Help With Bullying

Syniadau da i ysgolion

Mae Kidscape yma i helpu gyda bwlio. Rydym yma i helpu plant a theuluoedd sy'n mynd trwy sefyllfa o fwlio, ac yr ydym yma i weithio gydag athrawon a gweithwyr proffesiynol eraill i gadw plant yn ddiogel. Yr unig ffordd i atal bwlio yw trwy weithio ynghyd.

Does dim cywilydd dweud eich bod wedi bod yn dyst i fwlio yn eich ysgol. Gall bwlio ddigwydd yn unman ar unrhyw adeg. Yr hyn sy'n bwysig yw bod eich ysgol yn rhoi blaenoriaeth i ddiwylliant lle mae'r staff a'r myfyrwyr yn gofalu am ei gilydd, yn gweithredu i atal bwlio ac yn wastad yn gweithredu rhag blaen os bydd yn digwydd.

Beth yw bwlio?

Bwlio yw unrhyw ymddygiad a fwriedir i frifo, sy'n digwydd dro ar ôl tro a lle mae'n anodd i'r unigolyn neu'r bobl sy'n ei ddioddef amddiffyn eu hunain (mewn geiriau eraill – gan y bwli y mae'r grym). Mae plant yn cael eu bwlio amlaf gan blant eraill, ond gallant gael eu bwlio gan oedolion hefyd.

Sut beth yw bwlio?

Mae llawer ffurf ar ymddygiad niweidiol, ond dywed plant wrthym mai'r ffurf fwyaf cyffredin o fwlio yw galw enwau (mae geiriau yn gallu brifo llawn gymaint ag ymosodiadau corfforol). Gall bwlio hefyd fod yn gorfforol ac emosiynol, a gall ddigwydd wyneb yn wyneb ac ar-lein (seibrfwlio). Ffaith ddiddorol yw bod plant yn dweud wrthym mai bwlio wyneb yn wyneb yw'r mwyaf anodd.

Targedu 'gwahaniaeth'

Mae plant sy'n bwlio yn aml iawn yn targedu unrhyw beth a welir fel 'gwahaniaeth'. Gwaetha'r modd, mae hyn yn golygu mai'r targedau yn aml yw plant anabl a'r rhai ag anghenion addysgol arbennig, plant gydag unrhyw fath o nam, gofalwyr ifanc, plant mewn gofal, plant o gefndir lleiafrifol ethnig, plant sy'n byw mewn tlodi, plant sydd wedi dioddef profedigaeth, plant ag alergeddau, plant nad ydynt yn cydymffurfio â 'normau' rhywedd neu sy'n ymchwilio i'w rhywioldeb.

Y gwahaniaeth rhwng bwlio a thynnu coes

Nid peth newydd yw tynnu coes neu bryfocio. Fel hyn yn aml y byddwn yn ffurfio cyfeillgarwch ac yn rhoi prawf ar berthynas, yn cael hwyl a fflyrtian yn aml. Fel rheol, mae'n digwydd rhwng pobl sy'n adnabod ei gilydd neu'n hoffi ei gilydd, megis cyfeillion a theulu. Y broblem yw y gall droi'n fuan iawn yn ymddygiad sy'n peri loes os na fyddwn yn ofalus - fe all ffin gael ei groesi. Mae hyn yn aml yn digwydd os bydd yn canolbwyntio ar nodwedd warchodedig (e.e. rhywedd neu rywioldeb rhywun, eu hil neu ddiwylliant, oedran) neu os yw'n teimlo'n bersonol iawn (e.e. eich pryd a gwedd, eich hyder, eich poblogrwydd). Mae angen i athrawon wneud yn glir wrth fyfyrwyr beth sy'n dderbyniol a'r hyn nad yw'n dderbyniol, a dysgu chwilio am gliwiau eich bod yn brifo rhywun yn hytrach na bod yn ddoniol. Dylai ysgolion fod yn arbennig o wyliadwrus i sylwi ar ymddygiad sy'n ategu 'normau'(e.e. 'Ti mor gê', 'Rwyt ti'n lwmp tew', 'Cochyn' , 'Rwyt ti'n oeraidd', etc).

KiDSCaPE
Help With Bullying

Arwyddion y gall plentyn fod yn cael ei fwlio

Ymysg arwyddion mai newid yn ymddygiad plentyn (mwy swnllyd, tawelach), ofn mynd i'r ysgol neu gymryd rhan yn eu gweithgareddau arferol, salwch heb esboniad fel poen stumog a chur pen, tarfu ar gwsg, gwlychu'r gwely, anafiadau, eiddo'n cael ei golli neu ei ddwyn.

Beth i'w wneud os tybiwch fod plentyn yn cael ei fwlio

1. **Gwrandewch a gwyliwch.** Gwnewch yn glir wrth blant y gallant ddweud unrhyw beth wrthoch chi ac y byddwch yn gweithio gyda'ch gilydd i roi terfyn ar sefyllfa ddrwg. Crëwch ofod trwy amser unigol ac amser cylch. Gwrandewch mewn difrif. Gwyliwch iaith y corff, byddwch yn ymwybodol o ddeinameg yr ystafell ddosbarth a grwpiau cyfoed, ac os na fyddant yn rhannu eu teimladau, crëwch gyfleoedd hyd nes y byddant yn barod.

2. **Holwch bobl eraill.** Gall fod o help holi rhieni a gofalwyr, brodyr a chwiorydd a phlant eraill a ydynt wedi sylwi ar unrhyw beth. Rhaid rheoli hyn yn ofalus fel na fydd yn gadael y plentyn yn agored i niwed nac yn datgelu eich pryderon. Holwch yr athrawon eraill a'r staff, i weld a ydynt yn sylwi ar unrhyw newidiadau yn y plentyn.

Mae gennym sefyllfa o fwlio – beth wna'i?

1. **Tawelwch eu meddyliau.** Rhowch wybod i'r plentyn nad yw ar fai ac y byddwch yn datrys hyn gyda'ch gilydd.

2. **Cofnodwch.** Gwnewch nodyn o'r hyn ddigwyddodd yn lle, gyda phwy, ac am ba hyd. Yna gofynnwch i'r plentyn neu ei riant/gofalwr i gadw dyddiadur o ddigwyddiadau.

3. **Holwch y plentyn beth sydd arno ei angen gennych.** Gofynnwch sut mae'n gwneud iddo deimlo, unrhyw gamau ymarferol y medrwch eu cymryd i helpu i atal y bwlio. Mae'n bwysig i'r plentyn deimlo ei fod yn rheoli'r sefyllfa. Fe all fod yn ofni effaith dweud wrthych (e.e. cael ei gyhuddo o gario clecs) felly gwell i chi weithio allan ynghyd beth sydd orau i'w wneud.

4. **Yna gweithredwch yn syth.** Dylech ganolbwyntio ar ofalu bod y bwlio'n dod i ben. Yna dilynwch trwy gymryd camau gyda'r holl blant sy'n rhan o'r peth, edrych i mewn i beth ddigwyddodd a beth sydd angen ei wneud i'w atal rhag digwydd eto. Gall y plentyn neu'r plant eraill wadu fod unrhyw beth wedi digwydd, dweud mai dim ond ymateb ydoedd - ac yn aml iawn, bydd ganddynt stori arall. Y neges bwysig yw na fyddwch yn goddef bwlio o unrhyw fath, fod rhywun wedi ei frifo a bod angen i rywbeth newid. Cytunwch gyda'r holl blant beth fydd y camau nesaf ac ar amser pryd y byddwch yn bwrw golwg i wirio fod popeth yn iawn.

5. **Cofnodwch y digwyddiad a'r hyn a'r camau a gymerwyd gennych.** Mae'n hanfodol cadw cofnodion da er mwyn olrhain digwyddiadau sy'n codi dro ar ôl tro a dangos tystiolaeth eich bod wedi cymryd y camau priodol Bydd Estyn yn gofyn am weld tystiolaeth o hyn.

Mae gennym sefyllfa o fwlio – beth wna'i?

6 **Gwnewch yn siŵr fod y plentyn yn ddiogel.** Os cafodd ei niweidio mewn unrhyw ffordd neu os yw mewn perygl o niwed, peidiwch â'i anfon i sefyllfa lle nad yw'n ddiogel. Diogelwch y plant sydd flaenaf. Mae gan yr ysgol ddyletswydd gyfreithiol i'w cadw'n ddiogel a rhaid i chi weithredu yn awr. Os ymosodwyd ar blentyn neu os cafodd ei fygwth, dylech ddilyn polisi diogelu'r ysgol.

7 **Rhowch fwy o gefnogaeth.** Pa strategaethau y gallwch eu sefydlu i gefnogi'r holl blant sy'n rhan o'r peth yn y tymor hir? A oes athrawon, oedolion eraill yn yr ysgol neu ddisgyblion penodol a all fod ar gael i gefnogi a mentora targed y bwlio? Os oes gennych bryderon am yr effaith ar iechyd corfforol neu feddyliol y plentyn, yna rhowch y gwasanaethau priodol ar waith. Efallai hefyd y dymunwch gyfeirio'r teulu at weithdai ZAP Kidscape i'w helpu i godi eu hunanhyder a'u hunan-barch. A yw'r plentyn neu'r plant sy'n bwlio angen ymyriad yn y tymor hwy? Sut mae modd eu cefnogi i ddefnyddio eu grym er lles a helpu myfyrwyr eraill yn hytrach nac achosi niwed?

8 **Dysgwch o bob digwyddiad.** Ystyriwch y camau y dylech eu cymryd fel ysgol i atal hyn rhag digwydd eto. Er enghraifft, os yw'r bwlio yn dal i ddigwydd yn yr un lle, efallai y bydd angen i chi gynyddu'r lefelau goruchwylio. Os yw'r ymddygiad yn cael ei dargedu'n barhaus at ddemograffeg benodol o boblogaeth y disgyblion (e.e. plant nad ydynt yn cydymffurfio â normau rhywedd, plant anabl a rhai ag anghenion addysgol arbennig) yna bydd angen i chi weithio ar eich diwylliant cynhwysiant ehangach. Os yw llawer o'r ymddygiad ar-lein ar benwythnosau neu ar nosweithiau'r wythnos, efallai y bydd angen i chi weithio gyda holl gymuned yr ysgol gan gynnwys rhieni a disgyblion er mwyn ategu effaith seibrfwlio a'r camau y gallwch oll eu cymryd i'w atal.

9 **Help – mae rhiant wedi cyflwyno cwyn ffurfiol.** Po fwyaf y gweithiwch yn rhagweithiol gyda rhieni a gofalwyr i fod yn glir ynghylch y camau a gymerwch i atal ac ymateb i fwlio, lleiaf tebygol ydyw o ddigwydd. Mae hyn yn cynnwys cydweithio i gytuno ar y camau nesaf, cadw cofnod o ddigwyddiadau, a chadw mewn cysylltiad yn rheolaidd gyda'r teulu. Os byddant yn cwyno, ceisiwch atal hyn rhag mynd yn 'bersonol' neu achosi dicter. Rhaid cadw diogelwch y plentyn a'r angen i'r bwlio derfynu yn ganolog, gan geisio help allanol os oes angen

Kidscape
Help With Bullying

Camau ymarferol

Mae Kidscape yn helpu i adeiladu hyder a hunan-barch plant a theuluoedd sydd mewn sefyllfa o fwlio. Bydd plant sy'n bwlio eraill yn chwilio am yr hyn a welant hwy fel gwendid mewn pobl eraill. Mae hyn yn golygu y byddant yn aml iawn yn targedu plentyn sy'n ymddangos yn swil neu'n ansicr. Byddwn yn dysgu sgiliau pendantrwydd i blant, megis cadw ystum cryf, gwneud cyswllt llygad, dysgu sut i ddweud 'na' yn hyderus, gwrthod rhoi i'r sawl sy'n bwlio yr ymateb mae eisiau. Rydym yn cynnal gweithdai ZAP am ddim ym mhob cwr o'r wlad i ddysgu'r sgiliau hyn.

www.kidscape.org.uk/zap

Beth am blant sy'n bwlio eraill?

Mae plant yn bwlio am amrywiaeth o resymau. Weithiau mae am fod pobl yn eu hoffi a'u bod yn boblogaidd ac eisiau cadw at hynny, neu fe all fod yn hollol i'r gwrthwyneb - maent yn teimlo'n ansicr ac wedi eu brifo ac yn dial ar eraill oherwydd hyn. Weithiau, mae plant sy'n cael eu bwlio wedyn yn bwlio eraill. Rydym oll yn gallu ymddwyn fel bwlis. Helpwch y plentyn i weld y niwed mae wedi ei achosi a bod yn glir fod yn rhaid iddo ddod i ben. Siaradwch â'r plentyn ynghylch pam ei fod wedi gwneud yr hyn a wnaeth ac ymchwilio i beth allasai fod wedi achosi'r ymddygiad. Byddwch yn ymwybodol y gallai materion diogelu godi (e.e. mae'r plentyn yn profi trais yn y cartref neu drais o du cyfoedion). Dysgwch ffyrdd cadarnhaol o wneud ffrindiau a chadw ffrindiau heb frifo pobl eraill. Anogwch y plentyn i newid pethau trwy fod yn rhywun sy'n sefyll o blaid pobl eraill sy'n drist neu yn unig. Gall ddefnyddio ei rym er lles!

Pa gamau allweddol y gallwn ni eu cymryd fel ysgol i weithredu yn erbyn bwlio?

Ethos a hinsawdd.
Dywed llawer o bobl yn dweud y gallant synhwyro sut le yw ysgol dim ond trwy fynd i'r Dderbynfa (neu ystafell y staff)! Gofalwch eich bod yn glir ynghylch eich gwerthoedd; rhowch gyhoeddusrwydd i'r safonau a ddisgwylir bob cyfle a gewch; dangoswch trwy eich gweithredoedd eich bod yn gwrando a'ch bod yn ofalgar, yn disgwyl ymddygiad parchus a gofalgar gan bob aelod o'ch cymuned bob amser; peidiwch â chaniatáu ymddygiad ymosodol nac ymddygiad sy'n codi cywilydd; peidiwch â goddef unrhyw fath o alw enwau na sylwadau difenwol; dathlwch wahaniaeth a gwnewch yn siŵr fod pob aelod o'ch cymuned yn teimlo eu bod yn cael eu croesawu, eu caru a'u parchu.

Canllaw gan yr arweinwyr.
Bwlio yw un o bryderon allweddol plant a'u rhieni a'u gofalwyr. Gwnewch yn siwr fod llywodraethwr ac aelod enwebedig o'r uwch-dîm arweiniol sy'n arwain ar atal ac ymateb i fwlio. Meddyliwch am sut y mae hyn yn asio gyda'ch polisïau diogelu ac ymddygiad.

Staff hyfforddedig.
Gwnewch yn siwr fod pob aelod o dîm y staff wedi eu hyfforddi mewn strategaethau diogelu a gwrth-fwlio. Adolygwch yr hyfforddiant hwn yn rheolaidd.

Polisïau a strategaethau clir.
Gweithiwch gyda holl gymuned yr ysgol gan gynnwys y staff, disgyblion a rhieni i gytuno ar eich diffiniad o fwlio a beth wnewch i'r atal. Gofalwch fod hyn yn cael ei rannu gyda phawb ac mewn iaith y gall pawb ei ddeall. Rhannwch eich polisi ar eich gwefan a gwnewch yn siwr fod pob aelod o'r gymuned yn cytuno ag ef. Gofalwch fod eich strategaeth yn cynnwys targedau cynnydd a mesurwch yn eu herbyn. Dathlwch eich llwyddiannau gyda'ch gilydd ond sylweddolwch lle mae angen i chi ddysgu a newid.

Ymgynghori.
Mae'n hanfodol eich bod yn ymgynghori'n rheolaidd gyda disgyblion a rhieni a gofalwyr i fesur lefelau o fwlio a lles disgyblion, asesu beth sy'n mynd yn dda a beth sydd angen ei newid. Yr ydym yn argymell cynnal arolwg bob blwyddyn ac annog y disgyblion i sefydlu eu grwpiau tasg gwrth-fwlio eu hunain i arwain ar weithredu gan yr ysgol.

Llwybrau adrodd. Mae'n hollbwysig eich bod yn ysgol sy'n gwrando. Mae hyn yn golygu fod pawb yn gwybod yn union wrth bwy i sôn am achosion o fwlio a gwneud yn siwr fod disgyblion a theuluoedd yn ffyddiog y bydd rhywun yn gwrando arnynt os byddant yn adrodd am fwlio. Gall fod yn help hefyd i sefydlu cynlluniau adrodd arlein a chael blychau gollwng i ddisgyblion a all fod yn gyndyn i 'ddweud'. Talwch sylw arbennig rhag ofn y bydd rhai plant yn ei chael yn anodd rhannu sut y maent yn teimlo.

Strategaethau ymateb.
Gofalwch fod holl dîm staff yr ysgol yn gwybod beth i'w wneud os gwelant sefyllfa o fwlio neu os cânt wybod am hynny. Dywedwch wrth ddisgyblion a rhieni pa gamau a gymerwch ymlaen llaw fel rhan o'ch polisi gwrth-fwlio. Gweithredwch ar unwaith a gofalwch fod amrywiaeth o strategaethau ar gael i gefnogi'r plentyn sy'n dioddef bwlio ac ymdrin â'r bwlio.

Mwy o wybodaeth

Am fwy o wybodaeth am Kidscape, gan gynnwys ein hyfforddiant DPP i athrawon a gweithwyr proffesiynol a chanllawiau i rieni a phlant, ewch at

www.kidscape.org.uk/training

Kidscape
Help With Bullying