

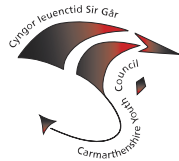
# Sefyll Lan yn Erbyn Bwlio

## Adroddiad 2016

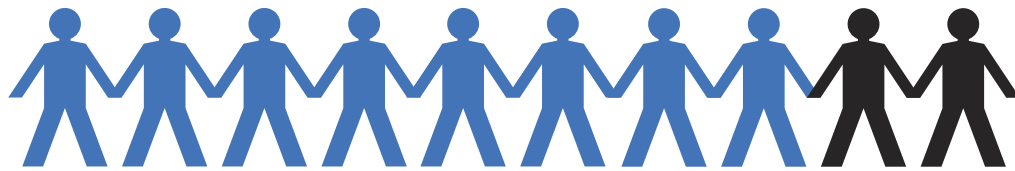
Gan Cyngor Sir Gaerfyrddin

Sefyll **L**an  
yn erbyn Bwlio

#CISGSefyllLan



**EICH CYNGOR arleinamdani**  
[www.sirgar.llyw.cymru](http://www.sirgar.llyw.cymru)  
**YOUR COUNCIL doitonline**  
[www.carmarthenshire.gov.wales](http://www.carmarthenshire.gov.wales)



Bydd 8 o bob 10 o blant yn cael eu bwlio ar ryw adeg yn eu bywyd ifanc. (BBC figures)

## CYFLWYNIAD

Mae'r adroddiad hwn yn amlinellu'r hyn a ddysgom yng Nghynhadledd leuenctid SEFYLL LAN YN ERBYN BWLIO 2015. Nod y gynhadledd oedd deall sut beth yw bwlio yn Sir Gaerfyrddin a chael pobl i Sefyll Lan yn Erbyn Bwlio drwy rannu eu profiadau a rhoi gwybod i rai sy'n gwneud penderfyniadau beth yw'r meysydd sy'n peri pryder a beth sydd i'w wneud ynglŷn â bwlio yn y sir.

Dewisom thema bwlio gan ei bod yn un o'r problemau mwyaf yn Sir Gaerfyrddin ac yn un o'n prif flaenoriaethau yn ystod y flwyddyn. Daeth mwy na 120 o bobl ifanc rhwng 11 a 25 oed o bob rhan o'r sir at ei gilydd ym Mharc y Scarlets ar 18fed Tachwedd 2015 i ddathlu ystod Wythnos Genedlaethol Gwrth-fwlio. Buom yn trafod materion ynghylch bwlio a sut maent yn effeithio arnynt, ac yn meddwl am atebion a fyddai'n helpu'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau i gael effaith gadarnhaol.

Mae mwy nag 16,000 o bobl ifanc yn absennol o'r ysgol o ganlyniad i fwlio. (Red Balloon 2011)

# CEFNOGWYR

## CYNGOR SIR CAERFYRDDIN

Cawsom gefnogaeth Cyngor Sir Caerfyrddin unwaith eto eleni ac roedd Rob Sully, y Cyfarwyddwr Addysg, a Phenathiaid Gwasanaethau yn bresennol i wrando a rhoi adborth. Roeddem hefyd yn ffodus i gael y Cynghorydd Gareth Jones, Aelod o'r Bwrdd Gweithredol dros Addysg a Gwasanaethau Plant, yno i agor Cynhadledd Ieuenctid 2015 yn swyddogol.

## BWLIS ALLAN

Roeddem yn falch iawn i gael Jessica Sharp, llysgennad bwlio Bullies Out yn brif Siaradwr Gwadd. Profodd hithau fwlio ar ei waethaf. Drwy rannu ei stori, rhoddodd ysbrydoliaeth i'r bobl ifanc a oedd yn bresennol i sefyll yn erbyn bwlio, gan ddangos iddynt y gallant hwy hefyd fod yn gryf. Rydym mor ddiolchgar i Jess am rannu ei stori gyda ni i helpu cymaint o bobl ifanc eraill.

## CYMRU IFANC

Gaerfyrddin i gymryd rhan yn Ymgyrch Genedlaethol Cymru Gyfan #SayNoBullyingMustGo. Roedd yn neges bwysig a gyflwynwyd i bobl ifanc mewn ffordd hwyliog a rhyngweithiol, ac roedd yn gwneud pobl ifanc yn rhan o rywbeth llawer mwy drwy ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i gyfleu'r neges.



Cyng. Gareth Jones



#SayNoBullyingMustGo



Jess Sharp

# CYMRYD RHAN

Yn ystod y gynhadledd, cynhaliwyd 5 gweithdy gwahanol. Roedd pob gweithdy yn gyfle i'r bobl ifanc a'r oedolion rannu eu profiadau, mynegi'u barn a rhoi sylwadau ynghylch materion bwlio.

Bu'r 5 gweithdy yn trafod bwlio drwy:

## 1. Gweithdy Celf a Chrefft

Cynhaliodd y Celfyddydau a Llesiant weithdy i bobl ifanc i'w helpu i fynegi eu barn a'u profiad drwy gelf a chrefft. Edrychwyd ar sut gallai bwlio deimlo, a pham mae pobl ifanc yn bwlio eraill drwy dynnu llun cymeriadau.



## 2. Gweithdy Drama

Cynhaliodd y Celfyddydau a Llesiant weithdy drama rhyngweithiol i bobl ifanc i gasglu eu barn a'u profiadau drwy gyfrwng symudiad a mynegiant. Bu'r bobl ifanc a fu'n rhan o'r gweithdy yn creu golygfa o fwlio, a siarad am sut byddai pobl ifanc yn teimlo yn y gwahanol rolau.

## 3. Gweithdy trafod

Cynhaliodd Tîm Iechyd Ieuenctid Sir Gaerfyrddin – Iechyd Da – weithdy o drafodaeth i'r bobl ifanc, a chawsant gyfle i siarad a rhannu eu profiadau personol yn ymwneud â bwlio.

## 4. Gweithdy grŵp

Cynhaliodd Bwlis Allan weithdy cyfranogol i bobl ifanc lle'r oeddynt yn rhannu eu barn, eu profiadau a'u sylwadau ynghylch bwlio ac yn eu trafod drwy amryw dasgau grŵp a thrafodaethau.

## 5. Gweithdy oedolion

Cyflwynodd Cymru Ifanc weithdy i'r oedolion a'r gweithwyr proffesiynol oedd yn bresennol yn y gynhadledd i roi'r cyfle diogel iddynt rannu eu profiadau o ymdrin â bwlio, trafod anawsterau, arferion da a chanfod ffordd ymlaen.

**“Rydyn ni'n colli ysgol am fod bwlis yn cael rhyddid i ddal ati.”**

# RHANNU ARFERION DA

Yn y prynhawn, bu disgyblion o Ysgol yr Hendy ac Ysgol Coedcae yn rhannu eu gwaith a'u dulliau o leihau a mynd i'r afael â bwlio yn eu hysgolion, a sut gallai ysgolion eraill weithredu'r strategaethau yn eu hysgolion eu hunain.

## YSGOL YR HENDY

Rhoddodd y disgyblion gyflwyniad, gan roi gwybod i bawb fod tua 16,000 o ddisgyblion yn absennol o'r ysgol bob blwyddyn o ganlyniad i fwlio, ond gall bwlio gael ei atal!

I atal/leihau bwlio yn eu hysgol, maent wedi rhoi nifer o gamau yn eu lle:

- Gwnaed fideo sy'n hybu'r neges "mae gan bob plentyn yr hawl i fod yn ddiogel a hapus". Mae'n pwysleisio'r amryw ffurfiau a all fod i fwlio, e.e. emosiynol, corfforol, ar-lein a llafar, a'r effeithiau a all gael ar iechyd plentyn / person ifanc, gan gynnwys peidio â bod eisiau mynd i'r ysgol.
- Mae gan yr ysgol Eiriolwyr Stonewall sy'n hyrwyddo neges "mae pawb yn wahanol".
- Cafodd drama ysgol ynglŷn â bwlio ei pherfformio gerbron rhieni, llywodraethwyr a phlant eraill.
- Caiff yr holl blant eu hannog i siarad gyda swyddog / ffrind / oedolyn y maent yn ymddiried ynndo/ynddi ynglŷn â'r hyn sy'n eu hypsetio.
- Ei roi yn y blwch – caiff pawb eu hannog i ysgrifennu'r hyn sy'n eu poeni, os ydynt yn cael trafferth siarad amdano.
- Mae gan yr ysgol lysgenhadon gwrth-fwlio yn eu lle.
- Caiff Childline ei hyrwyddo yn yr ysgol.

Arwyddair yr ysgol yw:  
"Gyda'n gilydd, cymaint mwy."



## YSGOL COEDCAE

Rhoddodd y Prif Fachgen a'r Brif Ferch gyflwyniad byr gan ddweud wrth bawb bod bwlio yn digwydd ym mhob ysgol. [Dyma rai o'r camau a gyflwynwyd yn Ysgol Coedcae:](#)

- Gall polisi gwrth-fwlio weithio os oes gan bawb ddiffiniad cyffredin a bod pawb yn chwarae eu rhan; mae angen i staff a disgyblion gydweithio.
- Sefydlwyd grŵp ffocws gwrth-fwlio i edrych ar strwythurau a sut caiff bwlio ei adrodd.
- Caiff pob elfen o wybodaeth yn ymwneud â bwlio eu rhannu ar hysbysfyrddau a gwefan yr ysgol.
- Mae swyddogion yn cael eu hyfforddi ac mae ganddynt rolau allweddol i'w chwarae, megis rhedeg canolfan galw heibio.
- Gosodwyd blwch coch yn swyddfa'r ysgol i annog plant i ysgrifennu eu pryderon ar ddarn o bapur os na allant gyfathrebu ar lafar.

Mae'r camau uchod yn cyfrannu at ffigurau presenoldeb uchel yr ysgol yn ychwanegol at ymddygiad ragorol yn yr ysgol. Nodwyd bod Estyn hefyd wedi rhoi sêl bendith i'r camau sy'n cael eu cymryd a byddant yn parhau â'r gwaith da gydag adolygiadau bob yn ail flwyddyn a sicrhau bod hyfforddiant cyfoedion yn parhau.



**"Mae nifer fawr o fwlis wedi dioddef o fwlio eu hunain. Dylid rhoi mwy o hyfforddiant i athrawon ar sut gall bwlio wneud i ddioddefwyr deimlo, a sut gall athrawon ddelio â'r mater."**

# CANFYDDIADAU

Mae bwlio yn broblem gyffredin ledled Sir Gaerfyrddin. Mae'n ymddangos bod bwlio yn digwydd ym mhobman – ar-lein, yn yr ysgol a'r tu allan i'r ysgol. Yn ein cynhadledd, clywsom gymaint o storïau a phrofiadau uniongyrchol o fwlio a sut effeithiodd hynny arnynt yn eu bywyd bob dydd.

Dyma ein prif ganfyddiadau o ran helpu plant a phobl ifanc i fod yn ddiogel ac yn hapus yn Sir Gaerfyrddin drwy SEFYLL LAN YN ERBYN BWLIO;

## 1. Cynyddu ymwybyddiaeth ar gyfer Staff Ysgol

Mae angen i athrawon a staff ysgolion gael hyfforddiant gwrth-fwlio er mwyn iddynt fod yn ymwybodol o arwyddion ac effeithiau bwlio a sut i ymdrin â bwlio yn iawn. Rydym yn cydnabod mai diben athrawon yw addysgu ond oherwydd bod bwlio'n broblem fawr yn ein hysgolion, credwn y dylid darparu 'Arbenigwr' (athro/athrawes neu weithiwr ieuenctid ac ati sydd wedi cael hyfforddiant gwrth-fwlio) er mwyn i bobl (athrawon eraill, staff, disgyblion neu rieni) gyfeirio'r rhai sy'n cael eu bwlio a'r bwli at yr arbenigwr hwn. Drwy ddarparu arbenigwr mae'n golygu y gallant gael mynediad i'r cymorth a'r gefnogaeth gywir a bod modd gwneud rhywbeth am y sefyllfa.

## 2. Cymorth a chyngor y tu allan i'r ysgol

Mae angen gwell cymorth i bobl ifanc, a chymorth mwy hygyrch, yn enwedig pobl ifanc sydd angen cymorth ynglŷn â sut i ddelio â chael eich bwlio, gan mai anodd yw dod o hyd i gymorth. Credwn y dylid cynnig y cymorth a'r cyngor hyn y tu allan i'r ysgol, megis sicrhau bod modd siarad â rhywun mewn canolfan galw heibio, rhoi mwy o addysg am fwlio ac ymwybyddiaeth am ba mor ddifrifol ydyw mewn clwb ieuenctid, neu hyd yn oed cael mynediad i gwrselwyr y tu allan i'r ysgol.

**“Mae bwlio'n digwydd yn gyson,  
felly nid yw troi cefn arno am weithio”**

### 3. Fframwaith Gwrth-fwlio Un Sir Gâr

Credwn y dylai fod gan bob ysgol yn Sir Gaerfyrddin yr un fframwaith gwrth-fwlio ac y dylai weithio yn unol â hynny. Byddai cael yr un fframwaith bwlio yn sicrhau bod pob person ifanc yn gwybod ac yn deall beth gallant ddisgwyl yn ystod cyfnod mor anodd, ac er mwyn i'r bwllis wybod bod y canlyniadau'r un peth. Mae hyn yn arbennig o bwysig ar adeg pan fo disgyblion yn mynychu mwy nag un ysgol neu'n symud ysgol er mwyn iddynt deimlo'n ddiogel o wybod mai'r un yw'r drefn, bod yr un cymorth ar gael a bod pob ysgol yn delio â bwllis yr un ffordd.

### 4. Bwlio neu dynnu coes?

Mae dweud wrth rywun eich bod yn cael eich bwlio yn anodd iawn, a'n canfyddiad ni yw, pan fo pobl ifanc o'r diwedd yn ddigon dewr i ddweud wrth rywun, maent yn meddwl nad oes dim yn cael ei wneud am y peth. Credwn fod angen i athrawon ac oedolion roi mwy o adborth i'r rhai sy'n cael eu bwlio ar ôl iddynt roi gwybod amdano, gan fod pobl ifanc yn credu eu bod yn cael eu hanwybyddu gan athrawon, neu fod athrawon yn wfftio'r broblem, neu eu bod yn methu â rhoi ateb i'r broblem. Mae angen rhoi adborth i'r bobl ifanc, a dweud wrthynt a oes unrhyw beth yn digwydd.

### 5. Adborth

Problem sylfaenol arall a bwysleisiwyd oedd 'Bwlio neu Dynnu Coes?'. Y teimlad yw bod bwlio wedi'i normaleiddio am y caiff ei ystyried yn fater o dynnu coes yn hytrach na bwlio. Mwy na thebyg mai dyma'r math anoddaf o fwlio i'w adnabod, oherwydd gallai fod y dioddefwyr eu hunain hyd yn oed yn wfftio'r peth wrth iddo ddod yn normal. Mae hyn yn fwy perthnasol i bobl ifanc yng Nghyfnod Allweddol 4 gan fod y sefyllfaoedd mwyaf niweidiol, hyd yn oed, bron bob amser yn cael eu hystyried yn achos o dynnu coes.

*"Wedi ichi ddod o hyd i'r hyder i ddweud wrth rywun a hwythau'n gwneud dim ac yn wfftio'r peth, mae'n gwneud y sefyllfa'n waeth – yn aml, mae hyn yn digwydd am nad yw'r person yn siŵr beth i'w wneud am nad yw wedi derbyn unrhyw hyfforddiant ynglŷn â bwlio."*



## 6. Cymorth i fwlis

Mae llawer o fwlis wedi dioddef o fwlio eu hunain. Credwn nad yw cosbi neu leihau buddiannau yn gweithio ar gyfer bwlis yn ein hysgolion ac y gall hyd yn oed hybu enw'r bwli. Yn lle cosbi, dylai ysgolion fod yn rhoi cymorth i fwlis a gweithio gyda nhw gan y gallai hyn rwystro'r bwlio wrth ei wraidd, yn hytrach na symud y bwlio i rywun arall.



Cyngor Ieuenctid  
Sir Gar

Os oes rhai neu bob un o'r materion hyn yn effeithio arnoch chi, neu os oes arnoch angen siarad â rhywun, cysylltwch â ni'n gyfrinachol.

### Meic

Dros y we: [www.meiccymru.org](http://www.meiccymru.org)

Ffoniwch: 080880 23456

Anfonwch neges destun at 84001

