Rhifyn 1, Chwefror 08 Pris: 75c

Cylchgrawn Undeb Cenedlaethol Athrawon Cymru

yr Athro

UCAC
Undeb Cenedlaethol Athrawon Cymru

Cyfarfod gyda'r *School Teachers' Review Body*, yn Llundain

Yr STRB sydd yn rhoi argymhellion i'r Gweinidog Addysg yn Lloegr am dâl ac amodau gwaith athrawon Cymru a Lloegr, felly mae pob cyfarfod gyda'r STRB yn bwysig iawn. UCAC yw'r unig undeb athrawon o Gymru sydd yn cael gwahoddiad i fynychu cyfarfodydd gyda'r STRB.

Cyn gwyliau'r Nadolig aeth Dirprwyaeth o UCAC i gyfarfod gyda'r School Teachers' Review Body yn Llundain yn dilyn eu gwahoddiad i drafod ymhellach gyda hwy dystiolaeth ysgrifenedig UCAC ar y canlynol:

- newidiadau y dylid eu sicrhau o ran trefniadau cyfrifo a thalu athrawon byr-dymor (cyflenwi)
- datganiadau newydd o ddisgrifiadau rôl a chyfrifoldebau athrawon a threfniant cyfatebol o ddatganiadau ar gyfer y Grŵp Arweinyddiaeth
- newidiadau i dâl ac amodau gwaith aelodau'r Grŵp Arweinyddiaeth, gan ystyried materion megis Ffederaleiddio a threfniadau eraill ar gyfer cydweithio, gwasgaru cyfrifoldebau arwain, trefniadau darparu gwasanaethau estynedig mewn ysgolion, ychwanegu at amrywiaeth yn y Grŵp Arweinyddiaeth.

Yn cynrychioli UCAC oedd **Robert Howells**, y Llywydd Cenedlaethol presennol a Phennaeth Ysgol Gynradd Llanybydder, **Gruff Hughes** yr Ysgrifennydd Cyffredinol, **Aeron Rees**, aelod o'r Adran i Benaethiaid a Dirprwyon a Phennaeth Ysgol Uwchradd Gymraeg Dyffryn Teifi, ac **Elaine Edwards**, y Swyddog Polisi. Mae UCAC yn ddiolchgar i'r Llywydd ac i Aeron Rees am eu parodrwydd i fynychu'r cyfarfod ac am eu paratoadau trylwyr. Roedd Aeron Rees wedi cynrychioli'r Adran i Benaethiaid a Dirprwyon yn nhrafodaethau gwreiddiol yr Adran Gyflogau, Pensiynau ac Amodau Gwaith ar y materion uchod.

Os ydych am weld y dystiolaeth ysgrifenedig a gyflwynwyd ymlaen llaw i'r STRB ewch i wefan UCAC www.athrawon.com (o dan y teitl **Newyddion** ac yna **Ymgynghoriadau**).

Yn cael problem gyda bwlio?
Yna cysylltwch â'ch Swyddog Maes:
01970 639 950
Bydd y pecyn nesaf i gynrychiolwyr UCAC yn cynnwys y daflen wybodaeth 'Bwlio ac Aflonyddu yn y Gweithle'

Rhagarweiniad

Croeso i rifyn cyntaf *Yr Athro* ar gyfer 2008. Mae'r rhifyn hwn yn un arbennig yn seiliedig ar y thema o Fwlio – bwlio mewn ysgolion (plant ar blant) a bwlio yn yr ysgol fel gweithle.

Mae bwlio'n cael effaith andwyol yn y byr dymor gan ei fod yn gwneud mynychu'r ysgol (neu'r gweithle) yn brofiad ofnadwy, ac yn yr hir dymor gall yr effeithiau seicolegol ac emosiynol adael creithiau sydd yn effeithio ar bob agwedd ar fywyd unigolyn. Gobeithiwn, felly, y bydd y rhifyn hwn yn adnodd defnyddiol i chi ac y bydd yn eich galluogi i fynd i'r afael â bwlio yn eich ysgol, fel lle addysgu ac fel gweithle.

Diolchwn i'r holl fudiadau ac unigolion sydd wedi cyfrannu erthyglau am eu parodrwydd i gydweithio gydag UCAC i gynhyrchu'r rhifyn hwn o *Yr Athro*, sef: Pennaeth Ysgol Gynradd profiadol (anhysbys), Siriol Burford, Pennaeth Cynorthwyol Ysgol Plasmawr, Achub y Plant, Mencap Cymru, Stonewall Cymru, Awtistiaeth Cymru, WISE KIDS, NSPCC, Barnardo's Cymru.

Gwefan UCAC

Ewch i wefan UCAC i weld:

- taflenni gwybodaeth
- atebion i gwestiynau cyffredin
- dyddiadur cyfarfodydd y Swyddogion a newyddion diweddar byd addysg
- ymatebion UCAC i Ymgynghoriadau
- pwy yw pwy o ran gweithwyr UCAC
- sut i ymaelodi ar-lein ac, wrth gwrs, sut i wneud ymholiad gwefan, ac ati!

t2 Mynd i'r afael â Bwlio t3 Cyngor yr NSPCC t4 Seiberfwlio

Mynd i'r afael â bwlio mewn ysgol gynradd

Profiad Un Pennaeth Dienw

Rwy'n ffodus iawn o weithio mewn awdurdod sydd yn mynd i'r afael â bwlio. Mae ganddynt **Bolisi Gwrth-fwlio generig** ar ein cyfer yn ogystal ag aelod o staff sydd yn cydweithio gydag ysgolion ar strategaethau gwrth-fwlio.

Yn ddiweddar rydym wedi adnewyddu Polisi Gwrth-fwlio'r ysgol a sefydlu ffiniau ymddygiad clir, i'w gweithredu'n gyson. Mae'r polisi nawr yn cwmpasu Polisi Ymddygiad a Rheolau'r Ysgol. Hefyd:

- mae gennym Gytundeb Ysgol a Chartref tu fewn i glawr llyfr ysgol/cartref y plant. Mae lle arno i'r plant, eu rhieni a'r ysgol arwyddo
- y plant gytunodd ar **Reolau Aur yr ysgol** yng Nghyngor yr Ysgol ac mae gennym reolau arbennig ar gyfer amser egwyl. Mae'r rhain wedi'u harddangos yn amlwg ac atgoffir y plant ohonynt yn aml
- mae **arbenigwr ar fwlio** wedi cynnal gweithdai gyda'r plant
- mae athrawon wedi cynnal **noson agored** ar gyfer rhieni i gynnig strategaethau iddynt ar sut i helpu eu plant pan gânt eu bwlio
- mynychodd cynrychiolwyr o Gyngor yr Ysgol **Gynhadledd Gwrth-fwlio'r Awdurdod** ac yna rhaeadru'r wybodaeth i weddill yr ysgol drwy gyflwyniadau yn y gwasanaeth
- cafwyd **Wythnos Gwrth-fwlio**, a'r plant wedi gwneud breichledau a phosteri gwrth-fwlio
- gwelsom berfformiad o *Nid Fi* gan **Theatr Bara Caws**, a phrofiadau'r cymeriadau wedi dylanwadu'n fawr ar y plant
- cynhelir **Amser Cylch** yn rheolaidd, gan sôn yn agored am fwlio
- cynhelir trafodaethau effeithiol ar **beth yw bwlio**, e.e. yn dilyn dadl fe ddaethom i'r casgliad nad yw anghytundeb rhwng dau blentyn yn sefyllfa o fwlio
- mae **Athrawes Cefnogi Ymddygiad y Teulu Ysgolion** yn gweithio gydag unigolion, grwpiau bach a dosbarthiadau, yn ôl yr angen
- mae **bocsys gofidion** yn y dosbarthiadau

Rydym yn galw rhieni i mewn os cyhuddir plentyn o fwlio ac yn gofyn am eu cydweithrediad wrth ymchwilio i'r achwyniad. Rydym yn ymateb yn sensitif ac erbyn hyn rwyf wedi dod i'r casgliad mai'r ffordd ymlaen o ran delio â bwlio yw **addysgu'r plant** ar sut i ofyn am help, a meithrin eu hyder i **ddelio gyda sefyllfaoedd eu hunain**, gyda chefnogaeth.

Rydym yn **trafod fel staff yn rheolaidd** ac yn ei gwneud hi'n glir i bawb nad ydym yn caniatáu bwlio, o unrhyw fath, yn yr ysgol. Er hynny mae'n **waith caled** sy'n mynd â llawer o amser ac egni, ac rwy'n cwestiynu rôl rhieni – mae gennym griw sydd yn cwyno'n ddiddiwedd am y pethau lleiaf ac, yn anffodus, nid ydynt yn helpu i baratoi eu plant ar gyfer bywyd mewn cymdeithas.

Profiad Barnardo's Cymru

Cynhaliodd Barnardo's Cymru brosiect ymchwil i ddarganfod beth yw profiadau pobl ifainc o fwlio.

Un pwnc a gododd oedd rôl y rheini sy'n **pasio heibio** a'r **cefnogwyr**, sef pobl yr ydym yn dueddol o'u hanwybyddu yn ein cynlluniau gwrth-fwlio. Mae'r cefnogwyr a'r rhai sy'n pasio heibio yn teimlo nad ydynt yn gallu atal y bwlio ac maent yn teimlo'n **euog** am hyn. Ychydig iawn o bobl ifainc fydd yn dweud wrth oedolyn am achosion o fwlio, oherwydd:

- gall fod yn beth ofnus i'w wneud
- gall wneud y sefyllfa'n waeth
- cânt eu cyhuddo o glapian ar rywun.

Mae oedolion yn bwlio hefyd!

Ni wnaeth y bobl ifainc wahaniaethu'n glir rhwng oedolion yn cam-drin, oedolion yn bwlio neu oedolion yn defnyddio rheolaeth wrth ymateb i ymddygiad negyddol. Fodd bynnag, mae'r straeon a ddatgelwyd am oedolion (e.e. athro neu riant) yn bwlio yn dangos enghreifftiau o gam-drin yn gorfforol, bychanu, a cham-drin yn eiriol ac ar sail hunaniaeth.

Beth yw bwlio hiliol?

Y gred gyffredinol gan y bobl ifainc a holwyd oedd bod hiliaeth yn cwmpasu lliw croen yn unig ac nid oedd yn cynnwys iaith, crefydd na gwahaniaethau diwylliannol.

Mae gan hyn oblygiadau i'r bobl nad ydynt yn dod o boblogaethau lleiafrifol du ac i'r negeseuon a gyflwynir mewn **addysg amrywiaeth**.

... ac amrywiaeth?

Soniodd nifer o'r bobl ifainc am **anabledd** mewn **iaith amhriodol** ac, i bob golwg, nid oeddent yn ymwybodol o hawliau anabledd. Roedd merched yn tueddu i deimlo embaras wrth siarad am dueddiad rhywiol tra bo bechgyn yn dangos lefelau uchel iawn o **homoffobia**.

Mae deinameg cyfoedion bechgyn yn wahanol i ddeinameg cyfoedion merched, gyda disgwyliadau o ymffrost a chellwair a thuedd i atgyfnerthu heterorywioldeb. Gall hyn yn aml arwain at **aflonyddu merched yn rhywiol** ac mae'r merched yn disgrifio hyn fel **bwlio rhywiol**.

Gweler yr adroddiad llawn yn cynnwys **argymhellion** ar y wefan: http://www.barnardos.org.uk/resources/research_and_publications/books_and_tools_school_and_education.htm

Cyswllt pellach: Vikki Butler, Swyddog Polisi ac Ymchwil, Barnardo's Cymru. vikki.butler@barnardos.org.uk

Bwrdd Golygyddol

Llywydd Cenedlaethol: Robert Howells
Ysgrifennydd Cyffredinol: Gruff Hughes
Golygydd *Yr Athro:* Gwenllïan Dafydd
Nid yw cynnwys *Yr Athro* o angenrheidrwydd yn farn swyddogol UCAC.

Os hoffech gyfrannu i'r cylchgrawn hwn, mae croeso i chi anfon unrhyw syniadau neu erthyglau at: Nan Williams, Prif Swyddfa UCAC, Pen Roc, Rhodfa'r Môr, Aberystwyth, Ceredigion SY23 2AZ Ffôn: 01970-639950
Ffacs: 01970-626765 E-bost: ucac@athrawon.com www.athrawon.com
Croesewir hefyd unrhyw awgrymiadau, syniadau neu sylwadau am *Yr Athro*.

Rhieni Bygythiol

Rwy'n Bennaeth Ysgol Gynradd ac rwyf i ac aelodau eraill o'r staff yn cael trafferth gan riant sydd wedi troi'n fygythiol iawn yn ddiweddar. A oes gennych ganllawiau i'n helpu?

I gael gwybodaeth bellach ar sut i ymateb i Rieni Bygythiol, gweler Taflen Gwybodaeth 23: **RHIENI BYGYTHIOL, Arweiniad i Aelodau UCAC** sydd ar y wefan neu ffoniwch swyddfa UCAC i gael copi caled. Mae yma ganllawiau ar sut i ymdrin â sefyllfaoedd anodd o'r fath gan gynnwys camau pendant i'w cymryd i'ch diogelu chi a'ch staff.
Ffoniwch, hefyd, am sgwrs gyda'ch Swyddog Maes.

Plant yn bwlio plant

Yn anffodus mae rhai plant yn fwy agored nag eraill i gamdriniaeth, ac mae'r rhai mwyaf bregus yn cynnwys rhai sydd yn cael eu gweld yn 'wahanol'. Yn aml mae plant yn ofni'r hyn nad ydynt yn ei ddeall, neu yn pigo ar eraill yn syml oherwydd eu bod yn 'wahanol'.

Mae bwlio mor *Gay!*

Dechreuodd profiad Simon o fwlio gyda **sibrydion** am ei rywioldeb. Nid oedd yn gwybod ei hun a oedd yn hoyw ai peidio, ond byddai disgyblion eraill yn aml yn dweud ei fod yn swnio "mor gay". Nid oedd bwlio homoffobaidd yn cael ei herio yn ei ysgol ac un noson, **ymosodwyd arno** gan gang o ddisgyblion o'i ysgol. Torrwyd ei ên a dioddefodd anafiadau **difrifol**. A hyn oll oherwydd eu bod yn meddwl *efallai* ei fod yn hoyw!

Mae bwlio homoffobaidd bron yn endemig mewn ysgolion. Datgelodd ***Adroddiad Ysgol*** Stonewall, sef yr arolwg mwyaf ym Mhrydain o bobl ifainc hoyw, bod 65% ohonynt yn dioddef bwlio homoffobaidd (ymosodiadau ar lafar ran amlaf). Mae 97% o ddisgyblion hoyw yn clywed ymadroddion sarhaus fel "dyke" neu "poof" yn cael eu defnyddio yn yr ysgol.

Lansiwyd **ymgyrch *Addysg i Bawb*** yn 2005 gan Stonewall Cymru, er mwyn ysgogi ysgolion i herio bwlio homoffobaidd drwy ddarparu arweiniad, arfer da a deunydd hyfforddi. Drwy weithio gydag ysgolion, Llywodraeth Cynulliad Cymru, Awdurdodau Addysg Lleol a sefydliadau gwrth-fwlio ledled Cymru, mae ***Addysg i Bawb*** wedi mynd o nerth i nerth, wrth i fwyfwy o weithwyr byd addysg ddatblygu mwy o hyder wrth fynd i'r afael â'r math hwn o fwlio. Yn wir, mae ysgolion sy'n dangos yn glir bod bwlio homoffobaidd yn annerbyniol yn gweld lleihad dramatig mewn bwlio o'r fath (*Yr Adroddiad Ysgol,* 2007).

Cyswllt: Matthew Batten, Swyddog Polisi a Materion Cyhoeddus
www.stonewallcymru.org.uk

Anhwylder yn y Sbectrwm Awtistig

Yn ogystal â'u problemau cyfathrebu, mae llawer o'r rhai sydd ag ASA yn dioddef o ddiffyg hyblygrwydd meddwl. Os dywedir wrth unigolion sydd ag ASA, "Bwlio yw pan fo rhywun yn dy daro di'n aml ac os yw hyn yn digwydd mae'n rhaid i ti ddweud wrth yr athro," ni fyddant yn ystyried bod cael eu gwthio, galw enwau arnynt neu ddwyn eu heiddo yn fwlio, a byddant yn debygol o ddioddef yn ddistaw. I'w helpu, dylid cael **hafan ddiogel** ac **aelod penodedig o'r staff** i fynd atynt mewn cyfyngder. Mae rhai ysgolion yn llwyddiannus wedi datblygu **llefydd tawel** ar yr iard a gall **system ffrind/*buddy*** hefyd helpu.

Mae Luke Jackson, dyn ifanc sydd ag ASA, yn cynnig y cyngor canlynol i athrawon:

- byddwch bob amser yn barod i wrando a chymryd yr hyn a ddywedir o ddifri
- peidiwch â chyhoeddi wrth y dosbarth fod rhywun yn cael ei fwlio; byddwch yn ddoeth ac yn gyfrinachgar
- peidiwch â dweud wrth ddisgyblion sydd ag ASA mai nhw sydd ar fai am dynnu sylw atynt eu hunain
- peidiwch â chrwydro'r iard yn chwilio am fwlio ond ewch yn llechwraidd i'r ystafelloedd cotiau neu gorneli tywyll yr ysgol
- cymerwch y peth o ddifrif a gwnewch iddo stopio

Cyswllt: maggie@autismcymru.org /ffôn: 07766 805822
(Ebrill 2008 – Mis Cenedlaethol Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth a Thrydedd Gynhadledd Ryngwladol Awtistiaeth Cymru)

Sipsiwn-Teithwyr

Gall fod yn anodd sicrhau bod plant Sipsiwn-Teithwyr yn cael eu derbyn gan eraill. Maent ymhlith y cymunedau sydd yn cael eu heithrio fwyaf yn gymdeithasol ac sy'n cael y cyfleoedd tlotaf mewn bywyd:

- disgwylir iddynt fyw am **ddeng mlynedd yn llai** na'r cyfartaledd cenedlaethol
- mae mamau **ugain gwaith** yn fwy tebygol o gael y profiad o golli plentyn
- mae'r plant â'r **lefelau cyrhaeddiad isaf** o bob grŵp ethnig yn y D.U.
- mae **bwlio a hiliaeth** yn parhau i fod yn brofiad dyddiol i'r plant yn y gymuned ac mewn sefydliadau

Mae Achub y Plant yn galw ar y Cynulliad i weithredu ar yr *Adolygiad o Wasanaethau ar gyfer Sipsiwn a Theithwyr yng Nghymru* (2003), lle cafwyd mwy na hanner cant o argymhellion a ategwyd mewn cynllun gweithredu, ac sy'n cynnwys sefydlu rhwydwaith cenedlaethol o ymarferwyr (o ysgolion ac AALl) a all gyfrannu at ddatblygu gwasanaethau a pholisïau'n genedlaethol. Cred Achub y Plant fod hawliau'n bethau cynhenid ac na ddylid dewis a dethol pwy sy'n eu derbyn.

Cyswllt: **Ant Edwards ar 02920396838**
a.edwards@savethechildren.org.uk

MenCap

Mae prosiect **Partneriaid mewn Gwleidyddiaeth MenCap** yn rhoi modd i bobl ifainc ag anabledd dysgu roi eu barn a sôn am eu pryderon a'u dyheadau. Mae'r mudiad yn cynnig **sesiynau hyfforddi** er mwyn galluogi'r bobl ifainc **mwyaf anghynwysedig** mewn cymdeithas i sefyll i fyny drostynt nhw eu hunain a **lleisio eu barn**. Yn ôl tîm y prosiect, mae bwlio yn fater sy'n codi ym mhob sesiwn hyfforddi. Yn aml mae disgyblion yn gorfod dioddef y bygythiad hwn yn eu **cymunedau**, hefyd, ac mae llawer ohonynt yn **osgoi mynd allan** oherwydd bod arnynt ofn gael eu bwlio.

Sara Pickard, merch ifanc ag anabledd dysgu sydd yn traddodi'r sesiwn hyfforddiant. Mae'r prosiect yn dangos sut mae gwleidyddiaeth yn treiddio trwy bob agwedd o'n bywydau ac y **gallwn beri newid**.

Mae'r prosiect hefyd yn trefnu sesiynau Cwestiwn ac Ateb rhwng disgyblion ysgol a gwleidyddion.

Cyswllt: sian.davies@mencap.org.uk

Cyngor yr NSPCC

Er mwyn **atal bwlio** mae'n hollbwysig gael partneriaeth rhwng y disgyblion, staff a rhieni, a datblygu cyd-ddealltwriaeth o beth yw bwlio. Dylai unrhyw ddiffiniad gynnwys cysyniadau fel **bwriad**, **brifo**, **pŵer** ac **ailadrodd**.

Wrth ddatblygu **strategaeth gwrth-fwlio**, mae'n bwysig cofio am **atal** ac **ymyrryd**. Dylai unrhyw bolisi fod â'r nod o:

- rwystro ac atal unrhyw ymddygiad niweidiol rhag gwaethygu
- annog ymateb cyson, rhesymol a chyfatebol i bob gweithred o ymddygiad bwlio
- sicrhau pan fod angen cosbi/sancsiynau fod y disgybl sy'n achosi'r bwlio yn dysgu o'r profiad (gwaith ar empathi at deimladau pobl eraill, a gallu rheoli eu meddyliau a'u teimladau eu hunain)

Mae arweinyddiaeth ac ethos yr ysgol yn hanfodol wrth ddatblygu **strategaethau atal**. Mae gwaith ABCh, Ysgolion Iach, a chodi ymwybyddiaeth i gyd yn ddulliau o hybu'r neges gwrth-fwlio, ac annog ymddygiad da a pharch at eraill. Yn allweddol i'r gwaith hwn mae:

- cynnwys y disgyblion wrth ddatblygu polisi
- rhoi gwybod am fwlio yn agored ac onest
- goruchwyliaeth dda i gynorthwyo plant i deimlo'n ddiogel
- dangos yn glir at bwy y gallant droi am gymorth
- defnyddio cosbi/sancsiynau/rhaglenni dysgu i ategu'r neges

Pan ddefnyddir **strategaethau ymyrryd**, eu diben fyddai cael y sawl sy'n bwlio i weld a deall bod eu hymddygiad yn annerbyniol, eu hatal rhag ailadrodd yr ymddygiad ac i wynebu'r hyn maen nhw wedi'i wneud.

Mae hyn hefyd yn rhoi arwydd clir i ddisgyblion eraill bod **bwlio yn annerbyniol**. Mae cynnwys y rhieni yn gyflym a datblygu rôl disgyblion yn cefnogi a thrafod â'i gilydd hefyd yn helpu. Mae'n rhaid i ymddygiad ac agweddau staff fod **yn gyson ac yn gynaliadwy**, ac mae'n rhaid i sesiynau ymsefydlu staff newydd a rhaglenni datblygu proffesiynol **sicrhau fod hyfforddiant staff** yn amlygu polisi ac arfer gwrth-fwlio.

Mae'r NSPCC yn datblygu rhaglenni a deunydd hyfforddi i hybu gwaith gwrth-fwlio.

Cyswllt: Shan Jones, Ymgynghorydd Addysg Cymru NSPCC.
e-bost: shanjones@nspcc.org.uk ffôn: 01792456545/077709010206

Mae ysgolion ac AALlau sydd wedi mynd ati yn gadarn i fynd i'r afael â bwlio wedi sylweddoli nad yw'n anodd gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pob person ifanc drwy newid diwylliant yr ysgol a sicrhau bod pawb yn dysgu mewn awyrgylch diogel a goddefgar. *(Stonewall)*

Seiberfwlio

Mae technolegau newydd yn ein **cynorthwyo** i gymdeithasu, rhyngweithio, dod o hyd i wybodaeth eang, ac yn cefnogi addysgu a dysgu. Er hynny, gellir defnyddio'r un technolegau hynny yn **negyddol** a **bygythiol** i seiberfwlio, sef anfon neu osod ar-lein, negeseuon creulon neu niweidiol, delweddau, lluniau, fideos am unigolyn neu grŵp. Gall fod yn anodd iawn ffoi oddi wrth y Seiber Fwli a gall fod yn anodd iawn ei ddal. Gall y Seiber Fwli:

- **ddwyn eich hunaniaeth** ar negeseuon Messenger a gyrru negeseuon cas yn eich enw chi at bawb ar eich rhestr cysylltiadau
- **dweud pethau cas amdanoch** mewn Blog neu ar wefan cymdeithasu rhwydweithiol megis MySpace, YouTube, Bebo, Piczo neu ar wefan megis Ratemyteacher
- **gyrru negeseuon testun neu e-bost** cas atoch
- ffilmio ymosodiad / digwyddiad treisiol ac yna **rhannu hwn ar lein** trwy bluetooth i wneud y dioddefwr yn destun sbort (*happy slapping*)

Mae gan Addysgwyr **rôl allweddol** i'w chwarae wrth fynd i'r afael â seiberfwlio a'i atal. Mae angen i bob ysgol yng Nghymru ddiweddaru ei pholisi gwrth-fwlio **i gynnwys seiberfwlio**. Yn ogystal, mae WISE KIDS yn argymell y canlynol:

- Dylid **cynnwys pobl ifainc a staff** wrth ddatblygu rhaglenni gwrth-fwlio a chyfathrebu materion seiberfwlio.
- Mae angen gweithredu **trefn glir** o adrodd am broblemau.
- Mae angen **strategaeth glir a chanllawiau** ar gyfer yr ystafell ddosbarth.
- Mae angen **hyfforddiant ar staff a disgyblion** ar sut i wneud defnydd cyfrifol a diogel o'r technolegau newydd, a chydnabyddiaeth o ddefnydd positif ac arloesol i gefnogi addysg a llythrennedd digidol.
- Mae angen gweithio gyda'r awdurdodau a darparwyr gwasanaethau i fynd i'r afael â seiberfwlio.

Cyswllt pellach: Sangeet Bhullar, Cyfarwyddwraig Gweithredol WISE KIDS.
Mae WISE KIDS yn fudiad dielw sydd yn ymroddedig i hyrwyddo Defnydd Diogel a Phositif o'r rhyngrwyd trwy raglenni hyfforddiant ac ymgynghoriaeth.
Am wybodaeth bellach ewch i:
www.wisekids.org.uk; www.digizen.org/cyberbullying/
www.childline.org.uk/extra/bullyingindex.asp

Rwy'n cael fy mwlio gan gydweithiwr, beth ddylwn ei wneud?

Beth bynnag yw'r math o fwlio, yr un yw **cyngor UCAC**:

- Holwch eich AALl am ei Bolisi Aflonyddu a ddylai gynnwys pob mathau o aflonyddu. Onid ydyw'n bodoli, holwch pam.
- **Cysylltwch ag UCAC**. Nid yw cysylltu ag UCAC yn golygu bod yn rhaid i chi fynd â'r mater ymhellach. Bydd UCAC yn cynnig clust i wrando, a chyngor a chefnogaeth yn ôl yr angen ond bydd pob sgwrs yn **gyfrinachol** ac **ni fydd Swyddogion UCAC yn gweithredu heb eich caniatâd**. Weithiau gall siarad am y broblem a derbyn ychydig o awgrymiadau fod yn ddigon.
- **Siaradwch â'r bwli am y mater**. Weithiau mae hyn yn ddigon i roi terfyn ar yr ymddygiad gan nad yw bwli yn hoffi gwrthdaro, yn enwedig os yw'r person arall yn ddigynnwrf ac yn gwrtais.
- Os yw'r bwli wedi gwneud sylwadau am eich cymeriad neu eich gallu i wneud eich gwaith, ysgrifennwch ato ar ôl i hyn ddigwydd, yn gwrthod neu'n **cywiro unrhyw sylwadau** a wnaed ganddo. Bydd unrhyw ateb a dderbynnir yn dystiolaeth bellach. **Cadwch gopi o bob gohebiaeth** (gan gynnwys negeseuon testun ac e-bost) **a chyn anfon y llythyr** cysylltwch â'ch Swyddog Maes am gyngor ynghylch ei **gynnwys**.
- **Cadwch gofnod manwl ysgrifenedig o bob digwyddiad** y teimlwch chi sy'n enghraifft o fwlio neu aflonyddu, ac o unrhyw ymosodiadau ar eich cymeriad neu eich gallu i wneud eich swydd. Cofiwch gynnwys yr amser a'r lleoliad, manylion o beth ddigwyddodd ac enwau unrhyw dystion.
- Os yw'r **bwlio o natur rywiol**, peidiwch fod â chywilydd i ysgrifennu manylion. Cofiwch nad chi sydd ar fai.
- **Trafodwch y mater â chydweithwyr** – efallai fod eraill wedi dioddef gan yr un person a hefyd yn dymuno cwyno. Peidiwch â cheisio ymdopi ar eich pen eich hun. Mae cefnogaeth eich cydweithwyr yn bwysig wrth herio bwli.
- **Cadwch gofnod hefyd o unrhyw gŵyn** yr ydych yn ei gwneud.
- **Cofiwch lynu at y ffeithiau bob tro**. Gellir camddehongli unrhyw ymosodiadau ar gymeriad y bwli fel drwgdeimlad, malais neu eiddigedd.

Sgiliau Arwain yn Ysgol Plasmawr

Un o'r datblygiadau **mwyaf cyffrous** yn Ysgol Plasmawr dros y blynyddoedd diwethaf yw **twf deallusrwydd emosiynol** ein disgyblion trwy sgiliau arwain. Dechreuodd y fenter hon oherwydd casgliadau holiadur gan y Pennaeth i'r disgyblion. Mewn ymateb i'r cwestiwn "Petaech yn cael eich bwlio, at bwy y byddech yn troi – disgybl neu athro?" dywedodd dros 70% ohonynt y buasai'n well ganddynt ddweud wrth ffrind. Hwn oedd y sbardun i wneud dau beth:

1. sicrhau bod **athro** yn gyfrifol am wrth-fwlio yn yr ysgol
2. **hyfforddi criw o ddisgyblion** i gwnsela disgyblion pan maent yn teimlo'n bryderus

Cafodd y fenter gyffrous hon **effaith bositif** iawn yn yr ysgol. Dewiswyd 30 o ddisgyblion (wedi iddynt lenwi llythyr cais) i'w hyfforddi i **gyfathrebu'n effeithiol**, ac i **wrando'n effeithiol**. Mae'r fenter yn sicrhau bod y plentyn sydd yn teimlo'n drist yn cael cyfle i fynegi ei deimladau mewn awyrgylch cyfforddus. Mae **ystafell glyd** ar gael pob amser egwyl a chinio ar gyfer y gwaith yma.

Penderfynwyd galw'r disgyblion yn Gynghorwyr Cam Cyntaf (CCC) er mwyn iddynt ddeall taw hwy oedd y cam cyntaf pwysig yn y broses, ond os oedd y broblem yn un fawr, bod angen ei throsglwyddo i'r **tîm bugeiliol yn syth**. Caiff pob problem ei nodi ar daflen, a dywedir wrth y plentyn sydd â phroblem **na fedrir addo cyfrinachedd**. Mae'r fenter hon wedi datblygu i fod yn un bwysig dros ben yn yr ysgol. Nid yn unig y mae'r plentyn sydd â phroblemau yn cael **cynhaliaeth** gan gyfoedion, ond mae'r CCC yn dysgu sut i adnabod eu teimladau eu hunain a theimladau eraill. Erbyn hyn, mae tua **200 o ddisgyblion** wedi cael yr hyfforddiant yma gan ein cwnselydd, Karen Marsh. Yn sicr, mae **hunan-werth** nifer o'n disgyblion wedi datblygu'n aruthrol.

Yn ddiweddar, enillom **Wobr Gwrth-fwlio Caerdydd**. Roedd y plant, a Lowri Jones a Bethan Morgan (sydd erbyn hyn yn rheoli'r cynllun ac yn allweddol i'w lwyddiant) a minnau, wrth ein bodd!

Siriol Burford (Pennaeth Cynorthwyol Plasmawr)