Esbonio penderfyniadau sy'n cael eu gwneud gan y Llys Teulu i blant

Canllaw i rieni a gofalwyr

Mawrth 2024

Y canllaw hwn

Mae'r canllaw hwn wedi cael ei greu gan blant a phobl ifanc, rhieni a gofalwyr, a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant.

Ei nod yw helpu i gefnogi rhieni a gofalwyr eraill pan fyddan nhw'n rhannu penderfyniadau sydd wedi cael eu gwneud yn y Llys Teulu gyda phlant.

Pam mae'n bwysig i blant ddeall y penderfyniadau sy'n cael eu gwneud gan y Llys Teulu?

Mae gwaith ymchwil yn dangos i ni ei bod yn bwysig bod plant yn deall beth sydd wedi cael ei benderfynu yn y Llys Teulu.

Oni bai eu bod yn ifanc iawn, mae plant yn debygol o wybod bod newidiadau'n digwydd. Yn aml, byddan nhw eisoes wedi siarad â rhywun o Cafcass Cymru neu weithiwr cymdeithasol o'u hardal leol i rannu eu meddyliau a'u teimladau. Bydd rhai plant wedi cyfarfod â'r barnwr. Hyd yn oed os nad ydyn nhw wedi siarad ag unrhyw weithwyr proffesiynol, mae plant yn aml yn gwybod mwy am beth sy'n digwydd nag y mae oedolion yn meddwl.

Gall plant deimlo'n bryderus neu'n ddryslyd, neu efallai y byddan nhw am wybod beth sydd wedi digwydd ac a fydd pethau'n newid. Efallai y byddan nhw am wybod a oes rhywun wedi gwrando arnyn nhw.

Os na fydd plant yn cael gwybod beth sydd wedi cael ei benderfynu a pham, byddan nhw'n aml yn creu eu hesboniadau eu hunain. Gall yr esboniadau hyn fod yn anghywir a gallan nhw weithiau beri loes neu ofid mawr. Gall siarad â phlant am y penderfyniadau sydd wedi cael eu gwneud eu helpu i ddeall beth sy'n digwydd a lleihau eu dryswch a'u poen.

Bydd penderfyniad terfynol y Llys Teulu yn cael ei ysgrifennu mewn 'gorchymyn teuluol'. Bydd hwn yn nodi'r trefniadau ar gyfer eich plentyn o'r pwynt hwnnw ymlaen. Bydd hefyd yn nodi pwy ddylai ddweud wrth eich plentyn beth sydd wedi cael ei benderfynu.

Pam gofynnwyd i mi ddweud wrth fy mhlentyn?

Os yw'r Llys Teulu wedi eich dewis chi fel y person i ddweud wrth eich plentyn beth sy'n digwydd, y rheswm am hynny yw bod y llys yn teimlo mai chi yw'r person gorau i wneud hynny.

Bydd y llys wedi penderfynu bod eich plentyn yn debygol o ymddiried ynddoch chi a'ch bod yn ei adnabod yn ddigon da i esbonio pethau mewn ffordd y bydd yn ei deall.

Yn ôl y plant a'r bobl ifanc rydyn ni wedi siarad â nhw, gall clywed am benderfyniadau'r llys gan riant neu ofalwr eu helpu am ei fod yn rhoi ymdeimlad o ddiogelwch iddyn nhw.

Mae'n gyffredin os bydd eich plentyn am gael mwy nag un sgwrs am y gorchymyn terfynol. Efallai y bydd am ofyn cwestiynau neu wneud yn siŵr ei fod wedi deall a chofio'r hyn y gwnaethoch ei ddweud yn gywir.

Cofiwch y bydd eich plentyn yn teimlo y gall ofyn cwestiynau i chi na fyddai'n gallu eu gofyn i weithiwr proffesiynol. A byddwch chi ar gael i ateb cwestiynau mewn ffordd sy'n amhosibl i weithwyr proffesiynol.

Rydyn ni'n gwybod y gall sgyrsiau am y llys fod yn anodd. Efallai y byddwch chi'n poeni am ddweud y peth anghywir. Gall fod hyd yn oed yn fwy anodd os nad ydych wedi cael y gorchymyn roeddech ei eisiau neu os nad yw'r gorchymyn yn cyd-fynd â'r hyn roedd eich plentyn ei eisiau. Gall fod yn anodd iawn am eich bod chi neu'ch plentyn yn teimlo'n emosiynol. Gobeithio y bydd y canllaw hwn yn eich helpu.

Awgrymiadau

Penderfynwch ble a phryd i siarad am y penderfyniad

Mae'n syniad da meddwl am beth fydd yn gwneud i'ch plentyn deimlo'n gyfforddus. Dewiswch rywle lle na fydd unrhyw beth yn torri ar eich traws nac yn tynnu eich sylw a rhowch ddigon o amser i ateb cwestiynau. Ceisiwch gael y sgwrs cyn gynted â phosibl, oherwydd gall gormod o oedi wneud i'ch plentyn boeni mwy.

Os nad ydych wedi cael y gorchymyn roeddech ei eisiau, meddyliwch sut y byddwch yn mynd ati i drafod hynny, a beth y gallwch chi ei wneud i helpu eich plentyn i dderbyn y trefniadau sydd orau iddo ym marn y llys.

Gall fod yn ddefnyddiol cynnal 'ymarfer' gyda ffrind cefnogol fel y gallwch glywed sut mae'r geiriau rydych yn bwriadu eu defnyddio yn swnio ar lafar a pha effaith y maen nhw'n ei chael arnoch. Ceisiwch fod yn bwyllog ac yn glir.

Gwnewch gynllun:

- Ble?
- Pryd?
- Faint o amser y byddwch chi'n ei neilltuo?
- Beth fyddwch chi'n ei ddweud?

Dechrau'r sgwrs

Os ydych chi neu rywun arall wedi siarad â'r plentyn am y sefyllfa yn barod, gall fod yn ddefnyddiol cysylltu'r sgwrs â'r trafodaethau blaenorol hyn. Gall hyn helpu eich plentyn i ddeall sut mae penderfyniad y llys yn cyd-fynd â'r pethau eraill sydd wedi bod yn digwydd. Dyma rai awgrymiadau:

> *"Wyt ti'n cofio pan roedden ni'n siarad am Mami a Dadi yn mynd i'r llys er mwyn gofyn i farnwr eu helpu i benderfynu beth fyddai orau?"*

> *"Wyt ti'n cofio pan wnes ti gwrdd â rhywun o'r enw Daniel yn yr ysgol oedd wedi siarad â ti am...?" (yn yr enghraifft hon Daniel oedd Cynghorydd Llys Teulu Cafcass Cymru)*

Efallai mai dyma'r sgwrs gyntaf rydych chi wedi'i chael â'ch plentyn am beth sydd wedi bod yn digwydd yn y llys, ac mae hynny'n iawn. Gall olygu y bydd eich plentyn yn fwy tebygol o fod eisiau mynd dros bethau eto yn y dyfodol, felly rhowch sicrwydd iddo y gall wneud hynny.

Esbonio pethau mewn ffyrdd sy'n gweithio i blant

Gall iaith gyfreithiol fod yn ddryslyd i oedolion a phlant, felly ceisiwch gadw'r iaith yn syml.

Ond mae pob plentyn yn wahanol. Chi sy'n adnabod eich plentyn orau a byddwch yn gallu siarad ag ef mewn ffordd y bydd yn ei deall.

Os oes gennych fwy nag un plentyn, efallai na fydd yr hyn sy'n gweithio i'r plentyn hynaf yn gweithio i'r rhai lleiaf. Ond ceisiwch ddefnyddio negeseuon tebyg â'ch plant i gyd, hyd yn oed os bydd angen i chi newid yr iaith. Os bydd y gorchymyn yn gwneud trefniadau gwahanol ar gyfer eich plant, gwnewch yn siŵr eu bod yn deall y gwahaniaeth a pham mae'r llys wedi penderfynu gwneud hynny.

Gallech geisio helpu eich plentyn i weld beth fydd y gorchymyn llys yn ei olygu iddo yn nhermau ei fywyd bob dydd, oherwydd mae'n fwy tebygol o wneud synnwyr iddo fel hynny. Dyma rai enghreifftiau:

> *“Mae'r barnwr wedi penderfynu y byddi di'n treulio dydd Mawrth a dydd Mercher gyda Dad.”*

> *“Rydyn ni wedi cytuno y byddi di'n siarad â Mam ar y ffôn ddwywaith yr wythnos.”*

Gall edrych ar galendr neu liwio calendr i mewn helpu eich plentyn i ddeall trefniant newydd.

Pan wnaethom ofyn i blant a phobl ifanc beth fyddai'n ddefnyddiol yn eu barn nhw, dyma oedd eu hymateb:

> *"Atgoffa nhw nad oes bai arnyn nhw o gwbl.”*
>
> *“Cydnabod eu teimladau.”*
>
> *“Ceisiwch wneud yn siŵr bod y sgwrs yn edrych i'r dyfodol bob amser a'i bod yn ffeithiol.”*

Am ragor o wybodaeth am awgrymiadau defnyddiol gan blant a phobl ifanc, ewch i: www.cafcass.gov.uk/children-and-young-people/family-justice-young-peoples-board/fjypb-top-tips.

Canolbwyntiwch ar gytundeb

Gall iaith sy'n canolbwyntio ar gytundeb roi sicrwydd a chysur i blant. Dyma enghraifft:

> *"Mae Mam a fi'n cytuno ei bod hi'n bwysig iawn bod y ddau ohonon ni'n gallu treulio llawer o amser gyda chi, felly rydyn ni wedi creu cynllun i wneud yn siŵr bod hynny'n digwydd."*

Os cafodd y penderfyniad ei wneud gan farnwr neu ynad am nad oed modd i chi ddod i gytundeb, gallwch chi ganolbwyntio o hyd ar y pethau roeddech chi yn cytuno arnyn nhw. Gallech chi ddweud rhywbeth fel:

> *"Mae Dad a fi eisiau'r gorau i chi. Roedd hi'n anodd i ni benderfynu beth fyddai'n gweithio orau felly roedden ni wedi cytuno y byddai'n rhaid i'r barnwr ein helpu ni drwy wneud penderfyniad."*

Ceisiwch ddefnyddio iaith sy'n canolbwyntio ar sut roedd y barnwr neu'r llys wedi eich helpu i ganfod ffordd ymlaen. Gallech roi cynnig ar rywbeth fel hyn:

> *"Rwy'n credu dy fod ti'n gwybod bod Dadi a fi wedi cael trafferth penderfynu ar y ffordd orau o drefnu pethau fel y gelli di weld y ddau ohonon ni. Roeddwn i wedi meddwl am beth fyddai'n gweithio yn fy marn i ac roedd Dadi wedi meddwl am beth fyddai'n gweithio yn ei farn ef. Wyt ti'n cofio siarad â Gwen o Cafcass Cymru am beth roeddet ti eisiau hefyd? Doedden ni ddim yn gallu cytuno ar bopeth, felly gwnaethon ni ofyn i rywun sy'n cael ei alw yn farnwr ein helpu. Gwrandawodd hi ar beth ddywedodd Gwen dy fod ti eisiau, beth roeddwn i eisiau a beth roedd Dadi eisiau, ac fe wnaeth hi lunio cynllun."*

Hyd yn oed os ydych chi'n siomedig â phenderfyniad y barnwr, mae'n bwysig rhoi gwybod i'ch plentyn eich bod chi'n derbyn penderfyniad y barnwr am y tro. Mae rhannu barn neu deimladau negyddol am y penderfyniad neu'r cynlluniau yn debygol o wneud i'ch plentyn deimlo'n ofidus neu'n ddryslyd.

Meddyliwch am y manylion a fydd yn bwysig i'ch plentyn

Cofiwch drafod y rhannau hynny o fywyd eich plentyn a fydd yn teimlo'r effaith fwyaf ac sy'n debygol o fod yn bwysig iddo.

Dyma rai enghreifftiau o gwestiynau y gall plant eu gofyn:

- Ble fydda' i'n cysgu?
- Alla' i fynd i'r un ysgol o hyd?
- Sut bydda' i'n mynd i'r ysgol?
- Alla' i wneud yr un gweithgareddau ar ôl ysgol o hyd?
- Alla' i fynd â thegan arbennig gyda fi?
- Beth fydd yn digwydd i fy anifeiliaid anwes?
- Alla' i weld fy ffrindiau ac aelodau eraill o'r teulu o hyd?
- Beth fydd yn digwydd adeg y Nadolig neu ar fy mhen-blwydd neu adegau arbennig eraill?

Efallai y byddwch yn dewis dweud rhywbeth fel:

> *"Felly, rydyn ni wedi cytuno y bydda' i'n dy gasglu o'r ysgol y penwythnos hwn. Byddi di'n dod adref i gael rhywbeth i'w fwyta ac yna bydd Mam yn dy gasglu am chwech. Byddwn ni'n pacio bag o ddillad a gelli di fynd â Bwni gyda ti os wyt ti eisiau. Byddi di'n mynd yn y car gyda Mam i'w thŷ hi a byddi di'n treulio'r penwythnos gyda hi. Felly, byddi di'n cysgu yn ei thŷ hi nos Wener, nos Sadwrn a nos Sul a bydd hi'n dy gerdded di i'r ysgol fore dydd Llun. Bydd hi'n dod nôl a dy fag fan hyn dydd Llun ar ôl iddi fynd â ti i'r ysgol. Yna, y penwythnos nesaf, byddi di'n cysgu yma ac yn treulio'r penwythnos gyda fi."*

(Ar gyfer plentyn hŷn)

> *"Rydyn ni'n gwybod dy fod eisiau treulio amser gyda'r ddau ohonon ni dros y Nadolig ond doedden ni ddim eisiau i ti symud o gwmpas ar Ddydd Nadolig, felly rydyn ni wedi cytuno eleni y byddi di'n treulio Dydd Nadolig gyda fi a Gŵyl San Steffan gyda Dad. Yna, y flwyddyn nesaf, byddwn ni'n newid drosodd a byddi di'n treulio Dydd Nadolig gyda Dad a Gŵyl San Steffan gyda fi. Ar dy ben-blwydd, rydyn ni'n mynd i wneud yn siŵr y gelli di weld y ddau ohonon ni rywbryd yn ystod y dydd, ond gallwn ni wneud cynlluniau yn nes at yr amser i wneud yn siŵr bod hynny'n cyd-fynd ag ysgol, gweithgareddau eraill ac unrhyw gynlluniau gyda dy ffrindiau."*

Rhowch gyfle i'ch plentyn ofyn cwestiynau

Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn gwybod y gall ofyn cwestiynau yn y dyfodol, oherwydd efallai na fydd am ofyn pob un yn syth. Efallai y bydd yn anghofio'r hyn rydych chi wedi'i ddweud ac y bydd angen iddo ofyn i chi fynd dros bopeth eto, neu efallai y bydd angen iddo feddwl am y trefniadau newydd cyn iddo ofyn unrhyw beth arall i chi.

Y peth pwysicaf yw eich bod yn esbonio y gall ofyn unrhyw beth i chi, unrhyw bryd.

Gallech chi helpu i dawelu meddwl eich plentyn drwy ddweud rhywbeth fel:

> *"Rwy'n gwybod fy mod i wedi rhoi llawer o wybodaeth. Oes gen ti unrhyw gwestiynau?... Mae'n iawn cymryd amser i feddwl a gofyn i fi nes ymlaen. Gallwn ni siarad am hyn unrhyw bryd rwyt ti eisiau. Ac os wyt ti am siarad â Mam am hyn, neu Mamgu neu Dadcu, mae hynny'n iawn hefyd. Dydyn ni ddim bob amser yn cytuno, ond mae pob un ohonon ni eisiau'r gorau i ti."*

Gwnewch yn siŵr bod gennych esboniad clir ar gyfer pob oedolyn dan sylw

Gwnewch yn siŵr bod pob oedolyn pwysig ym mywyd eich plentyn yn gwybod beth sydd wedi digwydd a pha drefniadau sydd wedi cael eu rhoi ar waith ar gyfer eich plentyn. Gall hyn gynnwys teulu, ffrindiau agos ac ysgol eich plentyn.

Fel hyn, gall eich plentyn siarad â phobl eraill am y sefyllfa os yw'n dymuno gwneud hynny, a gall oedolion eraill ateb unrhyw gwestiynau a allai fod gan eich plentyn. Dylai hyn hefyd fod yn ffordd o osgoi dryswch os yw'r gorchymyn llys yn newid y trefniadau presennol.

Gall fod yn syniad da ysgrifennu'r manylion allweddol ar ffurf rhestr o bwyntiau bwled, mewn iaith syml, i'w rhannu ag oedolion pwysig eraill. Mae croeso i chi rannu'r canllaw hwn hefyd.

Ffynonellau cymorth i blant

Os ydych yn teimlo bod eich plentyn yn cael amser anodd ac y gallai cymorth ychwanegol fod yn fuddiol iddo, dyma rai adnoddau y gallech eu hystyried:

Young Minds
www.youngminds.org.uk/

Childline
www.childline.org.uk/

Kooth
www.kooth.com/

Meic
www.meiccymru.org/cym

A gynhyrchwyd mewn partneriaeth â

Cafcass Cymru

HM Courts & Tribunals Service