Ysgol Gyfun Gwent Is Coed

Polisi Gwrth-fwlio

Cynnwys:

- Gweledigaeth ac Amcanion
- Deall bwlio a rhai o arwyddion bwlio
- Atal bwlio
- Gweithdrefnau ar gyfer ymchwilio i achos o amheuaeth o fwlio
- Cofnodi achosion o wahaniaethu/bwlio a dadansoddi'r wybodaeth
- Canllaw i ddysgwyr ar sut i ymateb os ydych yn cael eich bwlio a sut i atal bwlio
- Canllaw rhieni i ymddygiadau bwlio

Gweledigaeth:
Mae Ysgol Gyfun Gwent Is Coed wedi ymrwymo i sicrhau bod pob dysgwr yn cael bywyd sy'n rhydd rhag cam-drin a niwed, gan gynnwys bwlio. Mae gan bob dysgwr yr hawl i weithio a dysgu mewn amgylchedd lle maent yn teimlo'n ddiogel, yn cael eu cefnogi ac yn rhydd rhag ofn.

Deall Bwlio - Diffiniad:
Nid oes diffiniad cyfreithiol o fwlio. O fewn ein hysgol, diffinnir bwlio fel:

"Ymddygiad gan unigolyn neu grŵp, sy'n cael ei ailadrodd dros amser fel arfer, sy'n brifo eraill yn fwriadol naill ai'n gorfforol neu'n emosiynol."
Yn sail i'r diffiniad hwn mae ymddygiadau sy'n arwain at unigolion neu grwpiau'n teimlo'n anniogel. Mae ymddygiad bwlio fel arfer yn cynnwys y pedair nodwedd ganlynol:

1) Mae fel arfer yn ailadroddus ac yn barhaus (rydym yn cydnabod y gallai un digwyddiad adael dysgwr mewn trawma ac yn poeni y gallai hyn ddigwydd eto yn y dyfodol).
2) Mae'n niweidiol ac yn fwriadol.
3) Mae'n ymwneud ag anghydbwysedd pŵer, gan adael rhywun yn teimlo'n ddiymadferth i'w atal neu roi stop arno.
4) Mae'n achosi teimladau o drallod, ofn, unigrwydd a diffyg hyder yn y rhai sy'n cael eu targedu.
5) Mae'n broses un ffordd, yn hytrach nag anghytuno/dadl rhwng dau (neu fwy) o ddysgwyr.

Amcanion
Er mwyn gwireddu ein gweledigaeth gwrth-fwlio, mae ein hysgol:

1. Wedi penodi aelod o staff hŷn sy'n gyfrifol am gynllunio'n strategol i atal bwlio. Y Dirprwy Bennaeth sydd yn arwain hyn.

2. Yn sicrhau bod y gymuned gyfan gan gynnwys rhieni, dysgwyr a staff yn deall beth yw bwlio.
3. Yn atgyfnerthu'r neges gwrth-fwlio gyda'r gymuned gyfan o staff trwy hyfforddiant cyffredinol a phenodol rheolaidd, cyfarfodydd staff a chyfathrebu gwybodaeth.
4. Rhoi strategaethau i ddysgwyr sy'n eu galluogi i ymateb i ymddygiad bwlio.
5. Yn atgyfnerthu'r ethos gwrth-fwlio gyda dysgwyr mewn gwersi Addysg Bersonol a Chymdeithasol (CAD), amser dosbarth/tiwtor, gwasanaethau; ac yn gyffredinol, trwy'r cwricwlwm, gan ddefnyddio prosiectau, drama, straeon, llenyddiaeth, digwyddiadau hanesyddol, materion cyfoes, trafodaethau a rhyngweithio dyddiol rhwng staff a dysgwyr.
6. Yn defnyddio gwefan yr ysgol i rannu polisi gwrth-fwlio'r ysgol a chanllawiau Hawliau, parch, cydraddoldeb Llywodraeth Cymru i rieni a phlant.
7. Yn atgyfnerthu'r neges gwrth-fwlio gyda rhieni trwy gyfathrebu ffurfiol ac anffurfiol.
8. Yn casglu, gwrando a chofnodi manylion barn dysgwyr ar achosion o ragfarn, gwahaniaethu, aflonyddu a bwlio, er mwyn gwella polisi a gweithdrefnau'r ysgol.
9. Yn sicrhau bod rhieni, staff a dysgwyr yn ymwybodol o'r gweithdrefnau i'w dilyn os ydynt yn darged i fwlio neu os ydynt yn teimlo y gallent fod yn ymddwyn mewn fel bwli.
10. Yn sicrhau bod rhieni, staff a dysgwyr yn deall arwyddion bwlio.
11. Yn darparu cefnogaeth i'r rhai sy'n darged i fwlio a'r rhai sy'n bwlio.
12. Yn darparu cyfarfodydd a/neu gynadleddau prosesau adferol, wedi'u hwyluso gan staff yr ysgol neu'r gwasanaeth troseddau ieuenctid, fel y bo'n briodol.
13. Yn sicrhau bod pob dysgwr yn deall polisi perthnasoedd yr ysgol.
14. Yn sicrhau bod pob dysgwr yn deall y bydd yr ysgol yn ymateb i ymddygiad sy'n niweidiol i eraill.

Nid yw Ysgol Gyfun Gwent Is Coed yn goddef unrhyw fath o fwlio.

Rhai o’r gwahanol fathau o fwlio a gydnabyddir gan yr ysgol yw:
● Emosiynol (bod yn anghyfeillgar, edrych/gwneud ystumiau bygythiol, poenydio fel cuddio eiddo)
● Corfforol (gwthio, taro neu unrhyw fath o drais corfforol)
● Llafar (galw enwau, coegni, lledaenu sïon)
● Seiber (pob math o gamdriniaeth yn ymwneud â’r rhyngrwyd, gwefannau cymdeithasol, ystafelloedd sgwrsio, ffonau symudol, e-bost, negeseuon testun, ffotograffau ac ati)
● Ymyrryd ag eiddo (cuddio, dwyn a dinistrio eiddo)
● Cribddeiliaeth (gofyn am arian neu eiddo)

Rhai o’r rhesymau pam y gall pobl gael eu bwlio:
● Bwlio ar sail rhyw, sy’n cynnwys cyswllt corfforol digroeso, amhriodol a/neu ddiwahoddiad, sylwadau rhywiol gamdriniol neu rywiaethol, ensyniadau rhywiol a chynigion, anfon neu ofyn am ddeunydd pornograffig
● Bwlio ar sail hil
● Bwlio ar sail ffydd
● Bwlio oherwydd gwahaniaethau diwylliannol
● Bwlio oherwydd anghenion addysgol arbennig a/neu anabledd
● Homoffobia
● Bwlio oherwydd ymddangosiad

● Bwlio oherwydd hylendid personol
● Bwlio oherwydd gallu academaidd gan gynnwys mwy abl a thalentog neu anawsterau dysgu
● Bwlio oherwydd cyfoeth neu dlodi

Deddf Cydraddoldeb 2010
Bydd bwlio sy'n ymwneud â'r nodweddion gwarchodedig y cyfeirir atynt yn Neddf Cydraddoldeb 2010 (oedran, anabledd, ailbennu rhywedd, priodas/partneriaeth sifil, beichiogrwydd neu famolaeth, hil, crefydd a chred, rhyw a chyfeiriadedd rhywiol, yr Iaith Gymraeg) yn cael ei drin fel mathau eraill o fwlio. Fodd bynnag, bydd yn cael ei ystyried a'i ymchwilio yng nghyd-destun ymrwymiad yr ysgol i hyrwyddo amgylchedd lle mae holl aelodau'r gymuned yn cael eu parchu, eu gwerthfawrogi a'u dathlu'n gyfartal. Bydd pob digwyddiad yn ymwneud â rhagfarn yn cael ei gofnodi a'i adrodd yn electronig trwy system Rheoli Ymddygiad SIMS.

Seiberfwlio

Diffinnir seiberfwlio yn y polisi hwn fel y defnydd o dechnoleg gwybodaeth a chyfathrebu (TGCh), yn enwedig ffonau symudol a'r rhyngrwyd i gynhyrfu neu niweidio rhywun arall yn fwriadol. Gellir ystyried seiberfwlio yn wahanol i fathau eraill o fwlio gan fod y gynulleidfa ar gyfer y bwlio o bosibl yn fawr iawn, yn gyhoeddus, ac yn cael ei chyrraedd yn gyflym. Mae hyn yn golygu y gall graddau a difrifoldeb, yn ogystal â'r risgiau a'r ôl-effeithiau posibl, fod yn anoddach eu rheoli a'u cwtogi.

Gall seiberfwlio fod ar sawl ffurf fel:
Bygythiadau a brawychu;
Aflonyddu neu stelcian;
Fardd a difenwi;
Gwrthod a gwahardd cyfoedion;
Dwyn hunaniaeth;
Mynediad heb awdurdod a dynwared;
Postio, anfon neu anfon ymlaen gwybodaeth neu ddelweddau personol neu breifat yn gyhoeddus;
Triniaeth
Blacmel
Defnyddir y technolegau canlynol yn rheolaidd fel cyfryngau ar gyfer seiberfwlio:
Ffonau symudol;
Apiau negesydd gwib a Phrotocol Llais dros y Rhyngrwyd (VolP)
Ystafelloedd sgwrsio a byrddau negeseuon
E-bost
Gwegamerâu
Gwefannau/apiau rhwydwaith cymdeithasol
Gwefannau/apiau cynnal fideo
Amgylcheddau dysgu rhithwir (VLEs)
Safleoedd hapchwarae, consolau a bydoedd rhithwir

Mae’r ysgol yn cydnabod, yn achos seiberfwlio, efallai na fydd y targed a’r cyflawnwr ar dir yr ysgol pan fydd y digwyddiad yn digwydd. Mae’r ysgol yn cydnabod bod ganddi gyfrifoldeb i gefnogi rhieni i fynd i’r afael â digwyddiadau oddi ar y safle, gan gynnwys cynghori rhieni i gysylltu â Heddlu Gwent os yw’n briodol.

Cydnabyddir y gall ‘gwylwyr’ ddod yn gyflawnwyr yn hawdd – trwy drosglwyddo neu ddangos i eraill ddelweddau sydd wedi’u cynllunio i fychanu, er enghraifft neu drwy gymryd rhan mewn holiduron neu drafodaethau ar-lein, gan rannu delweddau. Dylai dysgwyr, rhieni a staff gyfeirio at bolisi Defnydd Derbyniol yr Ysgol o TGCh am ragor o wybodaeth a manylion ar sut i annog pobl i beidio â chyflawni bwlio seiber.

Mae bwlio seiber yn llawer mwy tebygol o gael ei ddatrys pan fydd rhieni’n cydweithio â’r ysgol ac yn dilyn cyngor yr ysgol drwy annog eu plant i rwystro gwefannau neu apiau ac i ddefnyddio’r Rhyngrwyd yn briodol.

<u>Arwyddion o fwlio</u>
Gall bwlio achosi niwed seicolegol difrifol. Gall dysgwr sy’n dioddef bwlio arddangos rhai o’r arwyddion canlynol:

- Bod ofn dod i'r ysgol, yn ofnus o fynychu gwersi penodol neu'n mynd i rannau penodol o'r ysgol
- Gwneud newidiadau i'w drefn arferol
- Mynd yn fwy tawel, encilgar neu bryderus nag o'r blaen
- Dechrau atal dweud
- Bygwth rhedeg i ffwrdd neu redeg i ffwrdd
- Hunan-anafu
- Bygwth hunanladdiad
- Dechrau perfformio'n wael yn yr ysgol
- Colli eiddo neu dod adref gydag eiddo wedi'i ddifrodi
- Gofyn am arian ychwanegol yn aml neu bod heb arian yn aml
- Dioddef anafiadau anesboniadwy
- Bod yn ymosodol, yn aflonyddgar neu'n afresymol
- Dechrau bwlio brodyr a chwiorydd neu gyfoedion
- Stopio bwyta neu fynychu prydau bwyd
- Ofni defnyddio'r rhyngrwyd neu ffôn symudol
- Mynd yn nerfus pan yn derbyn neges seibr
- Ymddangos yn fwy blinedig nag arfer (oherwydd aflonyddwch cwsg, gan gynnwys gwlychu'r gwely);
- Ymddangos yn bryderus a dioddef o hunan-barch isel;
- Bod yn gyndyn o fynd allan i'r iard
- Bod yn amharod i fynd i’r tŷ bach
- Bod yn amharod i drafod y rhesymau dros unrhyw un o'r uchod

Atal Bwlio

Nod yr ysgol yw atal bwlio rhag cael ei sefydlu. Cyflawnir hyn drwy creu a chynnal diwylliant lle na chaiff bwlio ei oddef, a lle caiff ei weld fel cyfrifoldeb ar bob aelod o gymuned yr ysgol i adrodd am unrhyw achosion o ymddygiad amhriodol a/neu fwlio.

● Mae Cyngor yr Ysgol yn darparu fforwm lle gall plant a phobl ifanc godi materion cyffredinol o bryder.

● Defnyddir y cwricwlwm fel ffordd hanfodol o ddysgu plant a phobl ifanc sut i reoli'r teimladau hyn ac ymdrinnir â materion penodol mewn gwersi ABCh (CAD), Gwasanaethau, dosbarth ac amser cwricwlwm.

● Mae'r gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion, cymorth cymheiriaid, Cymorth Llythrennedd Emosiynol (ELSA) a'r ddull adferol yn bodoli i gefnogi unigolion.

● Mae staff yr ysgol yn ymateb i bob digwyddiad o eiriau ac ymddygiad cas mewn modd adferol. Rydym yn ystyried hon yn strategaeth atal bwysig.

Gweithdrefnau ar gyfer ymchwilio i achos o amheuaeth o fwlio

Mae digwyddiadau bwlio yn cael eu nodi mewn sawl ffordd:

● Datgeliad i aelod o staff gan yr unigolyn sy'n cael ei fwlio;
● Yr unigolyn sy'n cael ei fwlio yn datgelu i ddysgwr arall;
● Tystion i ddigwyddiadau bwlio penodol;
● Amheuaeth o fwlio ar sail y dangosyddion a restrir uchod;
● Cyswllt gan riant i hysbysu'r ysgol am honiad o fwlio.

Bydd honiad o fwlio yn cael ei gymryd o ddifrif. Bydd yn cael ei ymchwilio'n drylwyr. Bydd gweithdrefnau clir yn cael eu dilyn i atal y bwlio. Bydd pob dysgwr yn cael ei gefnogi os ydynt wedi cael eu bwlio. Bydd monitro rheolaidd yn helpu i sicrhau bod y bwlio wedi dod i ben.

Mae gan bob aelod o staff ddyletswydd i ymateb os ydynt yn amau, neu'n cael eu gwneud yn ymwybodol o ymddygiad sy'n gysylltiedig â rhagfarn a/neu fwlio yn unol â pholisi cydraddoldeb yr ysgol. Gall fod yn bosibl i'r staff dan sylw gynnal ymchwiliad cychwynnol; fodd bynnag, y drefn arferol yw i staff wneud nodyn o ddyddiad, amser a natur y digwyddiad

a throsglwyddo tystiolaeth i'r arweinydd Lles a Chynnydd perthnasol.

Bydd ymchwiliad i fwlio yn cymryd amser. Byddwch yn cael eich hysbysu drwy gydol y broses. Bydd yr aelod o staff sy'n ymchwilio yn cymryd y camau canlynol:

● Bydd targed(au), cyflawnwr(wyr) a thystion yn cael eu cyfweld gan yr aelod o staff sy'n ymchwilio. Bydd pawb yn cael sicrwydd ynghylch disgresiwn yr ysgol wrth ymdrin â materion

o'r fath o fewn terfynau ein dyletswydd i adrodd. Bydd y targed(au) yn cael sicrwydd bod y mater yn cael ei drin o ddifrif ac yn cael ei ymchwilio.

● Os bydd y targed yn datgelu'r mater, siaradir â nhw yn gyntaf. Os na, bydd unrhyw dystion yn cael eu cyfweld, ac yna'r targed, y troseddwr a gyhuddir ac yn olaf unrhyw dystion.

● Gwrandewir ar bob dysgwr sy'n ymwneud â'r sefyllfa heb roi sylwadau ar natur yr ymddygiad a ddisgrifir.
● Gwneir crynodeb ysgrifenedig o'r holl drafodaethau. Cytunir ar y crynodeb hwn gan yr unigolion dan sylw. Mae hyn yn bwysig gan y bydd yn galluogi'r targed a thystion i deimlo'n dawel eu meddwl bod camau'n cael eu cymryd, ac i'r parti cyhuddedig deimlo ei fod wedi cael gwrandawiad teg.
● Bydd dull datrys problemau, sy'n osgoi chwilio am fai, yn fwy effeithiol wrth egluro'r sefyllfa a chyflawni newid. Gall dulliau adferol fod yn ddull defnyddiol.
● Bydd pob digwyddiad sy'n ymwneud â rhagfarn a digwyddiadau bwlio, ac unrhyw fwlio sy'n ymwneud ag AAA, ymddangosiad a hylendid personol yn cael eu cofnodi a'u hadrodd gan ddefnyddio system rheoli ymddygiad SIMS.

Gweithredu gan yr ysgol:
Os teimlir bod bwlio wedi digwydd, bydd y targed yn cael ei hysbysu y bydd camau yn cael eu cymryd i atal y bwlio rhag parhau. Gellir cyhoeddi canlyniadau yn unol â Pholisi Perthnasau'r Ysgol. Gall yr ysgol hefyd awgrymu llunio Cynllun Diogelwch ar gyfer y targed.

Mae angen i'r cyflawnwr ddeall effeithiau ei weithredoedd ar y targed, a bydd yn cael cymorth er mwyn addasu ei ymddygiad gan gynnwys ELSA neu gwnsela os yw'n briodol.

Bydd targed y bwlio yn derbyn cefnogaeth gan ELSA yr ysgol, cwnselydd neu oedolion cefnogol eraill yn ôl yr angen, a bydd eu hadferiad yn cael ei fonitro'n agos gan oedolyn enwebedig sy'n gweithio mewn partneriaeth â rhieni'r targed.

Partneriaeth gyda Rhieni
Pryd bynnag y bydd achos difrifol o fwlio, bydd rhieni/gwarcheidwaid y targed a'r bwli yn cael eu hysbysu'n ysgrifenedig neu drwy gyswllt personol. Bydd y cyswllt hwn yn cael ei wneud gan yr arweinydd Lles a Chynnydd perthnasol.

Dilyniant
I sicrhau bod yr ymddygiad bwlio wedi dod i ben a bod y dysgwr yn teimlo'n ddiogel byddwn yn gwirio'n achlysurol a 'checio mewn' gyda'r dysgwr. Os bydd unrhyw ddigwyddiadau pellach, bydd yr Uwch Arweinydd Lles a Chynnydd yn cael ei hysbysu a bydd camau priodol yn cael eu rhoi ar waith yn unol â pholisi Perthynas yr ysgol. Lle mae angen gwneud addasiadau ar gyfer dysgwyr ag anghenion ychwanegol, efallai y bydd y Cydgysylltydd Anghenion Dysgu Ychwanegol (CADY) yn rhan o'r broses o wneud penderfyniadau.

Delio â bwlio trwy'r Cwricwlwm

Byddwn yn:
● Codi ymwybyddiaeth o'r polisi gwrth-fwlio.
● Datblygu ethos gwrth-fwlio.

● Cynnwys negeseuon gwrth-fwlio yn ystod cyfnodau cofrestru, gwersi CAD (ABCh) a Chynulliadau.
● Addysgu dysgwyr sut i reoli eu cydberthnasau ag eraill mewn ffordd adeiladol.
● Sicrhau bod disgyblion ADY yn cael eu cynnwys yn y gwaith ar fwlio yn y cwricwlwm mewn modd sy'n briodol i'w hanghenion unigol.

<u>Cofnodi Digwyddiadau o wahaniaethu a/neu fwlio a dadansoddi'r wybodaeth</u>
Bydd y Pennaeth yn cadw cofnod electronig o achosion o wahaniaethu a bwlio ac yn paratoi adroddiadau mewnol er mwyn dadansoddi unrhyw batrymau neu dueddiadau penodol. Bydd y wybodaeth hon yn llywio cynllunio strategol yn yr ysgol a gwaith partneriaeth lle bo'n briodol.

Bydd y Pennaeth yn anfon adroddiadau tymhorol at yr Awdurdod Lleol er mwyn i'r Awdurdod Lleol allu dadansoddi unrhyw dueddiadau penodol ar lefel ysgol a lleol. Bydd patrymau ymddygiad yr Awdurdod Lleol yn cael eu rhannu ag ysgolion yn rheolaidd er mwyn i'r ysgol allu ymateb yn briodol i anghenion a nodir yn lleol.

Cysylltiadau â pholisïau eraill
● Perthnasau
● Presenoldeb
● Diogelu
● Cynllun Cydraddoldeb Strategol
● Defnydd derbyniol o TGCh

Dyddiad y polisi:

Llofnod Cadeirydd y Corff Llywodraethol:

Dyddiad adolygu (bob dwy flynedd)

<u>Atodiad 1</u>
Canllaw i ddysgwyr ar sut i ymateb os ydych yn cael eich bwlio:

Os ydych chi'n cael eich bwlio, gall y cyngor canlynol helpu:

1. Eglurwch i'r bwli fod y geiriau/gweithredoedd yn peri gofid; efallai nad yw ef neu hi yn ymwybodol o hyn. Fodd bynnag, os bydd y bwlio yn parhau, ceisiwch beidio â dangos eich teimladau.
2. Os ydych gyda ffrindiau, gofynnwch iddynt aros gyda chi.
3. Cerddwch i ffwrdd yn gyflym ac yn hyderus, hyd yn oed os nad ydych chi'n teimlo felly y tu mewn.
4. Ni fydd y bwli'n stopio os yw'n meddwl y gall ddianc rhag ymddygiad o'r fath. Trafodwch y broblem gyda'ch ffrindiau.
5. Dywedwch wrth aelod o staff neu gofynnwch i'ch ffrindiau ddweud wrth aelod o staff ar eich rhan.
6. Cofiwch fod amrywiaeth o fewn ein cymuned ysgol yn bwysig ac yn cael ei werthfawrogi.

Canllaw i ddysgwyr ar sut i ymateb os ydych chi'n meddwl bod rhywun yn cael ei fwlio a sut i atal bwlio:
1. Os yw'r dysgwr sy'n cael ei fwlio mewn perygl, ewch i'r brif swyddfa i gael cymorth gan y staff. Os ydych y tu allan i'r ysgol, ffoniwch 999. Os nad oes perygl, gall eich presenoldeb leddfu'r sefyllfa felly arhoswch gyda'ch gilydd.
2. Dangoswch eich bod chi a'ch ffrindiau yn anghytuno gydag unrhyw fath o fwlio.
3. Rhowch gydymdeimlad a chefnogaeth i ddysgwr/dysgwyr sy'n cael eu bwlio.
4. Byddwch yn ofalus ynghylch pryfocio neu wneud sylwadau personol. Os ydych chi'n meddwl efallai na fydd eich sylwadau'n ddoniol i unigolion, peidiwch â'u dweud.
5. Os ydych yn gwybod am fwlio, dywedwch wrth rywun. Gall y targed fod yn rhy ofnus neu'n unig i ddweud.

Seiberfwlio:
Cofiwch ei fod yn ddefnyddiol i gefnogi honiadau o fwlio gyda thystiolaeth. Os bydd bwlio yn digwydd trwy wefannau rhwydweithio cymdeithasol neu dechnolegau symudol, tynnwch sgrinluniau a'u cadw gartref fel tystiolaeth bosibl i'w rhannu gyda'r heddlu. Ni ddylai rhieni neu ddisgyblion anfon unrhyw wybodaeth yn electronig i'r ysgol.

Atodiad 2

Canllaw rhieni i ymddygiadau bwlio
Pryd bynnag y bydd achos o fwlio, bydd rhieni/gwarcheidwaid y targed a'r sawl sy'n cyflawni'r drosedd yn cael eu hysbysu naill ai'n ysgrifenedig neu drwy gyswllt personol.

Os yw eich plentyn yn cael ei fwlio:
Yn aml, rhieni neu chyfoedion fydd y cyntaf i glywed am ddigwyddiad o fwlio. Dylai rhieni gysylltu ag arweinydd Lles a Chynnydd eu plentyn os ydynt yn poeni. Mae'n hanfodol aros yn ddigynnwrf, yn gefnogol a chanfod ffeithiau'r sefyllfa; gall bwlio fod yn gymhleth i'w ddeall, gan ei bod yn bosibl y bydd gan yr unigolion dan sylw ganfyddiadau amrywiol o'r digwyddiadau yr ymchwilir iddynt. Bydd angen dweud wrth eich plentyn ei fod wedi gwneud y peth iawn trwy ddweud wrthych. Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi gael y rhestr wirio ganlynol wrth eich ochr i sicrhau eich bod yn casglu gwybodaeth ddefnyddiol wrth holi eich plentyn:

● Pwy oedd yn rhan o hyn?
● Ble y digwyddodd, pryd a pha mor aml?
● Pam y digwyddodd hyn?
● Pa ffurf gymerodd y bwlio? Beth yn union ddigwyddodd?

Pan fyddwch yn hysbysu'r ysgol o'r manylion hyn, bydd yr aelod o staff yn esbonio sut y bydd yr ysgol yn mynd yn ei blaen; bydd hyn fel arfer yn dechrau gydag ymchwiliad i'r honiadau (gweler y polisi am fanylion). Byddwch yn dawel eich meddwl y bydd yr ysgol yn ymateb yn sensitif i anghenion yr holl ddysgwyr dan sylw. Bydd yr holl wybodaeth yn cael ei hystyried a'i harchwilio'n drylwyr.

Efallai y gallwch chi helpu. Gofynnwch beth allwch chi ei wneud i gefnogi gweithredoedd yr ysgol a helpu eich plentyn. Mae'n ddefnyddiol gwneud nodyn o'r strategaethau y mae'r ysgol yn eu hawgrymu a fydd yn ddefnyddiol i chi eu rhoi ar waith i gefnogi'ch plentyn. Cadwch mewn cysylltiad â'r ysgol a rhowch wybod i'r ysgol sut mae pethau'n mynd. Cysylltwch â'r ysgol cyn gynted â phosibl os bydd digwyddiadau pellach yn codi.

Sicrhewch eich bod yn cadw cofnodion o bob digwyddiad y mae eich plentyn yn ei rannu. (Pwy?, Ble?, Pryd?, Pam?, Pa fath o ymddygiad bwlio?). Mae hyn yn helpu i dracio digwyddiadau pe bai'r ymddygiad bwlio yn parhau.

Os yw eich plentyn yn rhan o'r bwlio:
Mae'n anodd iawn pan fydd eich plentyn yn cymryd ran mewn achos o fwlio. Peidiwch â chynhyrfu na beio'ch hun. Mae'n bwysig gweithio gyda'r ysgol i addasu patrymau ymddygiad eich plentyn. Mae angen cydnabod bod y pethau hyn yn digwydd, ac mae gan yr ysgol fecanweithiau yn eu lle i ymateb i'r mater hwn. Mae'n ddefnyddiol adnabod rhai o'r rhesymau pam mae dysgwyr yn ymddwyn fel hyn o bryd i'w gilydd. Weithiau mae plant yn bwlio eraill oherwydd:
● Nad ydynt yn ymwybodol pa mor niweidiol ydyw;
● Eu bod yn copïo ymddygiad cyfoedion, brodyr a chwiorydd hŷn neu bobl y maent yn eu hedmygu;
● Eu bod yn cael anhawster dros dro i integreiddio o fewn eu grŵp cyfoedion;
● Maent yn bwlio eraill oherwydd anogaeth gan ffrindiau;
● Eu bod yn mynd trwy gyfnod anodd yn bersonol ac angen cymorth;
● Nid ydynt eto wedi dysgu ffyrdd boddhaol o wneud perthnasoedd cadarn.

I atal eich plentyn rhag bod yn rhan o ymddygiad bwlio:
● Siaradwch â'ch plentyn a helpwch ef/hi i ddeall bod yr hyn y mae'n ei wneud yn annerbyniol gan ei fod yn gwneud dysgwyr eraill yn anhapus;
● Annogwch aelodau eraill o'r teulu rhag ymddwyn yn ymosodol er mwyn cael yr hyn y maent ei eisiau;
● Awgrymwch ffyrdd o ymuno mewn gweithgareddau gyda dysgwyr eraill heb fod yn boenus neu'n angharedig;
● Cysylltwch â'r ysgol;
● Neilltuwch amser i gael sgyrsiau rheolaidd am sut mae pethau'n mynd yn yr ysgol;

● Gwiriwch fod eich plentyn wedi adnabod oedolyn yn yr ysgol y gall fynd ato os oes ganddo broblem neu bryder o unrhyw fath. Mae angen iddynt gael perthynas dda gyda'r person hwn.

Cofwich y bydd angen i'r ysgol weithredu os bydd achos o fwlio yn digwydd. Ymatebir i'r mater yn sensitif, ond mae angen iddo fod yn effeithiol i bawb dan sylw. Lle mae angen gwneud addasiadau ar gyfer dysgwyr ag anghenion ychwanegol, efallai y bydd y Cydgysylltydd Anghenion Dysgu Ychwanegol (Cydlynydd Anghenion Dysgu Ychwanegol (CADY)) hefyd yn rhan o'r broses o wneud penderfyniadau.