



## Awgrymiadau ar gyfer mynd i'r afael â bwlio gwahaniaethol

Mae ymchwil yn dangos bod rhai grwpiau o bobl ifanc yn fwy tebygol o brofi bwlio nag eraill. Mae EHRC a'r Gynghrair Wrth-fwlio wedi cydweithio i ddatblygu rhai awgrymiadau gwych ar gyfer ysgolion ar sut i leihau bwlio gwahaniaethol.

### **Yn gyntaf, deallwch yr hyn mae'n **rhaid** i'ch ysgol ei wneud:**

Mae gan bob llywodraeth genedlaethol ei deddfwriaeth, polisi a chyfarwyddyd ei hunan o ran atal a mynd i'r afael â bwlio, cadw plant yn ddiogel a hyrwyddo eu lles.

Yn ogystal, rhaid i'r holl ysgol – neu awdurdodau addysg yn yr Alban – roi sylw dyledus i ddyletswydd cydraddoldeb y sector cyhoeddus (PSED). Mae hyn yn golygu bod angen i dîm arweinyddiaeth eich ysgol ystyried y ddyletswydd hon yn weithredol wrth ddatblygu eich polisi gwrth-fwlio ac wrth adolygu tystiolaeth o fwlio yn eich ysgol er mwyn sicrhau bod eich ymdrechion i atal a mynd i'r afael â bwlio gwahaniaethol yn cael eu targedu a'u bod yn effeithiol.

Mae'r PSED yn cwmpasu'r rhai hynny â 'nodweddion gwarchoddedig perthnasol': oedran, anabledd, rhyw, ailbennu rhywedd, beichiogrwydd a mamolaeth, hil, crefydd neu gred a chyfeiriadedd rhywiol.


### **Er mwyn atal bwlio gwahaniaethol, defnyddiwch ymagwedd ysgol gyfan. Edrychwch ar ddiwylliant yr ysgol gyfan ac ystyriwch:**



## Awgrymiadau ar gyfer mynd i'r afael â bwlio gwahaniaethol



### Creu diwylliant ac ethos ysgol sy'n adlewyrchu pwysigrwydd teimlo'n ddiogel, a bod yn rhan o gymuned gynhwysol a chefnogol:


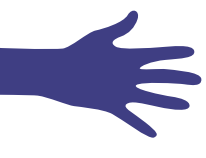

- 
- Sicrhewch fod staff a myfyrwyr yn deall pa ymddygiad a ddisgwylir ganddynt. Cydnabod bod gwahaniaethu'n bodoli yn y gymdeithas ehangach, a'i fod yn gallu arwain at fwlio gwahaniaethol mewn ysgolion. Byddwch yn glir y bydd adroddiadau ynghylch yr ymddygiad hwn yn cael eu cymryd o ddifrif ac na fydd ymddygiad o'r fath yn cael ei oddef.
  - Sicrhewch fod yr holl nodweddion gwarchoddedig yn cael eu cydnabod yn eich polisi gwrth-fwlio.
  - Cynhwyswch bobl ifanc wrth ddatblygu polisïau gwrth-fwlio. Gallwch hefyd weithio gyda myfyrwyr i ddewis geiriau neu ymadroddion sy'n cynrychioli'r ethos rydych am ei gynnal fel ysgol. Mae cynnwys pobl ifanc yn y gweithgareddau hyn yn creu pryniant, ac mae'n ffordd wych o drafod agweddau ac ymddygiadau sy'n bodoli yng nghymuned yr ysgol.
  - Crëwch ddiwylliant siarad yn eich ysgol lle mae unrhyw ymddygiad niweidiol yn cael ei dynnu allan yn gyflym i'r awyr agored, ei drafod a'i drin.

### Dathlu gwahaniaeth:

- Mae llawer o gyfleoedd i ddathlu gwahaniaeth mewn ysgolion. Coleddwch amrywiaeth yn eich myfyrwyr a'i wneud yn bosibl i unrhyw fyfyrwr ffynnu yn amgylchedd eich ysgol.
- Adeiladwch ddealltwriaeth o wahaniaeth trwy addysgu a'i ymgorffori ym mywyd yr ysgol. Er enghraifft, addysgwch ddisgyblion am wahanol hiliau, diwylliannau a chrefyddau a threfnwch fod ganddynt fodolau rôl gweladwy a delweddau positif o bobl anabl, pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol (LGBT), menywod, pobl o wahanol grefyddau a chymunedau lleiafrifol ar draws yr ysgol.



## Awgrymiadau ar gyfer mynd i'r afael â bwlio gwahaniaethol

- 
- 
- 
- Cydnabyddwch y bydd cymuned yr ysgol, gan gynnwys disgyblion, aelodau staff, llywodraethwyr a theuluoedd, yn cynnwys pobl anabl, pobl o wahanol hiliau, oedrannau, cefndiroedd ffydd, a phobl a fydd yn LGBT. Gwnewch yn glir bod croeso i amrywiaeth o'r fath yng nghymuned yr ysgol. Wrth gwrs, dylai hyn gael ei wneud heb 'ddatguddio' unrhyw un nad yw'n dymuno gwneud agwedd ar eu hunaniaeth yn hysbys.
  - Rhowch wybodaeth i rieni a gofalwyr ynghylch sut rydych chi'n trefnu bod yr ysgol yn gefnogol i amrywiaeth. Os yw'n briodol, cyfeiriwch at gyfleoedd iddynt ddatblygu eu dealltwriaeth eu hunain o ddiwylliannau a hunaniaethau eraill.

### Defnyddio iaith amrywiaeth:

- Sicrhewch fod holl staff yr ysgol yn teimlo'n gyfforddus ac yn hyderus wrth siarad am bob math o wahaniaeth. Bydd plant yn sylweddoli pan fydd athrawon a staff eraill yn teimlo'n anghyfforddus. Crëwch gyfleoedd i staff drafod eu teimladau ac iddynt deimlo'n hyderus wrth siarad am bob math o amrywiaeth.
- Ystyriwch sut rydych chi'n defnyddio iaith ac a ydych yn atgyfnerthu 'normau' nad ydynt yn cynrychioli eich disgyblion neu eu teuluoedd. Gall hyn eu nodi fel rhai sy'n wahanol a'u gwneud yn darged posibl ar gyfer bwlio. Er enghraifft, ni fydd pob disgybl yn siŵr o'u rhyw ac efallai na fyddant yn dod o deulu dau-riant heterorywiol.
- Heriwch bob math o iaith dramgwyddus neu wahaniaethol ymhlith eich myfyrwyr a'ch staff, gan gynnwys iaith y gellir ei ystyried ei bod yn rhywiaethol neu 'smalio' homoffobaidd. Hyd yn oed os na chredwch ei bod hi'n iaith wahaniaethol sylweddol, gall greu agweddau ac amgylcheddau lle mae bwlio'n fwy tebygol o ddigwydd. Mae hyn yn gymwys ar gyfer iaith yn cael ei defnyddio ar-lein ac all-lein.

### Cynnwys ac ymgysylltu â phob disgybl:

- Mae ymdrechion gorau oedolion weithiau'n arwain at berson ifanc yn cael ei ynysu neu ei anrymuso gan fynd yn darged bwlio posibl. Er enghraifft, os yw disgybl yn gweithio'n agos gyda chynorthwydd addysgu, gwnewch yn siŵr nad yw hynny'n eu rhwystro rhag gwneud ffrindiau, rhyngweithio â'u cyfoedion a dysgu i fod yn annibynnol.

## Awgrymiadau ar gyfer mynd i'r afael â bwlio gwahaniaethol

- Os oes gan ddisgybl wahaniaeth nad yw'n weladwy i eraill, er enghraifft, anabledd cudd, anghenion addysgol arbennig neu gymorth ychwanegol neu hunaniaeth rhyw neu gyfeiriadedd rhywiol nas datgelwyd, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gweithio gyda nhw i drafod pa wybodaeth maent am ei rhannu gyda chyfoedion. Fel gyda phob plentyn, cefnogwch nhw i'w diffinio eu hunain a chymryd y blaen yn eu bywydau eu hunain.
- Adolygwch bolisiau ac arferion yr ysgol i sicrhau eu bod yn cefnogi datblygu amgylchedd cynhwysol.

Er enghraifft:

- aseswch a yw'r ysgol yn cydnabod ac yn darparu ar gyfer arferion crefyddol gwahanol,
  - gwnewch yn siŵr eich bod yn gwneud addasiadau rhesymol i alluogi plant anabl i gymryd rhan ym mhob agwedd ar fywyd yr ysgol, a
  - ystyriwch ba gamau y gellir eu cymryd i ddiwallu anghenion penodol plant traws
- Mae arolygon disgyblion yn ddull da o ddeall lles disgyblion a'u profiadau o fwlio. Bydd cynnal y rhain yn flynyddol yn amlygu tueddiadau a materion gweithredol o fewn lleoliad yr ysgol.

### Grymuso staff a disgyblion:

- Sicrhewch fod pob aelod o staff yn teimlo'n hyderus wrth fynd i'r afael â gwahanol fathau o ymddygiad bwlio, gan gynnwys iaith ragfarnllyd. Trafodwch â staff unrhyw bryderon sydd ganddynt ynghylch mynd i'r afael â bwlio a'u syniadau ar sut i wella ymateb yr ysgol iddo. Cefnogwch nhw i ddatblygu eu hyder a'u gwybodaeth eu hunain wrth fynd i'r afael â bwlio a chefnogi disgyblion yn effeithiol.
- Sicrhewch fod plant yn deall eu hawliau. Mae'r ysgol yn lle ble mae ganddynt yr hawl i deimlo'n ddiogel, i gael eu hunaniaeth eu hunain ac i gyfathrebu unrhyw bryderon sydd ganddynt ynghylch bwlio. Gall hyn helpu i fynd i'r afael â materion sy'n ymwneud â 'diwylliant twyllodrus'.





## Awgrymiadau ar gyfer mynd i'r afael â bwlio gwahaniaethol


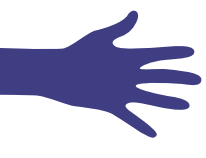

- Ataliwch fwlio rhywiol neu rywiaethol gan gefnogi plant a phobl ifanc i ddeall blaenaeddfedrwydd a datblygiad rhywiol; i gydnabod ymddygiad rhywiol niweidiol; i ddysgu am ganiatâd, ac i gyfathrebu pryderon ynghylch bwlio rhywiol.
- Mae angen i bob plentyn a pherson ifanc, ta waeth beth yw eu hoedran, eu hanghenion datblygu neu eu hanabledd, gael ei rymuso i ddweud na i unrhyw gyffyrddiad neu gyfarchiad corfforol sy'n gwneud iddynt deimlo'n ofnus neu'n anghyfforddus. Dysgwch dechnegau fel dweud, "na, dwi ddim eisiau" neu ymarfer ymatebion maen nhw'n teimlo'n gyfforddus wrth eu defnyddio.
- Cymerwch amser i siarad â disgyblion am sut deimlad yw bod yn eich ysgol, p'un a oes unrhyw fannau poeth bwlio ac a oes unrhyw beth y gallech ei wneud yn wahanol i atal bwlio.

### Pan fydd bwlio gwahaniaethol yn digwydd:

- Sicrhewch fod eich system adrodd am fwlio'n hyblyg, hygyrch a chyfrinachol i bawb. Rhowch sylw arbennig i anghenion disgyblion anabl a'r rhai ag AAA/ACY i sicrhau eu bod yn gallu adrodd am fwlio.
- Cymerwch bob adroddiad am fwlio o ddifrif. Gall fod yn niweidiol iawn i berson ifanc os caiff eu hadroddiadau euhanwybyddu.
- Ni ddylid dweud wrth y plant byth i'w anwybyddu, neu newid pwy ydyn nhw. Y plant sy'n gwneud y bwlio mae angen iddynt newid eu hymddygiad a'u hagwedd. Mae hyn yn arbennig o wir os yw'r bwlio'n cael ei dargedu at ryw, rhywioldeb, hil, ffydd, anabledd neu angen addysgol arbennig/angen cymorth ychwanegol disgybl.
- Osgowch stereoteipiau wrth fynd i'r afael â bwlio. Er enghraifft, nid yw'n wir bod merched yn 'sbeitlyd' ac mae bechgyn yn ymladd ac yn dod drosto. Gall unrhyw un fod yn gallu bwlio ac mae'n cael effaith ddifrifol ar bawb sy'n gysylltiedig.
- Cymerwch amser i ddarganfod pwy arall sy'n gysylltiedig. Anaml iawn y bydd bwlio yn ymddygiad un wrth un. Gall cael y grŵp ehangach i newid eu hymddygiad olygu na fydd arweinydd y bwlio'n cael cymaint allan ohono a gall helpu iddo ddod i ben.



## Awgrymiadau ar gyfer mynd i'r afael â bwlio gwahaniaethol

- 
- 
- 
- Gwybyddwch ble a phryd i gael cyngor allanol neu i gyrchu gwasanaethau cymorth penodol i gefnogi anghenion dioddefwyr ac/neu gyflawnwyr bwlio. Gall hyn fod yn arbennig o ddefnyddiol pan fydd y rhai sy'n ymwneud â bwlio'n dod i delerau â'u rhyw neu eu cyfeiriadedd rhywiol.
  - Monitwrwch lefelau bwlio gwahaniaethol yn yr ysgol fel y gallwch chi gymryd camau i atal a mynd i'r afael ag ef mewn ffordd ddeallus. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gallu canfod a oes gwahaniaeth yn y lefelau bwlio ar gyfer disgyblion anabl, disgyblion LGBT, rhywiau a grwpiau lleiafrifol hil a ffydd.
  - Dysgwch o ddigwyddiadau bwlio ac arolygon disgyblion a defnyddiwch hyn i adolygu polisiau gwrth-fwlio a mesurau atal.

Am ragor o wybodaeth am sut i atal a mynd i'r afael â bwlio, ewch i:

[www.anti-bullyingalliance.org.uk](http://www.anti-bullyingalliance.org.uk)

[www.gov.uk/government/publications/preventing-and-tackling-bullying](http://www.gov.uk/government/publications/preventing-and-tackling-bullying)

[www.respectme.org.uk](http://www.respectme.org.uk)

[www.endbullying.org.uk](http://www.endbullying.org.uk)

[www.gov.wales/topics/educationandskills/schoolshome/wellbeing/antibullying/?skip=1&lang=cy](http://www.gov.wales/topics/educationandskills/schoolshome/wellbeing/antibullying/?skip=1&lang=cy)