



Cyngor Bwrdeistref Sirol
MERTHYR TUDFUL
MERTHYR TYDFIL
County Borough Council

CANLLAWIAU STATUDOL GWRTH-FWLIO 2020-2025

'Llwyddiant i bob digon – Llwyddiant i bob plentyn'

Hanes adolygu	Dyddiad
Adolygu	mis Ionawr 2012
Adolygu	mis Medi 2015
Adolygu	Mis Gorffennaf 2020

Cynnwys

Rhagair	3
Cyrhaeddiad a Chyflawniad	4
Cyd - destun	4-5
Pam cynhyrchu'r canllawiau statudol hyn?	4-5
Beth ydym ni'n ei wybod am ymestyn bwlio yn ein hysgolion?	5
Crynodeb o'r negeseuon allweddol	5
Gweledigaeth	6
Mesurau llwyddiant	
Canlyniadau dymunol	
Nodau ac Amcanion Strategol	6-7
Nod 1: Rhoi'r fframwaith i ysgolion atal bwlio	6
Nod 2: Galluogi ysgolion i fynd i'r afael â bwlio	7
Canllawiau	7-11
Ymchwil	7
Beth yw bwlio?	7-8
Bwlio a diogelu	9
Pwy sy'n ymwneud â bwlio?	9
Mae'r sawl sy'n arddangos ymddygiad bwlio tuag at eraill – y cyflawnwr - why yn gwneud hynny?	9
Y sawl sy'n profi'r ymddygiad bwlio – y targed	9
Y sawl sy'n arsylwi neu'n gwybod am yr ymddygiad bwlio – y gwylwyr	10
Beth yw effeithiau bwlio?	11
Strategaethau Gwrth-fwlio Effeithiol	11-14
Rôl yr ysgol a'r Corff Llywodraethol	11
Polisiâu gwrth-fwlio	11-12
Deddf Gwrthderfysgaeth a Diogelwch 2015	12
Polisi Gwrth-fwlio Enghreifftiol	13
Adolygu eich polisi cyfredol	13
Codi ymwybyddiaeth a rhannu arfer effeithiol	13
Casglu a chofnodi gwybodaeth am ddigwyddiadau bwlio	13
Cymorth gan yr awdurdod lleol	14
Atodiadau	15-46
Atodiad 1 – Polisi Enghreifftiol	15-16
Atodiad 2 – Canllawiau ar gyfer cwblhau polisi enghreifftiol	17-27
Atodiad 3 – Rhestr Wirio	28
Atodiad 4 – Ffurflen adrodd	29-31
Atodiad 5 – Seiberfwlio	32-35
Atodiad 6 – Adnoddau defnyddiol	36-46

Rhagair

Mae herio bwllo ar draws Merthyr Tudful yn parhau i fod yn flaenoriaeth allweddol i ni. Mae ysgolion mewn sefyllfa unigryw i alluogi ein dysgwyr i ddatblygu fel unigolion moesegol, iach, hyderus ac uchelgeisiol. Fel aelodau etholedig, rydym am i'n hysgolion fod yn fannau lle mae ein dysgwyr yn teimlo'n hapus ac yn ddiogel. Yr ydym i gyd wedi ymrwymo i sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc yn mwynhau ei hawliau i addysgu ac yn cael eu trin yn gyfartal.

Byddwn yn parhau i herio bwllo'n gyfannol. Deallwn y cyflawnir hyn drwy fynd i'r afael ag achosion sylfaenol ymddygiad annerbyniol a thrwy greu amgylchedd cynhwysol o barch at ei gilydd. Dim ond os yw lles wrth wraidd popeth a wnawn y gallir cyflawni hyn. Fel hyn bydd dysgwyr yn teimlo'n ddiogel ac yn barod i ddysgu.

Mae angen addysgu plant a phobl ifanc gartref ac yn yr ysgol am gael perthynas barchus. Lluniwyd y canllawiau statudol hyn i roi cyngor i alluogi ymgorffori gwerthoedd parch, goddefgarwch a charedigrwydd yn ein hysgolion ac ar draws y gymuned ehangach. Dim ond drwy gydweithio y gallwn gyflawni hyn a gwneud gwahaniaeth gwirioneddol.

KEVIN O'NEILL

(ARWEINYDD Y CYNGOR)



Llofnod:

LISA MYTTON

(DIRPRWY ARWEINYDD Y CYNGOR)



Llofnod:

DARREN ROBERTS

(ARWEINYDD YR WRTHBLAID)



Llofnod:

CLIVE JONES

(DIRPRWY ARWEINYDD YR WRTHBLAID)



Llofnod:

Cyrhaeddiad a Chyflawniad

Mae ymchwil yn dangos yn glir bod lles emosiynol a chymdeithasol yn sail i gyrhaeddiad academiaidd da. Mae nifer o astudiaethau'n dangos bod cysylltiad agos rhwng addysg a lles meddyliol a thrwy hybu iechyd a lles dysgwyr, y gall ysgolion gael effaith gadarnhaol ar gydweithrediad, ymrwymiad, dysgu ac ymgysylltu dysgwyr. Dengys tystiolaeth fod perthnasoedd teuluol neu ysgol o ansawdd gwael yn rhoi plant mewn perygl o gael iechyd meddwl gwael. I blant a phobl ifanc ag iechyd meddwl gwael, mae mwy o debygolrwydd o ganlyniadau cymdeithasol ac economaidd gwael, yn y tymor byr a'r tymor hir (NICE, 2013).

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/370686/HT_briefing_layoutvFINALvii.pdf

Felly, mae effeithiau niweidiol bwlio yn rhai hirdymor a phellgyrhaeddol, gan effeithio ar ddatblygiad personol a chymdeithasol yn ogystal â chyflawniad addysgol. Yn anffodus, mae bwlio'n digwydd ym mhob ysgol i ryw raddau, yn ogystal ag yn y gymuned ehangach. Bydd nifer fach o bobl ifanc bob amser yn dymuno erlid neu fwlio unigolyn arall, am ba reswm bynnag..

Cyd - destun

Pam cynhyrchu'r canllawiau statudol hyn?

Adolygwyd y canllawiau hyn yng ngoleuni'r gyfres o ganllawiau gwrth-fwlio statudol a gynhyrchwyd gan Lywodraeth Cymru ym mis Tachwedd 2019. Crëwyd y rhain i herio bwlio mewn ysgolion yng Nghymru. Argymhellir bod y rhain yn cael eu darllen ar y cyd ag unrhyw ddatblygiad polisi gwrth-fwlio.

- Canllawiau Cynulliad Cenedlaethol Cymru 2019 Hawliau, parch, cydraddoldeb: Canllawiau statudol i ALLau
- Canllawiau Cynulliad Cenedlaethol Cymru 2019 Hawliau, parch, cydraddoldeb: Canllawiau statudol ar gyfer cyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir
- Canllawiau Cynulliad Cenedlaethol Cymru 2019 Hawliau, parch, cydraddoldeb: Canllawiau statudol i rieni a gofalwyr
- Canllawiau Cynulliad Cenedlaethol Cymru 2019 Hawliau, parch, cydraddoldeb: Canllawiau statudol i bobl ifanc
- Canllawiau Cynulliad Cenedlaethol Cymru 2019 Hawliau, parch, cydraddoldeb: Canllawiau statudol i blant

Gallwch weld y canllawiau yn: <https://gov.cymru/anti-bullying-guidance>

Gellir gweld y canllawiau yn: <https://gov.wales/anti-bullying-guidance>

Rydym yn cydnabod y Genhadaeth Genedlaethol uchelgeisiol ar gyfer addysg a fydd yn llywio ac yn llywi o'r gwaith o ddarparu addysg dros oes y canllawiau hyn a thu hwnt. Mae ysgolion eisoes yn gweithio tuag at Gwricwlwm Cymru 2022 lle mae'r Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn angor i'r agwedd ysgol gyfan at les emosiynol gael ei hadeiladu o'i gwmpas.

Mae'r canllawiau hefyd wedi'u hysgrifennu yng nghyd-destun cynlluniau adfer pandemig COVID 19, gan gynnwys y nodau fel y'u nodir yn Fframwaith Llywodraeth Cymru ar ymgorffori dull ysgolgyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol.

Nododd arolwg Estyn o arfer effeithiol wrth fynd i'r afael â bwlio y byddai gostyngiad sylweddol mewn bwlio pe bai pob ysgol ac awdurdod lleol yn cyflwyno polisïau a gweithdrefnau clir.

Manteision cael safon uchel o arfer ac ethos gwrth-fwlio ym mhob ysgol yn ein hawdurdod yw:

- gwell cydberthnasau ac awyrgylch;
- gwell perthynas â'r gymuned;
- codi morâl i bawb;
- cynnydd mewn cyflawniad mesuradwy;
- llai o absenoldeb o'r ysgol;
- cyflawni'r cyfrifoldeb am ddyletswydd gofal i bobl ifanca gweithwyr; A
- amddiffyn rhag y risg o ymgyfreitha.

Beth ydym ni'n ei wybod am faint o fwlio yn ein hysgolion?

Mae gormod o ddisgyblion yn dioddef o fwlio ryw bryd yn ystod eu cyfnod yn yr ysgol. Gall effeithiau cael eu bwlio fod yn rhai tymor byr neu hirdymor, seicolegol neu gymdeithasol, ac yn aml mae'n arwain at dangyflawni neu broblemau presenoldeb. Mae rhai grwpiau o ddisgyblion mewn perygl uwch na'r cyfartaledd o gael eu bwlio, gan gynnwys:

- disgyblion ag anghenion arbennig neu anabledd;
- disgyblion lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol; A
- disgyblion o gefndir lleiafrifoedd ethnig neu grefyddol.

Mae profiadau disgyblion o fwlio, a'r ffyrdd y mae ysgolion yn delio ag ef, ynamrywio'n fawr. Mae ymchwil yn awgrymu y bydd rhwng 20-50% o ddisgyblion yn cael eu bwlio ryw bryd yn ystod eu cyfnod yn yr ysgol. Mae bwlio'n difetha bywydau gormod o ddisgyblion.

Mewn llawer o ysgolion, gall pa mor dda y mae staff yn delio â bwlio amrywio o fewn ysgol. **Mae'n hanfodol bod gan staff ddealltwriaeth glir o'r hyn sy'n gyfystyr â 'digwyddiad adroddadwy' o fwlio a bod gan yr ysgol ddiffiniad cytûn o fwlio y mae cymuned yr ysgol gyfan yn ei ddeall yn glir.**

Crynodeb o'r negeseuon allweddol fel yr adroddwyd i'r awdurdod lleol yn 2019/20

- Bu cynnydd yn nifer y digwyddiadau a gofnodwyd ers 2011/12.
- Mae nifer y digwyddiadau hiliol yn parhau'n isel ac mae wedi gostwng ers 2011/12.
- Bu cynnydd sydyn mewn digwyddiadau, gan gynnwys y rhai o natur hiliol yn 2017/18, ond ers hynny mae'r rhain wedi gostwng.
- Bu cynnydd yn nifer y digwyddiadau a gofnodwyd ar gyfer seiberfwlio corfforol, rhyw a seiberfwlio.

Crynodeb o'r negeseuon allweddol fel yr adroddwyd gan ddisgyblion uwchradd mewn tair o bob pedair ysgol brif ffrwd yn y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion yn 2019/20

- Mae 12% o fyfyrwyr wedi cymryd rhan mewn bwlio myfyriwr/myfyrrwyr arall yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf; islaw NA (15%) a gostyngiad yn adroddiad diwethaf yr awdurdod lleol (2017/18) 14%.
- Mae 31% o fyfyrwyr wedi cael eu bwlio yn yr ysgol yn ystod y misoedd diwethaf; islaw NA (33%) a gostyngiad yn adroddiad diwethaf yr awdurdod lleol (2017/18) 35%.

Gweledigaeth

Llwyddiant i bob plentyn – Llwyddiant i bob plentyn

Y cyfle i bob plentyn a pherson ifanc ym Merthyr Tudful gael mynediad i addysg o ansawdd uchel fel eu bod yn datblygu fel dysgwyr uchelgeisiol galluog, cyfranwyr mentrus a chreadigol, dinasyddion sy'n cael gwybodaeth foesegol ac unigolion iach a hyderus, yn barod i fyw bywydau boddhaus

Mesurau Llwyddiant

- Cynnydd yn nifer presenoldeb yr ysgol ar draws ysgolion cynradd ac uwchradd.
- Gostyngiad yn nifer y gwaharddiadau ar draws ysgolion cynradd ac uwchradd.
- Gostyngiad yn nifer y digwyddiadau bwllo.
- Dywed plant a phobl ifanc fod eu lles yn dda.
- Mae llai o blant a phobl ifanc yn datblygu problemau iechyd meddwl difrifol ac mae cymorth effeithiol o ansawdd uchel yn cael gafael ar unrhyw rai sy'n gwneud hynny.

Canlyniadau dymunol

Er mwyn codi safonau ac adeiladu cynaliadwyedd:

1. Mae mesurau diogelu priodol a chymesur ar waith i wella lles disgyblion.
2. Mae mesurau ymyrryd ac atal cynnar ar waith i fynd i'r afael â bwllo.
3. Mae bwllo'n cael ei gymryd o ddifrif.
4. Mae pawb yn deall diffiniad clir o fwlio.
5. Mae gan bob ysgol bolisi gwrth-fwlio effeithiol ar waith.
6. Mae pob ysgol yn gallu delio ag ymddygiad bwllo; gefnogi'r targed a'r cyflawnwr.
7. Adroddir, cofnodi a dadansoddi digwyddiadau bwllo gan ysgolion.

Nodau ac Amcanion Strategol

Nodau Strategol

1. Rhoi'r fframwaith i ysgolion a chydweithwyr leihau nifer yr achosion o fwlio.
2. Galluogi ysgolion i ymyrryd a chefnogi'n effeithiol pan fydd bwllo'n digwydd.

NOD 1: Rhoi'r fframwaith i ysgolion atal bwllo.

Amcanion

- sicrhau bod dealltwriaeth glir o ddiffiniad o fwlio a'r rhesymau uchod;
- darparu polisi a chanllawiau gwrth-fwlio enghreifftiol i ysgolion;
- galluogi ysgolion i sefydlu system adolygu gadarn o arferion a dulliau gweithredu;
- i ddarparu strategaethau atal a dulliau atal i ysgolion er mwyn gwella ymddygiad
- rhoi arweiniad ar weithdrefnau effeithiol ar gyfer cofnodi achosion o fwlio;
- cyfeirio at gyfleoedd hyfforddi;
- i gasglu data tymhorol i'w ddadansoddi.

NOD 2: Galluogi ysgolion i fynd i'r afael â bwlio

Amcanion:

- rhoi strategaethau a dulliau ymyrryd i ysgolion i wella ymddygiad e.e. Dulliau Adferol
- sefydlu grŵp traws-gyfnod Cwm Taf i ganolbwyntio ar feithrin gallu ysgolion
- rhoi arweiniad i ysgolion ar gyfleoedd sy'n briodol i oedran yn y cwricwlwm i drafod materion sy'n ymwneud â bwlio ac i feithrin cydnerthedd;
- to darparu canllawiau penodol i ysgolion sy'n hyrwyddo datgelu digwyddiadau i oedolyn cyfrifol.

Canllawiau

Ymchwil

Credir yn gyffredinol nad yw bwlio wedi'i gofnodi'n fawr, ond mae tystiolaeth ar lefel genedlaethol yn cadarnhau ei fod yn parhau i fod yn broblem sylweddol er gwaethaf y gwaith a wneir gan ysgolion a gwasanaethau eraill. Mae mannau ar-lein a chyfryngau cymdeithasol yn parhau i ddarparu offer a chyfleoedd newydd i fwlio eraill. Os daw bwlio i'r amlwg mewn ysgol, ni all unrhyw ddysgwyr fwynhau ei hawl yn llawn o dan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP), gan gynnwys bod yn ddiogel a derbyn addysg.

- Canfuwyd mai'r DU yw un o'r gwledydd gwaethaf er boddhad bywyd plant a phobl ifanc, a soniwyd am fwlio fel achos hyn (2)
- Gall ymddygiad bwlio ddangos bod anfanteision eraill ym mywyd plentyn neu berson ifanc, gan adlewyrchu boddhad isel yn gyffredinol mewn bywyd (3)
- Yng Nghymru a Lloegr mae cynnydd yn nifer y troseddau casineb a gofnodwyd sy'n datgelu'r angen i herio gwahaniaethu (4)
- Mae miloedd o blant a phobl ifanc yng Nghymru wedi dweud mai bwlio yw eu prif flaenoriaeth o hyd (5)

(2) Prosiect Worlds Plant www.isciweb.org/

(3) Cymdeithas y Plant 2017 Y Plentynod Da

(4) Dengys ystadegau'r Swyddfa Gartref gynnydd o 15 y cant mewn troseddau casineb a gofnodwyd ledled Cymru o gymharu â 2016–17 – gweler www.gov.uk/government/statistics/hate-crime-england-and-wales-2017-to-2018.

(5) Yn 2016 dywedodd plant wrth Gomisiynydd Plant Cymru mai bwlio oedd eu prif flaenoriaeth o hyd.

Diffiniadau- Beth yw bwlio?

Nid oes diffiniad cyfreithiol o fwlio ym Mhrydain Fawr, ond mae tair prif thema gyffredin:

- Mae'n ymddygiad sy'n fwriadol niweidiol (gan gynnwys ymddygiad ymosodol).
- Ailadrodd, yn aml dros gyfnod o amser.
- Anodd i'r rhai sy'n cael eu bwlio amddiffyn eu hunain.

Mae'n hanfodol bod diffiniad cyson a rennir o fwlio, sy'n glir ac yn briodol i'w hoedran, ac yn nodi gwahanol fathau o ymddygiad bwlio. Mae cytuno ar ddiffiniad yn rhoi cyfle i gysoni gwerthoedd a gweledigaeth er mwyn creu fframwaith cyson o bolisiau a gweithdrefnau.

Dylai hyn gynnwys:

- Sut olwg sydd ar fwlio/teimlo?
- Pa ffurfiau y gall bwlio eu cymryd?
- Cydnabod bwlio sy'n seiliedig ar ragfarn (hiliaeth, homoffobia, anabledd, rhywiaethol ac ati).

At ddibenion canllawiau statudol Llywodraeth Cymru 2019, diffinnir bwllo fel a:

Ymddygiad gan unigolyn neu grŵp, a ailadroddir fel arfer dros amser, sy'n brifo eraill naill ai'n gorfforol neu'n emosiynol yn fwriadol.

Merthyr Tydfil Diffiniad o Fwlio

Yn ystod yr ymgynghoriad cychwynnol ar y canllawiau hyn gofynnwyd i ysgolion ac unigolion rannu eu diffiniadau o fwlio. Yn seiliedig ar yr ymatebion hyn, mabwysiadwyd y canlynol fel y diffiniad ar gyfer bwllo beth bynnag fo oedran yr unigolion dan sylw:

'Yr awydd bwriadol, ymwybodol i frifo, bygwth neu ddychryn rhywun.'

Cymeradwywyd y teimlad y tu ôl i'r diffiniad hwn gan y disgyblion mewn Cynghorau Myfyrwyr cynradd ac uwchradd ym mis Hydref 2011, ond yma pwysleisiwyd rheoleidd-dra digwyddiadau o'r fath. Yng ngoleuni hyn, mae'r diffiniad wedi'i ddiwygio i adlewyrchu hyn:Conference

"Yr awydd bwriadol, ymwybodol cyson i frifo, bygwth neu ddychryn rhywun."

Gall bwllo fod ar sawl ffurf:

Corfforol	gwthio, taro, cicio, pwnsio, brathu, acati.
Llafar	galw enwau, tapio, tethi, dychryn, cywilydd, clecs
Emosiynol	ymddygiad a fwriedir i ynysu neu fychiwn, ffug
Ar-lein	defnyddio unrhyw fath o ddulliau technolegol, ffonau symudol, rhwydweithiau cymdeithasol, gemau, ystafelloedd sgwrsio, fforymau neu apiau i fwlio drwy destun, negeseuon, delweddau neu fideo
Ymddygiad ymosodol mewn perthynas	bwllo sy'n ceisio niweidio perthnasoedd neu statws cymdeithasol y targed: tynnu eu ffrindiau i ffwrdd, manteisio ar anghenion dysgu ychwanegol unigolyn neu salwch hirdymor, targedu statws cymdeithasol eu teulu, ynysu neu fychanu rhywun neu gael rhywun i drafferthion yn fwriadol
Rhywiol	cyffwrdd diangen, bygythiadau, awgrymiadau, sylwadau a jôcs neu ensyniadau. Gall hyn hefyd gynnwys rhywtortion, fel y'i gelwir yn 'porn dychwelyd' ac unrhyw gamddefnydd o ddelweddau agos, amlwg o'r dysgwr wedi'i dargedu
Sy'n gysylltiedig â rhagfarn	bwllo dysgwr neu grŵp o ddysgwyr oherwydd rhagfarn. Gellid cysylltu hyn â stereoteipiau neu ragdybiaethau am hunaniaeth. Mae bwllo sy'n gysylltiedig â rhagfarn yn cynnwys y nodweddion gwarchodedig. Gall rhagfarn ymestyn y tu hwnt i'r nodweddion gwarchodedig a gall hefyd arwain at fwlio am amrywiaeth o resymau eraill fel statws cymdeithasol a chefnidir.

Mae bwllo yn aml yn canolbwyntio ar wahaniaethau unigol neu unrhyw beth yr awgrymir ei fod yn wahanol i'r mwyafrif. Gall agweddau ar siâp neu olwg y corff a ffyrdd o fyw rhieni, diwylliannol neu ethnig oll fod yn ganolbwynt bwllo. Gall hefyd fyfyrio ar hil, rhyw, crefydd, cyfeiriadedd rhywiol neu genedligrwydd, neu wanwyn o anwybodaeth rhieni, rhagfarn neu raniadau cymunedol. Yn hyn o beth, mae bwllo yn tanseilio gwaith yr ysgol o ran hyrwyddo hawliau, parch a chyfleoedd cydraddoldeb.

Mae athrawon yn arbennig o agored i fod yn dargedau seiberfwlio. Mae angen iddynt gymryd camau i amddiffyn eu hunain, drwy gyfyngu mynediad gofalus i'w hoffer personol.

Bwlio a diogelu

Gellir diffiniollawer o ymddygiadau, sydd yng nghyd-destun yr ysgol, yn fwlio, yn ôl ygyfraith fel ymddygiad bygythiol, difrod troseddol, dwyn, ymosod, aflonyddu rhywiol, hiliol neu homoffobig. Mae'n hawl i bob plentyn a pherson ifanc a rhieni/gofalwr roi gwybod i'r heddlu am ddigwyddiadau o'r fath. Gallai rhai achosion o fwlio fod yn fater diogelu. O dan Ddeddf Plant 1989, dylid mynd i'r afael â digwyddiad bwlio fel pryder amddiffyn plant pan fo 'achos rhesymol dros amau bod plentyn (neu berson ifanc) yn dioddef niwed sylweddol, neu'n debygol o ddioddef niwed sylweddol'. Os felly, rhaid i'r ysgol adrodd ar ei phryderon i adran Gwasanaethau Plant yr awdurdod lleol.

Pwysy'n ymwneud â bwlio?

Y sawl sy'n arddangos ymddygiad bwlio tuag at eraill – y cyflawnwr

Gall plant a phobl ifancsy'n cymryd rhan mewn bwlio gael amrywiaeth o gymhellion. Efallai fod ganddynt ragfarnau yn erbyn rhai grwpiau mewn cymdeithas ehangach. Gall y safbwyntiau rhagfarnllyd hyn gael eu llywio gan ystod eang o ffactorau gan gynnwys y dylanwadwyr canlynol: gwerthoedd cyfryngau, cymunedol a/neu deuluol, neu brofiad personol blaenorol. Gall cymhellion cyflawnwyr hefyd gynnwys awydd:

- am bŵer, balchder a phoblogrwydd
- perthyn i grŵp cryf gydag ymdeimlad cadarn o hunaniaeth a hunan-barch
- er mwyn osgoi bod yn darged o fwlio eu hunain
- gwneud iawn am fycando, y maent hwy eu hunain wedi'i ddioddef yn y gorffennol.

Pam mae bwlis yn ei wneud?

- Mae ganddynt eu problemau eu hunain, felly efallai eu bod yn teimlo'n ofidus neu'n ddig neu'n teimlo nad ydynt yn ffitio i mewn; efallai fod ganddynt broblemau gartref?
- Efallai eu bod yn cael eu bwlio eu hunain, efallai gan rywun yn eu teulu eu hunain
- Mae arnynt ofn cael eu pigo ymlaen felly maent yn gwneud hynny
- Maent am ymddangos yn galed
- Nid yw llawer yn eu hoffi eu hunain ac felly maen nhw'n ei dynnu allan ar eraill

Bydd angen i ysgolion ystyried cymhellion wrth weithio gyda phlant a phobl ifancsy'n bwlio eraill. Bydd hyn yn helpu i ddeall a nodi achos sylfaenol yr ymddygiad annerbyniol, yn ogystal â helpu i'w newid, gan atal bwlio pellach rhag digwydd.

Os gadewir plentyn i arddangos ymddygiad bwlio heb ymyrraeth, gall y rhain waethgu i fathau eraill o ymddygiadau gwrthgymdeithasol neu fwy ymosodol. Mae'n bwysig, felly, fod pob ymyriad, gan gynnwys sancsiynau disgyblu, wedi'u cynllunio i ddal y bwli i gyfrif am ei ymddygiad a hefyd yn rhoi cyfle i'r unigolyn wynebu'r niwed y mae wedi'i achosi, i'w gywiro ac yn y pen draw yn dysgu ymddygiad cadarnhaol. Yn y Cyngor Myfyrwyr yn 2011 pwysleisiwyd yr angen i gefnogi'r cyflawnwr a peidio Conferenceâ **'demoneiddio'** ef neu hi, gyda'r bwriad o ddysgu o'i gamgymeriadau.

Y sawl sy'n profi'r ymddygiad bwlio – y targed

Gall unrhyw blentyn gael ei fwlio, ond mae rhai ffactorau a allai wneud plentyn yn fwy tebygol o fod yn agored i gael ei fwlio. Mae'n bwysig nodi, fodd bynnag, na all yr un o'r nodweddion hyn byth esgusodi bwlio. **none**

- Diffyg ffrindiau agos yn yr ysgol.
- Bod yn swil.
- Amgylchedd teuluol rhy amddiffynnol.
- Ymddwyn yn amhriodol, yn ystyried neu'n 'niwsans'.
- Cael talent raggofnaidd.

- Bod yn wahanol mewn rhyw ffordd amlwg – fel stammering.
- Cael anghenion dysgu ychwanegol neu anabled.
- Nam corfforol, meddyliol neu synhwyraidd.
- Creithiau neu anffit ar yr wyneb neu'r corff.
- Salwch meddwl.
- Cael cyflwr meddygol hirdymor fel diabetes neu asthma.
- Nodweddion ffisegol, fel 'teneurwydd' neu ordewdra. Gall gwahanol gamau o'r glasoed olygu y gall unigolion fod yn ddatblygwyr cynnar neu hwyr. Gall bod yn wahanol i norm canfyddedig y grŵp cyfoedion olygu eich bod yn cael eich ystyried yn darged ar gyfer bwllo.
- Bod o grŵp hiliol neu ethnig gwahanol i'r mwyafrif.
- Ymlyniad crefyddol.
- Siarad iaith wahanol neu ddefnyddio acen wahanol i fwyafrif y disgyblion.
- Meddu ar ategwyr drud fel ffonau symudol, gemau cyfrifiadurol, dillad dylunydd (neu i'r gwrthwyneb ddim yn meddu ar y rhain).
- Gwybodaeth neu ganfyddiad bod gan blentyn gyfeiriadedd rhywiol sy'n wahanol i'r mwyafrif.
- Bod â nodweddion neu nodweddion ffisegol nad ydynt yn cydymffurfio â mathau traddodiadol adnabyddadwy o gecru neu feminiaeth.
- Dod o ddosbarth cymdeithasol gwahanol na'r mwyafrif o'r disgyblion.
- Tystiolaeth o dlodi.
- Bod o deulu â strwythurau teuluol ansorthodox neu 'wahanol'.
- Plant sy'n derbyn gofal neu ofalwyr ifanc.

Mae targedau'n tueddu i frwydro yn erbyn creu a chynnal cydberthnasau rhwng cyfoedion a all gyfyngu ar eu cyfle i ddatblygu sgiliau cymdeithasol effeithiol. Mae ymchwil yn dangos, lle mae unigolyn wedi cael ei fwlio dros gyfnod o amser, ei fod yn tueddu i ddatblygu 'hunan-fai', ymddygiad ymdopi lle mae'n beio ei hun am y sefyllfa y mae ynddi, gan ei arwain i deimlo'n ddiymadferth yn hytrach na mabwysiadu dull iach o ddatrys problemau. Felly, mae rhai o'r ymyriadau mwyaf llwyddiannus yn canolbwyntio ar gynyddu lefelau cydnerthed ymhlith targedau bwllo, megis sgiliau cymdeithasol neu hyfforddiant pendantrwydd, y dangoswyd eu bod yn gwella eu hunan-barch, eu hymdeimlad o gymhwysedd a'u galluedd i ymdopi'n effeithiol ag ymddygiad bwllo. Mae amrywiaeth o ddulliau ymyrryd y gellir eu defnyddio. Mae enghreifftiau o'r rhain yn cynnwys:

- Cyfryngu
- Dulliau adferol
- Meithrin cydnerthed
- Cymorth gan gymheiriaid
- Sancsiynau ysgol
- Sêl

Ceir rhagor o wybodaeth am ymyriadau yn **Nodyn Cyfarwyddyd E**.

Y sawl sy'n arsylwi neu'n gwybod am yr ymddygiad bwllo – y gwylwyr

Mae gwylwyr yn 'berson nad yw'n cymryd rhan *weithredol mewn sefyllfa lle mae angen help ar rywun arall*' (Clarkson 1996, t6) ac fel hyn deallir ei fod yn sylwedydd goddefol, onlooker sy'n gwyllo rhywbeth yn digwydd, boed ar-lein neu all-lein, ond sy'n aros ar y cyrion ac nad yw'n ymyrryd nac yn cael help, hyd yn oed os oes ar rywun ei angen. Nid yw bys yn oddefol; ac mae tystion i fwlio yn chwarae rolau gwahanol iawn, rhai'n fwy egniol nag eraill, ac mae'r rhain yn cyfrannu'n sylweddol at yr hyn sy'n digwydd. Mae 'gwneud dim' yn cael effaith wirioneddol ar ddigwyddiadau a gall achosi niwed.

Gall gwylwyr leihau erledigaeth yn llwyddiannus, drwy leihau'r gwaith cymdeithasol o atgyfnerthu gweithredoedd y bwli gan ddefnyddio nifer o strategaethau megis peidio ag ymuno, lleisio anghymeradwyo, adrodd am ddigwyddiadau ac ati.

Beth yw effeithiau bwlio?

Mae bwlio ledled y wlad yn effeithio ar filoedd o blant a phobl ifanc bob blwyddyn, yn yr ysgol, y gymuned ac yn y cartref. O ganlyniad i fwlio, gallant fod yn amharod i fynychu'r ysgol ac maent yn aml yn absennol, gan gyflwyno amrywiaeth o symptomau i weithwyr iechyd proffesiynol, gan gynnwys ffitiau, llewygu, chwydu, poenau calch, parlys, gorawyru, symptomau gweledol, cur pen, poenau stumog, gwlychu gwelyau, ana wsterau cysgu, hunan-niwed a thristwch. Gall targedau bwlio hefyd fod yn amharod i fynd allan yn ystod amser egwyl, gadael yr ysgol ar yr adeg arferol, cerdded adref gyda phlant eraill neu ddefnyddio'r bws ysgol.

Yn gyffredinol, mae gan blant a phobl ifanc sy'n cael eu bwlio hunan-barch isel ac weithiau maent yn teimlo eu bod ar fai eu hunain am fod yn darged i fwlio. Mae targedau bwlio yn fwy tebygol o fod heb sgiliau cymdeithasol, bod yn fwy sensitif, gofalus, tawel a phryderus. Dangoswyd bod bwlio yn ffactor wrth gyflwyno 38% o bobl ifanc i wasanaethau seiciatrïg, gydag iselder yn ddiagnosis mewn dros 70% o'r achosion hyn. Roedd gan hanner y glasoed digalon a gafodd eu bwlio hanes o hunan-niwed bwriadol hefyd.

Mae rhywfaint o dystiolaeth hefyd sy'n awgrymu y gall bwlio gael effeithiau hirdymor ar iechyd meddwl. Nododd ymchwil a gynhaliwyd ar gyfer yr NSPCC yn 2000 *fod 'chwarter y plant a gafodd eu bwlio gan eu cyfoedion yn dweud eu bod yn dioddef effeithiau niweidiol hirdymor yn para'n oedolion'.*

Strategaethau Gwrth-fwlio Effeithiol

Rôl yr ysgol a'r Corff Llywodraethol

Yn ddelfrydol, mae ysgolion mewn sefyllfa i chwarae rhan allweddol wrth fynd i'r afael â materion sy'n gysylltiedig â bwlio. Drwy herio bwlio i bob pwrpas, gall ysgolion greu amgylchedd diogel i blant a phobl ifanc gan eu helpu i wireddu eu potensial a gwella eu hiechyd a'u lles emosiynol. Mae hefyd yn dangos bod yr ysgol yn gofalu ac yn egluro i fwlio bod ymddygiad o'r fath yn annerbyniol.

Polisiau Gwrth-fwlio

Mae deddfwriaeth ar waith sy'n ceisio diogelu hawliau plant a phobl ifanc i fywyd heb gamdriniaeth a niwed gan gynnwys bwlio. Mae'r deddfwriaeth bresennol sy'n berthnasol i fwlio yng Nghymru yn cynnwys, a nodir yn gronolegol, yw'r canlynol:

- Deddf Amddiffyn Plant 1978 (fel y'i diwygiwyd)
- Deddf Cyfathrebu Maleisus 1988
- Deddf Cyfiawnder Troseddol 1988
- Deddf Plant 1989
- Deddf Addysg 1996
- Deddf Amddiffyn rhag Aflonyddu 1997
- Deddf Hawliau Dynol 1998
- Deddf Addysg 2002
- Deddf Troseddau Rhywiol 2003 (fel y'i diwygiwyd)
- Deddf Plant 2004
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau (UNCRPD)
- Deddf Addysg ac Arolygiadau 2006
- Mesur Teithio gan Ddysgwyr (Cymru) 2008
- Deddf Cydraddoldeb 2010
- Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011
- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Deddf Troseddau Difrifol 2015
- Deddf Gwrthderfysgaeth a Diogelwch 2015.

Rhaid i bob ysgol, yn ôl y gyfraith, gael polisi i atal pob math o fwllo ymhlith disgyblion. Bydd angen i benaethiaid a chyrrff llywodraethu fodloni eu hunain bod eu polisiâu'n cydymffurfio â Deddf Cydraddoldeb 2010. Mae'r Ddeddf yn creu deddfwriaeth gwrth-wahaniaethu sy'n cwmpasu naw "nodwedd warchodedig", sef:

- oed;
- anabledd;
- ailbennu rhywedd;
- priodas a phartneriaethau sifil;
- beichiogrwydd a mamolaeth;
- ras;
- crefydd neu gred;
- rhyw; A
- cyfeiriadedd rhywiol.

Mae'r Ddeddf yn ei gwneud yn ofynnol i awdurdodau lleol a chyrrff cyhoeddus eraill, gan gynnwys ysgolion, roi sylw dyledus i'r angen i:

- dileu gwahaniaethu anghyfreithlon, aflonyddu ac erledigaeth ac ymddygiad arall sy'n cael ei wahardd gan y Ddeddf;
- hyrwyddo cyfle cyfartal rhwng pobl sy'n rhannu nodweddion gwarchodedig perthnasol a'r rhai nad ydynt yn gwneud hynny; A
- meithrin cysylltiadau da rhwng pobl sy'n rhannu nodwedd warchodedig a'r rhai nad ydynt yn gwneud hynny.

Dylai'r polisi gwrth-fwllo hefyd gysylltu'n glir â pholisïau eraill yr ysgol, er enghraifft:

- Polisi ymddygiad - mewn rhai achosion gall y polisi gwrth-fwllo fod yn is-adran o'r ddogfen hon. Dylai fod yn glir beth yw'r sancsiynau ar gyfer bwllo ac ym mha amgylchiadau y byddant yn berthnasol.
- Polisi Amddiffyn Plant – **Yn enwedig** mewn achosion difrifol o fwllo, yn enwedig y rhai sy'n ymwneud ag aflonyddu rhywiol neu ymddygiad ymosodol.
- Polisi Cwynion.

Dylid llunio'r polisi gwrth-fwllo mewn ymgynghoriad â chymuned yr ysgol gyfan; staff addysgu, staff nad ydynt yn addysgu, llywodraethwyr, rhieni/gofalwyr a disgyblion. Dylai polisi y cytunwyd arno fod yn fyr, yn gryno ac wedi'i ysgrifennu mewn iaith y mae pawb yn ei deall; efallai y bydd ysgolion am ystyried cynhyrchu fersiwn sy'n ystyriol o blant a phobl ifanc o'r polisi, awgrym a wnaed yng gynadleddau'r Cyngor Myfyrwyr yn 2011, y gweithredwyd arno wedyn yn 2012 a'i ledaenu ar draws yr awdurdod lleol, ar ôl cael ei gyfieithu i'r Gymraeg, Pwyleg a Phorthiwgse.

Dylai gynnwys:

- diffiniad o fwllo;
- nodau ac amcanion;
- mesurau ataliol ysgol gyfan, technegau ymyrryd, cymorth cwricwlwm, polisi hyfforddi, polisi chwarae (yn dibynnu ar adnoddau);
- gweithdrefnau i'w dilyn – pwy i'w hadrodd, sut i gofnodi bwllo (gan gynnwys darparu system o bosibl i ddisgyblion ei hysbysu'n gyfrinachol) a chosbau.

Dylid monitro ac adolygu'r polisi yn flynyddol.

Deddf Gwrthderfysgaeth a Diogelwch 2015

Mae Deddf Gwrthderfysgaeth a Diogelwch 2015 yn gosod dyletswydd ar ysgolion mewn perthynas â dyletswydd Prevent. Rhaid i ysgolion ddangos eu bod yn amddiffyn plant a phobl ifanc rhag cael eu tynnu i derfysgaeth drwy sefydlu polisiâu diogelu cadarn i nodi plant a phobl ifanc sydd mewn perygl, lle bo angen, gan ymyrryd cyn gynted â phosibl. Mae hyn yn berthnasol yng nghyd-destun bwlio oherwydd gall plant a phobl ifanc sydd wedi'u hynysu, eu herlid a/neu sydd fel arall yn teimlo nad ydynt yn perthyn fod yn fwy tebygol o syrthio'n ysglyfaethus i recriwtio a pharatoi. Amlinellir y broses i'w dilyn, pe bai unrhyw bryderon ynghylch terfysgaeth yn y polisi Diogelu Ysgolion.

Polisi Gwrth-fwlio Enghreifftiol

Er mwyn cefnogi ein hysgolion i fynd i'r afael â'r materion hyn, a datblygu dull cyson o ymdrin â pholisïau gwrth-fwlio ar draws Merthyr Tudful, crëwyd rhestr wirio gwrth-fwlio enghreifftiol ar gyfer datblygu polisi. (**Atodiad 1**) a nodiadau cyfarwyddyd (**Atodiad 2**).

Adolygu eich polisi cyfredol

Un o amcanion y canllawiau statudol hyn yw y bydd ysgolion ym Merthyr Tudful yn adolygu eu polisïau gwrth-fwlio ac yn adolygu fel y bo'n briodol i adlewyrchu'r meysydd allweddol a nodwyd. Wrth adolygu polisi cyfredol yr ysgolion bydd y dull canlynol yn ddefnyddiol pan gaiff ei ddefnyddio ar y cyd â'r Rhestr **Wirio yn (Atodiad 3)**.

Codi ymwybyddiaeth a rhannu arfer effeithiol

Un o elfennau allweddol unrhyw strategaeth gwrth-fwlio lwyddiannus yw mecanwaith sy'n caniatáu i ysgolion ac unigolion sydd â chyfrifoldeb dros wrth-fwlio ddysgu am fentrau newydd a hefyd i rannu arfer effeithiol y maent wedi'i nodi. Caiff hyn ei hwyluso gan yr Awdurdod drwy:

- Anfon gwybodaeth berthnasol a diweddar.
- Cynnwys pobl i edrych ar fwlio: school council
- Cyfarfodydd i edrych ar ystadegau bwlio mewn termau blaenorol, anghenion hyfforddi a rhannu arfer effeithiol – byddai cysylltiad agos rhwng hyn a'r agenda ddiogelu a bydd yn rhan o grŵp Lles Cwm Taf.

Casglu a chofnodi Gwybodaeth am ddigwyddiadau bwlio

Elfen allweddol o strategaeth gwrth-fwlio effeithiol yw mecanwaith i werthuso ac adolygu effeithiolrwydd polisi ar leihau amllder bwlio yn yr ysgol.

Mae ysgolion wedi cael gwybod bod angen adrodd a chofnodi pob achos o fwlio a chyflwy no casgliad **tymhorol** o wybodaeth sy'n ymwneud â **phob** digwyddiad bwlio. Diben hyn yw monitro patrymau o fath o ddigwyddiadau a nifer y digwyddiadau, fel y gellir cynnig cymorth yn fwy effeithiol. Bydd hyn yn cynnwys unrhyw wybodaeth a restrir isod;

Nifer y digwyddiadau, gan gynnwys:

- Cyfanswm nifer y digwyddiadau a gofnodwyd yn ystod y tymor;
- Nifer y disgyblion sy'n gyfrifol am y digwyddiadau hyn, wedi'u dadansoddi yn ôl rhyw a chyfnod allweddol;
- Nifer y targedau bwlio, wedi'u dadansoddi yn ôl rhyw a chyfnod allweddol;
- Y math o fwlio, h.y. oedd:
 - Llafar
 - Corfforol
 - Seiber
 - Anuniongyrchol/Silent
- Y cymhelliant i'r bwlio, h.y. oedd:
 - Hiliol
 - Cyfeiriadedd rhywiol
 - Rhyw/rhywiol
 - Anabled
 - Crefydd
 - Eraill

Er bod gan ysgolion rwymedigaeth gyfreithiol eisoes i roi gwybod am fanylion digwyddiadau hiliol i'r Awdurdod bob tymor, gofynnir i ysgolion eu bod yn cyflwyno gwybodaeth am fwlio bob tymor gan ddefnyddio'r ffurflen safonol sydd ynghlwm yn Atodiad E

Bwriedir i'r casgliad tymhorol arfaethedig ar ddata bwlio ategu'r system bresennol hon, drwy ofyn i'r ffurflenni adrodd am ddigwyddiadau hiliol unigol fod ynghlwm wrth y ffurflen yn **Atodiad 5**, gan arwain atun ffurflen bob tymor. Bydd hyn hefyd yn galluogi ysgolion i ddarparu dim elw ffurfiol ar ddigwyddiadau hiliol, tra'n gwella cywirdeb y data a gesglir.

Cymorth gan yr Awdurdod

Wrth adolygu eich polisi gwrth-fwlio efallai eich bod wedi nodi amrywiaeth o faterion, y mae angen mynd i'r afael â hwy. Gallwch gysylltu â'r Gwasanaeth Lles Addysg o fewn yr awdurdod lleol i'ch cefnogi i sicrhau bod darpariaeth addysg briodol ar gael i Education Welfare Service within the local authority to ddysgwyr. Un o brif feysydd cymorth yw presenoldeb yn yr ysgol a chynghori ar les y plentyn neu'r person ifanc. Mae hyn yn cynnwys archwilio'r rhesymau y tu ôl i ddiffyg presenoldeb a chanolbwyntio ar ddiogelu. Bydd cefnogi dysgwyr, eu teuluoedd a'u hysgolion i ddatrys materion yn ymwneud â diffyg presenoldeb, a all gynnwys bwllo, yn gwella lles dysgwr ac yn debygol o wella presenoldeb.

Inclusion Rheolwr (01685 725082)

Gwasanaeth Lles Addysg (01685 724681)

Gwasanaeth Cymorth Ymddygiad (01685 724823)

Gwasanaeth cymorth i ysgolion (Allgymorth a BST) Vicky.Jefferson@merthyr.gov.uk.

Gwasanaeth Addysg a Seicoleg Plant (01685 724642);

Cydgysylltydd Ysgolion Iach (01685 358572).

Gwasanaeth Cymorth i Lywodraethwyr: (01685 724665)

Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) (01685 351102)

Gwasanaeth cwnselwyr mewnysgolion (01685 724551)

Gall y gwasanaethau hyn weithio gyda chi i:

- Darparu cymorth wrth ddatblygu polisiau gwrth-fwlio effeithiol mewn ysgolion, ac ati.
- Darparu cymorth a hyfforddiant wrth ddatblygu a gweithredu polisiau ac arferion.
- Darparu gwybodaeth a hyfforddiant i ysgolion, rhieni/gofalwyr a llywodraethwyr.
- Rheoli digwyddiadau unigol, fel Cyfiawnder Adferol.
- Gweithio gyda disgyblion a rhieni i fynd i'r afael ag ymddygiad.
- Cynllunio a rhedeg digwyddiadau ymwybyddiaeth myfyrwyr ar y cyd.
- Cefnogi gweithgareddau mewn ysgolion megis grwpiau sgiliau cyfeillgarwch, cyfryngu cyfoedion, hyfforddiant Agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu (ACEDd), Dangos i Hiliaeth y Gweithdai Cerdyn Coch

Atodiadau

Atodiad 1 – Polisi Enghreifftiol Gwrth-fwlio

Arferion gwrth-fwlio

A yw'r ysgol:

- gwneud yn siŵr bod pob disgybl yn gwybod beth i'w wneud os yw'n profi bwlio;
- yn cael diffiniad cytûn o fwlio y mae cymuned yr ysgol gyfan yn ei ddeall yn glir;
- ymgynghori'n rheolaidd â grwpiau o ddisgyblion i gael darlun cywir o raddau a natur bwlio yn yr ysgol;
- defnyddio ystod o ddulliau i gasglu barn staff, disgyblion, rhieni a gofalwyr, a chymryd camau priodol mewn ymateb;
- gwneud yn siŵr ei fod yn rhagweithiol wrth atal bwlio;
- ganddynt ystod o strategaethau i fynd i'r afael â phob math o fwlio;
- ymgysylltu'n weithredol ag asiantaethau allanol i gefnogi disgyblion sy'n profi bwlio;
- darparu gwasanaethau cwnsela;
- sicrhau bod goruchwyliaeth effeithiol rhwng gwersi, yn ystod seibiant ac amser cinio;
- darparu manau diogel i grwpiau sy'n agored i niwed yn ystod seibiannau ac amser cinio;
- dangos manylion am ble mae cymorth ar gael yn yr ysgol, a manylion llinellau cymorth lleol a cenedlaethol; A
- darparu cyfleoedd i ddisgyblion gymryd cyfrifoldeb, er enghraifft drwy systemau cyfeillio neu gymorth gan gymheiriaid?

A yw staff:

- ganddynt ddealltwriaeth glir o beth i'w wneud i atal bwlio; A
- gwybod pa gamau i'w cymryd pan fydd bwlio'n digwydd?

Ethos

A yw'r ysgol:

- ganddynt ethos cryf sy'n hyrwyddo parch, cydraddoldeb ac amrywiaeth; A
- cael strategaethau i fynd i'r afael â phob math o fwlio sy'n cael ei yrru gan ragfarn?

Cwricwlwm

A yw gwasanaethau, gwersi a gweithgareddau:

- sicrhau bod disgyblion yn deall beth yw bwlio yn ei wahanol ffurfiau, ei effaith a rolau'r rhai sy'n ymwneud ag ymddygiad bwlio, gan gynnwys gwylwyr;
- datblygu medrau personol, cymdeithasol ac emosiynol disgyblion, gan gynnwys gwydnwch i'w helpu i ddelio â bwlio'n effeithiol;
- atgyfnerthu negeseuon am beth i'w wneud os bydd disgyblion yn profi bwlio; A
- gwneud disgyblion yn ymwybodol o bwy y gallant droi at gymorth?

Polisiau a gweithdrefnau

A yw'r ysgol:

- gwybod pryd y mae'n briodol rhoi gwybod am ymddygiad bwlio fel gweithred droseddol neu bryder amddiffyn plant;
- enwebu llywodraethwr sy'n arwain ar gyfer gwrth-fwlio;
- adolygu ei bolisiau ymddygiad a gwrth-fwlio bob blwyddyn a'u gwneud yn hawdd i bawb eu cyrraedd;
- sicrhau bod yr holl bolisiau sy'n gysylltiedig ag ymddygiad a gwrth-fwlio yn gyson yn eu negeseuon, er enghraifft, e-ddiogelwch a'r defnydd o gludiant i'r ysgol;
- ganddynt gynllun cydraddoldeb strategol sy'n cynnwys amcanion cydraddoldeb sydd wedi'u hystyried yn dda ac sy'n berthnasol i anghenion yr ysgol;
- gweithio tuag at ei amcanion cydraddoldeb i leihau bwlio; A
- ei gwneud yn amlwg i rieni sut i godi pryder a/neu wneud cwyn os ydynt yn poeni am fwlio, neu'n pryderu nad yw'r ysgol wedi mynd i'r afael â bwlio yn effeithiol?

A yw staff:

- cofnodi digwyddiadau bwlio yn ôl diffiniadau y cytunwyd arnynt a dadansoddi cofnodion ar gyfer patrymau (unigolion / grwpiau, nodweddion gwarchodedig, mathau, lleoedd ac amseroedd) a chymryd y camau priodol?

Datblygu a hyfforddi staff

A yw'r ysgol:

- gwneud defnydd effeithiol o ymchwil a gwybodaeth berthnasol, megis canllawiau Llywodraeth Cymru 'Hawliau, Parch, Cydraddoldeb' i ddarparu hyfforddiant a chymorth effeithiol i staff?

A yw staff:

- derbyn hyfforddiant gwrth-fwlio rheolaidd (yr holl staff sy'n addysgu ac yn ddi-addysgu);
- ganddynt ddealltwriaeth glir o'r nodweddion gwarchodedig a'u goblygiadau cyfreithiol; A
- cael y wybodaeth ddiweddaraf am fathau newydd o fwlio, fel y rhai sy'n digwydd ar-lein?

Trefniadau clwstwr a phrosesau pontio

A yw'r ysgol:

- cydweithio ag ysgolion eraill i nodi materion cyffredin posibl sy'n gysylltiedig â'r nodweddion gwarchodedig;
- rhannu gwybodaeth ac arbenigedd defnyddiol wrth fynd i'r afael â gwahaniaethu a bwlio gydag ysgolion eraill; A
- cysylltu i nodi a darparu cymorth ychwanegol i ddisgyblion sy'n agored i niwed wrth eu trosglwyddo i ysgol arall?

Cymuned ehangach

A yw'r ysgol

- cymryd cyfrifoldeb am weithio gyda'r gymuned ehangach i weithredu pan fydd bwlio'n digwydd y tu allan i'r ysgol;
- mynd i'r afael â bwlio sy'n digwydd ar deithiau i'r ysgol ac oddi mewn iddo;
- mynd i'r afael â bwlio sy'n digwydd pan fydd disgyblion yn cymryd rhan mewn unrhyw weithgaredd ysgol;
- mynd i'r afael â seiberfwlio y tu mewn a'r tu allan i'r ysgol; A
- gweithio gyda rhieni/gofalwyr a'r gymuned leol, gan gynnwys yr heddlu, i gynnal ymwybyddiaeth o densiynau lleol a gweithredu'n rhagweithiol i'w lleihau?

Atodiad 2- CANLLAWIAU AR GYFER CWBLHAU POLISI ENGHREIFFIOL

NODYN CYFARWYDDYDA – Datganiad Gwerthoedd ac Ethos

Dylai'r polisi wneud bwriad clir i gymryd bwlio o ddifrif a'i reoli'n effeithiol.

Er enghraifft:

'Mae ysgol XXXXXXXX wedi ymrwymo i ddarparu amgylchedd diogel a chefnogol i bob disgybl.'

'mae gan bob disgybl yr hawl i weithio a dysgu mewn amgylchedd lle maen nhw'n teimlo'n ddiogel, yn cael eu cefnogi ac yn rhydd o erledigaeth ac ofn.'

Amcanion a Chanlyniadau Dymunol y polisi

Dylai hyn nodi'r hyn y mae'r polisi'n ceisio'i gyflawni, a hyd y gellir dylai'r rhain fod yn fesuradwy fel y gallwch fonitro a gwerthuso llwyddiant y polisi.

Er enghraifft, gallai eich polisi anelu at:

- lleihau amllder digwyddiadau bwlio
- cynyddu'r tebygolrwydd y bydd digwyddiadau'n cael eu hadrodd i oedolyn cyfrifol
- ymyrryd yn effeithiol pan fydd digwyddiadau'n digwydd
- gwella presenoldeb disgyblion
- gwneud yr ysgol yn lle mwy diogel a mwy plaserus.

Person a Enwir

A oes cydgysylltydd neu weithgor sy'n arwain y gwaith o ddatblygu a mynd i'r afael â materion gwrth-fwlio yn eich ysgol? Argymhellir bod ysgolion yn penodi llywodraethwr neu aelod o staff i fod â'r cyfrifoldeb cyffredinol am y polisi Gwrth-fwlio.

Cyd - destun

A yw'r polisi'n dangos sut y mae'n cysylltu â pholisïau eraill yn yr ysgol ac yn ehangach, er enghraifft polisi ymddygiad yr ysgol? Efallai y byddai'n ddefnyddiol cynnwys manylion unrhyw ystadegau ar fwlio a gesglir yn yr ysgol, gellid diweddarau'r rhain yn flynyddol.

NODYN CYFARWYDDYDB – Ymgynghori

Dim ond os bydd pawb yn yr ysgol wedi trafod a deall problem bwlio ac wedi cytuno ar arfer da a gwael y bydd polisi'n effeithiol. Mae ymgynghori'n caniatáu i bawb ddweud beth y credant y dylai'r polisi ei gynnwys, ond mae angen cynllunio gofalus arno.

A yw'r ysgolion wedi ymgynghori'n eang wrth ddatblygu ei pholisi?

Pwy yr ymgynghorwyd â hwy?

Er enghraifft, gallai hyn gynnwys:

- Disgyblion – e.e. drwy gyngor yr ysgol
- Rhieni/gofalwyr – e.e. drwy PTA
- Athrawon
- Staff yr ysgol
- Llywodraethwyr
- Goruchwylwyr amser cinio
- Nyrsys ysgol
- Mae'r gymuned
- Seicolegydd addysg a seicolegydd plant

- Gweithwyr cymdeithasol
- Asiantaethau allanol fel Childline, yr NSPCC ac ati
- Awdurdod Lleol; Rheolwr neu Wasanaeth Addysg Inclusion
- Undebau athrawon
- Swyddogion heddlu cymunedol
- Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS)
- Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc
- Bwrdd Plant Gwasanaethau Lleol Iau
- Ysgolion Iach
- Fforwm Ieuenctid Merthyr Tudful

A ddefnyddiwyd amrywiaeth o ddulliau ymgynghori?

Gallai hyn gynnwys:

- Holiaduron, er enghraifft:
 - Holiadur Dan Olweus sy'n proffilio natur a graddau bwlio dros y tymor blaenorol, a ddadansoddwyd yn ôl dosbarth, blwyddyn a rhyw, ac sy'n caniatáu i ysgolion gymharu eu hunain ag eraill. Ceir fersiynau iau ac uwchradd.
 - "Fy Mywyd yn yr Ysgol": mae'n nodi lefelau bwlio yn yr ysgol am yr wythnos flaenorol. Ceir fersiynau ysgolion babanod, iau ac uwchradd.
- Cyfweiliadau gyda disgyblion – yn unigol neu mewn grwpiau bach
 - Grwpiau ffocws
 - Blychau awgrymiadau
 - Cyngor yr ysgol
 - Cyfarfodydd CYD
 - Gweithgorau disgyblion/rhieni/gofalwyr/grwpiau eraill â diddordeb
 - Cyfarfodydd llywodraethwyr.

Mae cymorth i rieni/gofalwyr yn aml yn allweddol i lwyddiant neu fethiant mewn mentrau gwrth-fwlio. Er nad yw bob amser yn amlwg, mae cymeradwyaeth rhieni yn bwysig i blant a phobl ifanc o bob oed, ac mae rhai ysgolion wedi dysgu adeiladu ar hyn. Mae'r rhan fwyaf o rieni/gofalwyr yn cefnogi mesurau gwrth-fwlio ac maent yn awyddus i gymryd rhan. Mae dulliau defnyddiol yn cynnwys:

- Ymgynghori a chyfathrebu rheolaidd.
- Darparu gwybodaeth am natur ac effeithiau bwlio, drwy gyfrwng posteri a arddangosir yn yr ysgol a phecynnau gwybodaeth sy'n cyflwyno canfyddiadau arolygon.
- Cynghori rhieni/gofalwyr am ganlyniadau posibl eu plant yn dod ag eitemau gwerthfawr i'r ysgol.
- Cynnal drama y gwahoddir rhieni/gofalwyr iddi – fel y rhai sy'n seiliedig ar brofiadau'r disgyblion eu hunain (wedi'u datblygu o chwarae rôl mewn dosbarthiadau drama, neu enghreifftiau o arolwg).

Gellir rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i rieni/gofalwyr hefyd drwy:

- Taflenni a chylchlythyrau adref.
- Diwrnodau agored.
- Wythnosau gwrth-fwlio.
- Prosbectws yr ysgol.
- Gwefan yr ysgol.

A ymgynghorir â grwpiau sydd â diddordeb ym mhob cam o ddatblygu, gweithredu, monitro a gwerthuso'r polisi?

Mae'n bwysig cofio bod yn rhaid i bolisi fod lefel uchel o berchnogaeth ar draws yr ysgol a'r gymuned ehangach er mwyn i bolisi fod yn effeithiol, a dylech ystyried sut i barhau i ymgysylltu â grwpiau sydd â diddordeb drwy gydol oes y polisi er mwyn sicrhau ei fod yn cael ei groesawu, ei ddeall a'i groesawu gan bawb. Gallai hyn gynnwys diweddariadau

tymhorol ar ddigwyddiadau bwlio yng nghyfarfodydd a chyfarfodydd y corff llywodraethu, neu weithgor sefydlog.school council

NODYN CYFARWYDDYD C – Diffiniad o Fwlio

A yw'r polisi'n diffinio beth yw'r hyn y mae'r ysgol yn ei ystyried yn 'fwlio'?
A yw'r diffiniad hwn o fwlio yn glir ac yn briodol i'w hoedran? Ac yn cael ei ddeall gan bawb?

Dyma rai enghreifftiau o ddiffiniadau o fwlio. Nid yw hon yn rhestr gynhwysfawr – drwy ddatblygu eich diffiniad eich hun byddwch yn hyrwyddo trafodaeth ddefnyddiol.

At ddibenion canllawiau statudol Llywodraeth Cymru 2019, diffinnir bwlio fel a:

Ymddygiad gan unigolyn neu grŵp, a ailadroddir fel arfer dros amser, sy'n brifo eraill naill ai'n gorfforol neu'n emosiynol yn fwriadol.

- Diffiniad Merthyr Tudful – ***"Yr awydd bwriadol, ymwybodol cyson i frifo, bygwth neu ddychryn rhywun."***
- Mae'r Gynghrair Gwrth-fwlio yn diffinio bwlio fel ymddygiad:
 - Ailadroddus, bwriadol neu barhaus
 - Yn fwriadol niweidiol, a gyflawnir gan unigolyn neu grŵp
 - Anghydbwysedd grym sy'n gadael y targed yn teimlo'n ddiamddiffyn

Mynegir bwlio drwy amrywiaeth o ymddygiadau niweidiol: gall ddigwydd wyneb yn wyneb neu yn yr amgylchedd digidol. Gall unigolyn neu grŵp ei wneud ond fe'i gweithredir yn gyffredinol o flaen cynulleidfa i fynnu pŵer neu boblogrwydd. Gall gynnwys elfen o gyfrinachedd fel nad yw oedolion yn ymwybodol ohono.

NODYN CYFARWYDDYD D – Ymddygiad Bwlio

A yw'r polisi'n nodi mathau o ymddygiad bwlio, gan gynnwys defnyddio technolegau modern fel arf ar gyfer bwlio?

Gall bwlio fod ar sawl ffurf:

Corfforol	gwthio, taro, cicio, pwnsio, brathu, ac ati.
Llafar	galw enwau, tapio, tethi, dychryn, cywilydd, clecs
Emosiynol	ymddygiad a fwriedir i ynysu neu fychiwn, ffug
Ar-lein	defnyddio unrhyw fath o ddulliau technolegol, ffonau symudol, rhwydweithiau cymdeithasol, gemau, ystafelloedd sgwrsio, fforymau neu apiau i fwlio drwy destun, negeseuon, delweddau neu fideo
Ymddygiad ymosodol mewn perthynas	bwlio sy'n ceisio niweidio perthnasoedd neu statws cymdeithasol y targed: tynnu eu ffrindiau i ffwrdd, manteisio ar anghenion dysgu ychwanegol unigolyn neu salwch hirdymor, targedu statws cymdeithasol eu teulu, ynysu neu fychanu rhywun neu gael rhywun i drafferthion yn fwriadol
Rhywiol	cyffwrdd diangen, bygythiadau, awgrymiadau, sylwadau a jôcs neu ensyniadau. Gall hyn hefyd gynnwys rhywtortion, fel y'i gelwir yn 'porn dychwelyd' ac unrhyw gamddefnydd o ddelweddau agos, amlwg o'r dysgwr wedi'i dargedu
sy'n gysylltiedig â rhagfarn	bwlio dysgwr neu grŵp o ddysgwyr oherwydd rhagfarn. Gellid cysylltu hyn â stereoteipiau neu ragdybiaethau am hunaniaeth. Mae bwlio sy'n gysylltiedig â rhagfarn yn cynnwys y nodweddion gwarchodedig. Gall rhagfarn ymestyn y tu hwnt i'r nodweddion gwarchodedig a gall hefyd arwain at fwlio am amrywiaeth o resymau eraill fel statws cymdeithasol a chefnidir.

Mae bwlio'n wahanol i ddadl, brwydr neu gyfeillgarwch gan ei fod:

- yn fwriadol neu'n fwriadol;
- yn cael ei ailadrodd yn gyffredinol dros amser;
- yn cynnwys anghydbwysedd canfyddedig o ran grym rhwng cyflawnwyr atharged ; a
- yn achosi teimladau o drallod, ofn, unigrwydd, cywilydd a di-rym.

A yw'r polisi'n nodi categorïau o fwlio, er enghraifft bwlio ar sail hil, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, anghenion addysgol arbennig neu anabledau a chyflyrau iechyd hirdymor?

Mae llawer o gategorïau pwysig o fwlio, gan gynnwys:

- Bwlio hiliol
- Bwlio rhywiol
- Bwlio ar sail rhyw
- Bwlio ar sail cyfeiriadedd rhywiol
- Bwlio ar sail anghenion addysgol arbennig neu anabledau
- Bwlio'r rhai â chyflyrau iechyd hirdymor.
- Seiberfwlio

I gael rhagor o wybodaeth gweler Canllawiau Hawliau, Parch, Cydraddoldeb 2019

Gellir gweld y canllawiau yn: <https://gov.wales/anti-bullying-guidance>

Mae bwlio yn aml yn canolbwyntio ar wahaniaethau unigol neu unrhyw beth yr awgrymir ei fod yn wahanol i'r mwyafrif. Yn hyn o beth mae'n tanseilio gwaith yr ysgol o ran hyrwyddo cyfle cyfartal ac addysgu egwyddo rion cymdeithasol a moesol. Gall bwlio fanteisio ar agweddau ar siâp neu ymddangosiad y corff neu ganolbwyntio ar ffyrdd o fyw rhieni, diwylliannol neu ethnig. Gall sôn am hil, crefydd neu genedligrwydd. Gall hefyd fyfyrion ar hil, crefydd neu genedligrwydd. Gall hefyd adlewyrchu anwybodaeth rhieni a rhagfarn neu dwyll cymdogaeth. Gall bwlio rhywiol gynnwys camogyny neu homoffobia a chanolbwyntio ar atyniad rhywiol honedig o ddiffyg diffyg.

NODYN CYFARWYDDYDE – Atal – lleihau amllder bwlio

A yw'r polisi'n ymdrin â bwlio fel mater ysgol gyfan?

Dylid ymdrin â bwlio fel mater ysgol gyfan. Daeth ymchwil a gynhaliwyd gyda thros 2,000 o ddisgyblion yn Sheffield ym 1994 i'r casgliad mai'r ysgolion a oedd fwyaf llwyddiannus wrth leihau bwlio oedd y rhai lle y mabwysiadwyd dull ysgol gyfan amlwg. Roedd hyn yn cynnwys: codi ymwybyddiaeth, cynnwys disgyblion yn weithredol wrth lunio diffiniadau a chwilio am atebion, gwaith cwricwlaid a gwaith yn amgylchedd yr ysgol ac ymddygiadau derbyniol ac annerbyniol (Sharp and Smith, 1994).

A yw'r polisi'n ystyried yr holl gyfleoedd lle gellir mynd i'r afael â bwlio drwy'r cwricwlwm?

Gall bwlio a'i effeithiau gael eu enghreifftio a'u hatgyfnerthu drwy sawl maes o'r cwricwlwm newydd:

- Celfyddydau Mynegiannol e.e. Drama
- Iechyd a Lles e.e. RSE
- Dyniaethau e.e. gwersi Cymraeg/Saesneg, Hanes, Addysg Gorfforol
- Grwpiau tiwtoriaid

A yw'r polisi'n nodi ystod o strategaethau y gall yr ysgol eu defnyddio i leihau bwlio?

Mae llawer o ysgolion wedi canfod bod y polisiâu gorau fel arfer yn cynnwys cyfuniad o strategaethau y gellir eu defnyddio a'u haddasu i gyd-fynd ag amgylchiadau digwyddiadau penodol. Dyma rai o'r strategaethau allweddol y mae ysgolion wedi'u defnyddio i atal neu leihau bwlio:

- Gwaith grŵp cydweithredol – o 5 oed

- Amser cylch – o 5 oed
- Cylch ffrindiau – o 5 oed
- Cyfeillio (neu gyfeillio) – o 9 oed
- Cynghorau ysgol – disgyblion ysgolion cynradd ac uwchradd
- Dull y grŵp cymorth – o 9 oed
- Cyfryngu gan oedolion – o 7 oed
- Cyfryngu gan gyfoedion – o 7 oed
- Cymorth cyfoedion – disgyblion ysgolion cynradd ac uwchradd
- Cylchoedd ansawdd – 11 i 18 oed
- Grwpiau hyfforddi penderfynwyd – disgyblion ysgolion cynradd ac uwchradd.
- Addysgu ACEDd
- Grwpiau SAP
- P4C
- Dangos hyfforddiant y Cerdyn Coch i Hiliaeth i staff a gweithdai i ddisgyblion
- Gweithdai Kidscape

Mae adborth gan bobl ifanc sydd wedi mynychu cynadleddau cyngor ysgol Merthyr Tudful dros y blynyddoedd wedi nodi rhai strategaethau y mae angen iddynt fod ar waith i ddelio â bwllo yn fwy effeithiol:

- Pwyllgor gwrth-fwllo.school council
- Polisi gwrth-fwllo sy'n ystyriol o ddisgyblion.
- Mwy o bosteri am fwlio o amgylch yr ysgol.
- Blwch bwli (fel ffordd o adrodd am ddigwyddiadau)
- Codi ymwybyddiaeth o fwlio, gwneud i bobl sylweddoli pa mor wael ydyw (ACEDd)
- Wythnosau gwrth-fwllo.
- Cefnogwch y targedau i deimlo'n fwy hyderus ynddynt eu hunain.
- Sicrhau bod pobl yn gwybod y gallant siarad ag unrhyw un am y broblem.
- Mwy o grwpiau SAP ar gael
- Mwy o sesiynau Cyfiawnder Adferol
- Mwy o wersi ar sut i ddelio â bwllo (ACEDd)
- Rhoi cymorth i fwli fel y gall ddysgu o'u hymddygiad
- Mwy o amser ar gyfer gwersi RSE

Mae ACEDd yn ddull cynhwysfawr o hyrwyddo'r sgiliau cymdeithasol ac emosiynol sy'n sail i ddysgu effeithiol, ymddygiad cadarnhaol, presenoldeb rheolaidd, effeithiolrwydd staff ac iechyd a lles emosiynol pawb sy'n dysgu ac yn gweithio mewn ysgolion.

Pan fydd ysgol yn gweithredu SEAL yn effeithiol ar draws yr ysgol gyfan, mae'n sefydlu sylfeini cryf i'w gwaith i atal bwllo. Wrth wraidd ACEDd mae'r sgiliau cymdeithasol ac emosiynol sydd i gyd yn bwysig gan fod lefelau uchel o'r sgiliau hyn yn creu hinsawdd gymdeithasol nad yw'n goddef ymddygiad bwllo o unrhyw fath. Anogir dysgwyr i ddatblygu'r sgiliau sy'n gysylltiedig ag empathi sy'n eu gyrru i ymatal rhag brifo eraill aci herio'r rhai sy'n gwneud hynny. Fe'u hanogir i adeiladu cymuned ddysgu lle maent yn teimlo'n gyfrifol am gynnwys eu cyfoedion a gallant ddatblygu ac ymarfer y sgiliau sy'n gysylltiedig ag adeiladu perthynas gadarnhaol. Fe'u cefnogir i ddysgu ac ymarfer sgiliau penderfynwyd fel eu bod yn dod yn fwy abl i wrthsefyll pwysau negyddol gan gyfoedion a'u bod yn cael strategaethau i'w helpu i ddatrys gwrthdaro cyn i berthnasodd gael eu difrodi neu fod diffyg teimladau'n gwaethygu i fwlio.

Cymorth Gan Gymheiriaid

Mae ymchwil yn dangos mai ffrind yw'r person cyntaf y mae plentyn neu berson ifanc yn troi iddo am gymorth yn aml. Gall Le Surf a Lynch (1999) ddyfalu y gallai oedolion gael eu hystyried yn ffynhonnell wael o gymorth oherwydd oedran a gall bylchau statws fod yn rhwystrau i gyfathrebu. I'r gwrthwyneb, mae'n hawdd cael gafael ar gefnogwyr cymheiriaid ac mae ganddynt y potensial i gefnogi ymyriadau ffurfiol y tu allan. Yn ogystal, gallant gynnig atebion unigryw er mwyn cefnogi eu cyfoedion a darparu catalydd ar gyfer gwrthod ymddygiad gwrthgymdeithasol a negyddol gan gymheiriaid.

Roedd cymorth gan gymheiriaid yn cynnwys recriwtio a hyfforddi disgyblion mewn medrau cyfathrebu ar sail y sail fel y gallant ddatblygu'r hyder a'r cymhwysedd i gefnogi eu cyfoedion. Mae hyn yn eu galluogi i wneud penderfyniadau am yr hyn y maent yn ei wneud yn datrys sefyllfaoedd anodd. Mae cymorth gan gymheiriaid yn cynnig camau cychwynnol i leihau acefallai ddatrys mân broblemau, ond ni ddylid byth ei ystyried yn ffordd o ddirprwyo cyfrifoldeb am ddelio ag anawsterau emosiynol a dysgu disgyblion, i ffwrdd o'r oedolion i ddisgyblion.

Gellir diffinio Cyfiawnder Adferol yn ôl ei egwyddor sylfaenol, sef, pan fydd un person wedi niweidio un arall, mai'r ymateb mwyaf defnyddiol yw ceisio trwsio'r niwed a wneir. Mae'r dull cyfiawnder adferol yn ailddiffinio troseddun bennaf fel niwed neu anaf yn hytrach na thorri'r gyfraith.

Nod Cyfiawnder Adferol mewn ysgolion yw lleihau bwllo ac erledigaeth, rheoli gwrthdaro a gwella presenoldeb mewn ysgolion; mae tystiolaeth ymchwil yn cefnogi cyfiawnder adferol mewn ysgolion fel dull arbennig o addawol o wella ymddygiad a phresenoldeb.

Dogfen gyfeirio ragorol yw 'Just Schools' gan Belinda Hopkins a gyhoeddwyd gan Jessica Kingsley Publishers ISBN 1-84310-132-7 www.transformingconflict.org

Ystyriodd yr un ysgol drefniadau amgylchedd a goruchwylio'r ysgol mewn coridorau a meysydd chwarae yn ogystal ag ystafelloedd dosbarth, ethos yr ysgol, cyfathrebu yn yr ysgol a chyda rhieni a llywodraethwyr.

Mae disgrifiad o'r strategaethau y mae rhai ysgolion ym Mryste wedi'u mabwysiadu'n llwyddiannus yn cynnwys:¹

- Sicrhau bod datganiad neu siarter gwrth-fwlio'r ysgol yn cael ei hyrwyddo'n weithredol mewn gwasanaethau ac achlysuron ffurfiol eraill, yn ogystal â'u harddangos o amgylch yr ysgol.
- Hyrwyddo ethos ysgol gyfan cadarnhaol a chynhwysol, yn enwedig mewn perthynas ag ymddygiad staff tuag at y disgyblion a pherthynas yr ysgol â'r gymuned y tu allan.
- Arddangosir rhifau HELPLINE (Childline; Kidscape).
- Amser cylch rheolaidd, gan alluogi plant i siarad am eu teimladau a'u pryderon mewn amgylchedd diogel a'u galluogi i rannu pryderon am fwlio.
- Ymgyrchoedd posteri o amgylch yr ysgol, a gynhelir gan ddosbarthiadau.
- Cyflwyno cyfleoedd chwarae adeiladol.
- Codi hunan-barch plant sydd wedi cael eu bwllo ac addysgu technegau pendantrwydd.
- Archwilio defnyddioldeb y Dulliau Cyfiawnder Adferol wrth ddelio â digwyddiadau bwllo.
- Darparu Blwch Bwllo yn swyddfa'r ysgol, lle gall disgybl adael nodyn o ddigwyddiad o fwlio, os yw'n teimlo na allant ddweud wrth rywun yn uniongyrchol.
- Rhannau goruchwylio'r iard chwarae neu'r ysgol y mae disgyblion wedi'u nodi fel meysydd allweddol lle maent yn teimlo'n agored i niwed.
- Hyfforddi disgyblion i fod yn gwnselwyr cymheiriaid.
- Hyfforddiant staff ar feysydd aflonyddu penodol e.e. aflonyddu hiliol, homoffobia, bwllo ar sail anabledd.

A yw'r polisi'n gosod system effeithiol ar gyfer cadw cofnodion o achosion o fwlio?

Er enghraifft, gellid cofnodi manylion ar gofrestr bwllo:

- Enwau'r rhai sy'n gysylltiedig, gan gynnwys y dioddefwr, y cyflawnwr ac unrhyw dystion
- Dyddiadau digwyddiadau
- Manylion digwyddiadau
- Camau a gymerwyd
- Monitro sefyllfa.

Mae'r ffurflen fonitro i'w defnyddio gan ysgolion i'w gweld yn **Atodiad 4** y strategaeth Gwrth-fwlio. Bydd disgwyl i ysgolion gasglu'r wybodaeth ganlynol i gwblhau ffurflen bob tymor i'r Awdurdod:

¹ Cymerwyd o bolisi Gwrth-fwlio AALI Bryste

Nifery digwyddiadau, gan gynnwys:

- Cyfanswm nifery digwyddiadau a gofnodwyd yn ystod y tymor.
- Nifery disgyblion sy'n gyfrifol am y digwyddiadau hyn, wedi'u dadansoddi yn ôl rhyw a chyfnod allweddol.
- Nifery targedau bwlio, wedi'u dadansoddi yn ôl rhyw a chyfnod allweddol.
- Y math o fwlio, h.y. oedd:
 - Llafar
 - Corfforol
 - Ar-lein neu drwy ffonau symudol
 - Anuniongyrchol
 - Perthynol
 - Sy'n gysylltiedig â rhagfarn
 - Gwahardd ac ynysu
 - Wyneb yn wyneb
- Ar gyfer digwyddiadau sy'n ymwneud â rhagfarn, bydd angen dewis un o'r categorïau canlynol sy'n disgrifio orau y rhagfarn dan sylw:
 - Hiliol
 - Homoffobig (LGBT+)
 - Rhyw/Rhywiol
 - Thrawsfobig
 - Rhywiaethol
 - Anabledd
 - Statws teulu neu lac
 - Yn gysylltiedig ag anfantais
 - Canolbwyntio ar ymddangosiad
 - Eraill

Caiff hyn ei ddadansoddi bob tymor, a bydd angen targedu adnoddau a chynghor dilynol yn unol â hynny.

NODYN CYFARWYDDYD – Ymateb – ymateb yn effeithiol i ddigwyddiadau a gofnodwyd

A yw'r polisi'n nodi canllawiau clir i rieni/gofalwyr sy'n dymuno cwyno am fwlio?

Er enghraifft:

Siarad ag athrawon am fwlio:

- Ceisiwch beidio â chynhyrfu.
- Byddwch mor benodol â phosibl am yr hyn y mae eich plentyn yn ei ddweud sydd wedi digwydd.
- Gwnewch nodyn o ba gamau y mae'r ysgol yn bwriadu eu cymryd.
- Gofynnwch a oes unrhyw beth y gallwch ei wneud i helpu eich plentyn yn yr ysgol.
- Cadwch mewn cysylltiad â'r ysgol.

Dylai hyn fod yn gysylltiedig â gweithdrefn gwyno'r ysgolion ac os nad yw'r pryderon yn cael sylw gall rhieni/gofalwyr:

- Edrychwch ar bolisi gwrth-fwlio'r ysgol i weld a yw gweithdrefnau y cytunwyd arnynt yn cael eu dilyn.
- Trafodwch y pryderon gyda'r rhiant-lywodraethwr neu rieni eraill.
- Gwnewch apwyntiad i gwrdd â'r pennaeth.
- Os nad yw hyn yn helpu, ysgrifennwch at gadeirydd y llywodraethwyr yn egluro eich pryderon.
- Cysylltwch â'r Prif Swyddog Addysg a fydd yn gallu sicrhau bod y llywodraethwyr yn ymateb i'ch pryderon.
- Cysylltwch â grwpiau cymorth rhieni lleol neu genedlaethol i gael cyngor. (gweler **Atodiad 7**)

Bydd angen i'r polisi gynnwys canllawiau i rieni ar yr hyn y gallant ei wneud i atal eu plentyn rhag cael ei fwlio a/neu rhag dod yn gyflawnwr.

A yw'r polisi'n nodi canllawiau clir sy'n briodol i oedran ar gyfer disgyblion sy'n dymuno cwyno am fwlio?

A yw'r polisi'n nodi'r cymorth sydd ar gael i ddisgyblion sydd wedi cael eu bwlio?

Dylid rhoi manylion clir am amrywiaeth o ffyrdd i ddisgyblion roi gwybod am fwlio, gan gynnwys ffyrdd anuniongyrchol pwysig, a gwybodaeth am gymorth i dargedau a chyflawnwyr. Er enghraifft, tystiolaeth o gymorth gan gymheiriaid, blychau bwli, defnyddio chweched dosbarth, adrodd ar y we, a chwnsela ar gyfer cyflawnwyr tybiedig.

Enghraifft o arfer da o Adroddiad Prifysgol Caerdydd

- Fel "Dweud wrth yr Ysgol" mae gan dargedau bwlio bum llwybr posibl i leisio eu pryderon:
 - Cymorth Cymheiriaid/Mentoriaid. Mae gan bob disgybl Blwyddyn 7 fentor Blwyddyn 12. Mae'r myfyrwyr Blwyddyn 12 hyn yn cael hyfforddiant llinell plant ac maent wedi'u hyfforddi i ddelio â thargedau bwlio.
 - Athro dosbarth. Yr athro dosbarth yw'r aelod o staff sy'n cael ei ymddiried yn bennaf gan les y plentyn ar ei ffurf. Anogir disgyblion i siarad â'u athrawon dosbarth.
 - Pennaeth blwyddyn. Mae rhai disgyblion yn teimlo'n fwy cyfforddus yn dweud wrth eu pennaeth blwyddyn.
 - Pennaeth cynorthwyol (bugeiliol) sy'n arwain y gweithdrefnau gwrth-fwlio yn yr ysgol ond mae'n hapus i ddelio'n uniongyrchol â thargedau bwlio.
 - Mae croeso i rieni gysylltu ag uwch staff i fynegi pryderon ynghylch bwlio.

A yw'r polisi'n nodi'n glir yr ymatebion i ddigwyddiadau bwlio fel bod pawb yn deall beth fydd yn digwydd? Dylai hyn gynnwys gweithdrefnau clir ar gyfer adrodd am achosion o fwlio a phrosesau disgyblu a delio â hwy?

Dylid amlinellu gweithdrefnau'n glir (e.e. gan gynnwys pwyntiau bwled ac enghreifftiau) ac ymdrin yn benodol ag achosion o fwlio.

Bydd yr union gamau gweithredu yn amrywio gyda phob sefyllfa ond y prif amcanion ddylai fod bod digwyddiadau bwlio yn cael eu cynnwys yn yr awyr agored, eu trafod a bod strategaethau'n cael eu cytuno i helpu i ddatrys y broblem. Mae bob amser yn bwysig ei gwneud yn glir:

- Mae ymddygiad y cyflawnwr yn annerbyniol, a rhaid i'r bwlio ddod i ben.
- Mae popeth sy'n digwydd yn cael ei gofnodi'n ofalus.
- Bydd cymhwyso sancsiynau yn dibynnu ar amgylchiadau unigol pob digwyddiad.
- Nid yw dychwelyd yn briodol i'r dioddefwr.
- Bydd yr ysgol yn gweithio gyda rhieni'r dioddefwr a'r cyflawnwr.
- Bydd cymorth ar gael i'r dioddefwr.
- Bydd cymorth ar gael i'r cyflawnwr helpu i newid ei ymddygiad.²

Os bydd pob ymdrech yn methu â helpu disgyblion i roi'r gorau i fwlio, bydd angen i ysgolion gymryd camau llymach i ddelio â bwlio parhaus a threisgar. Bydd angen iddynt sicrhau bod cymuned yr ysgol gyfan yn gwybod pa sancsiynau a ddefnyddir. Dylid eu cymhwyso'n deg ac yn gyson. Mae dull graddedig posibl a awgrymwyd gan Suckling a Temple yn eu cyhoeddiad "Bwlio: dull ysgol gyfan" (Jessica Kingsley, 2001) fel a ganlyn:

- Canlyniadau rhesymegol. Mae angen sicrhau bod myfyrwyr yn ymwybodol bod eu hymddygiad yn gysylltiedig â chanlyniad a bod iddo ganlyniadau iddynt hwy eu hunain ac eraill.
- Amser allan. Tynnu'r myfyriwr o'r grŵp, nid yn gymaint â chosb, ond yn hytrach fel adeg pan all feddwl am ei ymddygiad ac ateb yn aml.
- Gwrthod breintiau, gyda'r cyfle i ailgynllunio eich hun.
- Cynllun rheoli myfyrwyr unigol (cyf: rhaglen cymorth bugeiliol).
- Cynnwys rhieni.
- Cwnsela.
- Tynnu'r cyflawnwr oddi ar y targed (e.e. i ddosbarth arall).

² Cyf Polisi Gwrth-fwlio Bryste

Os bydd pob cam yn methu, efallai y bydd angen gwahardd y disgybl am gyfnod penodol neu, yn enwedig pan fo trais difrifol yn gysylltiedig, mae gan y Headteacher yr opsiwn o wahardd y disgybl yn barhaol. Fodd bynnag, ni ddylai hyn fod yn gam gweithredu safonol a dylid ystyried pob achos ar wahân.

Enghreifftiau o arfer da o Adroddiad Prifysgol Caerdydd

Enghraifft 1 : Unwaith y bydd pryderon ynghylch bwlio wedi'u mynegi dylai'r athro dosbarth, pennaeth y flwyddyn neu'r pennaeth cynorthwyl (bugeiliol) ymdrin â'r rhain. Y camau arferol fyddai:

- Siaradwch â'r dioddefwr.
- Siaradwch â'r cyflawnwr honedig.
- Cynllunio strategaethau ymdopi ar gyfer y targed er mwyn osgoi'r sefyllfa.
- Tynnwch sylw athrawon at y mater.
- Caniatáu i'r targed a'r cyflawnwr gwrdd a thrafod materion sy'n arwain at ddatrys gwrthdaro.
- Cosbau ar y cyflawnwr – cyswllt adref
 - Cadw
 - defnyddio gwaharddiad mewnol
 - Allgáu.

Mae pob achos yn wahanol a bydd angen atebion gwahanol; fodd bynnag, dylid cadarnhau'r polisi fel y gall unrhyw darged bwlio weld bod y mater yn cael ei drin a'i ddatrys.

Enghraifft 2: Darparodd ysgolion eraill â pholisïau da a chlir siartiau llif neu esboniadau syml a chlir eraill o'u gweithdrefnau, mewn rhai achosion a ddisgrifiwyd fel camau clir mewn proses barhaus a chynyddol, er enghraifft:

- Cam 1 – (Pryder Athro)
 - Adroddiadau plant i Headteacher
 - Ymddiheuriad i dargedu
 - ✓ Llafar
 - ✓ Ysgrifenedig
 - Caiff y plentyn ei gwnsela gan athro dosbarth (ac ADY/pennaeth os oes angen)
 - Posiblwydd o golli breintiau
 - Gellir hysbysu rhieni/gofalwyr
- Cam 2 – (Gweithredu gan yr Ysgol)
 - Athro dosbarth/Cydgysylltydd Anghenion Addysgol Arbennig (ADYCo)/ Headteacher.
 - Rhoddir rhybudd i'r plentyn bod "bwlio" ac ymddygiad amhriodol arall yn cael ei gofnodi.
 - Dechreuir cofnodi dyddiad a disgrifiad o'r digwyddiad.
 - Athro dosbarth a chwmselydd Cydlynnydd AAA yn anffurfiol.
 - Mae rhieni/gofalwyr yn ymwneud â chwmsela.
 - Casglu tystiolaeth ac mewn ymgynghoriad â disgyblion, rhieni/gofalwyr a staff priodol sy'n penderfynu a oes unrhyw ADY y mae angen eu cefnogi.
- Cam 3 – (Gweithredu gan yr ysgol a mwy)
 - Rheoli prifathrawon.
 - Pennaeth/asiantaeth allanol/ADYCo yn gweithredu strategaethau i gywiro ymddygiad.
 - Mae rhieni/gofalwyr yn gweithio ar y cyd â'r ysgol.
 - Hysbysir Cadeirydd y llywodraethwyr a chyn gynted â phosibl. Gellir ystyried camau priodol fel gwahardd.

Enghraifft o arfer da wrth gofnodi ac ymdrin ag achosion o fwlio a gymerwyd o 'Mynd i'r afael â bwlio mewn ysgolion - Arolwgo arfer effeithiol' Estyn 2006.

Enw'r Disgybl	Rhybudd		Hysbysu'r rhiant	Trafodaeth athro dosbarth a rhieni	Rhybudd 3	Llythyr pennaeth/ colli breintiau	Rhybudd 4	Pennaeth, athro dosbarth a chyfarfod rhieni/ trafod sancsiynau
	1	2						
Joe Bloggs	10/01/11 V	25/02/11 P	16/02/11	20/02/11	19/03/11 P	21/02/11 Cyfyngiadau amser cinio	24/03/11 R	30/03/11 Trafodaeth gyda rhiant posibl full gwaharddiad amser

Rhybudd 1 – when achos o fwlio yn digwydd mae athro yn mynd i enw'r cyflawnwr i mewn i'r bwrdd. Bydd yr athro/athrawes yn rhoi rhybudd llafar cyntaf. Cofnodir y rhybudd ar y daflen Cofnod Digwyddiadau Bwlio gan yr athro a'i ddyddio. Mae llythrennau penodol yn nodi'r math o fwlio. Eglurir y llythyrau adnabod yn yr allwedd ar y daflen gofnodi, e.e.:

V = cam-drिंगeiriol

P = cam-drin corfforol

Rhybudd 2 – if neu pan fydd ail ddigwyddiad bwlio yn digwydd, cymerir yr un camau, ac mae'r cyflawnwr yn cael ail rhybudd. Yn yr achos hwn, rhoddir gwybod i rieni'r plentyn sy'n bwlio am y digwyddiadau, drwy'r dyddiadur cartref/ysgol. Fe'u gwahoddir i'r ysgol i gael trafodaethau. Cofnodir unrhyw wybodaeth hanfodol ar y ffurflen Cofnod Digwyddiadau Bwlio, ac mae hefyd wedi'i chofnodi ar ffurflen adroddiad digwyddiad ysgol a fydd yn cael ei chasglu gan yr awdurdod lleol. Caiff hyn yn ei dro ei ddadansoddi bob tymor a bydd adnoddau'n cael eu targedu'n unol â hynny.

Rhybudd 3 – gall bullysu barhau, lle rhoddir, cofnodir a dyddio rhybudd lefel uwch gan yr Headteacher. Pan fydd y cyflawnwr yn cael y rhybudd hwn, anfonir llythyr oddi wrth y pennaeth at y rhieni/gofalwyr perthnasol yn eu gwahodd i drafod sancsiynau addas a phriodol. Gall y rhain gynnwys eithrio'r cyflawnwr o ddigwyddiad chwaraeon neu gael gwared ar freintiau eraill.

Rhybudd 4 – mae digwyddiad arall o fwlio yn golygu bod y Headteacher yn anfon llythyr terfynol at y rhieni/gofalwyr yn eu gwahodd i'r ysgol i gael trafodaethau pellach. Yn y cyfarfod hwn, bydd set arall o sancsiynau'n cael eu gosod ar y cyflawnwr neu'r tramgwyddwyr gan yr Headteacher. Mae'r ysgol yn rhagweld mai ychydig iawn o ddigwyddiadau o'r difrifoldeb hwn fydd yn digwydd. Gall cosbau a osodir gynnwys gwaharddiad amser cinio neu pan fydd popeth arall yn cael ei wahardd.

Mae'r mesurau a amlinellir uchod yn cael eu cymhwyso'n gyson gan staff. Mae'r Headteacher yn monitro'r cofnod o ddigwyddiadau bwlio yn rheolaidd i chwilio am batrymau mewn ymddygiad unigol y gallai fod angen rhoi sylw iddynt, a dylid rhoi gwybod i'r corff llywodraethu am hyn.

Ystyriaethau ychwanegol

A yw'r polisi'n sicrhau bod staff yn cael eu nodi i ymgymryd â'r rôl hon a'u bod yn cael digon o gymorth/hyfforddiant ar gyfer y dasg hon?

A yw'n nodi sut y caiff staff/disgyblion/rhieni/gofalwyr newydd eu cynnwys yn y polisi?

NODYN CYFARWYDDYD G – Development and review

A oes prosesau clir ar gyfer monitro'r polisi'n barhaus?

A yw'r polisi'n cynnwys rhestr wirio ar gyfer pryd y dylai pethau fod wedi digwydd?

Wrth fonitro'r polisi, mae aelod allweddol o staff yn nodi cynnydd ac yn galluogi gwaith dilynol, gan ddangos a yw'r polisi'n wirioneddol effeithiol. Gwnewch yn glir o dan ba amgylchiadau y dylid defnyddio cofnodion ar gyfer monitro, am ba hyd y dylid eu cadw a phwy ddylai gael mynediad atynt.

Mae'n hanfodol mynd ar drywydd lansio'r polisi gyda nodiadau atgoffa rheolaidd. Gellir anghofio polisi proffil isel yn hawdd, ac yn y blynyddoedd dilynol, mae angen sicrhau bod disgyblion a staff newydd yn ymwybodol o'r polisi. Dylai ysgolion fod yn ymwybodol o'r demtasiwn o ddefnyddio bodolaeth polisi gwrth-fwlio i wadu bodolaeth bwlio. Wrth fonitro effeithiolrwydd y polisi, dylid ceisio barn disgyblion ar ba mor dda y mae'r polisi'n gweithio. Dylid nodi unrhyw feysydd lle mae problemau'n parhau, a lle y gallai fod angen gwneud rhagor o waith.

A yw'n nodi dyddiadau ar gyfer adolygiadau rheolaidd o'r polisi?

Defnyddio data o fonitro ac adborth, y mae staff, teuluoedd, disgyblion a llywodraethwyr yn eu darparu, i adolygu a diweddarau'r polisi – o leiaf unwaith bob blwyddyn ysgol. Gallai adroddiad bob tymor i'r Corff Llywodraethu, rhieni/gofalwyr a staff fod yn ddefnyddiol.

Atodiad 3 – RHESTR WIRIO

Datganiad gwerthoedd ac ethos	
Amcanion a chanlyniadau dymunol y polisi	
Person a enwir	
Cyd - destun	
Ymgynghori	
A yw'r ysgol wedi ymgynghori'n eang wrth ddatblygu ei pholisi?	
Pwy yr ymgynghorwyd â hwy?	
A ddefnyddiwyd amrywiaeth o ddulliau i asesu graddau'r broblem yn eich ysgol?	
A ymgynghorir â grwpiau sydd â diddordeb ym mhob cam o ddatblygu, gweithredu, monitro a gwerthuso'r polisi?	
Diffiniad o Fwlio	
A yw'r polisi'n diffinio'r hyn y mae'r ysgol yn ei ystyried yn fwlio?	
A yw'r diffiniad yn glir ac yn briodol i'w oedran? Ac yn hygyrch i bawb?	
A yw'r polisi'n nodi gwahanol fathau o ymddygiad bwlio, gan gynnwys defnyddio technoleg fodern fel arf ar gyfer bwlio?	
A yw'r polisi'n nodi categorïau pwysig o fwlio? Er enghraifft bwlio ar sail hil, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, anghenion addysgol arbennig neu anableddau a chyflyrau iechyd hirdymor	
Atal – lleihau amllder bwlio	
A yw'r polisi'n ymdrin â bwlio fel mater ysgol gyfan?	
A yw'r polisi'n nodi ystod o strategaethau y gall yr ysgol eu defnyddio i leihau bwlio?	
A yw'r polisi'n ystyried yr holl gyfleoedd lle gellir mynd i'r afael â bwlio drwy'r cwricwlwm?	
A yw'r polisi'n gosod system effeithiol ar gyfer cadw cofnodion o achosion o fwlio?	
Ymateb – ymateb yn effeithiol i ddigwyddiadau a gofnodwyd	
A yw'r polisi'n rhoi arweiniad i rieni ar sut y gallant gefnogi eu plentyn os cânt eu bwlio neu os mai ef/hi yw'r cyflawnwr?	
A yw'r polisi'n nodi canllawiau clir i rieni sy'n dymuno cwyno am fwlio?	
A yw'r polisi'n nodi canllawiau clir sy'n briodol i oedran ar gyfer disgyblion sy'n dymuno cwyno am fwlio?	
A yw'r polisi'n nodi'r cymorth sydd ar gael i ddisgyblion sydd wedi cael eu bwlio?	
A yw'r polisi'n nodi'n glir yr ymatebion i ddigwyddiadau bwlio fel bod pawb yn deall beth fydd yn digwydd? Dylai hyn gynnwys gweithdrefnau clir ar gyfer adrodd ac ymdrin ag achosion o fwlio, a phrosesau disgyblu.	
A yw'r polisi'n sicrhau bod staff yn cael eu nodi i ymgymryd â'r rôl hon a'u bod yn cael digon o gymorth/hyfforddiant ar gyfer y dasg hon?	
A yw'n nodi sut y caiff staff/disgyblion/rhieni newydd eu cynnwys yn y polisi?	
Datblygu ac Adolygu	
A oes prosesau clir ar gyfer monitro'r polisi'n barhaus?	
A yw'r polisi'n cynnwys rhestr wirio ar gyfer pryd y dylai pethau fod wedi digwydd?	
A yw'n nodi dyddiadau ar gyfer adolygiadau rheolaidd o'r polisi?	

Atodiad 4 – ENGHRAIFFT O'R FFURFLEN 'ADRODD AM DDIGWYDDIADAU BWLIO'

[LOGO] [ENW'R YSGOL] TYMOR YR HYDREF/GWANWYN/HAF 20XX

Enw'r person sy'n adrodd am ddigwyddiad (nodwch yn ddiennw os yw hwn yn adroddiad diennw):	
Enw'r person sy'n cofnodi digwyddiad:	
Dyddiad yr adroddiad:	

Math o ddigwyddiad bwlio (ticiwch y cyfan sy'n berthnasol):

Corfforol	☐	Perthynol	☐
Llafar	☐	Sy'n gysylltiedig â rhagfarn	☐
Anuniongyrchol	☐	Gwahardd ac ynysu	☐
Ar-lein neu drwy ffonau symudol	☐	Wyneb yn wyneb	☐
Arall (nodwch):			

Ar gyfer digwyddiadau sy'n ymwneud â rhagfarn, dewiswch y categori sy'n disgrifio orau'r rhagfarn dan sylw:

Hiliol (yn canolbwyntio ar hil, crefydd neu ddiwylliant)	☐	Yn gysylltiedig â hunaniaeth o ran rhywedd	☐
Homoffobig (LGBT+)	☐	Yn gysylltiedig ag AAA neu anabledd	☐
Rhywiol	☐	Yn gysylltiedig â statws teulu neu statws plentyn sy'n derbyn gofal (LAC)	☐
Thrawsffobig	☐	Yn gysylltiedig ag anfantais	☐
Rhywiaethol	☐	Canolbwyntio ar ymddangosiad	☐
Arall (nodwch):			

Ystyriaethau diogelu

Os oes risg sylweddol o niwed neu os gallai fod risg sylweddol o niwed, siaradwch ag arweinydd diogelu dynodedig eich ysgol. O dan Adran 89, (5) o Ddeddf Addysg ac Arolygiadau 2006 mae gan yr ysgol bwerau i ddisgyblu ar gyfer digwyddiadau sy'n digwydd oddi ar y safle.

Mae Deddf Addysg 2011 yn rhoi pwerau i ysgolion chwilio ac atafaelu dyfais ond rhwng sylw i brotocolau ar ymdrin â thystiolaeth neu ffonau symudol/dyfeisiau yn ddiogel. Peidiwch â gweld, storio na rhannu deunydd sy'n cynnwys delweddau agos o ddysgwyr heb ymgynghori â'r DSL.

Crynodeb byr o'r digwyddiad:			
Enw'r targed honedig:			
Dosbarth/ffurf/oedran:		Grŵp blwyddyn/tŷ:	
Enw'r cyflawnwr(au) honedig (os yw'n hysbys):			
Dosbarth/ffurf/oedran:		Grŵp blwyddyn/tŷ:	

Dyddiad(au) y digwyddiad(au):	Diwrnod		Mis		Flwyddyn
Amser(au) bras:	Cyn ysgol	Bore	Prynhawn	Ar ôl ysgol	

A yw'r digwyddiad hwn yn gysylltiedig ag achosion blaenorol o erledigaeth y targed?	Yess ☐	Na ☐
---	-------------------------------	-----------------------------

Os oes, am ba hyd y mae erledigaeth y person hwn yn digwydd? Rhowch fanylion
--

Beth ddigwyddodd?

Pwy oedd yn cymryd rhan?

A oes unrhyw ymyriad wedi'i roi ar brawf?	Yess ☐	Na ☐
---	-------------------------------	-----------------------------

A yw'r achos hwn yn mynnu bod y protocol digwyddiadau difrifol yn cael ei actifadu?	Yess ☐	Na ☐
---	-------------------------------	-----------------------------

A oes angen rhoi gwybod i'r heddlu?	Yess ☐	Na ☐
-------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

A oes angen atafaelu/ynysu dyfais neu dystiolaeth fel dystiolaeth?	Yess ☐	Na ☐
--	-------------------------------	-----------------------------

A oes angen tynnu deunydd ar-lein i lawr?	Yess ☐	Na ☐
---	-------------------------------	-----------------------------

A yw rhieni/gofalwyr wedi cael gwybod?	Yess ☐	Na ☐
--	-------------------------------	-----------------------------

Pwy sydd wedi cymryd cyfrifoldeb am y camau hyn?
--

Camau a gymerwyd:

Angen gwaith dilynol?:	Yess ☐	Na ☐
------------------------	-------------------------------	-----------------------------

Achos wedi'i ddatrys?	Yess ☐	Na ☐
Os felly, nodwch y dyddiad:		

Crynodeb o'r canlyniadau:

Cyfleoedd dysgu:

A fydddech yn argymhell unrhyw newidiadau i ddulliau, polisiâu neu weithdrefnau o ganlyniad i'r digwyddiad hwn?

Llofnodi:..... Dyddiad:.....

Atodiad 5 – SEIBERFWLIO

Nod yr adran sy'n dilyn yw darparu rhai ffeithiau ac arweiniad allweddol ar Seiberfwlio a dylid ei darllen ar y cyd â'r adnoddau o dudalen 54 ymlaen. Cymerwyd y wybodaeth hon yn bennaf gan Lywodraeth Cymru. Parchu eraill Canllawiau cynghrair seiberfwlio ac gwrth-fwlio.

Gellir diffinio seiberfwlio fel a:

defnyddio Technoleg Gwybodaeth a Chyfathrebu (TGCh), yn enwedig ffonau symudol a'r rhyngwrwyd, yn fwriadol i beri gofid i rywun arall.

Gall fod yn estyniad o fwlio wyneb yn wyneb, gyda thechnoleg yn rhoi llwybr arall i'r cyflawnwr aflonyddu ar ei darged. Fodd bynnag, mae'n wahanol mewn sawl ffordd arwyddocaol i fathau eraill o fwlio: goresgyniad cartref a gofod personol; yr anhawster i reoli negeseuon a ddosbarthwyd yn electronig; maint y gynulleidfa; anhysbysrwydd canfyddedig; a hyd yn oed proffil y sawl sy'n bwlio a'i darged.

Mae ymchwil i raddau seiberfwlio yn dangos ei fod yn nodwedd o fywydau llawer o bobl ifanc. Mae hefyd yn effeithio ar aelodau staff yr ysgol ac oedolion eraill; ceir enghreifftiau o staff yn cael eu gwawdio, eu bygwth, a'u cam-drin ar-lein fel arall gan ddisgyblion.

Mae ymchwil a gomisiynwyd gan y Gynghrair Gwrth-fwlio o Goleg Goldsmiths, Prifysgol Llundain, yn nodi saith categori o seiberfwlio:

- **Mae bwlio negeseuon** testun yn golygu anfon testunau annymunol sy'n fygythiol neu sy'n achosi anghysur.
- **Defnyddir bwlio lluniau/clip fideo drwy gamerâu ffonau symudol** i wneud i'r sawl sy'n cael ei fwlio deimlo dan fygythiad neu embaras, gyda delweddau fel arfer yn cael eu hanfon at bobl eraill. Mae 'slapio hapus' yn golygu ffilmio a rhannu ymosodiadau corfforol.
- **Mae bwlio galwad ffôn drwy ffonau symudol** yn defnyddio galwadau tawel neu negeseuon cam-drin. Weithiau caiff ffôn y person sy'n cael ei fwlio ei ddwyn a'i ddefnyddio i aflonyddu ar eraill, sydd wedyn yn meddwl mai perchennog y ffôn sy'n gyfrifol. Fel gyda phob bwlio ffonau symudol, mae'r tramgwyddwyr yn aml yn celu eu rhifau, gan ddefnyddio ffôn rhywun arall weithiau i osgoi cael eu hadnabod.
- **Mae bwlio e-bost yn defnyddio e-bost i anfon negeseuon bwlio** neu fygythiol, yn aml gan ddefnyddio pseudonym am anhysbysrwydd, neu ddefnyddio enw rhywun arall i roi'r bai arnynt.
- **Mae bwlio ystafell** sgwrsio yn golygu anfon ymatebion menyn neu ofidus i blant neu bobl ifanc pan fyddant mewn ystafell sgwrsio ar y we.
- **Mae bwlio drwy negeseuagwib (IM) yn fath o fwlio ar y Rhyngwrwyd lle anfonir negeseuon annymunol at blant** a phobl ifanc wrth iddynt gynnal sgysiau amser real ar-lein.
- **Mae bwlio drwy wefannau** yn cynnwys defnyddio blogiau difenwol (logiau gwe), gwefannau personol a safleoedd pleidleisio personol ar-lein. Bu cynnydd sylweddol hefyd mewn safleoedd rhwydweithio cymdeithasol i bobl ifanc.
- **Mae bwlio drwy webcams** webcams yn gadael i chi weld, mewn amser real (h.y. byw), bobl rydych chi'n sgwrsio â nhw, lleoedd neu ddigwyddiadau. Gallant fod â gwerth addysgol, fodd bynnag, gall plant gael eu perswadio neu eu bygwth i wneud pethau ar webcam na fyddent efallai wedi'i wneud fel arall, er enghraifft dadwisgo neu weithredu mewn ffyrdd anaddas.

Oherwydd yr anhysbysrwydd y mae technolegau cyfathrebu newydd yn ei gynnig, gall unrhyw un sydd â ffôn symudol neu gysylltiad â'r Rhyngwrwyd fod yn ddioddefwr ar gyfer seiberfwlio. Yn fwy na hynny, gall cyflawnwyr gyrhaedd niferoedd llawer mwy o fewn grŵp cyfoedion nag y gallant gyda bwlio confensiynol. Gall cynulleidfa fawr weld sylwadau gwibio a bostiwyd ar wefan, er enghraifft, fel y gall clipiau fideo a anfonir dros ffôn symudol.

Mae'r rhan fwyaf o seiberfwlio yn cael ei wneud gan fyfyrwyr yn yr un dosbarth neu grŵp blwyddyn. Er nad yw'n gadael unrhyw greithiau gweladwy, gall seiberfwlio o bob math fod yn ddinistriol iawn.

Atal seiberfwlio

Mae'n bwysig penderfynu ar rolau a chyfrifoldebau gwaith atal seiberfwlio. Bydd hyn fel arfer yn golygu arweiniad penodol gan yr uwch dîm rheoli (fel arfer y person sydd â chyfrifoldeb cyffredinol am waith gwrth-fwlio), yn ogystal â staff IT, staff gofal bugeiliol ac aelodau school council

Elfennau hanfodol atal yw codi ymwybyddiaeth a hyrwyddo dealltwriaeth am seiberfwlio. Gellir codi ymwybyddiaeth a hyrwyddo dealltwriaeth drwy drafodaeth a gweithgarwch ynghylch beth yw seiberfwlio a sut mae'n wahanol i fathau eraill o fwlio. Gallai'r gweithgareddau gynnwys gweithgareddau datblygu staff; digwyddiadau yn yr ysgol gartref fel gwasanaethau arbennig gyda rhieni; a mynd i'r afael â seiberfwlio wrth gyflwyno'r cwricwlwm.

Mae'n bwysig adolygu a diweddarau polisiau gwrth-fwlio, ymddygiad a gofal bugeiliol presennol er mwyn cynnwys seiberfwlio. Sicrhau bod dysgwyr, rhieni a staff i gyd yn ymwybodol o'r gweithdrefnau a'r sancsiynau ar gyfer delio â seiberfwlio, gan gynnwys bwlio sy'n digwydd y tu allan i'r ysgol.

Cynghorir bod gan ysgolion bolisiau defnydd derbyniol (AUPs), gan gyfeirio at ddefnydd cyfrifol o rwydweithiau ac offer TG ysgolion, amgylcheddau dysgu rhithwir (VLEs) a ffonau symudol. Argymhellir hefyd y dylai ysgolion adolygu sut y caiff y rhwydwaith ysgolion ei fonitro a gwirio a yw'r gweithdrefnau presennol yn ddigonol

Argymhellir bod ysgolion yn cofnodi ac yn monitro achosion o seiberfwlio yn yr un modd â phob math arall o fwlio. Gall ysgolion ddefnyddio'r wybodaeth hon i ddatblygu eu polisiau a'u harferion.

Mae rhoi cyhoeddusrwydd i lwybrau adrodd yn elfen bwysig o atal ar gyfer codi ymwybyddiaeth o'r mater ond hefyd sicrhau y gellir atal unrhyw ddigwyddiadau cyn iddynt fynd yn rhy ddifrifol neu ofidus. Gwnewch yn siŵr bod dysgwyr, rhieni a staff i gyd yn ymwybodol o'r gwahanol ffyrdd sydd argael i roi gwybod am ddigwyddiadau seiberfwlio. Yn ogystal, gall ysgolion gyfeirio gwybodaeth am lwybrau adrodd allanol, gan ddarparu gwybodaeth am gysylltu â darparwyr gwasanaethau yn uniongyrchol.

Mae addysg a thrafodaeth ynghylch defnyddio technolegau ac e-ddiogelwch yn gyfrifol yn allweddol i atal seiberfwlio a helpu plant a phobl ifanc i ddelio'n hyderus ag unrhyw broblemau a allai godi, boed yn yr ysgol neu'r tu allan i'r ysgol. Gall technoleg chwarae rhan gadarnhaol mewn ymarfer dysgu ac addysgu, ac mae angen i staff fod yn hyderus am TGCh er mwyn modelu'r defnydd cyfrifol a chadarnhaol o dechnolegau ac ymateb i achosion o seiberfwlio yn briodol.

Cadw'n gyfredol – mae angen adolygu a mireinio strategaethau atal ac ymateb yn barhaus wrth i dechnolegau a gwasanaethau newydd ddod yn boblogaidd. Caiff y canllawiau hyn, yn yr un modd, eu diweddarau o bryd i'w gilydd wrth i dechnolegau ddatblygu.

Ymateb i Cyberbullying

Math o fwlio yw seiberfwlio, ac felly dylai ysgolion eisoes fod â'r gallu i ddelio â'r rhan fwyaf o achosion seiberfwlio drwy eu polisiau a'u gweithdrefnau gwrth-fwlio ac ymddygiad presennol. Fodd bynnag, dylai ysgolion gydnabod y ffyrdd y mae seiberfwlio yn wahanol i fathau eraill o fwlio ac adlewyrchu hynny yn y ffordd y maent yn ymateb iddo. Yn ogystal ag ystyriaethau ynghylch ymledol seiberfwlio, maint y gynulleidfa, a ffactorau eraill o'r fath, mae seiberfwlio yn cynhyrchu tystiolaeth mewn ffordd nad yw mathau eraill o fwlio yn ei wneud. Gall natur 24/7 seiberfwlio ei gwneud yn anodd i darged ddianc rhag yr ymosodiadau a gyfeirir atynt.

Fel arfer, bydd gan y dioddefwr enghreifftiau o destunau neu negeseuon e-bost a dderbynnir a dylid eu hannogi i gadw'r rhain i helpu mewn unrhyw ymchwiliad. Mae llwybrau adrodd ychwanegol argael hefyd, drwy gwmnïau ffonau symudol, darparwyr gwasanaethau rhyngwyd a safleoedd rhwydweithio cymdeithasol.

Mae rhai mathau o seiberfwlio yn cynnwys dosbarthu cynnwys neu gysylltiadau â chynnwys, sy'n gallu gwaethygu, ymestyn ac ymestyn y bwlio. Mae manteision o geisio cynnwys lledaeniad y rhain, ac mae'r opsiynau yma'n cynnwys cysylltu â'r darparwr gwasanaeth, atafaelu ffonau, a chysylltu â'r heddlu (mewn perthynas â chynnwys anghyfreithlon).

Cynghori'r rhai sy'n profi seiberfwlio ar y camau y gallant eu cymryd i osgoi ailadrodd – er enghraifft, cynghori'r rhai sydd wedi'u targedu i beidio ag ail-osod neu ymateb; rhoi cyngor ar 'flocio' neu dynnu pobl o 'restrau cyfeillio'; a gofyn iddynt feddwl yn ofalus am ba wybodaeth breifat sydd ganddynt ar gael i'r cyhoedd.

Cymerwch gamau i nodi'r sawl sy'n gyfrifol am y bwlio. Gall camau gynnwys edrych ar y system ysgolion a logiau cyfrifiadurol; nodi a chyfweld tystion posibl; a, chydachyfranogiad yr heddlu, cael gwybodaeth am ddefnyddwyr gan y darparwr gwasanaeth.

Unwaith y bydd y sawl sy'n gyfrifol am y seiberfwlio wedi'i nodi, mae'n bwysig, fel mewn achosion eraill o fwlio, bod sancsiynau'n cael eu defnyddio. Dylid cymryd camau i newid agwedd ac ymddygiad y cyflawnwr, yn ogystal â sicrhau mynediad at unrhyw gymorth y gallai fod ei angen arnynt. Bydd gan ysgolion sancsiynau presennol ar waith ar gyfer ymddygiad bwlio, a dylai'r rhain fod yr un mor berthnasol i seiberfwlio. Yn ogystal, mae'n bwysig cyfeirio at unrhyw bolisiau defnydd derbyniol at ddefnydd rhyngwryd a ffonau symudol a chymhwyso sancsiynau lle bo hynny'n berthnasol ac yn ymarferol. Gallai sancsiynau sy'n benodol i dechnoleg ar gyfer disgyblion sy'n ymddlo'n seiberfwlio gynnwys cyfyngu ar fynediad i'r rhyngwryd am gyfnod neu gael gwared ar yr hawl i ddefnyddio ffôn symudol ar safle'r ysgol, er enghraifft.

Seiberfwlio – cyngor ac arweiniad i bobl ifanc

Os ydych yn cael eich bwlio dros y ffôn neu ar y rhyngwryd

Cofiwch, nid eich bai chi yw bwlio byth. Gellir ei atal, a gellir ei olrhain fel arfer.

- Peidiwch ag anwybyddu'r bwlio. Dywedwch wrth rywun rydych chi'n ymddiried ynddo, fel athro neu riant/gofalwr, neu ffoniwch linell gyngor.
- Ceisiwch gadw'n dawel. Os oes arnoch ofn, ceisiwch ei ddangos cyn lleied â phosibl. Peidiwch â mynd yn ddig, ni fydd ond yn gwneud i'r sawl sy'n eich bwlio fod yn fwy tebygol o barhau.

Mae digon o gyngor ar-lein ar sut i ymateb i seiberfwlio. Er enghraifft, www.wiredsafety.org a <https://360safe.org.uk> awgrymiadau defnyddiol.

Negeseuon testun/fideo

Gallwch roi'r gorau i dderbyn negeseuon testun am gyfnod yn hawdd drwy ddiffodd negeseuon sy'n dod i mewn am ychydig ddyddiau. Gallai hyn atal y person rhag anfon negeseuon testun atoch drwy wneud iddyn nhw gredu eich bod wedi newid eich rhif ffôn. I gael gwybod sut i wneud hyn, ewch i www.wiredsafety.org.

Os bydd y bwlio'n parhau, gallwch newid eich rhif ffôn. Gofynnwch i'ch darparwr gwasanaeth symudol ([fel Orange](http://www.felorange.co.uk), [Vodafone](http://www.vodafone.co.uk) neu [T-Mobile](http://www.t-mobile.co.uk)).

Peidiwch ag ymateb i negeseuon testun neu fideo sy'n cam-drin neu'n peri pryder. Bydd gan eich darparwr gwasanaeth symudol rif i chi ffonio neu anfon neges destun i roi gwybod am fwlio dros y ffôn. Ewch i'w gwefan am fanylion.

Peidiwch â dileu negeseuon gan y cyflawnwr. Nid oes rhaid ichi eu darllen, ond dylech eu cadw fel tystiolaeth. Mae aflonyddu testun yn drosedd. Os yw'r galwadau'n blino, dywedwch wrth athro, riant neu ofalwr. Os ydynt yn fygythiol neu'n faleisio a'u bod yn parhau, rhowch gwybod iddynt i'r heddlu, gan fynd â'r holl negeseuon rydych chi wedi'u derbyn gyda chi.

Galwadau ffôn

- Os cewch alwad ffôn sarhaus neu dawel, peidiwch â hongian ar unwaith. Yn hytrach, rhowch y ffôn i lawr a cherddwch i ffwrdd am ychydig funudau. Yna hongian neu ddiffodd eich ffôn. Unwaith y byddan nhw'n sylweddoli na allan nhw gael eich twyllo, mae galwyr fel arfer yn diflasu ac yn rhoi'r gorau i'ch poeni.
- Dywedwch wrth rywun arall bob amser: athro, gweithiwr ieuenctid, riant/gofalwr. Ewch â nhw i'ch cefnogi a monitro'r hyn sy'n digwydd.

- Peidiwch â rhoi manylion personol fel eich rhif ffôn i neb yn unig, a peidiwch byth â gadael eich ffôn yn gorwedd o gwmpas. Pan fyddwch yn ateb eich ffôn, dywedwch 'helo', nid eich enw. Os ydyn nhw'n gofyn i chi gadarnhau eich rhif ffôn, gofynnwch pa rif maen nhw ei eisiau ac yna dywedwch wrthyn nhw a oes ganddyn nhw'r rhif cywir ai peidio.
- Gallwch ddefnyddio eich neges llais i fetio eich galwadau. Mae llawer o ffonau symudol yn dangos rhif y galwr. Gweld a ydych yn ei adnabod. Os na wnewch hynny, gadewch iddo ddargyfeirio i'r neges llais yn hytrach na'i ateb. A peidiwch â gadael eich enw ar eich cyfarchiad neges llais. Gallech gael oedolyn i gofnodi eich cyfarchiad. Efallai y bydd eu llais yn atal y galwr rhag canu eto.
- Gellir olrhain bron pob galwad y dyddiau hyn.
- Os bydd y broblem yn parhau, meddyliwch am newid eich rhif ffôn.
- Os cewch alwadau sy'n codi ofn neu'n eich poeni, gwnewch nodyn o'r amseroedd a'r dyddiadau a'u rhoi i'r heddlu. Os gall eich ffôn symudol gofnodi galwadau, cymerwch y recordiad hefyd.

Negeseuon e-bost

- Peidiwch byth ag ymateb i negeseuon e-bost annymunol neu annymunol — mae'r anfonwr am gael ymateb, felly peidiwch â rhoi'r boddhad hwnnw iddynt.
- Cadwch y negeseuon e-bost fel tystiolaeth a dywedwch wrth oedolyn amdanynt.
- Gofynnwch i oedolyn gysylltu â darparwr gwasanaeth rhyngwryd yr anfonwr drwy ysgrifennu abuse@acyna.rgweste.iwr, e.e. abuse@hotmail.com
- Peidiwch byth ag ateb rhywun nad ydych yn ei wybod, hyd yn oed os oes opsiwn i 'ddad-danysgrifio'. Mae ateb yn cadarnhau eich cyfeiriad e-bost fel un go iawn.

Bwlio ar y we

Os yw'r bwlio ar wefan ysgol, dywedwch wrth athro neu riant, yn union fel y byddech pe bai'r bwlio wyneb yn wyneb. Os nad ydych yn adnabod perchennog y wefan, dilynwch un o'r dolenni diogelwch ar-lein isod i gael gwybod sut i gael rhagor o wybodaeth am y perchennog.

Ystafelloedd sgwrsio a negeseuon gwib

- Peidiwch byth â rhoi eich enw, cyfeiriad, rhif ffôn, enw'r ysgol na'ch cyfrinair ar-lein. Mae'n syniad da defnyddio nickname. A peidiwch â rhoi lluniau ohonoch eich hun.
- Peidiwch â derbyn negeseuon e-bost nac agor ffeiliau gan bobl nad ydych yn eu hadnabod.
- Cofiwch efallai nad dim ond pobl yw eich oedran eich hun mewn ystafell sgwrsio.
- Cadwch at ardaloedd cyhoeddus mewn ystafelloedd sgwrsio a mynd allan os ydych yn teimlo'n anghyfforddus.
- Dywedwch wrth eich rhieni neu ofalwyr os ydych yn teimlo'n anghyfforddus neu'n poeni am unrhyw beth sy'n digwydd mewn ystafell sgwrsio.
- Meddyliwch yn ofalus am yr hyn rydych yn ei ysgrifennu; peidiwch â gadael eich hun yn agored i fwlio.

Tri cham i aros allan o niwed

1. Parchu pobl eraill - ar-lein aci ffwrdd. Peidiwch â lledaenu sŏn am bobl na rhannu eu cyfrinachau, gan gynnwys eu rhifau ffôn a'u cyfrineiriau.
2. Os bydd rhywun yn eich sarhau ar-lein neu dros y ffôn, arhoswch yn dawel — a'u hanwybyddu.
3. 'Gwnewch fel y byddech chi'n cael eich gwneud erbyn.' Meddyliwch sut byddech chi'n teimlo pe baech chi'n cael eich bwlio. Chi sy'n gyfrifol am eich ymddygiad eich hun — gwnewch yn siŵr nad ydych yn peri gofid i bobl eraill nac yn peri iddyn nhw gael eu bwlio gan rywun arall.

Mae'r gyfraith ar eich ochr chi

Gellir **defnyddio Deddf Diogelur** hag Aflonyddu, **Deddf Cyfathrebu Maleisus 1988** ac Adran 43 o'r **Telecommunications Act** Ddeddf Telathrebu i fynd i'r afael â seiberfwlio. Gall pobl gael eu dirwyo neu eu hanfon i'r carchar am hyd at chwe mis.

Atodiad 6 – ADNODDAU DEFNYDDIOL

Nid yw Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful o reidrwydd yn ategu'r holl safbwyntiau a fynegwyd gan y sefydliadau hyn.

Cynghrair Gwrth-fwllo (ABA)

Dod â thros 60 o sefydliadau ynghyd mewn un rhwydwaith gyda'r nod o leihau bwllo a chreu amgylcheddau mwy diogel lle gall plant a phobl ifanc fyw, tyfu, chwarae a dysgu.

Ffôn 020 7843 1901

www.anti-bullyingalliance.org.uk

Comisiynydd Plant Cymru

Gofalu am fuddiannau a gweithredu fel llais plant a phobl ifanc drwy ddatgelu materion sy'n effeithio ar bobl ifanc, hwyluso a ysgogi trafodaeth, dylanwadu ar bolisi, a dwyn sefydliadau i gyfrif.

Ffôn 0808 801 1000

www.childcomwales.org.uk

Estyn

Arolygu a rheoleiddio er mwyn sicrhau rhagoriaeth yng ngwasanaethau plant a phobl ifanc, ac mewn addysg a sgiliau i ddysgwyr o bob oed.

www.estyn.gov.uk/

Llywodraeth Cynulliad Cymru

Canllawiau ar wrth-fwllo gan Lywodraeth Cynulliad Cymru.

<https://gov.wales/anti-bullying-guidance>

Gwobr Diana

Hyfforddi llysgenhadon gwrth-fwllo ifanc i helpu eraill.

www.antibullyingpro.com/

Gweithredu yn erbyn Bwllo

Elusen genedlaethol sy'n tynnu sylw at fathau newydd o fwlio, yn enwedig bwllo drwy allgáu cymdeithasol.

Ffôn 0845 230 2560

www.actagainstbullying.org/

Gwaith gweithredu

Sefydliad aml-gyfrwng sy'n defnyddio ffilm, theatr a chelfyddydau creadigol eraill i archwilio a mynd i'r afael â materion sy'n effeithio ar bobl ifanc, yn enwedig bwllo.

Ffôn 01934 815163

www.actionwork.com/

Canolfan Gyngori Addysg

Llinell gyngor i rieni ar bob mater gweithdrefnol sy'n ymwneud ag ysgolion.

Ffôn 0808 800 5793

www.ace-ed.org.uk

Canolfan Gymorth ACE Cymru

Pecyn cymorth ar gyfer staff ysgolion ar ACE.

www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/88504

Bwlis Allan

Elusen Gwrth-fwllo sy'n darparu cymorth, cymorth a gwybodaeth i unigolion, ysgolion, lleoliadau ieuenctid a chymunedol y mae bwllo yn effeithio arnynt.

<http://www.bulliesout.com>

Bwllo Ar-lein

Darparu gwasanaeth cynghori e-bost i blant a phobl ifanc yn ogystal â chymorth a gwybodaeth ar-lein, i ysgolion yn ogystal â disgyblion.

www.bullying.co.uk

Plant yng Nghymru

Corff ymbarél cenedlaethol ar gyfer sefydliadau ac unigolion o'r sectorau gwirfoddol, statudol a phroffesiynol sy'n gweithio gyda phlant, pobl ifanca'u teuluoedd yng Nghymru, gan helpu i sicrhau bod ganddynt lais.

www.childreninwales.org.uk/our-work/bullying

Childline

Mae'n cynnig llinell gymorth 24 awr am ddim a gwasanaeth cwnselwyr i blant mewn trallod neu berygl.

Ffôn 0800 1111

www.childline.org.uk

Canolfan Gyfreithiol Plant

Darparu cyngor cyfreithiol, gwybodaeth, cymorth a chynrychiolaeth i blant, rhieni/gofalwyr a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant.

Ffôn 0800 7832187

www.childrenslegalcentre.com

Gweithredu Addysgol Herio Homoffobia (EACH)

Sefydlwyd i herio homoffobia mewn addysg.

Ffôn 0808 1000143

www.eachaction.org.uk

Pennau Uwchben Y Tonnau

Cymorth i blant a phobl ifanc sy'n dioddef iselder neu hunan-niweidio.

<http://hatw.co.uk/straight-up-advice/>

Kidscape

Darparu hyfforddiant i weithwyr proffesiynol; cyrsiau ar gyfer plant sy'n cael eu bwlio; llinell gymorth i rieni plant sy'n cael eu bwlio; a llyfrau, fideos, llyfrynau am ddim a thafleini am atal bwlio, llawer ohonynt mewn sawl iaith.

Ffôn 020 7730 3300

www.kidscape.org.uk

Gwrthdaro sy'n Gwrthdaro â Dail

Mae'n darparu cyfleoedd, yn rhanbarthol ac yn genedlaethol, i bobl ifanc ac oedolion archwilio dulliau creadigol o wrthdaro yn eu bywydau.

Ffôn 0207 272 5630.

www.leaplinx.com

Mencap

Mae Mencap yn ymladd dros hawliau cyfartal i bobl ag anableddau dysgu a'u teuluoedd a'u gofalmwyr, ac yn darparu cymorth tai a chyflogaeth.

Ffôn 020 7454 0454

www.mencap.org.uk

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth

Hyrwyddo hawliau a buddiannau pawb ag awtistiaeth ac yn ceisio sicrhau eu bod hwy a'u teuluoedd yn derbyn gwasanaethau o safon sy'n briodol i eu hanghenion.

Ffôn 0845 0704004

www.autism.org.uk

Y Swyddfa Genedlaethol i Blant

Hyrwyddo lleisiau, diddordebau a lles yr holl blant a phobl ifanc ar draws pob agwedd ar eu bywydau. Fel corff ymbarél ar gyfer y sector plant yn Lloegr a Gogledd Iwerddon, mae'n darparu gwybodaeth am bolisi, ymchwiliad ac arfer gorau.

Ffôn 020 7843 6000

www.ncb.org.uk

Y Gymdeithas Genedlaethol Atal Creulondeb i Blant (NSPCC)

Nod yr NSPCC yw rhoi terfyn ar greulondeb i blant. Gweithio gyda phlant a theuluoedd, yn ogystal â dylanwadu ar bolisi ac agweddau cyhoeddus.

Ffôn 0207 825 2500

www.nspcc.org.uk

Kooth

Llwyfan cwnsela a lles emosiynol ar-lein i blant a phobl ifanc.

www.kooth.com

CALL (Llinell Wrando a Chyngor Cymunedol)

Cymorth emosiynol a gwybodaeth/llenyddiaeth am iechyd meddwl a materion cysylltiedig i bobl Cymru.

www.callhelpline.org.uk

Materion Iechyd Meddwl Cymru

Gweithio gyda phobl sydd â phroblem sy'n ymwneud ag iechyd meddwl.

<https://www.mhmwales.org.uk/>

Parentline Plus

Cynnig cymorth a chefnogaeth drwy amrywiaeth o wasanaethau rhydd, hyblyg ac ymatebol drwy weithio i unrhyw un sy'n rhianta plentyn a gydag unrhyw un sy'n rhianta plentyn.

Ffôn 0808 800 2222

www.parentlineplus.org.uk

Parth Rhieni

Cymorth a chyngor i rieni/gofalmwyr.

www.parentzone.org.uk

Llinell Gymorth Diogelwch Ar-lein Gweithwyr Proffesiynol

I'r rhai sy'n gweithio gyda phlant a pobl ifanc sydd angen help ar gyfer mater ar-lein.

Ffôn: 0344 381 4772

e-bost: helpline@saferinternet.org.uk

Ailfeddwl am Salwch Meddwl

Cyngor a gwybodaeth i bobl â phroblemau iechyd meddwl.

www.rethink.org/

Ffôn: 0300 500 0927

Allan o'r Ysgol!

Ei nod yw cefnogi staff lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol (LGBT) mewn addysg a chodi proffil pobl a materion LGBT.

Ffôn 01273 298299

www.schools-out.org.uk

Stonewall

Grŵp ymgyrchu a lobïo sy'n gweithio i sicrhau cydraddoldeb cyfreithiol a chyfiawnder cymdeithasol i lesbiaid, dynion hoyw a bisgedi.

Ffôn 020 7593 1850

www.stonewall.org.uk

Grid Dysgu De Orllewin Lloegr (SWGfL)

Offeryn hunanarfarnu ar gyfer ysgolion a chanllawiau

www.swgfl.org.uk

Curiad yr Ysgol

Rhaglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan.

www.schoolbeat.org/en/parents/know-the-programme/national-events/what-is-the-all-wales-school-liaison-core-programme/

Teledu Athrawon

Adran o wefan deledu athrawon sy'n ymroi i wrth-fwlio, gan gynnwys rhaglenni y gellir eu gwyllo ar-lein, adnoddau y gellir eu lawrlwytho, dolenni, a chyfweiliadau ag arbenigwyr ar fwlio.

www.teachers.tv/bullying

Cymorth i Ddiodefwyr

Mae staff a gwirfoddolwyr yn cynnig gwybodaeth a chymorth cyfrinachol am ddim ar gyfer targedau troseddu. Gweithredu drwy rwydwaith o elusennau lleol cysylltiedig, y Gwasanaeth Tystion a'r llinell Cymorth i Ddiodefwyr. Ar hyn o bryd, datblygu gwasanaethau arbenigol ac allgymorth ar gyfer plant a phobl ifanc y mae troseddu a bwlio yn effeithio arnynt.

Ffôn 0845 3030900

www.victimsupport.org.uk

Gwelyau Ifanc

Cymorth i helpu i wella iechyd meddwl plant a phobl ifanc.

www.youngminds.org.uk

Ffôn: 0808 802 5544 (llinell gymorth rhieni/gofalwyr)

Adnoddau seiberfwlio defnyddiol

Gall athrawon ysgolion uwchradd lawrlwytho pecyn gwybodaeth o

www.childnet-int.org DVD i ysgolion uwchradd am gadw'n ddiogel mewn ystafelloedd sgwrsio ar-lein. Ar hyn o bryd maent yn dosbarthu taflenni diogelwch ar y Rhyngwrdd am ddim i rieni i ysgolion cynradd.

Mae Childnet International

yn cynghori ar ddiogelwch ar y Rhyngwrdd ac mae ganddo amrywiaeth o daflenni i blant a rhieni mewn nifer o ieithoedd, gan gynnwys Hindi, Punjabi a Maltese.

<http://www.childnet-int.org/>

Cyberbullying.org

Mae gan wefan gyntaf y byd sy'n ymroddedig i seiberfwlio ddigon o gyngor defnyddiol ar fynd i'r afael â seiberfwlio, gan gynnwys sut i gymryd sgriniau sgrin o fwlio ar-lein i gael tystiolaeth.

<http://www.cyberbullying.org/>

Get Safe Online

Helpwch chi amddiffyn eich hun a'ch teulu rhag bygythiadau i'r Rhyngwrdd.

<http://www.getsafeonline.org/>

Materion Rhyngwrdd Cyngor ar faterion ar-lein i rieni/gofalwyr a phlant a phobl ifanc.

www.internetmatters.org.uk

Gwybod Y Cyfan

Gwybod TG All (KIA) yw cyfres o adnoddau addysg am ddim sydd wedi ennill gwobrau Childnet a gynlluniwyd i helpu i addysgu rhieni/gofalwyr, athrawon a phobl ifanc am ddefnydd diogel a chadarnhaol o'r rhyngwrdd. Ar hyn o bryd mae pedwar adnoddau KIA ar gyfer rhieni/gofalwyr, ysgolion uwchradd, ysgolion cynradd ac athrawon dan hyfforddiant ac mae pob un o'r pedwar adnoddau yn cynnwys cynnwys ar gyfer pobl ifanc.

www.childnet-int.org/kia

Thinkuknow.co.uk

Gwybodaeth gan y Ganolfan Camfanteisio ar Blant ac Amddiffyn Ar-lein ar sut i gadw'n ddiogel ar-lein.

www.thinkuknow.co.uk

Tasglu Byd-eang Rhithwir (VGT) Yn

cynnwys heddluoedd ledled y byd, gan gydweithio i ymladd cam-drin plant ar-lein. Mae'r wefan yn cynnwys cyngor, gwybodaeth a chymorth i oedolion a phlant.

<http://www.virtualglobaltaskforce.com/>

Diogelwch Wired Grŵp diogelwch a chymorth

ar-lein mwyaf y byd. Mae ganddo awgrymiadau ar sut i atal seiberfwlio, ynghyd â gwybodaeth am safleoedd poblogaidd fel bebo.com.

www.wiredsafety.org

Plant Doeth

MAE WISE KIDS yn gweithio gyda phobl ifanc, grwpiau cymunedol, rhieni, llyfrgellwyr, sefydliadau ieuenctid, awdurdodau addysg lleol, ysgolion a busnesau ledled Cymru ac mewn mannau eraill, i godi ymwybyddiaeth o ddefnydd cadarnhaol a diogel o'r Rhyngwrdd.

www.wisekids.org.uk

Gwefannau seiberfwlio defnyddiol i blant a phobl ifanc

Cynghrair Gwrth-fwlio

Mae'r ABA yn dod â thros 130 o sefydliadau ynghyd mewn un rhwydwaith gyda'r nod o leihau bwllo a chreu amgylcheddau mwy diogel lle gall plant a phobl ifanc fyw, tyfu, chwarae a dysgu. Mae'r ABA yn cynhyrchu adnoddau ac offer i helpu ysgolion ac awdurdodau lleol i ddatblygu strategaethau gwrth-fwlio. Mae tîm cydgysylltu cenedlaethol ABA wedi'i leoli yn y Swyddfa Blant Genedlaethol.

Ffôn: 020 7843 1901

e-bost: aba@ncb.org.uk

www.anti-bullyingalliance.org.uk

Canolfan Camfanteisio ar Blant ac Amddiffyn Ar-lein (CEOP)

Fe'u sefydlwyd yn 2006, ac mae'n bosibl adrodd yn uniongyrchol iddynt ar-lein. Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi mai camfanteisio'n rhywiol ar blant a phobl ifanc, nid seiberfwlio, sy'n ffurfio cylch gwaith CEOP.

www.ceop.gov.uk

Childnet International

Amrywiaeth o adnoddau ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd, plant a phobl ifanc, athrawon a rhieni/gofalwyr.

www.childnet-int.org

Cyberbullying.org

Un o'r gwefannau cyntaf a sefydlwyd yn y maes hwn ar gyfer pobl ifanc, gan roi cyngor ynghylch atal a chymryd camau yn erbyn seiberfwlio. Mae'n safle sy'n seiliedig ar Ganada.

www.cyberbullying.org

Sefydliad Gwyllo'r Rhyngwrdd

Gellir cysylltu â hwy lle gall deunydd rhyngwrdd gynnwys cynnwys cam-drin plant yn rhywiol, cynnwys oedolion sy'n anwedus yn droseddol a anogaeth i gasineb hiliol.

www.iwf.org.uk

Kidsmart

Mae'r wefan hon yn cynnwys amrywiaeth o adnoddau a gweithgareddau i blant, pobl ifanc a rhieni/gofalwyr, gan gynnwys syniadau gwersi i athrawon. Cynhyrchwyd gan Childnet International.

www.kidsmart.org.uk

Grid Dysgu Llundain (LGfL)

Mae gan wefan LGfL nifer o adnoddau yn ei adran e-ddiogelwch, gan gynnwys awgrymiadau ac awgrymiadau i athrawon am safleoedd rhwydweithio cymdeithasol a pholisi defnydd derbynol enghreifftiol.

www.lgfl.info

Meic

Meic yw'r gwasanaeth eiriolaeth cenedlaethol dwyieithog a ariennir gan Lywodraeth Cymru ar gyfer plant a phobl ifanc yng Nghymru.

www.meiccymru.org

Thinkuknow (TUK) – ardal athrawon a hyfforddwyr

Yma fe welwch adnoddau ar gyfer athrawon a phob gweithiwr proffesiynol arall sy'n gweithio gyda phobl ifanc. Ceir ffilmiau, cyflwyniadau, gemau, cynlluniau gwersi a phosteri sy'n ymdrin ag amrywiaeth o faterion sy'n deillio o baratoi gan droseddwr rhyw i seiberfwlio. Mae'r holl adnoddau hyn yn annog pobl ifanci gael hwyl gyda thechnoleg newydd, tra'n cadw rheolaeth dros y risgiau. Yn bwysig, maent hefyd yn addysgu pobl ifanci ble i fynd os oes ganddynt unrhyw bryderon.

www.thinkuknow.co.uk

Cod ymarfer y DU ar gyfer hunanreoleiddio mathau newydd o gynnwys ar ffonau symudol (2004)

Mae'r cod hwn yn amlinellu ymrwymiad y gweithredwyr ffonau symudol i ddelio'n egniol â chyfathrebu maleisus.

www.imcb.org.uk

Cyngor Diogelwch Plant y Rhyngwrdd y DU (UKCCIS)

Dod â thros 150 o randdeiliaid at ei gilydd o bob rhan o'r sbectrwm diogelwch ar y rhyngwrdd i weithio ar ddiogelwch ar y rhyngwrdd. Lansiodd UKCCIS yr ymgyrch 'Click Clever Click Safe' i hyrwyddo diogelwch ar y rhyngwrdd ymhlith plant a rhieni/gofalwyr.

www.education.gov.uk/ukccis

Sut mae gweithredwyr ffonau symudol yn mynd i'r afael â seiberfwlio

Mae gweithredwyr ffonau symudol cyfrifol yn cymryd camau i helpu i fynd i'r afael â seiberfwlio. Dylai fod gan bob gweithredwr ffôn rif i'w ffonio i roi gwybod am fwlio dros y ffôn.

Manylion am sut i gysylltu â gweithredwyr ffonau symudol

- **O2:** Ffoniwch 08705 214000 neu e-bostiwch ncb@O2.com
- **Vodafone: Ffoniwch** wasanaethau cwsmeriaid ar 191 o ffôn Vodafone neu ar unrhyw alwad ffôn arall 08700 700191 ar gyfer cwsmeriaid Misol Cyflog neu ar 08700 776655 am dâl wrth i chi fynd i gwsmeriaid.
- **3:** Ffoniwch 333 o ffôn 3, neu 08707 330 333.
- **Oren:** ffoniwch 450 ar ffôn Orange neu 07973 100450 am Gyflog wrth i chi fynd i gwsmeriaid; ffoniwch 150 o ffôn Orange neu 07973100150 ar gyfer cwsmeriaid Pay Misol.
- T-Mobile:** ffoniwch wasanaethau cwsmeriaid ar 150 o'ch ffôn T-Mobile neu ar 0845 412 5000 o linell dir, neu e-bostiwch gan ddefnyddio adran 'Sut i gysylltu â ni' ar wefan T-Mobile yn www.t-mobile.co.uk

Adnoddau bwllo hiliol

Ailysgrifennu

Wedi'i fwriadu ar gyfer myfyrwyr uwchradd yn ogystal ag ar gyfer athrawon a gweithwyr ieuenctid, casgliad bywiog o ddeunyddiau a thrafodaethau am hiliaeth a chydaddoldeb hiliol.

www.rewind.org.uk

Hiliaeth Dim Ffordd

Wedi'i leoli yn Awstralia, ond gyda llawer sy'n gwbl berthnasol, gwerthfawr a diweddar i athrawon a dysgwyr mewn gwledydd eraill hefyd. Taflenni ffeithiau, gweithgareddau ystafell ddosbarth, cwisiau, gwe-wneud, eitemau newyddion, a dolenni i erthyglau diweddar o bob cwr o'r byd.

<http://www.racismnoway.com.au/>

Gwrth-fwlio

Wedi'i leoli yn yr Alban, mae'r safle hwn yn cynnwys adran ar fynd i'r afael â bwlio hiliol, yn enwedig mewn ysgolion gwyn yn bennaf.

<http://www.antibullying.net/racistinfotwo.htm>

Cyfringu yn yr Ysgol

Wedi'i leoli yn yr Unol Daleithiau, mae gan y safle hwn archif fawr o gylchlythyrau am bob agwedd ar ddefnyddio cyfringu gan gyfoedion i ddatrys gwrthdaro mewn ysgolion.

<http://www.schoolmediation.com/>

Gwefannau sy'n ymwneud yn benodol â hiliaeth, gwrth-Semitiaeth ac Islamoffobia

Tŷ Anne Frank

Mae sawl gwefan yn addysgu am wrthSemitiaeth a hiliaeth drwy ysbrydoliaeth dyddiadur Anne Frank. Ceir cysylltiadau â'r rhan fwyaf ohonynt drwy safle Anne Frank House, sydd wedi'i leoli yn Amsterdam.

www.annefrank.org

Cynghrair Gwrth-Ddifenwi

Cynlluniau gwersi a rhestrau adnoddau ar gyfer addysgu am ystod eang o faterion cydraddoldeb ac amrywiaeth o dan bennawd cyffredinol addysgu gwrthduedd. Wedi'i leoli yn yr Unol Daleithiau, ond gyda syniadau ysgogol i lawer o wledydd eraill hefyd.

www.adl.org/education

Gwrth-Gaethwasiaeth

Mae'r wefan hon yn cynnal gwybodaeth am y Fforwm Traws-Gymunedol, a sefydlwyd i hyrwyddo trafodaeth a thrafodaeth am y deucanmlwyddiant yn 2007 o ddiddymu'r Fasnach Llechi Trawsatlantig.

www.antislavery.org

Hanes Wyneb

'Drwy astudio datblygiad hanesyddol a deddfau'r Holocaust ac achosion eraill o drais ar y cyd, mae myfyrwyr yn dysgu mynd i'r afael â rhagfarn gyda thosturi, difaterwch â chyfranogiad moesegol, myth a chamwybodaeth gyda gwybodaeth.' Mae'r safle'n amhrisiadwy ar gyfer addysgu am wrthSemitiaeth – ond hefyd mathau eraill o hiliaeth, ac am faterion

cyffredol a diweddar fel cartwnau Denmarmarc am Islam.

www.facinghistory.com

Unites Pêl-droed

Mae ymgyrchoedd yn erbyn hiliaeth ar dir pêl-droed ac o'i amgylch yn ddatblygiad sylweddol yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Mae llawer o wybodaeth werthfawr ar gael o brosiect Divides Hiliaeth Unites Pêl-droed Unites, a sefydlwyd gan Sheffield United.

www.furd.org

Fforwm yn erbyn Islamoffobia a Hiliaeth

Ystod ddefnyddio o erthyglau papur newydd diweddar a sawl taflen ffeithiau werthfawr.

www.fairuk.org

Gwyllo Hil-laddiad

Ffocws ar faterion gwleidyddol ac athronyddol, gyda deunydd yn Ffrangeg, Portiwgaleg a Sbaeneg yn ogystal â Saesneg. Mae'n cynnwys fframwaith byr defnyddiol o'r enw 'Wyth cam hil-laddiad' ac mae'n berthnasol i ystod eang o sefyllfaoedd presennol ledled y byd.

www.genocidewatch.org

Y Sefydliad Cysylltiadau Hiliol

Mae llawer o erthyglau allweddol ac archif fawr o gysylltiadau ag eitemau newyddion yn y wasg leol ledled y DU, ynghyd â chylchlythyr wythnosol am ddigwyddiadau cyffredol.

www.irr.org.uk

Cyngor Iddewig dros Gydraddoldeb Hiliol

Deunyddiau am hiliaeth a gwrth-Semitiaeth ac ar gyfer addysgu am ffoaduriaid a phobl sy'n ceisio lloches. Wedi'i fwriadu'n benodol ar gyfer lleoliadau addysgol Iddewig, ond yn berthnasol ac yn defnyddio'n fwy cyffredinol hefyd.

www.jcore.org.uk

Cicio Allan

Yr ymgyrch genedlaethol yn erbyn hiliaeth mewn pêl-droed. Am ddeunyddiau ar yr un thema a fwriedir ar gyfer ysgolion gweler 'Dangos hiliaeth y Cerdyn Coch' (tudalen 54).

www.kickitout.org

NASUWT: Bwlio sy'n gysylltiedig â rhagfarn

Canllawiau ar fwlio sy'n gysylltiedig â rhagfarn, gan gynnwys bwlio homoffobig, bwlio hiliol, bwlio ffydd, bwlio ar sail anabledd, bwlio rhywiaethol a bwlio trawsffobig. Mae ganddo hefyd ganllawiau penodol i ysgolion ar fynd i'r afael ag Islamoffobia ac ar aflonyddu hiliol ar athrawon.

www.nasuwat.org.uk

Gwefannau sy'n ymwneud yn benodol â hunaniaethau diwylliannol a chrefyddol

Blacknet

Casgliad helaeth o eitemau ac erthyglau newyddion am ddigwyddiadau a thueddiadau sy'n effeithio ar gymunedau Du Prydain, gyda chysylltiadau helaeth â safleoedd perthnasol eraill.

www.blacknet.co.uk

Dangos Hiliaeth Y Cerdyn Coch

Hyfforddiant ac adnoddau i herio hiliaeth mewn cymdeithas.

www.theredcard.org

Indobrit

Trafod materion sydd o ddiddordeb i'r genhedlaeth iau o bobl o Brydain sydd o Dreftadaeth Indiaidd, yn enwedig Gujarati.

www.indobrit.com

Gwefannau ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n ymwneud ag anghenion addysgol arbennig ac anableddau

Cynghrair Gwrth-fwllo

Mae'r ABA yn dod â thros 130 o sefydliadau ynghyd mewn un rhwydwaith gyda'r nod o leihau bwllo a chreu amgylcheddau mwy diogel lle gall plant a phobl ifanc fyw, tyfu, chwarae a dysgu.

www.anti-bullyingalliance.org.uk

Childline

ChildLine yw'r llinell gymorth am ddim i blant a phobl ifanc yn y DU. Gall plant a phobl ifanc alw ar 0800 1111 i siarad am unrhyw broblem.

www.childline.org.uk

Cysylltwch â Theulu

Elusen ledled y DU sy'n rhoi cyngor, gwybodaeth a chymorth i rieni pob plentyn anabl – ni waeth beth yw eu hanabledd na'u cyflwr iechyd. Mae hefyd yn galluogi rhieni/gofalwyr i gysylltu â theuluoedd eraill, yn lleol ac yn genedlaethol.

www.cafamily.org.uk

Cyngor Plant Anabl

CDC yw'r corff ymbarél ar gyfer y sector plant anabl yn Lloegr. Mae'n gweithio i ddylanwadu ar bolisi cenedlaethol sy'n effeithio ar blant anabl a phlant ag anghenion addysgol arbennig (AAA) a'u teuluoedd.

www.ncb.org.uk/cdc

Materion sy'n effeithio ar bobl anabl.

www.direct.gov.uk/DisabledPeople

Comisiwn cydraddoldeb a hawliau dynol

www.equalityhumanrights.com

Gallaf

Rwy'n gallu gweithio i gefnogi datblygiad sgiliau lleferydd, iaith a chyfathrebu ym mhob plentyn, gan ganolbwyntio'n arbennig ar y rhai sy'n ei chael hi'n anodd – plant ag anabledd cyfathrebu.

www.ican.org.uk

Plant

Gwybodaeth ac adnoddau ar gefnogi plant ag AAA ac anableddau i gael mynediad at chwarae, hamdden, addysg a chymorth i deuluoedd.

www.kids.org.uk

Meic

Gwasanaeth eiriolaeth cenedlaethol dwyieithog a ariennir gan Lywodraeth Cymru ar gyfer plant a phobl ifanc yng Nghymru.

www.meiccymru.org

Mencap

Mencap yw prif elusen anabledd dysgu'r DU sy'n gweithio gyda phobl ag anabledd dysgu a'u teuluoedd a'u gofaluwr.

www.mencap.org.uk

Cymdeithas Genedlaethol Plant Byddar

NDCS yw'r elusen genedlaethol flaenllaw sy'n ymroi i greu byd heb rwystrau i blant a phobl ifanc fyddar.

www.ndcs.org.uk

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth

Mae'r Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol yn hyrwyddo hawliau a buddiannau pawb sydd ag awtistiaeth a'i nod yw rhoi cymorth, cymorth a gwasanaethau i unigolion sydd ag awtistiaeth, a'u teuluoedd.

www.autism.org.uk

NASUWT: Bwlio sy'n gysylltiedig â rhagfarn

Canllawiau ar fwlio sy'n gysylltiedig â rhagfarn, gan gynnwys bwlio homoffobig, bwlio hiliol, bwlio ffydd, bwlio anabledd, bwlio rhywiaethol a bwlio trawsffobig.

www.nasuwt.org.uk

Gwefannau defnyddiol ar gyfer bwlio homoffobig

Cynghrair Gwrth-fwlio (ABA)

Mae'r ABA yn dod â thros 130 o sefydliadau ynghyd mewn un rhwydwaith gyda'r nod o leihau bwlio a chreu amgylcheddau mwy diogel lle gall plant a phobl ifanc fyw, tyfu, chwarae a dysgu. Mae'r ABA yn cynhyrchu adnoddau ac offer i helpu ysgolion a

awdurdodau lleol yn datblygu strategaethau gwrth-fwlio. Mae tîm cydgysylltu cenedlaethol ABA wedi'i leoli yn y Swyddfa Blant Genedlaethol.

Ffôn: 020 7843 1901

E-bost:

www.anti-bullyingalliance.org.uk

ATL: Diwylliant cynhwysol: Herio ymddygiad homoffobig a rhywiaethol

Fe'i sefydlwyd yn 1884, atL yw'r undeb ar gyfer gweithwyr addysg proffesiynol ledled y DU, ac ar hyn o bryd mae'n cynrychioli 160,000 o aelodau yn y sectorau a gynhelir, annibynnol ac ôl-16.

www.atl.org.uk/policy-and-campaigns/policies/an-inclusive-culturehomophobic-bullying.asp

Bwlio Ar-lein

Mae Bullying Online yn darparu gwybodaeth ar-lein i ysgolion, dysgwyr a rhieni/gofaluwr am fwlio. Maent hefyd yn darparu gweithdai a hyfforddiant i ysgolion, sefydliadau ieuenctid, heddluoedd ac ymddiriedolaethau ieuchyd.

e-bost: help@bullying.co.uk

www.bullying.co.uk

Gweithredu Addysgol Herio Homoffobia (EACH)

MAE POB un yn elusen sy'n darparu cymorth llinell gymorth ledled y DU i bobl ifanc sy'n profi bwlio homoffobig a hyfforddiant arobryn i herio homoffobia mewn ysgolion ar gyfer awdurdodau lleol a gwasanaethau plant. Llinell Gymorth Genedlaethol: 0808 1000 143 (o ddydd Llun i ddydd Gwener, 10am–5pm;

Dydd Sadwrn, 10am–Midday)

Swyddog Llinell Gymorth: 0117 946 7607

e-bost: info@eachaction.org.uk

www.eachaction.org.uk

Imaan

Grŵp cymorth cymdeithasol yw hwn ar gyfer Mwslimiaid lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol, eu teulu, eu ffrindiau a'u cefnogwyr, a'r rhai sy'n cwestiynu eu rhywioldeb neu eu hunaniaeth o ran rhywedd.

www.imaan.org.uk

Grŵp Iddewon Hoyw a Lesbiaidd

Maent yn darparu awyrgylch o gyfeillgarwch a chefnogaeth i ddynion hoyw Iddewig, lesbiaid, bisgedi a'u partneriaid.

www.jglg.org.uk

Kidscape

Mae Kidscape yn gweithio ledled y DU i roi'r sgiliau a'r adnoddau ymarferol sydd eu hangen ar unigolion a sefydliadau i gadw plant yn ddiogel rhag niwed. Mae staff Kidscape yn rhoi gwybodaeth a sgiliau ymarferol nad ydynt yn fygythiol i blant sy'n agored i niwed o ran sut i gadw eu hunain yn ddiogel a lleihau'r tebygolrwydd o niwed yn y dyfodol.

e-bost: experience@kidscape.org.uk

www.kidscape.org.uk

Mis Hanes LGBT

Mis Chwefror yw Mis Hanes LGBT lle mae sefydliadau, gan gynnwys ysgolion, yn archwilio materion sy'n ymwneud â phobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol a'u hanes. Mae gan y wefan adnoddau ar gyfer ysgolion.

www.lgbthistorymonth.org.uk

NASUWT: Bwlio sy'n gysylltiedig â rhagfarn

Canllawiau ar fwlio sy'n gysylltiedig â rhagfarn, gan gynnwys bwlio homoffobig, bwlio hiliol, bwlio ffydd, bwlio anabled, bwlio rhywiaethol a bwlio trawsffobig.

www.nasuwt.org.uk

Y Gymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant (NSPCC)

Nod yr NSPCC yw rhoi terfyn ar greulondeb i blant.

Mae'n gweithio gyda phlant a theuluoedd, yn ogystal â dylanwadu ar bolisi ac agweddau cyhoeddus.

e-bost: help@nspcc.org.uk

www.nspcc.org.uk

Ysgolion Allan

Mae Schools Out yn darparu rhwydwaith cymorth ffurfiol ac anffurfiol i bawb sydd am godi mater homoffobia mewn addysg.

Llinell Gymorth (Gwryw): 01582 451 424

Llinell Gymorth (Benyw): 0207 635 0476

e-bost: secretary@schools-out.org.uk

www.schools-out.org.uk

Fforwm Addysg Rhyw

Mae'r fforwm hwn o'r enw rhyw a pherthynas o ansawdd da yn hawl ac mae'n darparu gwybodaeth ddefnyddiol i ysgolion ei chyflwyno yn y maes hwn.

www.ncb.org.uk/sef

Stonewall Cymru

Stonewall Cymru yw elusen cydraddoldeb lesbiaidd, hoyw a deurywiol Cymru gyfan sy'n ymgychu dros gydraddoldeb a chyfiawnder cymdeithasol i bobl LHD ledled Cymru. Mae'n rhedeg yr Ymgyrch Addysg i Bawb. Nod yr ymgyrch yw sicrhau bod pob person LHD ifanc yn gallu cyflawni ei botensial, ac y gall ysgolion a systemau addysg y DU ddelio'n briodol â bwlio homoffobia a homoffobig. Mae Stonewall wedi cynhyrchu nifer o adnoddau ac wedi cynnal darnau allweddol o ymchwil i fwlio homoffobig mewn ysgolion, gan gynnwys DVD o'r enw 'Spell it Out', cynnal cynhadledd flynyddol i ymarferwyr addysgol, a chynnal rhaglen gwirfoddoli ieuencid ar gyfer holl bobl ifanc Cymru sydd am fynd i'r afael â bwlio homoffobig.

e-bost: education@stonewallcymru.org.uk

www.stonewallcymru.org.uk

Ymddiriedolaeth Terrence Higgins (THT)

Mae THT yn darparu gwybodaeth ac adnoddau ar HIV ac AIDS, yn ogystal â gwybodaeth am herio homoffobia. Maent yn gynyddol yn darparu grwpiau ieuencid ledled y wlad ac yn gallu ymweld ag ysgolion a gwneud cyflwyniadau.

e-bost: info@ttht.org.uk

www.ttht.org.uk

Llinellau cymorth ac adnoddau ar gyfer pobl ifanc sy'n delio â bwlio homoffobig

Gweithredu Addysgol Herio Llinell Gymorth Homoffobia

Llinell Gymorth Genedlaethol i bobl ifanc sy'n profi bwlio homoffobig: 0808 1000 143 (o ddydd Llun i ddydd Gwener, 10am–5pm;

Dydd Sadwrn, 10am–canol dydd)

e-bost: info@eachaction.org.uk

Switsfwrdd Lesbiaidd a Hoyw Llundain (LLGS)

Mae'r Grwpiau Cymorth Lleol Diogelu Plant yn darparu gwasanaeth gwybodaeth, cymorth ac atgyfeirio ledled y DU. Gallwch gael gwybod am eich grŵp ieuencid LGBT lleol yma.

<https://switchboard.lgbt/>

Meic

Gwasanaeth eiriolaeth cenedlaethol dwyieithog a ariennir gan Lywodraeth Cymru ar gyfer plant a phobl ifanc yng Nghymru.

www.meiccymru.org/index.php

NSPCC Cymru

Adnoddau dwyieithog am ddim i ysgolion yng Nghymru, gan gynnwys pecyn sy'n helpu dysgwyr i ddatblygu ymgyrch effeithiol.

www.nspcc.org.uk

Y Camfanteisio ar Blant a'r Amddiffyn Ar-lein (CEOP)

Mae'r wefan hon yn cynnig gwybodaeth i blant a phobl ifanc, rhieni/gofalwyr ac oedolion i helpu i gadw'n ddiogel ar-lein.

www.thinkuknow.co.uk

Comisiynydd Plant Cymru

Mae Comisiynydd Plant Cymru yn darparu gwasanaeth cyngor a chymorth i blant a phobl ifanc.

Ffôn: 0808 801 1000

www.childcom.org.uk

Cymorth i rieni/gofalwyr

Teuluoedd a chyfeillion Lesbiaid a Gacennau (FFLAG)

Mae FFLAG wedi ymrwymo i gefnogi rhieni a'u meibion a'u merched hoyw, lesbiaidd a deurywiol.

Llinell Gymorth Genedlaethol: 0845 652 0311

Swyddfa: 0117 9429311

e-bost: info@fflag.org.uk

www.fflag.org.uk

Bywydau Teuluol

Elusen genedlaethol yw Bywydau Teuluol sy'n darparu cymorth a chefnogaeth ym mhob agwedd ar fywyd teuluol. Ffoniwch y Parentline am ddim ar 0808 800 2222.

Swyddfa: 0117 9429311

www.familylives.org.uk

Rhieni Pinc

Pinc Mae rhieni'n gweithio i rieni lesbiaidd, hoyw a deurywiol a'u plant, gan ddarparu gwybodaeth, adnoddau, cyngor a mynediad i grwpiau lleol.

Llinell Gymorth Genedlaethol: 08701 273 274 (Dydd Llun i ddydd Gwener 9am–12pm (ac eithrio gwyliau cyhoeddus))

Swyddfa: 0161 633 2037 (Dydd Llun i ddydd Gwener 9.30am–2.00pm (ac eithrio gwyliau cyhoeddus))

www.pinkparents.org.uk

Gwefannau defnyddiol sy'n delio â bwlio rhywiaethol, rhywiol a thrawsffobig

Cynghrair Gwrth-fwlio

Mae'r ABA yn dod â thros 130 o sefydliadau ynghyd mewn un rhwydwaith gyda'r nod o leihau bwlio a chreu amgylcheddau mwy diogel lle gall plant a phobl ifanc fyw, tyfu, chwarae a dysgu. Mae'r ABA yn cynhyrchu adnoddau ac offer i helpu ysgolion ac awdurdodau lleol i ddatblygu strategaethau gwrth-fwlio. Mae tîm cydgysylltu cenedlaethol ABA wedi'i leoli yn y Swyddfa Blant Genedlaethol.

Ffôn: 020 7843 1901

e-bost: aba@ncb.org.uk

www.anti-bullyingalliance.org.uk

Cymdeithas Ymchwil ac Addysg Hunaniaeth Rhyw (GIRES)

Maent yn darparu gwybodaeth i bobl draws, eu teuluoedd a'r gweithwyr proffesiynol sy'n gofalu amdanynt.

www.gires.org.uk

Meic

Meic yw'r gwasanaeth eiriolaeth cenedlaethol dwyieithog a ariennir gan Lywodraeth Cymru ar gyfer plant a phobl ifanc yng Nghymru.

www.meiccymru.org

Mermaids

Ceir mermaids i gynnig cymorth teuluol i blant a phobl ifanc yn eu harddegau sydd â materion hunaniaeth o ran rhywedd.

www.mermaidsuk.org.uk

NASUWT: Bwlio sy'n gysylltiedig â rhagfarn

Canllawiau ar fwlio sy'n gysylltiedig â rhagfarn, gan gynnwys bwlio homoffobig, bwlio hiliol, bwlio ffydd, bwlio anabled, bwlio rhywiaethol a bwlio trawsffobig.

www.nasuwt.org.uk

Ffiniau Teen y DU

Elusen sy'n ymroi i atal bwlio rhywiol ac annog perthynas gadarnhaol rhwng y rhywiau yw Teen Boundaries. Maent yn darparu gweithdai i ysgolion ar fwlio rhywiol ac ar berthnasoddd cadarnhaol rhwng y rhywiau.

www.teenboundaries.co.uk