



Polisi Cyfeillgarwch a Gwrth-fwlio Ceredigion



Mae'r polisi hwn yn seiliedig ar Llywodraeth Cymru:
Canllawiau Gwrth-fwlio 2011 a Llywodraeth Cymru:
Canllawiau Gwrth-fwlio 2003

Nod ein Polisi Cyfeillgarwch a Gwrth-fwlio

Nod ein Polisi Cyfeillgarwch a Gwrth-Fwlio hwn yw sicrhau bod disgyblion yn dysgu mewn amgylchedd cefnogol, gofalgar a diogel, heb ofn cael eu bwlio. Mae ymddygiad gormesol yn ymddygiad gwrthgymdeithasol ac yn effeithio ar bawb; mae'n annerbyniol ac ni fydd yn cael ei oddef yn Ysgol Penparc. Os oes ymddygiad bwlio yn digwydd, dylai pob disgybl (a rhieni / gofalwyr) fod yn gallu dweud wrth oedolyn ac yn gwybod y bydd digwyddiadau yn cael eu trin yn brydlon ac yn effeithiol. O fewn y cwricwlwm bydd yr ysgol yn codi ymwybyddiaeth o natur bwlio drwy eu cynnwys o fewn ABCh, gwasanaethau dosbarth, gwasanaethau ysgol gyfan a meysydd pwnc, fel y bo'n briodol, mewn ymgais i ddileu ymddygiad o'r fath. Byddwn yn darparu cyfleoedd cwricwlwm amddiffynnol drwy'r cwricwlwm SEAL, ac yn helpu plant i ddatblygu sgiliau pendantrwydd ac i barchu eu hunain ac eraill.

Yn Ysgol Penparc rydym yn ysgol DWEUD. Mae disgwyliad i unrhyw un sy'n gwybod bod bwlio'n digwydd i ddweud wrth y staff.

Beth yw bwlio?

Rydym yn cydnabod y gall problemau cyfeillgarwch ac ymddygiad bwlio rhwng disgyblion fod yr un mor annifyr ac annymunol. Fodd bynnag, mae'n bwysig gwahaniaethu rhwng y ddau gan y bydd ymatebion a ddefnyddir i ddatrys problemau cyfeillgarwch yn wahanol i'r rhai a ddefnyddir i ddatrys ymddygiad bwlio. Rydym hefyd yn cydnabod y gall fod problemau cyfeillgarwch sy'n digwydd dro ar ôl tro arwain at fwlio.

Mae Canllawiau Parchu Eraill Llywodraeth Cymru 2011 yn nodi bod nifer o wahanol ddiffiniadau o fwlio, ond bod y mwyafrif o bobl yn ystyried bod bwlio:

- yn fwriadol niweidiol (gan gynnwys bod yn ymosodol)
- yn digwydd yn aml dros gyfnod o amser, ond rhaid cydnabod y gall rhywbeth sy'n digwydd unwaith achosi trawma ac ofn i'r un peth ddigwydd eto
- yn anodd i ddioddefwyr eu hamddiffyn eu hunain yn ei erbyn.

Mae hefyd yn bwysig ystyried persbectif dysgwyr unigol ar yr hyn sy'n cyfri fel bwlio.

Mae sawl ffurf ar fwlio, ond y tri phrif fath yw:

- bwlio corfforol - taro, cicio, dwyn, aflonyddu rhywiol neu fod yn ymosodol
- bwlio geiriol - galw enwau, sarhau, gwneud sylwadau sy'n tramgwyddo
- bwlio anuniongyrchol - lledaenu straeon cas am rywun, cau pobl allan o grwpiau cymdeithasol, gwneud rhywun yn destun sion maleisus, seibr-fwlio -anfon negeseuon e-bost neu negeseuon testun maleisus.

Mae ein Cyngor Ysgol (ar ôl ymgynghori â disgyblion) wedi diffinio bwlio fel...

Ymddygiad yn erbyn plentyn sydd yn gwneud rhywun yn drist neu'n anfodlon dod i'r ysgol.

Pam ydym yn erbyn bwlio?

'Mae gan bob dysgwr ym mhob ysgol yr hawl i ddysgu heb ofn cael eu bwlio, beth bynnag yw'r math hwnnw o fwlio. Mae'n rhaid i bawb sy'n cyfrannu at addysg dysgwr gydweithio i sicrhau bod hyn yn digwydd. Mae'n rhaid i ysgolion fynd ati'n weithredol i daclo pob math o fwlio, a dylent weithredu i atal ymddygiad bwliaidd yn ogystal ag ymateb i ddigwyddiadau pan fyddant yn codi.'

Canllawiau Parchu Eraill, Llywodraeth Cymru. Rhif Dogfen: 050/2011.

Beth yw'r mathau gwahanol o fwlio?

Mae'r enghreifftiau o ymarfer da yn Adroddiad Prifysgol Caerdydd ar Werthuso Polisiâu Gwrth-Fwlio Ysgolion 2006 yn nodi:

"Gall bwlio fod yn:

- Emosiynol - bod yn anghyfeillgar, cau rhywun allan, codi ofn (e.e. cuddio llyfrau, ystumiau bygythiol)*
 - Corfforol - gwthio, cicio, taro, dyrnu neu unrhyw ddefnydd o drais*
 - Hiliol - gwatwar, graffiti, ystumiau ar sail hil*
 - Rhywiol - cyswllt corfforol yn erbyn ewyllys rhywun neu sylwadau sy'n ymosodol yn rhywiol*
 - Homoffobig - bwlio oherwydd rhywioldeb neu sy'n canolbwyntio ar y mater*
 - Geiriol - galw enwau, coegni, lledaenu sion, pryfocio"*
- seibr-fwlio- e.e. defnydd anaddas o rhyngweithiau cymdeithasol megis Instagram, Snapchat a negeseuon ffôn neu ebyst.*

Mae Llywodraeth Cymru, Parchu Eraill 2011 yn amlinellu canllawiau ychwanegol ar gyfer y categorïau hyn o fwlio ar sail hunaniaeth:

- bwlio ar sail hil, crefydd a diwylliant
- bwlio sy'n ymwneud â dysgwyr sydd ag anghenion addysgol arbennig ac anabledau
- bwlio homoffobig
- bwlio rhywiaethol, rhywiol a thrawsffobig
- seiberfwlio

Beth yw arwyddion a symptomau bwlio? (Ar sail ymgynghori â disgyblion)

Gallai person awgrymu drwy ei ymddygiad ac arwyddion eraill eu bod yn cael eu bwlio. Dylai pawb fod yn ymwybodol o'r arwyddion hyn ac ymchwilio os yw rhywun:

- yn rhy ofnus i gerdded i neu o'r ysgol neu'n newid llwybr
- ddim yn awyddus i fynd ar y bws ysgol / cyhoeddus
- yn erfyn am gael lifft i'r ysgol

- yn newid ei drefn arferol
- yn anfodlon mynd i'r ysgol (ffobia ysgol)
- yn dechrau chwarae triwant
- yn mynd yn fewnblyg, yn bryderus ac yn colli hyder
- yn dod yn ymosodol ac afresymol, yn tarfu ac yn cam-drin
- yn dechrau cael atal dweud
- yn bygwth ei ladd ei hunan neu'n ceisio gwneud hynny
- yn bygwth ei niweidio'i hunan neu'n ceisio gwneud hynny
- yn bygwth rhedeg i ffwrdd neu'n ceisio gwneud hynny
- yn crio wrth fynd i gysgu neu'n cael hunllefau
- yn teimlo'n sâl yn y bore
- yn dechrau perfformio'n waeth yn yr ysgol
- yn dod adre â dillad wedi rhwygo, ac eiddo wedi torri neu 'ar goll'
- yn gofyn am arian neu'n dechrau dwyn arian
- yn 'colli' arian cinio ac ati'n aml
- â briwiau neu gleisiau heb esboniad
- yn dod adre 'bron â llwgu'
- yn bwlio eraill
- yn newid ei arferion bwyta
- yn ofni dweud beth sy'n bod
- yn ofni defnyddio'r we neu ffôn symudol
- yn nerfus neu'n bryderus wrth dderbyn neges seiber
- yn gwneud esgusion gwael am ei ymddygiad.

Beth sy'n achosi bwlio? (Ar sail ymgynghori â disgyblion)

Mae pobl yn bwlio am resymau gwahanol.

Gall y rhesymau gynnwys:

- eisiau teimlo'n bwerus
- cenfigen
- eisiau teimlo'n dda amdanynt eu hunain
- eisiau rheoli
- eisiau cael rhywbeth (sylw, eiddo neu ffrindiau)
- eisiau edrych yn dda o flaen pobl eraill
- eisiau teimlo'n boblogaidd
- pwysau gan gyfoedion
- eisiau bod yn fawr / clyfar
- hwyl
- cael eu bwlio eu hunain
- gweld targed hawdd (bach, ddim am ddweud, unig neu wahanol mewn rhyw ffordd)

Yr ysgol yn uno i rwystro bwlio

Yn Ysgol Gymunedol Penparc rydym yn ysgol DWEUD. Mae disgwyliad i unrhyw un sy'n gwybod bod bwlio'n digwydd i ddweud wrth y staff. Mae gennym bolisi yn ei le, sy'n

glir, yn effeithiol ac wedi'u hysbysebu'n dda. Rydym yn annog ymddygiad cadarnhaol, hunan-barch a pharch at eraill, drwy:

Yr ysgol gyfan

- Sicrhau bod yr ysgol gyfan yn rhan o lunio'r Polisi Gwrth-fwlio hwn.
- Gweithio i godi ymwybyddiaeth a chynnwys disgyblion wrth lunio diffiniadau a chanfod atebion.
- Ei gwneud yn glir i ddisgyblion sut y gallant adrodd am ddigwyddiadau wrth yr ysgol, e.e. drwy aelod penodol o staff, bocs awgrymiadau'r ysgol, cwnselydd ysgol, nyrs ysgol.
- Defnyddio hysbysfyrddau i atgoffa disgyblion o bolisi'r ysgol a'r gefnogaeth sydd ar gael iddynt.
- Yr holl staff i ganmol ymddygiad positif a chefnogol yn rheolaidd.
- Cynllunio er mwyn sicrhau bod gwaith yr ysgol yn hybu empathi a deallusrwydd emosiynol (e.e. SEAL).
- Cynnwys disgyblion wrth ddatblygu rheolau'r dosbarth a'r ysgol.

Cwricwlwm

- Trafod cyfeillgarwch a bwlio fel rhan o'r cwricwlwm (*cofnodir y ddarpariaeth yn Archwiliad ABCh / ADCDF, CCC*).
- Gwaith penodol ar fwlio yn ystod sesiynau ABCh.
- Gwaith ar fwlio gan ddefnyddio chwarae rôl a drama.
- Gwaith penodol ar hunan-hyder a phendantrwydd.
- Addysg grŵp cyfoedion e.e. disgyblion hŷn yn datblygu cynhyrchiad drama ar gyfer Blynnyddoedd iau
- Sesiynau cyson gyda Swyddog Cyswllt yr Heddlu ynghylch bwlio.

Amgylchedd yr Ysgol

- Cael blwch pryder yn yr ysgol i gefnogi disgyblion sydd â phroblem cyfeillgarwch neu sy'n cael eu bwlio
- Sicrhau bod yr holl staff (gan gynnwys rhai nad ydynt yn addysgu) yn ymwybodol o bolisi'r ysgol a chytuno ar strategaethau er mwyn rhwystro bwlio ac ymdrin ag unrhyw faterion sy'n codi.
- Hyfforddi Goruchwylwyr Amser Cinio ynghylch gweithgareddau maes chwarae a goruchwyllo.
- Cynnal arolwg er mwyn darganfod ble mae'r ardaloedd problemus ar dir yr ysgol (Cyngor Ysgol).
- Sicrhau bod trefniadau clir yn bod i'r goruchwylwyr gael adrodd am ddigwyddiadau.
- Datblygu'r ardal allanol er mwyn sicrhau amser chwarae hapus.

Dulliau Adferol ('RAS')

- Mae Cyfiawnder Adferol ('RJ') yn broses ar gyfer datrys gwrthdaro sy'n caniatáu i bobl ddysgu o'u camgymeriadau, ac mae wedi bod yn llwyddiannus mewn ysgolion.
- Mae'n amlygu pwysigrwydd perthnasau uwchlaw rheolau.
- Mae Cyfiawnder Adferol yn rhan o ddiwylliant ehangach a elwir hefyd yn Ddulliau Adferol ('RAS').
- Mae Dulliau Adferol ('RAS') mewn ysgolion yn seiliedig ar 5 nodwedd allweddol:

- PARCHU - Gwrando a pharchu barn eraill;
- CYFRIFOLDEB - Cymryd cyfrifoldeb dros eich gweithredoedd eich hun;
- ATGYWEIRIO - Siarad ag eraill i ddatrys sut i atgyweirio unrhyw niwed a achoswyd;
 - PERTHNASOEDD - Bod yn gysylltiedig - mae cynnal cysylltiadau â phobl sy'n cyfrif yn gallu helpu i ddatblygu ymdeimlad o berthyn;
 - AILINTEGREIDDIO - Caniatáu i'r holl bobl ifanc gael eu cynnwys a chymryd rhan mewn addysg brif ffrwd / eu cymuned.
- Mae Dulliau Adferol yn defnyddio amrywiaeth o gylchoedd gwahanol fel cynadledda er mwyn i bawb gael cyfle i gymryd eu tro a dweud eu dweud. Gellir defnyddio'r dull hwn am nifer o resymau, er enghraifft i ddatrys achos o fwlio.
- Mae Dulliau Adferol wedi cael eu profi i leihau ofn y dioddefwr o ailerledigaeth.

Bydd yr agwedd ysgol-gyfan hon yn sicrhau bod ein hysgol yn amgylchedd mwy diogel a hapus; bydd agweddau, ymddygiad a pherthnasoedd yn gwella a bydd hyn wedyn yn effeithio'n bositif ar ddysgu a llwyddo.

Strategaethau ar gyfer disgyblion

Yn Ysgol Gynradd Penparc rydym yn rhoi manylion clir i'r disgyblion ynghylch yr amryw ffyrdd y gallant adrodd am fwlio, gan gynnwys dulliau anuniongyrchol pwysig, a gwybodaeth am y gefnogaeth i'r dioddefwyr a'r bwllis. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Mentora. Mae'r disgyblion hŷn yn cael eu hannog i fod yn 'bydis' i'r plant iau, rhai sy'n cael eu bwlio neu rhai sy'n ei chael yn anodd i gymdeithasu.
- Athro dosbarth. Yr athro dosbarth yw'r aelod o staff sy'n bennaf gyfrifol am les y plant yn ei ddsbarth. Caiff disgyblion eu hannog i siarad â'u hathrawon dosbarth.
- Y Pennaeth sy'n arwain y trefniadau gwrth-fwlio yn yr ysgol ac y mae'n delio'n uniongyrchol â dioddefwyr bwlio.
- Mae croeso i rieni gysylltu â staff hŷn i fynegi consŷrn ynghylch bwlio

Os yw pob ymdrech i helpu disgyblion atal bwlio'n methu, rydym yn gweithredu'n fwy llym er mwyn delio â bwlio parhaus a threisgar. Gwnawn yn siŵr fod cymuned yr ysgol gyfan yn gwybod pa gosbau gaiff eu defnyddio. Caiff y cosbau hyn eu gweithredu'n deg a chyson. Rydym yn dilyn y dull graddol a awgrymwyd gan Suckling a Temple yn eu cyhoeddiad "Bullying: a whole school approach" (Jessica Kingsley, 2001) ac sy'n rhedeg fel hyn:

- Canlyniadau rhesymegol. Rhaid i fyfyrwyr fod yn ymwybodol fod eu hymddygiad yn arwain at ganlyniad, a bod hyn yn effeithio arnynt hwy ac eraill.
- Amser allan. Tynnu'r myfyriwr o'r grŵp - nid fel cosb, ond er mwyn iddo gael amser i feddwl am ymddygiad ac ateb i'r broblem
- Gwrthod breintiau, gyda'r cyfle i'w hadennill
- Cynllun rheoli myfyriwr unigol [cyf: rhaglen gefnogi fugeiliol]
- Cynnwys rhieni
- Cwnsela
- Symud y bwli i ffwrdd o'r dioddefydd (e.e. i ddsbarth arall)

Os yw pob cam yn methu gall fod yn angenrheidiol gwahardd y disgybl am gyfnod penodol neu, yn enwedig yn sgil ymddygiad treisgar difrifol, gall y pennaeth ddewis gwahardd y disgybl yn barhaol. Ond ni ddylai hyn ddigwydd fel arfer a dylid ystyried pob achos ar wahân. . Er hynny, cyn gwahardd disgybl byddwn yn dilyn Dulliau Adferol ym mhob sefyllfa lle mae angen datrys gwrthdaro.

Ymateb i fwlio Llwybrau at help - y dudalen nesaf

Bydd ein hysgol yn ymateb yn gyflym ac effeithiol i achosion honedig o fwlio

Yn Ysgol Gynradd Penparc rydym yn dilyn rhai pwyntiau allweddol:

Dylai POB oedolyn yn yr ysgol wneud y canlynol:

1. Byth â chymryd yn ganiataol nad yw bwlio yn digwydd yn yr ysgol
2. Addysgu disgyblion sut i ddelio â phroblemau cyfeillgarwch a bwlio
3. Cymryd bwlio o ddifrif pan fydd disgybl yn dweud wrthynt am ddigwyddiad
4. Cofnodi digwyddiadau yn y llyfr dosbarth
5. Gwrando ar bob ochr - os mae nifer o ddisgyblion yn dweud yr un peth nid yw o reidrwydd yn golygu eu bod yn wir
6. Gwneud amser i gael trefn ar bethau
7. Siarad yn bwylllog â'r holl ddisgyblion
8. Datrys pethau'n gyflym ac yn effeithiol.
9. Dilyn lan, gan sicrhau nad yw'r ymddygiad bwlio wedi aildechrau
10. Addysgu'r disgyblion sut i ddelio â phroblemau cyfeillgarwch a bwlio e.e. sut i aros yn dawel pan wedi cynhyrfu a sut i ddefnyddio sgiliau datrys gwrthdaro.

Dylai POB disgybl yn yr ysgol wneud y canlynol:

1. Parchu ei gilydd
2. Siarad â'i gilydd, trin ei gilydd yn garedig
3. Lle bo modd, ceisio deall pam y gallai rhywun dangos ymddygiad bwlio
4. Dweud wrth athro neu oedolyn arall yn yr ysgol neu ddweud wrth ffrind neu riant / gofalwr
5. Deall sut deimlad yw hi i gael eich bwlio

Dylai HOLL rieni / gofalwyr wneud y canlynol:

1. Bod yn fodolau rôl i bobl ifanc, ni ddylent ddangos ymddygiad bwlio eu hunain
2. Ni ddylent ddweud wrth bobl ifanc i ymladd yn ôl
3. Ni ddylent geisio datrys materion drwy gysylltu rhieni eraill / plant eu hunain
4. Dweud wrth yr ysgol / athro am y bwlio

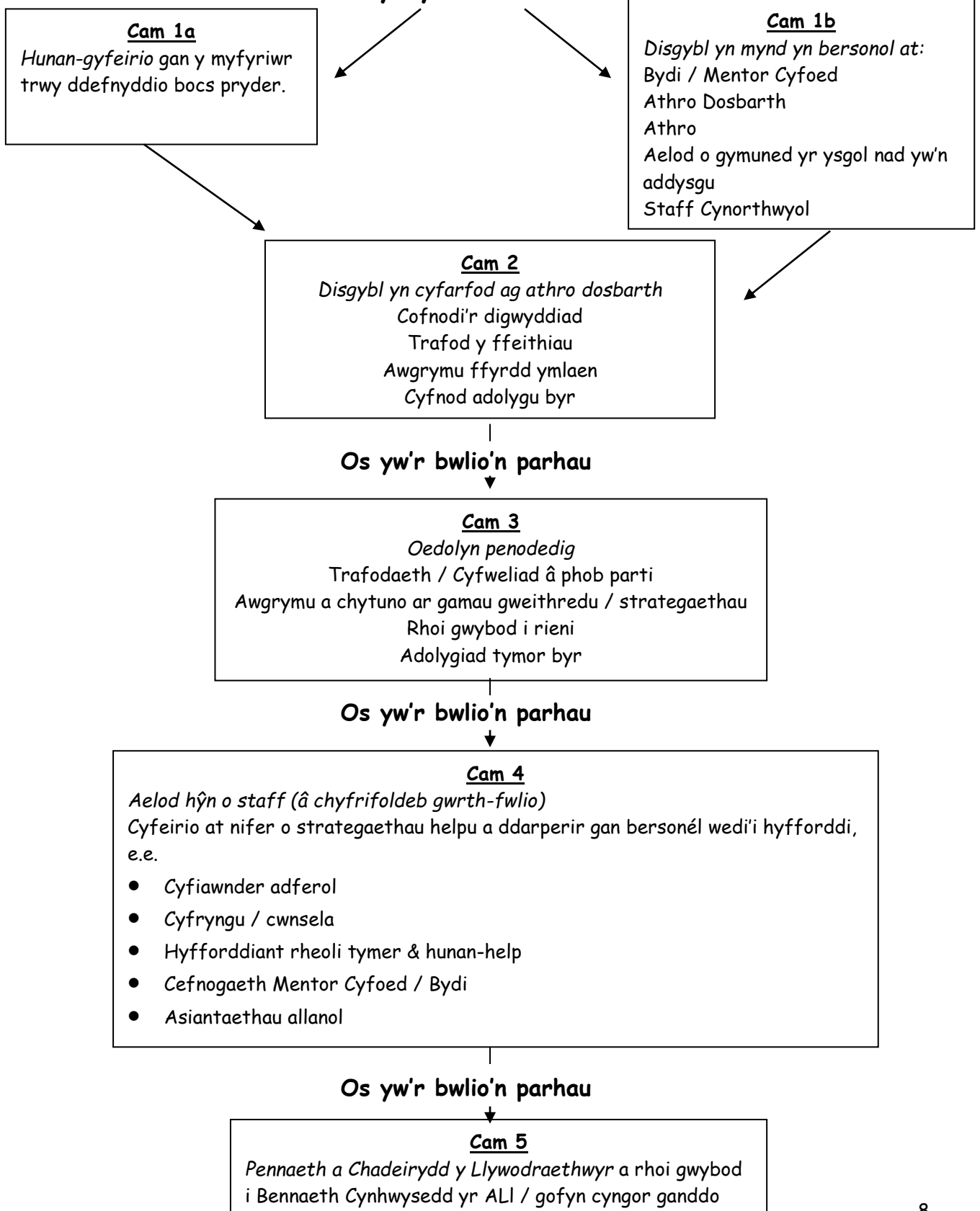
5. Bod yn bwylllog a pheidio gor-ymateb
6. Gweithio gyda'r ysgol i geisio datrys y broblem.

GWEITHDREFNAU ADRODD AM FWLIO YN YR YSGOL

LLWYBRAU I'R DISGYBL AT HELP

(Bydd gan bob ysgol ei threfniadau cyfeirio ei hunan)

Plentyn yn cael ei fwlio



Gwybodaeth i Rieni a Gofalwyr

Strategaethau

- Rydym yn ymgynghori'n aml â rhieni ynghylch materion ysgol-gyfan. Ymgynghorwyd â rhieni a'r gymuned yn ehangach ynghylch ein polisi gwrth-fwlio.
- Rydym yn darparu gwybodaeth am natur ac effaith bwlio, drwy gyfrwng posterï a chaiff eu harddangos yn yr ysgol.
- Anogwn rieni i ymuno â ni a chymryd rhan yn yr Wythnos Gwrth-Fwlio.

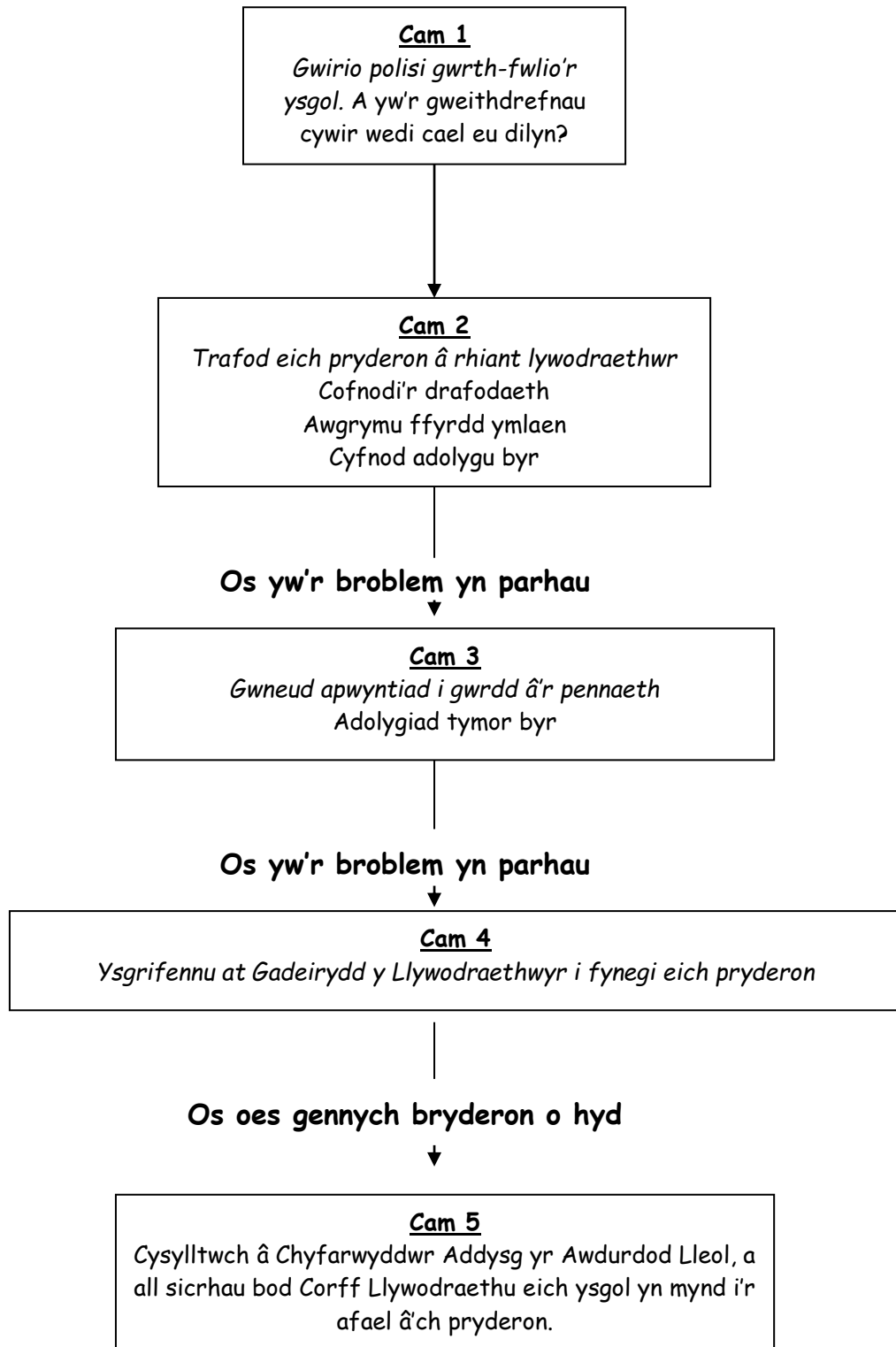
Rydym yn cynghori rhieni i wneud hyn pan fyddant yn siarad ag aelod o staff ynghylch digwyddiad:

- Ceisio bod yn bwyllog
- Bod mor benodol â phosib ynghylch yr hyn y mae'r plentyn yn honni sydd wedi digwydd
- Gwneud nodyn o'r camau y mae'r ysgol yn bwriadu eu cymryd
- Gofyn a oes unrhyw beth y gallwch chi ei wneud i helpu eich plentyn yn yr ysgol
- Cadw mewn cyswllt â'r ysgol

Edrychwch ar y trefniadau ar y dudalen nesaf os nad ydych yn teimlo bod eich pryderon yn cael eu hateb.

OS NAD YDYCH YN TEIMLO BOD EICH PRYDERON YN CAEL EU HATEB

Os ydych wedi dilyn y gweithdrefnau adrodd uchod ond ddim yn teimlo bod yr ysgol yn mynd i'r afael â'ch pryderon yn effeithlon, dilynwch y camau isod.



Gallai cysylltu â grwpiau cefnogi rhieni lleol a chenedlaethol am gyngor helpu.

Amserlen Datblygu ac Adolygu

Cyfrifoldeb y pennaeth fydd monitro'r polisi hwn. Caiff cynnydd ei gofnodi a nodir camau pellach, gan ddangos a yw'r polisi'n gweithio mewn gwirionedd. (*Gwnewch yn glir dan ba amgylchiadau y dylid defnyddio cofnodion er mwyn monitro, pa mor hir y cânt eu cadw a phwy ddylai gael mynediad atynt*).

Byddwn yn dilyn lansiad y polisi â nodiadau atgoffa cyson. Gellir anghofio polisi proffil-isel yn hawdd, ac mae angen gwneud yn siŵr fod disgyblion newydd yn ymwybodol o'r polisi yn y blynyddoedd sydd i ddod. Wrth fonitro effeithiolrwydd y polisi, ceisir barn y disgyblion ar sut mae'r polisi'n gweithio. Nodir agweddau lle mae problemau'n parhau a lle gall fod angen gwaith pellach.

Caiff y polisi hwn ei adolygu / diweddarau o leiaf unwaith bob blwyddyn ysgol. (*Gallai adroddiad unwaith y tymor i'r llywodraethwyr, rhieni a'r staff helpu.*)

Asiantaethau Cymorth

Anti-bullying Alliance - mae'r gynghrair yn uno dros 60 o sefydliadau mewn un rhwydwaith, gan anelu i leihau bwlio. Mae adran i rieni ar eu gwefan gyda dolenni at sefydliadau a all helpu â materion bwlio
www.anti-bullyingalliance.org.uk

Kidscape

www.kidscape.org.uk

02077303300

Childline - cyngor a straeon gan blant sydd wedi cael eu bwlio a dod drwyddi

08000 1111

Bwlio ar-lein

www.bullying.co.uk

Parentline Plus - cyngor a dolenni i rieni www.parentlineplus.org.uk

08088002222

Parents Against Bullying

01928 576152

Ffynonellau gwybodaeth defnyddiol

Stonewall - sefydliad cydraddoldeb hoyw a sefydlwyd yn 1989. Mae'r aelodau a'i sefydlodd yn cynnwys Syr Ian McKellen. www.stonewall.org.uk.

Cyberbullying.org - un o'r gwefannau cyntaf a sefydlwyd i bobl ifanc ynghylch y mater hwn. Mae'n cynnig cyngor ynghylch rhwystro seiberfwlio a gweithredu yn ei erbyn. Gwefan o Ganada. www.cyberbullying.org

Chatdanger - gwefan sy'n darparu gwybodaeth ynghylch peryglon posibl ar y we (gan gynnwys bwlio), a chyngor ar sut i fod yn ddiogel wrth sgwrsio www.chatdanger.com

Think U Know - mae'r Ganolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein (CEOP) wedi cynhyrchu set o adnoddau ynghylch diogelwch ar y we ar gyfer ysgolion uwchradd www.thinkuknow.co.uk

Know IT All for Parents - amrywiaeth o adnoddau ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd gan Childnet International. Mae'n cynnwys enghraifft o gytundeb teulu www.childnet-int.org/kia/parents