



POLISI ATAL – BWLIO YSGOL

CYFLWYNIAD

Rhoddwyd cryn amlygrwydd i fwlian ar hyd a lled y wlad yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Cawn ein synnu wrth glywed am ganlyniadau difrifol achosion o fwlian. Ni ddylid diystyru'r ffaith gan feddwl nad yw'n digwydd yn yr ysgol hon.

Mae addysg yn orfodol yn ein cymdeithas ac felly mae'n gyfrifoldeb ar bawb i sicrhau ei fod yn cymryd lle mewn awyrgylch sy'n llawn gofal ac yn amddiffynol.

Mae'n gyfrifoldeb arnom ni yn yr ysgol hon i greu amgylchedd diogel i'r disgyblion sy'n ein gofal fel y gall rhieni anfon eu plant atom yn hyderus y cant eu gwarchod rhag bwliaid.

Ni fydd bwlio geiriol na chorfforol yn cael ei ddioddef yn yr ysgol hon ac y mae'n rhan o ddyletswydd pawb i'w rwystro rhag digwydd.

Nôd ac Amcanion:-

- I geisio dileu bwlian yn gyfangwbl o'r ysgol.
- I ymyrryd yn effeithiol pan fydd bwlian yn digwydd.
- I sefydlu rhaglen fydd yn dderbyniol i'r ysgol, y rhieni a'r llywodraethwyr.

Beth ydy bwlian?

Bwlio yw'r awydd bwriadol ac ymwybodol i niweidio, bygwth neu godi ofn ar rywun drwy air neu weithred.

- Gall bwlio gymryd sawl ffurf, e.e. galw enwau, tynnu wyneb, sylu'n fygythiol ar rywun, ymledu straeon maleisus am rywun, gwneud difrod neu gymryd eiddo, mynnu drwy fygwth, ymosod yn gorfforol, cicio, pinsio, gwthio, gwneud hwyl ar ben rhywun, diarddel un aelod o'r grŵp. Mae seiberfwlio sef bwlio ar ffurf negeseuon testun a thynnu lluniau ar ffonau symudol ynghyd â defnyddio ystafelloedd sgwrsio ar gyfrifiadur yn achos gofid mawr yng nghymdeithas heddiw.

Sylwer:

- bod bechgyn a merched o bob oed yn medru bwlio
- nad bwlio yw pob dadl ac anghydfod a ymddengys o bryd i'w gilydd rhwng dau blentyn
- mai dim ond drwy weld yr effaith y mae'r ymosodiadau'n eu cael ar y dioddefwr y gellir yn llawn sylweddoli difrifoldeb y bwlio.

- **Rhesymau posibl dros fwlio**

- cenfigen
- casineb
- arddangos pwer
- tynnu sylw
- diddanu eraill
- codi statws

Gan amlaf bydd y bwli yn pigo ar blentyn sy'n wahanol, e.e.

- gwisg
- acen
- maint
- anabled
- lliw
- cenedl
- mwy/llai abl mewn unrhyw faes ac mewn unrhyw ffordd

- **Effaith a chanlyniadau bwlio ar yr unigolyn**

ofn dod i'r ysgol; ofn teithio i'r ysgol; methu cysgu; osgoi rhai mannau o fewn yr ysgol; colli diddordeb mewn gwaith; effeithiau seicolegol: iselder ysbryd, encilio, unigrwydd.

Sylwer:

Dylid edrych allan am yr arwyddion canlynol – fe allent ddynodi bod plentyn yn cael ei fwlio:

- dirywiad sydyn mewn gwaith ysgol
- absenoldebau cyson heb esboniadau
- osgoi mynd allan i chwarae
- am aros yng nghwmni oedolion o hyd
- achwyn pen neu fol tost yn gyson
- osgoi rhai gwersi

Arwyddion o fwlian:

1. Plentyn sy'n mynd yn fewnblyg ond yn gwrthod dweud pam.
2. Gwaith ysgol yn dirywio'n raddol neu'n gyflym.
3. Patrwm o ben tost neu stwmog tost.
4. Eiddo personol yn mynd ar goll.
5. Difrod i ddillad neu eiddo.
6. Anafiadau corfforol (cleisiau) aml.
7. Cais am ragor o arian cinio/poced.
8. Gwrthod mynd i'r ysgol / trwantio / patrwm absenoldeb cyson. Ofn teithio ar fws ysgol.
9. Disgybl yn troi'n fygythiol tuag at ddisgybl arall.

Seiberfwlian

- Gellir diffinio seiberfwlian fel y defnydd bwriadol o Dechnoleg Gwybodaeth a Chyfathrebu, yn enwedig ffonau symudol a'r rhyngwyd, i beri gofid i berson arall. Mae seiberfwlian yn cynnwys ystod eang o ymddygiad annerbyniol, a gall achosi cryn dipyn o gyfyngder a loes.
- Serch hynny, mae seiberfwlian yn wahanol mewn nifer o ffyrdd i mathau eraill o fwlian. Dyma'r prif wahaniaethau:-
 - Effaith: mae graddfa ac ystod seiberfwlian yn gallu bod yn llawer mwy na mathau eraill o fwlian.
 - Pobl: Gall bobl sy'n rhan o seiberfwlian fod â phroffeil gwahanol i fwlian traddodiadol.
 - Lleoliad: Unrhyw le, 24/7.
 - Anhysbysrwydd: gall y person sy'n cael ei fwlian fod yn anymwybodol o'r person sy'n gwneud y seiberfwlian.
 - Cymhelliant: gall disgyblion sy'n seiberfwlian fod yn anymwybodol o'r hyn maent yn ei wneud.
 - Tystiolaeth: yn wahanol i ffurfiau eraill o fwlian, bydd gan yr un sy'n derbyn y bwlian dystiolaeth o'i fodolaeth.

Mae'n bwysig fod yr ysgol hon yn creu naws ac awyrgylch gofalus gwrth-fwlian. Byddwn yn :-

1. Cynnal y plant sy'n cael eu bwlio.
2. Helpu'r bwliis i newid eu ymddygiad.
3. Trin bwlio fel mater difrifol ac ymchwilio i amgylchiadau unrhyw achos.
 - (a) Cwrdd â phob un oedd yn rhan o'r digwyddiad
 - (b) Chwalu grwpiau sy'n bwlio.
 - (c) Helpu plant i fagu hyder ac i wybod sut i ymateb i sefyllfaoedd anodd.
 - (ch) Dod â rhieni i mewn yn gynnar yn yr achos.
4. Dangos pryder am fwlio sy'n digwydd ar y ffordd i ac o'r ysgol.
5. Cofnodi achosion o fwlio mewn ffordd gyson fel bod modd monitro ymddygiad.
6. Trafod bwlian gyda'r plant ac am ymddygiad o fewn yr ysgol.
7. Ceisio cymorth ac arweiniad gan y Gwasanaeth Cynnal Ymddygiad a'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg pan fo angen.

Y mae'n ddyletswydd ar bawb i atal bwlio yn yr ysgol hon :-

- (a) Rhaglen A.B.CH. - fel rhan o'r cwrs, bydd uned ar fwlian yn cael ei drafod ym mlwyddyn 7, ac eto ym ml. 8 a 9, pan fo galw. Ceir gwasanaethau ysgol-gyfan a Blwyddyn yn ymdrin â bwlian yn achlysurol.
- (b) Ar bob cyfle, dylid pwysleisio na dderbynnir unrhyw ffurf o fwlian o gwbl.
- (c) Dylid annog disgyblion i siarad am eu profiadau yn fuan ac i beidio anwybyddu'r broblem gan feddwl y gallant ymdopi wrth eu hun.
- (ch) Dylid gofalu fod y maes chwarae, y tramwyfeydd, y toiledau a chorneli cudd eraill yn cael eu hymweld yn gyson gan staff yr ysgol a disgyblion hŷn.
- (d) Bydd mentoriaid o blith Bl. 10 ar gael i siarad ac i wrando ar ddisgyblion iau ac i fod yn wylidwrus bob amser ac ymateb yn bositif pan welant unrhyw beth amheus.
- (dd) Rhaid gofalu fod gan bob disgybl berson neilltuol y gall siarad yn gyfrinachol â hwy e.e. Tiwtor Dosbarth neu Bennaeth Safonau neu unrhyw un y bydd y disgybl yn teimlo'n gyffyrddus â hwy. Mae disgyblion am wybod y caiff rhywbeth ei wneud, ac y caiff y mater ei drin yn deimladwy ac yn gyfrinachol.
- (e) Rhaid i holl staff nad ydynt yn dysgu fod yn rhan o'r broses ac i weithredu'r rhaglen gwrth-fwlian yn enwedig arolygwyr amser cinio, staff y gegin a.y.b.
- (f) Os ydych yn poeni am fwlian yn yr ysgol, cofiwch fod cyfle i drafod yn y Cyngor Blwyddyn a Chyngor yr ysgol.

CYNGOR A CHYFARWYDDYD:

I STAFF

- (i) Edrychwch am arwyddion cynnar iselder mewn disgyblion - cadw iddyn nhw'u hunain, gwaith yn dirywio, esgus eu bod yn dost, oedi gydag oedolion, absenoldeb cyson. Er y gall ymddygiad fel hyn fod yn arwydd o broblemau eraill, gall fod yn arwyddion cyntaf bwlian.
- (ii) Gwrandewch yn ofalus a chofnodi pob digwyddiad.
- (iii) Cynigiwch gefnogaeth ar unwaith i'r goddefydd trwy roi gweithdrefnau'r ysgol ar waith.
- (iv) Gwnewch yn glir natur annerbyniol yr ymddygiad a chanlyniadau unrhyw ailweithredu i'r bwli ac i'w rieni.

I DDISGYBLION

Mae'r pwyntiau sy'n dilyn yn rhan bwysig o bolisi ysgol-gyfan sy'n defnyddio pob disgybl ac athro yn ei hymgyrch gwrth-fwlio.

Os ydych yn cael eich bwlio:

- (i) Ceisiwch beidio dangos i'r bwli eich bod yn poeni, er mor anodd yw hyn.
- (ii) Ceisiwch beidio cymryd sylw o'r bwlio.
- (iii) Cerddwch yn gyflym a gyda hyder – er efallai nad ydych yn teimlo fel hynny y tu mewn.
- (iv) Ceisiwch fod yn bendant eich ffordd – gweiddwch yn uchel.
- (v) Casglwch eich ffrindiau ynghyd a dweud 'na' wrth y bwli.
- (vi) Os ydych yn wahanol mewn unrhyw ffordd – ymfalchiwch yn hyn – peth da yw bod ychydig yn wahanol.
- (vii) Rhaid i chi osgoi fod ar eich pen eich hun mewn llefydd lle mae bwlio'n digwydd.
- (viii) Os ydych mewn perygl – rhedwch i ffwrdd ar unwaith.
- (ix) Dywedwch wrth oedolyn yr ydych yn medru ymddiried ynddo/i ar unwaith.
- (x) Os byddwch yn dioddef o seiberfwlian, cadwch y negeseuon fel tystiolaeth, a lle'n bosib, argraffwch y dystiolaeth.

Gallwch helpu i atal bwlio:

- (i) Peidiwch sefyll a gwyllo – ewch am gymorth.
- (ii) Dangoswch nad ydych chi na'ch ffrindiau yn derbyn bwlio.
- (iii) Rhowch help a chynhaliaeth i'r disgyblion sy'n cael eu bwlio.
- (iv) Gwyliwch rhag profocio neu wneud sylwadau personol am berson – meddyliwch sut y byddech chi'n teimlo.
- (v) Os ydych yn ymwybodol o fwlio dywedwch wrth oedolyn. Nid cario clecs yw hyn. Efallai bod y person sy'n cael ei fwlio yn unig ac ofn dweud.

I RHIENI

- (i) Y mae bob amser yn syniad da i chi gymryd diddordeb ym mywyd cymdeithasol eich plentyn gan sgwrsio am ffrindiau ac am ddiddordebau o fewn a thu allan yr ysgol. Ynghyd â chael gwybodaeth am gyfeillgarwch presennol eich plenty efallai y cewch glywed am unrhyw anghydweld neu anhawster sy'n peri gofid iddo/i.
- (ii) Gwyliwch am arwyddion o iselder yn eich plant – amharodrwydd i fynd i'r ysgol, patrwm o ben neu stwmog tost, offer sydd wedi mynd ar goll, cais am ragor o arian, difrod i ddillad neu gleisio.
- (iii) Os credwch fod eich plentyn yn cael ei fwlian cysylltwch â'r ysgol ar unwaith gan ofyn am gwrdd â'r aelod o staff sy'n delio â'r achos.
- (iv) Peidiwch ag annog eich plentyn i daro'n ôl; gwneud pethau'n waeth fydd hyn. Byddwch yn fwy positif, calonogwch eich plentyn i wneud digon o ffrindiau. Nid yw mor debygol i blentyn sydd â chyfeillion gael ei fwlian.
- (v) Cynghorwch eich plentyn i beidio ag oedi cyn dweud wrth oedolyn y gellir ymddiried ynddo/i.
- (vi) Gwyliwch yn ofalus y defnydd mae'ch plentyn yn ei wneud o Dechnoleg Gwybodaeth, e.e. ffôn symudol neu'r rhyngrwyd yn enwedig safleoedd megis MSN a Facebook a.a.
- (vii) Rhowch amser i'r ysgol i ymchwilio i'r broblem. Bydd pob achos yn cael ei ymchwilio'n ddi-oed.
- (viii) Os nad ydych yn fodlon â'r canlyniadau, gofynnwch am gyfweliad gyda'r Pennaeth.

CAMAU GWEITHREDU

Bod ar gael

1. Dylai'r Pennaeth Safonau gael gwybod ar unwaith gan ddisgybl neu athro am achos o fwlian.
2. Bydd y Pennaeth Safonau yn gwrando'n ofalus, holi a chofnodi'r digwyddiad.

Archwilio

3. Bydd y Pennaeth Safonau yn cysylltu â'r disgyblion hynny sy'n cael eu amau yn gyfrifol am y bwlian ac yn rhoi gwybod i'r Pennaeth Safonau priodol.
4. Dangosir i'r disgyblion ein bod yn anghymeradwyo bwlian yn gyfan gwbl – heb ymateb yn fygythiol tuag atynt.

Cofnodi

5. Cofnodir y digwyddiad yn ysgrifenedig gan y Pennaeth Safonau.
6. Hysbysir y tiwtor dosbarth am y digwyddiad a gofynnir iddo/iddi gadw golwg ar y mater.
7. Cedwir y gwybodaeth yn ysgrifenedig gan y Pennaeth Safonau.

Ymateb

8. Bydd y Pennaeth Safonau yn cwrdd â'r disgyblion eto ymhen rhai dyddiau i weld sut mae pethau wedi mynd.
9. Os na bydd y sefyllfa wedi gwella yna fe hysbysir y rhieni gan ofyn am eu cefnogaeth.
10. Trafodir achosion sy'n peri gofid gyda staff uwch yr ysgol.

Dilyniant

11. Bydd y Pennaeth Safonau yn cadw golwg ar bethau ac yn adolygu'r strategaethau. Dylai'r dilyniant fod a phwrpas iddo ac felly gefnogi'r disgyblion.
12. Mewn achosion difrifol trosglwyddir i staff uwch neu i asiantaethau allanol.

SANCSIYNAU Y GELLIR EU DEFNYDDIO YN UNOL Â DIFRIFOLDEB Y SEFYLLFA

- Trafodaeth gyda'r disgyblion a/neu rhieni
- Cyfeirio at staff uwch
- Cosb amser cinio
- Cosb ysgrifenedig
- Atal rhag cymryd rhan mewn rhai gweithgareddau ysgol e.e. ymweliadau, profiad gwaith a.a.
- Eithrio o'r ysgol am gyfnod



FFURFLEN GOFNODI ACHOS O FWLIAN

(i'w ddefnyddio gan y Pennaeth Safonau os dymunir)

DYDDIAD Y DIGWYDD		AMSER Y DIGWYDDIAD	
ENW'R DISGYBL(ION) SYDD WEDI CAEL EI FWLIO/EU BWLIO			
BLWYDDYN/DOSBARTH			
NATUR Y DIGWYDDIAD e.e. geiriol / corfforol / seiberfwlian a.y.b.			
ENW'R DISGYBL/ION A GYHUDDIR (os yn ymwybodol)			
BLWYDDYN/DOSBARTH			
LLEOLIAD Y DIGWYDDIAD			
AI HYN YW'R TRO CYNTAF NEU OES DIGWYDDIADAU BLAENOROL?			
Y GWEITHREDU A DDILYNODD Y DIGWYDDIAD			
DYDDIAD Y CYFWELIAD NESAF			
ENW'R ATHRO SY'N ARCHWILIO'R MATER			
PWY ADRODDODD AM Y DIGWYDDIAD			
CYSYLLTIAD Â RHIENI			

ADOLYGU A GWERTHUSO

Bydd y Pennaeth Safonau yn cadw cofnod o bob achos o fwlian.

O bryd i'w gilydd, mewn cyfarfodydd Lles, Cynghorau Blwyddyn a Chyngor Ysgol, byddwn yn trafod:-

Ydy'r polisi atal-bwlian yn llwyddiannus neu a oes angen ei addasu?

Ydy'r nifer o achosion o fwlian yn lleihau ac ydym yn delio gyda'r achosienn hyn yn gywir?

Ar ôl cyfnod o amser, byddwn yn edrych ar y polisi i weld os yw:-

Disgyblion yn mwy parod i adrodd am achosion o fwlian

Staff yn ymateb yn gyson i achosion o fwlian

Dulliau o gofnodi a monitro yn effeithiol

Diweddarwyd:	
Derbyniwyd gan y Corff Llywodraethol:	
Llofnod y Cadeirydd:	