwlio yn parhau, yna gofynnir i'r rhieni ddod i'r ysgol i drafod y camau nesaf
- ymwneud ag asiantaethau allanol - mae hwn yn gam difrifol, gan gysylltu â'r AA, y gwasanaethau cymdeithsol neu'r heddlu
- gwaharddiad dros dro
- gwaharddiad parhaus

10. Sut mae helpu'r dysgwyr sy'n bwlio?
Bydd angen cydweithrediad rhieni wrth weithio gyda dysgwyr sy'n bwlio. Dylid annog rhieni i fod yn amyneddgar. Dylai'r ysgol a'r rhieni
- geisio darganfod a oes gan y dysgwyr unrhyw syniad pam eu bod yn bwlio

- ceisio darganfod a oes unrhyw beth a allai eu helpu i beidio â bwlio
- dod o hyd i ffordd lle y bydd y dysgwyr yn gwneud iawn am y bwlio, trwy ymddiheuro yn bersonol neu'n ysgrifenedig
- cynorthwyo'r dysgwyr i ddod o hyd i ffyrdd anymosodol wrth ymateb i sefyllfaoedd arbennig, ac ymarfer y ffyrdd hyn
- esbonio nad gwendid yw dianc o sefyllfa lle mae'r dysgwyr yn teimlo eu bod ar fin colli rheolaeth, yn hytrach mae'n sicrhau na fydd y sefyllfa'n gwaethygu.
- canmol dysgwyr pan fydd pethau'n mynd yn dda
- llunio cynllun gwobrwyo am ymddygiad da.
- gofyn am gymorth os oes angen

11. Sut mae cefnogi'r rhai sy'n cael eu bwlio
Bydd angen cydweithrediad rhieni wrth weithio gyda dysgwyr sy'n bwlio. Dylid annog rhieni i fod yn amyneddgar. Dylai'r ysgol a'r rhieni annog y rhai sy'n dioddef i:

- beidio â dioddef yn dawel, eu hannog i siarad am ddigwyddiadau o fwlio bob amser gan egluro y byddant yn cael cefnogaeth yn ddi-oed
- ceisio peidio â dangos eu bod wedi'u brifo, a pheidio â chymryd sylw o sylwadau cas
- esbonio bod ymateb trwy lefain neu gynhyrfu ond yn annog bwlio, a bod diffyg ymateb yn peri bod y bwli yn colli diddordeb
- aros gyda grŵp o ffrindiau, gan fod bwli fel arfer yn pigo ar y rhai hynny sydd ar eu pennau eu hunain
- bod yn hyderus ac yn benderfynol, gwneud i'r bwli ddeall bod ei (h)ymddygiad yn annerbyniol
- peidio ag ymateb, gallai hyn wneud y sefyllfa'r waeth

Gwefan ddefnyddiol – www.bullying.co.uk
www.anti-bullyingalliance.org.uk

Rhif ffôn defnyddiol - Childline - 0800 44 1111

Llofnod _____

Dyddiad _____

Ysgol Gymraeg Y Login Fach

Maniffesto Gwrth-fwlio

‘Dydyn ni ddim eisiau bwlis yn ein hysgol ni’

Bydd bwlio’n digwydd pan fydd rhywun yn…
- gas
- dy frifo di
- dy fygwth di

Mae’r bwli yn gwneud hyn drwy…
- ddweud pethau cas
- galw enwau
- dy fwrw
- taflu pethau atat ti
- dy orfodi di i wneud pethau nad wyt ti eisiau eu gwneud
- edrych arnat ti mewn ffordd smala

Beth elli di ei wneud os wyt ti’n meddwl dy fod yn cael dy fwlio…
- dweud wrth yr un sy’n bwlio am stopio
- bod yn ddewr ac yn hyderus ac ateb yn ôl
- dweud wrth rywun arall

Os wyt ti’n cael dy fwlio, neu’n meddwl dy fod yn cael dy fwlio, gelli ddweud wrth…
- ffrind neu ffrindiau
- athrawon a staff eraill
- rhieni
- rhywun gartref
- rhywun rwyt ti’n ymddiried ynddo neu ynddi

Os yw’r bwli yn dal ati, bydd rhywun yn yr ysgol yn…
- siarad â nhw
- dweud wrth eu rhieni
- gofyn i’r bwli esbonio beth mae’n ei wneud a pham mae’n gwneud hynny
- gofyn i’r bwli ymddiheuro
- helpu’r bwli i fod yn well person

Cynghorion call i drechu’r bwli …
- bydd yn ddewr ac yn hyderus, dwed wrth y bwli nad yw’r hyn mae’n ei wneud yn dderbyniol
- paid â chadw pethau’n gyfrinach

- os gweli rywbeth, dwed rywbeth