



Cyngor Bwrdeistref Sirol
MERTHYR TUDFUL
MERTHYR TYDFIL
County Borough Council

Cadw'n ddiogel rhag bwlio

Yn gysylltiedig â Rhan 3 Rheoliad 12 (2) a 27 (5) o Reoliadau Gwasanaethau Rheoledig
(Darparwyr Gwasanaethau ac Unigolion Cyfrifol) (Cymru) 2017

Nod y weithdrefn hon yw cynorthwyo aelodau o staff ar draws y cartrefi i nodi ac atal cyfnodau o fwlio – mae'n archwilio'r swyddogaethau a'r effaith ar bobl ifanc yn gyffredinol. Mae'r weithdrefn hefyd yn egluro cyfrifoldeb staff i weithredu a chymryd camau yn ogystal â rhannu gwybodaeth.

HANES Y DDOGFEN			
Rhif y fersiwn:	1	Statws: (drafft/terfynol)	drafft
Dyddiad Ysgrifenedig	Mawrth 2024	Dyddiadau Cyhoeddi ar gyfer ymgynghori	Mawrth 2024
Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb			
Dogfennau ategol			
Awdurdodwyd gan: Cyngor Cabinet Pennaethiaid Gwasanaeth	Dyddiad: Pennaeth Gwasanaeth J Llewellyn	Cadarnhawyd gan: Cyngor	Dyddiad: Ebrill 2024
Cyfrifoldeb Arweiniol:	Awdur: Warren Davies	Dyddiad Gweithredu: Ebrill 2024	Dyddiad Adolygu: Ebrill 2025

Canlyniad yr Adolygiad:

Tudalen Cynnwys

Cynnwys	Tudalen
Diben a chwmpas polisi	4
Diffiniad o fwlio	4
Ethos	5
Beth yw bwlio?	5
Gwahanol fathau o fwlio	6
Bwlio hiliol a chrefyddol	6
Bwlio rhywiol, rhywiaethol a thrawsffobig	7
Bwlio homoffobig	7
Bwlio yn sgil anabledd	7
Amrywiaeth a Chynhwysiant	8
Atal bwlio	8
Gwylwyr: cynulleidfa ar gyfer bwlio	9
Arferion	9
Partneriaeth	10
Ymateb i fwlio	10
Cefnogi'r plentyn sy'n cael ei fwlio	11
Ystyriwch yr amgylchedd emosiynol	12
Monitro a chofnodi	13
Ymateb i fwlio difrifol neu barhaus	14
Gweithio gyda phartneriaid	14
Datrys Gwrthdaro	14
Cynnwys yr heddlu	14
Bwlio fel mater diogelu	14
Sut ydyn ni'n gwybod bod ein gweithredoedd wedi bod yn llwyddiannus?	15

PWRPAS A CHWMPAS Y POLISI HWN

Mae staff cartrefi plant Merthyr Tudful yn gweithio gyda phlant a theuluoedd fel rhan o'u gweithgareddau. Pwrpas y datganiad polisi hwn yw:

- atal bwlio rhag digwydd rhwng plant a phobl ifanc sy'n byw yn ein cartrefi
- sicrhau bod bwlio'n cael ei atal cyn gynted â phosibl os yw'n digwydd a bod y rhai dan sylw yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt
- darparu gwybodaeth i'r holl staff, gwirfoddolwyr, plant a'u teuluoedd am yr hyn y dylem i gyd ei wneud i atal a delio â bwlio

Rydym yn credu:

- Na ddylai plant a phobl ifanc fyth ddioddef camdriniaeth o unrhyw fath
- Mae gennym gyfrifoldeb i hyrwyddo lles pob plentyn a pherson ifanc, i'w cadw'n ddiogel a gweithredu mewn ffordd sy'n eu hamddiffyn.
- Mae bwlio yn achosi gofid go iawn ac yn effeithio ar iechyd a datblygiad person.
- Mewn rhai achosion, gall bwlio achosi niwed sylweddol
- Mae gan bob plentyn, waeth beth fo'u hoedran, anabledd, ailbennu rhywedd, hil, crefydd neu gred, rhyw neu gyfeiriadedd rhywiol, yr hawl i gael amddiffyniad cyfartal rhag pob math o niwed neu gamdriniaeth.
- Mae gan bawb ran i'w chwarae wrth atal pob math o fwlio (gan gynnwys ar-lein) a rhoi stop ar fwlio.

DIFFINIAD BWLIO

Nid oes un diffiniad cyfreithiol o fwlio, aflonyddu nac erledigaeth. Fodd bynnag, gall bwlio, aflonyddu ac erledigaeth gynnwys ymddygiad sy'n anghyfreithlon o dan gyfraith gyffredin neu ddeddfwriaeth benodol.

Gall rhai gweithredoedd aflonyddu neu fwlio fod yn wahaniaethu, ymosod neu annog gan arwain at atebolrwydd sifil neu erlyn y troseddwr yn droseddol. Bwlio yw brifo (corfforol neu emosiynol) bwriadol (corfforol neu emosiynol) un person gan un arall, lle mae'r berthynas yn cynnwys anghydbwysedd pŵer. Fel arfer mae'n ailadroddus neu'n barhaus, er y gall rhai ymosodiadau unigol gael effaith niweidiol barhaus ar y person sy'n cael ei fwlio.

Gall bwlio gael effaith negyddol gydol oes. Mae'n ei gwneud hi'n anodd i blant ddysgu a gall gael effaith andwyol barhaol ar eu cyfleoedd mewn bywyd. Gall pobl ifanc sydd wedi cael eu bwlio fynd yn bryderus a thynnu'n ôl, fod yn isel neu'n ymosodol. Mae rhai yn troi at gamddefnyddio sylweddau fel ffordd o ddelio ag effaith emosiynol bwlio. Ar ei waethaf mae bwlio wedi bod yn ffactor mewn hunanladdiad.

Ethos

Mae ethos y cartref yn bwysig wrth greu amgylchedd croesawgar a chynhwysol lle nad yw bwlio'n cael ei oddef. Creu amgylchedd croesawgar a diogel sy'n annog gwerthoedd fel parch, gonestrwydd, empathi a derbyniad.

Byddwn yn ceisio atal bwlio drwy:

- gynnal trafodaethau rheolaidd gyda staff, plant, pobl ifanc a theuluoedd sy'n gweithio ac yn byw yn ein cartrefi am fwlio a sut i'w atal
- darparu cefnogaeth i'r holl staff ar ddelio â phob math o fwlio gan gynnwys bwlio hiliol, rhywiaethol, homoffobig, trawsffobig a rhywiol
- rhoi gweithdrefnau gwrth-fwlio clir a chadarn ar waith.

Bydd ein trafodaethau rheolaidd gyda staff, gwirfoddolwyr, plant, pobl ifanc a theuluoedd yn canolbwyntio ar:

- Gyfrifoldebau pawb i ofalu am ei gilydd ac ymddygiad cadarnhaol sy'n seiliedig ar drawma
- Ymarfer sgiliau fel gwrandao ar ein gilydd
- Parchu'r ffaith ein bod ni i gyd yn wahanol
- Gwneud yn siŵr nad oes unrhyw un heb ffrindiau
- Delio â phroblemau mewn ffordd gadarnhaol
- Gwirio bod ein mesurau gwrth-fwlio yn gweithio'n dda.

Beth yw bwlio?

Gall un person neu grŵp fwlio pobl eraill. Mae bwlio yn ymddygiad sy'n cael ei ailadrodd fel arfer dros amser sy'n brifo unigolyn neu grŵp arall yn fwriadol, yn gorfforol neu'n emosiynol.

- Mae nod fwriadol i frifo neu fychanu.
- Mae anghydbwysedd pŵer sy'n ei gwneud hi'n anodd i'r dioddefwr amddiffyn ei hun.
- Fel arfer mae'n barhaus.

O bryd i'w gilydd gellir ystyried digwyddiad yn fwlio hyd yn oed os nad yw'r ymddygiad wedi cael ei ailadrodd neu'n barhaus — os yw'n cyflawni pob disgrifiad arall o fwlio. Dylid ystyried y posibilrwydd hwn, yn enwedig mewn achosion o fwlio rhywiol, rhywiaethol, hiliol neu homoffobig a phan fydd plant ag anableddau yn rhan ohono. Os oes perygl i unigolyn, yna mae angen ymyrraeth frys gan aelodau'r tîm.

Gwahanol fathau o fwlio

Mae bwlio'n cynnwys: galw enwau; gwawdio; gwneud sylwadau sarhaus; cicio; taro; gwrthio; cymryd eiddo; cyffwrdd amhriodol; cynhyrchu graffiti sarhaus; lledaenu sibrydion niweidiol ac anwiredd; neu gadael rhywun allan o grwpiau. Mae hefyd yn fwlio pan fydd plentyn neu berson ifanc dan bwysau i weithredu yn erbyn ei ewyllys gan eraill.

Weithiau gall bwllo fod ar ffurf aflonyddu. Mae hyn yn cael ei ddiffinio fel ymddygiad diangen sy'n torri urddas unigolyn neu'n creu amgylchedd bygythiol, gelyniaethus, diraddiol neu waradwyddus.

Yn gynyddol, mae bwllo yn digwydd trwy dechnoleg newydd. Gall hyn gynnwys anfon negeseuon testun, negeseuon e-bost neu negeseuon gwib amhriodol neu niweidiol, postio deunydd maleisus ar-lein (e.e. ar wefannau rhwydweithio cymdeithasol) neu anfon neu bostio delweddau a fideos sarhaus neu ddiraddiol.

Gallai 'seiberfwlio', fel y'i gelwir yn aml, fod ar ffurf bwllo 'byd go iawn' ddigwydd ar-lein. Gall sefyllfaoedd gael eu creu'n fwriadol er mwyn tynnu llun rhywun mewn ffordd waradwyddus a chylchredeg hyn ar-lein. Gall fod yn arbennig o llechwraidd oherwydd y potensial i ddilyn plant lle bynnag y maent, gan gynnwys yn y cartref.

Gall bwlis ddewis plant am ddim rheswm amlwg, gan gipio rhyw agwedd ar ymddangosiad y dioddefwr, neu bersonoliaeth fel esgus i'w fwlio. Gall y math hwn o fwlio 'difeddl' gael ei ystyried yn hwyl 'diniwed' gan y troseddwyd ond nid gan y dioddefwr.

Fodd bynnag, gall bwllo hefyd osod plant ar yr ymylon oherwydd eu bod yn perthyn i grŵp penodol neu'n gwisgo dillad penodol.

Bwllo hiliol a chrefyddol

Gellir diffinio bwllo hiliol fel 'Ystod o ymddygiad niweidiol, corfforol a seicolegol, sy'n gwneud i berson deimlo'n ddigroeso, ar yr ymylon, wedi'i eithrio, yn ddi-rym neu'n ddiwerth oherwydd ei ethnigrwydd, diwylliant, cymuned ffydd, tarddiad cenedlaethol neu statws cenedlaethol.' Ni ddylid gwneud i unrhyw blentyn deimlo'n israddol oherwydd ei gefndir, ei ddiwylliant na'i grefydd. Mae mathau o hiliaeth sy'n ganlyniad anwybodaeth yn niweidiol i'r derbynnwyd ac aelodau eraill o'r grŵp hwnnw. Mae'n hanfodol bod pob plentyn a pherson ifanc yn cael eu gwerthfawrogi ac yn dysgu parchu eraill. Dylai oedolion wneud eu safiad yn erbyn ymddygiad hiliol yn glir i bob plentyn er mwyn peidio annog ymddygiad hiliol ac annog adrodd amdano os bydd yn digwydd.

Bwllo rhywiol, rhywiaethol a thrawsffobig

Mae bwllo rhywiol yn cynnwys unrhyw ymddygiad, boed yn gorfforol neu beidio lle defnyddir rhywioldeb fel arf gan unrhyw rhywedd. Gellir ei wneud i wyneb rhywun, y tu ôl i'w gefn neu drwy ddefnyddio technoleg. Mae bwllo rhywiaethol yn cyfeirio at fwlio yn seiliedig ar gyfeirio at rhywbeth penodol sy'n gysylltiedig â rhywedd. Mae bwllo trawsffobig yn cyfeirio at fwlio oherwydd bod rhywun yn drawsryweddol, neu credir ei fod, yn drawsryweddol. Er y gall pobl ifanc fynegi derbyniad o sarhau rhywiol, rhywiaethol neu drawsffobig oherwydd eu bod yn cael eu defnyddio'n helaeth, defnyddir sarhad o'r fath yn aml i fwlio rhywun ac felly ni fyddant yn cael eu goddef. Gall cyffwrdd amhriodol hefyd fod yn fath o fwlio ac aflonyddu ac mae angen ei ystyried yn unol â gweithdrefnau diogelu. Yn yr un modd, gall 'jôcs' am ymosodiad rhywiol neu dreisio, os na chaiff ei herio, greu awyrgylch lle mae'r ymddygiad hwn yn cael ei ystyried yn fwy derbyniol. Ni ddylai fod unrhyw oddefgarwch i'r mathau hyn o ymddygiad yn y cartref.

Bwllo homoffobig

Mae bwlio homoffobig yn targedu rhywun oherwydd eu cyfeiriadedd rhywiol (neu gyfeiriadedd rhywiol canfyddedig). Gall fod yn arbennig o anodd i berson ifanc sôn amdano ac yn aml caiff ei gyfeirio ato ar adeg sensitif iawn o'i fywyd pan fydd hunaniaeth yn cael ei ddatblygu. Gellir ystyried hyn yn aflonyddu os yw ar draul urddas rhywun. Mae unrhyw dermau sy'n cael eu defnyddio fel sarhad yn annerbyniol a dylid eu herio bob amser, oherwydd gall defnydd o'r fath greu awyrgylch lle mae person ifanc yn teimlo ei fod wedi'i wadu a hyd yn oed yn cael ei erlid. Weithiau defnyddir termau ar gyfer bwlio hiliol neu analluog oherwydd gall pobl ifanc gredu y gallant ddianc rhag defnyddio'r geiriau hyn mewn ffordd ymosodol.

Bwlio yn sgil anabledd

Mae bwlio sy'n cynnwys plant a phobl ifanc ag anableddau yn defnyddio llawer o'r un ffurfiau â mathau eraill o fwlio. Mae ffurfiau ychwanegol yn cynnwys:

- Bwlio ystrywgar, lle mae'r cyflawnwr yn ceisio cael y dioddefwr i weithredu mewn ffordd benodol — gwneud rhywbeth na ddylent ei wneud, pan efallai na fyddant yn gallu cydnabod na ddylent wneud hynny.
- Bwlio sy'n manteisio ar agwedd benodol ar gyflwr fel sensitifrwydd synhwyrdd i oleuadau neu synau.
- Cyfeillgarwch amodol lle caniateir i'r dioddefwr fod yn y grŵp cyfeillgarwch yn unig ar amodau penodol. Bwriad y rhain yw cael y dioddefwr i drafferthion neu i'w bychanu a gallant roi'r dioddefwr mewn perygl.
- Gall plant ag ansefydlogrwydd er enghraifft plant ar y sbectwm awtistig, brofi bwlio parhaus sy'n cael ei ddefnyddio i ysgogi rhai ymatebion gan y person ifanc. Yna gall oedolion feio'r ymddygiadau hyn heb edrych ar y cyd-destun llawn y tu ôl i'w hymddygiad.
- Ymhlith plant ag anableddau o wahanol fathau gall hierarchaeth ddatblygu yn seiliedig ar sgiliau. Gall bwlio ddigwydd o fewn hierarchaeth o'r fath.
- Gall fod bwlio rhwng plant ag anawsterau emosiynol ac ymddygiadol, yn ogystal â bwlio gan blant eraill. Mae'n bwysig monitro'r perthnasoedd ac ystyried cydnawsedd rhwng y plant.
- Mae pobl ifanc ag anableddau yn dweud eu bod yn cael eu bwlio ar y stryd, ar y bws ac mewn siopau neu yn y coleg. Dylid mynd i'r afael ag ef cyn gynted â phosibl a rhoi cymorth i'r person ifanc.

Pan fydd plant yn byw gyda'i gilydd gall hierarchaethau newydd ffurfio'n gyflym. Pan fydd goruchwyliaeth yn gyfyngedig neu pan fydd staff yn newid yn aml, gall diwylliant sylfaenol ddatblygu lle nad yw plant yn adrodd am fwlio. Efallai bod Plant sy'n Derbyn Gofal wedi cael sawl lleoliad ac wedi gorfod addasu i sefyllfaoedd newydd a phobl dro ar ôl tro. Gallant golli cysylltiad â ffrindiau ac yn aml gydag aelodau estynedig o'r teulu. Mae profiadau bywyd, colli cyfeillgarwch ac anawsterau teuluol rhai plant mewn gofal yn pwysleisio pa mor bwysig yw hi eu bod yn cael eu hamddiffyn rhag bwlio a'u cefnogi i osgoi bwlio eraill. Efallai y bydd staff yn ei chael hi'n anodd gwybod pwy yw'r bobl sy'n cael eu bwlio a'r bwlio hynny. Bydd gweithio mewn ffordd sy'n seiliedig ar drawma yn cefnogi'r bobl ifanc i ddatblygu sgiliau perthynas iach a bydd yn lleihau achosion o fwlio.

Boed hynny mewn cartrefi plant neu leoliadau preswyl eraill, dylai pob plentyn fod yn ddiogel rhag erledigaeth a gwahaniaethu. Dylai eu teithiau i ac o'r lleoliadau hyn a'u bywyd yn y gymuned fod yn rhydd rhag ofn a dychryn. Ni ddylai unrhyw un ddioddef y boen a'r anurddas y gall bwlio ei achosi.

Mae ymarfer gwrth-fwlio effeithiol yn rhoi sicrwydd i bob plentyn a pherson ifanc eu bod yn derbyn gofal mewn amgylchedd diogel a chyfeillgar. Mae'n cadarnhau eu hawl sylfaenol i fod yn ddiogel.

Amrywiaeth a chynhwysiant

Rydym yn cydnabod bod cysylltiad agos rhwng bwlio â'r ffordd yr ydym yn parchu ac yn cydnabod gwerth amrywiaeth. Byddwn yn rhagweithiol am:

- Chwilio am gyfleoedd i ddysgu a dathlu gwahaniaeth
- cynyddu amrywiaeth o fewn ein staff, gwirfoddolwyr, plant a phobl ifanc
- croesawu aelodau newydd i'n cartrefi.

Atal Bwlio

Mae mynd i'r afael â bwlio yn gyfrifoldeb I BAWB sy'n gweithio gyda phlant. Y rheolwr cartref fydd yr 'arweinydd gwrth-fwlio' sy'n rhoi ffocws ar gyfer gwaith gwrth-fwlio. Mae'r rheolwr cartref yn cydlynu'r holl weithgarwch gwrth-fwlio yn y cartref. Mae'r rôl arweinyddiaeth hon yn cynnwys cyfrifoldeb am:

- Gynnal polisiau
- Trefnu hyfforddiant
- Ymateb i ddigwyddiadau bwlio
- Sicrhau bod cofnodion yn cael eu cadw
- Cysylltu â thîm cydraddoldeb yr awdurdod lleol a phartneriaid eraill, fel y bo'n briodol.
- Modeli ymddygiad ac arweinyddiaeth deg a pharchus.
- Herio pob math o ragfarn a hyrwyddo cydraddoldeb.

Annog blant i beidio â chyd-fynd â bwlio - mae gwylwyr a'r rhai sy'n atgyfnerthu'r ymddygiad bwlio yn cyfrannu ato.

- Ymestyn y gwerthoedd hyn i bawb yn y cartref.

Gwylwyr: cynulleidfa ar gyfer bwlio

Pan fo un person yn bwlio un arall mae yna gynulleidfa a chefnogwyr yn aml sy'n atgyfnerthu'r ymddygiad. Gall gwylwyr roi cymorth i'r bwlio dim ond trwy wyllo, fodd bynnag, mae pobl ifanc yn dweud eu bod wedi dymuno helpu'r person sy'n cael ei fwlio, ond yn teimlo na allant wneud hynny. Ysgogwch y grŵp i gael gwared â'r gynulleidfa ar gyfer bwlio. Gellir annog gwylwyr i gerdded i ffwrdd, cael help a dweud wrth aelod o staff bob amser. Gallant fod yn gyfaill i'r person sy'n cael ei fwlio neu gynnwys y person hwnnw mewn grŵp er diogelwch. Dylid eu cynghori i beidio â mynd i'r afael â'r bwli yn gorfforol ond ni ddylent ymuno trwy chwerthin, pryfocio nac annog bwlis fel arall trwy fod yn gynulleidfa werthfawrogol.

Arferion

Mae nifer o gamau ymarferol penodol y gall y cartref eu cymryd i leihau'r tebygolrwydd o fwlio yn digwydd:

- Ymgynghori â phlant a phobl ifanc am fwlio; os ydynt yn teimlo'n ddiogel ac os oes lleoedd lle maent yn teimlo'n anniogel (yn y cartref, yn yr ysgol neu'n teithio rhwng y ddau).
- Byddwch yn wyladwrs ar ôl unrhyw amser teuluol. Mae hwn yn adeg pan fydd plant yn teimlo'n ofidus neu'n teimlo'n sensitif ac yn agored i niwed. Efallai y bydd rhai yn bwlio eraill oherwydd eu dicter neu fod problemau sydd heb eu datrys yn sgil ymweliad emosiynol.
- Byddwch yn wyladwrs os oes gan berson ifanc ddillad neu offer wedi'u difrodi.
- Cynnal cyfarfodydd cartref rheolaidd lle gall plant godi eu pryderon.

- Darparu adegau tawel preifat, unigol gyda pherson ifanc i archwilio profiadau bwlio fel y byddai rhiant yn ei wneud. Gallai hyn gynnwys mynd allan o'r cartref i gael preifatrwydd.
- Adeiladu gwydnwch emosiynol a lles drwy weithgareddau. Gall gwaith grŵp sy'n meithrin ymddiriedaeth rhwng y cyfranogwyr leihau teimladau o unigedd. Gall Drama a chwarae rôl helpu i wneud i ddigwyddiadau bwlio ymddangos yn llai brawychus a modelu ymatebion effeithiol.
- Dysgu'r iaith o wneud penderfyniadau a thrafod plant a phobl ifanc. Gofynnwch gwestiynau penagored ac osgoi cwestiynau sy'n gwahodd 'ie' neu na' syml gan nad yw hyn yn caniatáu iddynt archwilio'r broblem na disgrifio materion sy'n peri pryder iddynt. Annog plant i ddefnyddio ystod ehangach o eiriau i fynegi sut maen nhw'n teimlo fel y gellir eu helpu cyn i'w hemosiynau eu llethu ac er mwyn iddyn nhw allu defnyddio iaith i ddatrys gwrthdaro heb fwlio.
- Annog plant a phobl ifanc i gymryd rhan mewn cyfarfodydd strwythuredig i drafod unrhyw bryderon am fwlio.
- Pob achos o fwlio i'w gofnodi ar y ffurflen digwyddiad bwlio.

Partneriaeth

Gall plant a phobl ifanc mewn gofal brofi bwlio yn y cartref, yn yr ysgol, yn ystod gweithgareddau allanol ac ar deithiau rhwng y tri. O'r herwydd, mae ymateb effeithiol i fwlio yn dibynnu ar bartneriaeth agos rhwng staff y cartref a'r ymarferwyr eraill sy'n gweithio gyda phlant.

- Sicrhau partneriaeth agos ag ysgolion drwy'r athro dynodedig.
- Datblygu cysylltiadau ag asiantaethau partner lleol.
- Mynd i'r afael ag unrhyw ragfarn leol yn erbyn plant mewn gofal drwy wneud cysylltiadau rhagweithiol ag ysgolion a chlybiau lleol.

Ymateb i fwlio

Pan fydd bwlio'n digwydd, **mae ymateb cyson clir yn hanfodol**. Mae llawer o wahanol ffyrdd y gall staff ymateb i fwlio. Fodd bynnag, dylai nodau unrhyw ymyrraeth bob amser fod yr un fath:

- Gwneud i'r person sydd yn cael ei fwlio deimlo'n ddiogel.
 - Atal y bwlio a newid ymddygiad.
 - Gwneud yn glir i bob plentyn arall fod bwlio yn annerbyniol.
 - Dysgu gwersi o'r profiad y gellir eu defnyddio yn y dyfodol.
- Os adroddir ar fwlio, dylai'r aelod staff yr adroddir amdano ymchwilio ar unwaith er mwyn deall natur y pryder. Dylent gysylltu â rheolwr y cartref cyn gynted â phosibl. Gallai ymgynghori â chydweithwyr fod o gymorth i ddod â phersbectif ehangach.
- Mae bwlio'n ymddygiad cymhleth ac os nad yw'n glir pwy yw'r tramgwyddwr, gall fod yn fwy cynhyrchiol canolbwyntio ar y dyfodol na threulio amser tra bod pawb yn ei wadu. Mewn achosion o'r fath gellid cymryd camau i gytuno â'r bobl ifanc sut y byddant yn ymddwyn yn y dyfodol.

Cefnogi'r plentyn sy'n cael ei fwlio

Y man cychwyn ar gyfer unrhyw ymyrraeth ddylai fod i siarad â'r person sydd wedi cael ei fwlio, sefydlu beth sydd wedi digwydd a chytuno ar ffordd ymlaen:

- Gwnewch amser i wrando ar y person ifanc yn bwylllog, gan ddefnyddio technegau gwrando effeithiol.
- Cymerwch fwlio o ddifrif ac osgoi dweud wrth bobl ifanc am 'anwybyddu' yn unig.
- Cytuno ar gynllun gweithredu gyda'u caniatâd.
- Ystyriwch farn pob person ifanc wrth gymryd camau gweithredu.
- Cefnogi'r holl bartion gan ystyried dull sy'n seiliedig ar drawma er enghraifft drwy feithrin hunanhyder, pwysleisio eu cryfderau a'u helpu i ddatblygu cyfeillgarwch amddiffynnol.

- Gellir olrhain seiberfwlio er mwyn dod o hyd i brawf o'r bwlio, felly mae'n dod yn llai o gwestiwn am air un person dros un arall.

- **Sgiliau ar gyfer gwrando effeithiol**

- Gwahodd ac annog siarad.
- Ystyriwch iaith eich corff — eisteddwch i lawr, gwnewch gyswllt llygad.
- Ailadroddwch ac eglurwch beth mae'r person ifanc yn ei ddweud wrthy.
- Byddwch yn gyfforddus gyda distawrwydd.
- Crynhoi'r broblem.
- Anogwch y person ifanc i feddwl am syniadau am y camau nesaf.

Ystyriwch yr amgylchedd emosiynol

Mynd i'r afael ag unrhyw ragfarn a arddangoswyd gan y grŵp cyfan — boed o fewn y cartref plant neu y tu allan iddo. Os yw grŵp o blant yn ymddwyn mewn ffordd sy'n cael ei gyrru gan ragfarn — efallai yn erbyn pobl anabl neu mewn ffordd hiliol — mae angen mynd i'r afael â hyn gyda'r grŵp cyfan. Efallai eu bod yn gwneud hyn y tu allan i'r cartref neu y tu mewn iddo. Ond yn y naill achos neu'r llall, mae angen gwaith sensitif gyda nhw i gyd. Gellir gwahodd gwestai i mewn i siarad â nhw, ffilm a ddewiswyd neu ryw fath arall o her i'w barn.

Gweithio gyda'r plant i'w helpu i ddeall eu hymddygiad a'i effeithiau ar eraill. Y nod cyffredinol yw sicrhau bod y bwllo yn stopio:

- Gwnewch hi'n glir mai bwllo nad sydd yn annerbyniol, nid y plentyn.
- Sut mae bwllo yn gwneud iddyn nhw deimlo? Pam mae angen iddyn nhw wneud hyn?
- Helpu plant i ddod o hyd i ffyrdd sydd yn gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu cydnabod a ffyrdd o reoli eu hemosiynau. Helpu plentyn i ddysgu adnabod ei emosiynau. A oes sbardun y gellir ei adnabod a chymau gweithredu a all leihau'r ymddygiadau hyn? Pa sgiliau y gellir eu defnyddio cyn i'r cyfan fynd yn 'ormod'? A oes patrymau i'r ymddygiad hwn — er enghraifft ar ddiwrnodau neu sefyllfaoedd penodol? Ceisiwch ddarganfod beth sy'n gweithio i'r plentyn. Gellir dysgu sgiliau rheoli dicter a datrys gwrthdaro. Rhwch dasgau i'r plentyn wneud sy'n ennill canmoliaeth neu wobrau iddynt am weithredoedd cymdeithasol fel helpu plentyn arall gyda rhywbeth y mae'n dda yn ei wneud neu osod y bwrdd a helpu gyda phrydau bwyd.
- Pan sefydlir perthynas dda, ceisiwch gael rhywfaint o ddealltwriaeth o deimladau'r person sy'n cael ei fwlio a herio rhagfarn fel hiliaeth. Gall safbwyntiau rhagfarnllyd gael eu rhannu ymhlith y gymuned lle maent yn byw neu gael eu gyrru gan bryderon ynghylch hunaniaeth a thiriogaeth. Gall plant fabwysiadu'r safbwyntiau hyn er mwyn cael eu derbyn i grŵp. Drwy ymgysylltu â'r pryderon hyn yn hytrach na'u hanwybyddu, efallai y bydd yn bosibl helpu'r holl bobl ifanc yn ogystal â'r bwli blaenllaw.
- Sut gall y person hwn wneud iawn am y trallod a achoswyd? A yw'r plentyn yn gallu cynnig rhai syniadau?
- Byddwch yn ymwybodol bod llawer o bobl sy'n bwllo eraill wedi cael eu bwllo ar ryw adeg eu hunain. Gallai'r achosion hyn fod yn fwy cymhleth ac efallai y bydd angen cymorth a chwnsela proffesiynol ar y rhai sy'n cymryd rhan.
- Osgoi rhoi statws arwr bwli neu ei wthio i'r cyrion fel nad oes gennych unrhyw ddylanwad. Ystyriwch ymarfer sy'n seiliedig ar drawma. Weithiau bydd plentyn yn cael rhyddhad i newid ei ymddygiad oherwydd ei fod wedi bod yn anghyfforddus ag ef. Efallai ei fod wedi cael eu gorfodi gan grŵp i ymddwyn fel hyn. Gall eraill newid eu hymddygiad oherwydd eu bod yn deall y niwed y maent wedi'i achosi ac yn dymuno newid.

Monitro a chofnodi

Gall monitro a yw bwllo wedi stopio neu ei fod yn parhau fod yn heriol i staff. Gall digwyddiadau leihau neu ymddangos yn llai amlwg ac felly mae'n bwysig bod staff yn parhau i fonitro a chefnogi pawb. Efallai bod ymddygiad wedi newid oherwydd rheolaethau cryf a orfodwyd yn llym, ond mae angen i waith barhau i benderfynu a yw'r ymyrraeth wedi sicrhau newid parhaol. Annog a chanmol unrhyw ymddygiad cadarnhaol a modelu ymddygiad priodol.

- Monitro'r sefyllfa.
- Cofnodi unrhyw ddigwyddiadau bwllo a chymau gweithredu a gymerwyd – dylid defnyddio ffurflenni bwllo a'u hanfon i SW a TM
- Adrodd yn ôl i'r person sy'n cael ei fwlio.

- Sicrhewch, yn synhwyrol, gyda'r person sydd yn cael ei fwlio fod y bwlio wedi dod i ben a'i fod yn teimlo'n ddiogel.
- Peidiwch creu delwedd dioddefwr sy'n barhaol wan. Ceisiwch roi delwedd gref, gadarnhaol iddo.
- Helpwch y person sy'n cael ei fwlio i ddod i gredu ynddo'i hun gan ddechrau gyda champau bach.
- Defnyddiwch ddigwyddiad fel cyfle dysgu i bawb.

Gwiriwch eich ymarfer

- Ydych chi'n sicrhau nad yw pobl yn cael eu gwawdio o flaen eraill?
- Ydych chi'n rhoi adborth adeiladol?
- Ydych chi'n sylwi a yw un plentyn neu grŵp yn cael ei dargedu?
- Ydych chi'n edrych ar ddigwyddiadau sy'n ymddangos yn fach i weld a oes patrwm?
- Ydych chi'n gwybod ble i gael help os bydd achos difrifol o fwlio yn dod i'r amlwg?
- Ydych chi'n sicrhau nad ydych chi byth yn gadael plant heb oruchwyliaeth?
Ydych chi'n annog pob plentyn i wneud yn siŵr bod pob plentyn yn datblygu'n emosiynol?

Ymateb i fwlio difrifol neu barhaus

Weithiau mae bwlio'n cynnwys digwyddiad difrifol penodol, fel ymosodiad corfforol neu rywiol difrifol. Gallai bwlio barhau er gwaethaf ymdrechion i ymyrryd. Yn y math hwn o sefyllfa, efallai y bydd angen ymateb gwahanol ond mae nodau'r ymyrraeth yn aros yr un fath: gwneud y person sydd yn cael ei fwlio i deimlo'n ddiogel ac atal ymddygiad bwlio. Pa bynnag gamau a gymerir, dylai'r staff dan sylw sicrhau bod yr holl ddigwyddiadau a champau gweithredu bwlio yn cael eu cofnodi.

Gweithio gyda Phartneriaid

Os bydd digwyddiad difrifol neu batrwm bwlio parhaus yn digwydd y tu allan i'r cartref, dylai staff ymgysylltu ag ymarferwyr eraill i gytuno ar ymateb cydgysylltiedig. Gall ysgolion, colegau a darparwyr gweithgareddau fod â rôl.

Datrys Gwrthdaro

Hyd yn oed pan fydd bwlio wedi bod yn ddifrifol neu'n barhaus, efallai mai'r ymateb mwyaf effeithiol yw datrys materion rhwng y rhai dan sylw. Ystyried defnyddio technegau datrys gwrthdaro neu gyfiawnder adferol i helpu'r plant i ddeall sut maent yn teimlo, gwneud iawn a symud ymlaen, ond dim ond os yw'r ddwy ochr yn cytuno i'r dull hwn.

Cynnwys yr heddlu

Gall ymddygiad bwlio gynnwys troseddau megis ymosodiad, lladrad, troseddau aflonyddu, camddefnyddio troseddau cyfathrebu, troseddau casineb neu droseddau rhywiol. Lle mae bwlio yn arbennig o ddifrifol neu barhaus, efallai y bydd angen - er mwyn amddiffyn y dioddefwr neu gael y bwli i newid ei ymddygiad, gynnwys yr heddlu wrth ddelio â throseddau sydd wedi'u cyflawni. Dylai'r rheolwr cartref a'r Rheolwr Tîm wneud y penderfyniad ynghylch a ddylid cynnwys yr heddlu gyda chefnogaeth a chydysyniad uwch reolwyr. Ni ddylid ystyried hyn heb ystyriaeth briodol oherwydd ethos Merthyr Tudful o beidio â throseddu plant. Dylid ystyried dulliau amgen yn gyntaf cyn cysylltu â'r heddlu. Fodd bynnag, mae angen amddiffyn plant rhag bwlio.

Bwlio fel mater diogelu

Dylid mynd i'r afael â digwyddiad o fwlio fel pryder diogelu pan fo 'achos rhesymol dros amau bod plentyn - yn dioddef, neu'n debygol o ddioddef, niwed sylweddol'. O'r herwydd, bydd weithiau'n briodol adrodd am ddigwyddiadau bwlio i weithwyr cymdeithasol a ddyrannwyd gan y ddau blentyn. Wrth wneud y penderfyniad hwn, dylai staff ddilyn gweithdrefnau diogelu'r cartref.

Byddwch yn ymwybodol y gallai plentyn fod yn fwli oherwydd problemau yn ei fywyd ac felly mae angen cefnogaeth ar gyfer pawb sy'n gysylltiedig â'r digwyddiadau. Dylid cymhwyso gweithdrefnau diogelu priodol os honnir bod unrhyw faterion diogelu.

Sut ydyn ni'n gwybod bod ein gweithredoedd wedi bod yn llwyddiannus?

Ymgynghori rheolaidd â phobl ifanc yw'r ffordd fwyaf effeithiol o ddarganfod a yw ymyriadau gwrth-fwlio yn gweithio a bod pobl ifanc yn teimlo'n ddiogel. Mae tri chwestiwn allweddol i'w gofyn am ymyrraeth:

- Ydy'r person sy'n cael ei fwlio yn teimlo'n ddiogel?
- A wnaeth ymddygiad y bwli newid?
- Beth ddysgon ni?

Ffurflen Adborth

Enw Polisi:

Rhowch fanylion adnabod o 'Hanes y Ddogfen' o'r clawr blaen

Rhif y fersiwn:

Statws:

(drafft/terfynol)

Dyddiad
ysgrifenedig:

Dyddiad cyhoeddi
ar gyfer
ymgyngori

Byddem yn gwerthfawrogi eich awgrymiadau a'ch sylwadau i'w hystyried ar gyfer yr **adolygiad** nesaf. Hoffem eich adborth ar y ddogfen hon a byddem yn croesawu eich barn ar yr hyn y dylid ei ychwanegu, ei gymryd i ffwrdd neu ei newid. Hoffem hefyd gael gwybod am:

- Materion ymarfer neu hyfforddiant cysylltiedig sy'n seiliedig ar dystiolaeth
- Unrhyw feysydd ymarfer a fyddai o fudd i ofal defnyddwyr gwasanaeth drwy gael eu hychwanegu at y ddogfen, neu unrhyw agweddau eraill ar ymarfer y dylid eu cynnwys yma
- Unrhyw gamgymeriadau ffeithiol neu wallau yn y ddogfen
- Materion cysylltiedig eraill a fyddai'n helpu i lywio'r polisi.
- Defnyddiwch y lle isod a gorlifo ar gyfer eich sylwadau.

Byddai'n ddefnyddiol pe gallech ddyddio eich sylwadau. Mae croeso i chi ychwanegu neu atal eich manylion adnabod eich hun fel y gwelwch yn dda.

Dychwelwch eich barn at y Pennaeth Gwasanaethau Plant

Os hoffech gael y wybodaeth hon mewn iaith neu fformat arall, cysylltwch â ni.

