



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma

Mai 2025

llyw.cymru



Cynnwys

- | | |
|---|--|
| 1 | Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma |
| 3 | Enghreifftiau o Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma |
| 5 | Gofalu Amdanom ein Hunain |

Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma



Mae [Fframwaith Ymarfer Rhoi Plant yn Gyntaf Cafcass Cymru](#) yn cynnwys manylion am y ffordd rydym yn hyrwyddo ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn y gwaith rydym yn ei wneud.

Mae [Fframwaith Trawma Cymru](#) yn cynnig egwyddorion ymarfer a all ein helpu i fod yn ystyriol o drawma yn ein gwaith.

1. Dull Gweithredu Cyffredinol nad yw'n Achosi Niwed

Gall ymdrin â phroses y llys beri straen a bod yn drawmatig. Wrth ymgysylltu â phlant a rhieni, dylem bob amser geisio atal rhagor o drawma lle bynnag y bo modd; drwy sicrhau nad ydym yn beirniadu, bod yn ofalus o ran yr iaith rydym yn ei defnyddio, bod yn gynhwysol a gwrando'n weithredol.

Er y bydd yn rhaid i ni gael sgysiau heriol o bosib, gallwn geisio cynnal parch, ymddiriedaeth a dealltwriaeth. Bydd dioddefwyr-oroeswyr yn aml yn teimlo bod gorfod rhannu eu stori â gweithwyr proffesiynol gwahanol yn achosi rhagor o drawma. Un ffordd o fynd i'r afael â hyn yw rhannu gwybodaeth mewn ffordd amlasiantaethol, yn enwedig os bydd y dioddefwr-oroeswr eisoes yn cael cymorth gan asiantaeth cam-drin domestig arbenigol.

2. Yn Canolbwyntio ar yr Unigolyn

Yr unigolyn sydd wrth wraidd dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma bob amser. Ni fydd unrhyw ddau berson yn ymateb i gam-drin neu drawma yn yr un ffordd, a bydd gan bob un eu hanghenion cymorth, hunaniaeth a hanes bywyd unigol.

Gall deall camau gweithredu'r unigolyn o fewn cyd-destun y ffactorau hyn ein helpu i hyrwyddo hawl yr unigolyn i ddewis, cydweithio, empathi a thryloywder.

3. Yn Canolbwyntio ar Gydberthnasau

Meithrin cydberthnasau sy'n ddiogel, yn dosturiol ac yn ymddiriedus. Mae hyn yn ein galluogi i feithrin gwell dealltwriaeth o ddynateg y teulu ac asesu diogelwch a llesiant yn well. Mae hefyd yn helpu i gynyddu'r ymddiriedaeth sydd gan unigolion mewn gwasanaethau neu asiantaethau statudol.

4. Gwydnwch ac yn Canolbwyntio ar Gryfderau

Bydd gan oroeswyr cam-drin a thrawma nodweddion gwahanol. Bydd rhai o bosibl yn defnyddio sylweddau neu'n gaeth i bethau eraill fel strategaethau ymdopi. Bydd rhai o bosibl yn dangos gofid, natur amddiffynnol, dicter neu dristwch.

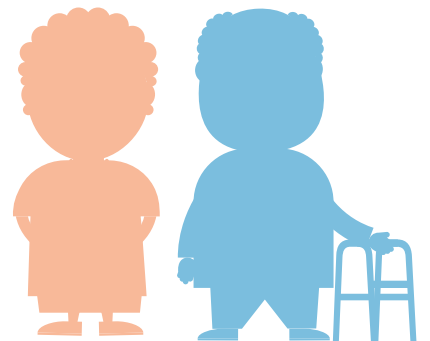
Mae dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma yn cydnabod bod yr holl ymatebion hyn yn ffyrdd dilys o ymateb i drawma, a dylai unigolion gael cynnig cymorth nad yw'n feirniadol i ymdrin â nhw. Nid yw hyn yn golygu y dylem esgusodi ymddygiadau amhriodol tuag at eraill, ond gallwn ddeall pam eu bod yn digwydd a cheisio mynd i'r afael â nhw. Bydd dioddefwyr-oroeswyr camdriniaeth wedi dangos gwydnwch a chryfder, ni waeth pa mor 'fawr' neu 'fach' fydd camau gweithredu penodol.

Drwy dynnu sylw at y camau gweithredu neu'r cryfderau hyn, rydym yn dechrau creu darlun gwahanol sy'n canolbwyntio ar yr hyn y maent yn ei wneud yn dda, lle gallai cyflawnwyr a systemau fod wedi dweud wrthynt nad ydynt yn gwneud digon.

5. Cynhwysol

Bydd oedolion a phlant sy'n ddioddefwyr-oroeswyr ac sy'n ymwneud â'r system llys teulu yn dod o gefndiroedd amrywiol ac mae'n bosibl y byddant wedi wynebu achosion niferus o wahaniaethu yn ystod eu hoes.

Bydd treulio amser yn deall effaith anghydraddoldebau diwylliannol, hanesyddol a rhyweddol yn ein helpu i gydnabod y rhwystrau, yr ofnau a'r systemau ychwanegol sy'n effeithio ar allu pobl i ffynnu mewn cymdeithas a'r dewisiadau y gallant eu gwneud.



Enghreifftiau o Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma



- Mae un o ymarferwyr Cafcass Cymru yn penderfynu y gallai anfon adroddiad at riant ar brynhawn dydd Gwener, cyn y penwythnos, achosi trallod emosiynol a thrawma i'r teulu dan sylw a allai wedyn ddifetha penwythnos o ymlacio a gorffwys.
- Yn hytrach, mae'n penderfynu anfon yr adroddiad peth cyntaf ddydd Llun, gyda manylion cyswllt ar gyfer cymorth ychwanegol os bydd angen.
- Nod yr ymarferydd yw lliniaru'r posibilrwydd o achosi rhagor o drawma a meddwl mewn ffordd strategol am yr opsiwn gorau ar gyfer y teulu; mae'n ymateb cynhwysol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, gyda'r nod o liniaru niwed pellach.



- Mae un o ymarferwyr Cafcass Cymru yn nodi bod yr argymhellion a gynigiwyd ar gyfer amser teulu yn peri gofid i riant.
- Mae'n dilysu teimladau'r rhiant, gan gydnabod anhawster emosiynol y broses.
- Mae'n atgoffa'r rhiant mewn ffordd empathetig y bydd yn cael cyfle i ddadlau yn erbyn adroddiad yr ymarferydd yn y llys.
- Mae'n cynnig rhifau ffôn rhwydweithiau cymorth perthnasol i'r rhiant fel nad yw'n teimlo'n ynysig ac fel y gall gael cymorth annibynnol ac arbenigol.
- Os bydd yn berthnasol ac os bydd ymarferydd Cafcass Cymru yn gwybod bod y rhiant yn cael cymorth gan Gynghorydd Annibynnol ar Drais Domestig neu weithiwr cymorth arall, gallai'r ymarferydd gynnig siarad â nhw os byddai'r rhiant yn hoffi hynny.



- Mae un o ymarferwyr Cafcass Cymru yn gweithio gyda rhiant sydd wedi dioddef camdriniaeth. Yn ystod y cyfarfod, mae'r rhiant yn ymddangos yn amddiffynol, gan osgoi ateb cwestiynau yn uniongyrchol, ac mae'n amlwg yn teimlo'n rhwystredig wrth drafod yr achos.
- Yn hytrach nag ystyried hyn fel ffordd o wrthwynebu, mae'r ymarferydd yn cydnabod y gall trawma lywio'r ffordd y mae unigolion yn ymgysylltu â phobl mewn awdurdod a phrosesau cyfreithiol.
- Yn hytrach na thybio nad yw'r unigolyn am gydweithredu, mae'r ymarferydd yn mynegi ei safbwynt mewn ffordd wahanol, gan gydnabod: *"Gallaf weld bod y broses hon yn anodd iawn, ac rwy'n deall y gall profiadau yn y gorffennol ei gwneud yn anodd i chi deimlo'n gyfforddus wrth gynnal y sgysiau hyn."*
- Mae'n bod yn amyneddgar ac yn rhoi cyfle i ymatebion y rhiant gael eu cyfleu'n naturiol, yn hytrach na disgwyl eglurder neu gydymffurfiaeth ar unwaith.
- Drwy wneud hynny, mae ymarferydd Cafcass Cymru yn newid o ffordd gaeth a gweithdrefnol o feddwl i ystyried sut mae trawma yn dylanwadu ar brosesau cyfathrebu a gwneud penderfyniadau.



- Mae un o ymarferwyr Cafcass Cymru yn cyfarfod â phlentyn sydd wedi cael profiad o drawma, ac mae'n sylwi bod y plentyn yn cael trafferth cynnal cyswllt llygaid ac yn ymddangos yn dawedog.
- Yn hytrach na rhoi pwysau ar y plentyn i siarad, mae'r ymarferydd yn caniatáu i'r plentyn ymgysylltu ar gyflymder addas, gan gynnig ffyrdd creadigol neu anuniongyrchol o gyfathrebu, megis tynnu lluniau neu ddefnyddio teganau i fynegi teimladau.
- Mae ymarferydd Cafcass Cymru yn sicrhau'r plentyn y gall deimlo'n ddiogel a bod ei safbwyntiau yn bwysig.
- Mae hefyd yn sicrhau bod unrhyw gwestiynau yn cael eu gofyn mewn ffordd dyner sy'n briodol i o ran oedran, gan osgoi cwestiynau arweiniol neu ymholiadau a allai lethu'r plentyn.



-
- Mae un o ymarferwyr Cafcass Cymru yn cyfarfod â phlentyn sy'n amlwg yn cynhyrfu wrth sôn am ei sefyllfa deuluol.
 - Yn hytrach na pharhau â'r cyfweiliad, mae'n cydnabod bod angen munud ar y plentyn i hunanreoleiddio.
 - Mae'n cynnig ymarfer tawelu i'r plentyn, megis anadlu'n ddwfn neu enwi pum peth y gall eu gweld yn yr ystafell, ac mae'n dweud yn garedig, *"Mae'n iawn os oes angen egwyl arna ti. Gallwn ni fynd ar dy gyflymder di."*
 - Mae hefyd yn darparu adnoddau synhwyrdd, megis tegan ffidlan neu weithgaredd lliwio, i helpu'r plentyn i deimlo'n fwy cyfforddus yn mynegi ei hun.
 - Mae ymarferydd Cafcass Cymru yn cadarnhau pa gymorth pellach sydd ar gael i'r plentyn ar ôl y sesiwn.

Gofalu Amdanom ein Hunain



Mae ymarfer sy'n ystyriol o drawma hefyd yn golygu bod yn ymwybodol o'r ffordd y gallai ein gwaith effeithio ar ein hiechyd a'n llesiant ni ein hunain.

Mae gorflinder, blinder tosturiol a thrawma dirprwyol oll yn risgiau proffesiynol gwirioneddol sy'n gysylltiedig â gweithio mewn amgylcheddau lle ceir llawer o bwysau, wrth gefnogi pobl sy'n agored i niwed neu eirioli ar eu rhan.

Gall ymdrin bob dydd ag achosion cymhleth sy'n peri gofid gael effaith emosiynol, ac mae'n naturiol i weithwyr proffesiynol ddioddef trawma dirprwyol neu orflinder. Gallai hyn wneud i ni deimlo'n wag yn emosiynol, wedi ein llethu, yn ansicr ynghylch ein hymarfer neu hyd yn oed achosi i ni gwestiynu ein gallu i ymdopi â gofynion ein rôl.

Mae'n hanfodol ein bod yn cydnabod y teimladau hyn, yn ogystal â sicrhau bod gennym y cymorth cywir, lleoedd i fyfyrion a strategaethau hunanofal i gynnal ein llesiant wrth barhau i ddarparu cymorth sy'n ystyriol o drawma i deuluoedd.

Fel gweithwyr amddiffyn plant byddwn yn agored i lefelau uwch o graffu, sy'n angenrheidiol er mwyn sicrhau bod y canlyniadau cywir yn cael eu cyflawni ar gyfer plant a phobl ifanc. Rydym yn cydnabod y gall gweithio yn y maes hwn fod yn heriol ac yn emosiynol iawn.

Gan gadw hyn mewn cof, rydym yn annog ymarferwyr Cafcass Cymru i ofyn am gymorth gweithredol gan eich cydweithwyr, yn enwedig arweinwyr tîm a rheolwyr.

Gorflinder Galwedigaethol

- Mae gorflinder galwedigaethol yn gyflwr lle byddwch wedi blino'n lân yn gorfforol, yn emosiynol ac yn feddyliol, a chaiff ei achosi gan straen gormodol yn y gwaith am gyfnod hir.

- Yn aml bydd o ganlyniad i alw a phwysau parhaus yn y gwaith sydd y tu hwnt i allu unigolyn i ymdopi, gan arwain at deimladau o ddiymadferthedd, dadrith a diffyg cymhelliant.

Blinder Tosturiol

- Blinder tosturiol yw'r blinder corfforol, emosiynol a meddyliol y mae gweithwyr proffesiynol yn ei deimlo o ganlyniad i gysylltiad estynedig â dioddefaint eraill.
- Mae'n arwain at flinder sylweddol, diffyg teimlad emosiynol a llai o empathi.
- Yn wahanol i orflinder, mae cysylltiad uniongyrchol rhyngddo a darparu gofal ac mae'n effeithio ar y gallu i ddarparu gofal effeithiol.
- Mae angen strategaethau hunanofal, cymorth ac amgylchedd gwaith iach i'w reoli.

Trawma Dirprwyol

- Mae trawma dirprwyol yn cyfeirio at yr effaith seicolegol a brofir gan weithwyr proffesiynol sy'n dod i gysylltiad â straeon a phrofiadau trawmatig eraill yn rheolaidd.
- Gall y cysylltiad eilaidd hwn arwain at symptomau fel y rhai sy'n gysylltiedig â thrawma uniongyrchol, gan gynnwys meddyliau ymwithiol, diffyg teimlad emosiynol a newidiadau o ran eich ffordd o edrych ar y byd.
- Gwelir hyn yn aml mewn proffesiynau megis cwnsela, gwaith cymdeithasol, ac ymateb brys, lle bydd unigolion yn ymwneud â deunydd trawmatig yn rheolaidd.

Pwyntiau Ymarfer

- Pa gamau gweithredu y gallaf eu cymryd i wneud fy ymarfer personol yn fwy cynhwysol?
- Sut y gallaf sicrhau bod gwydnwch a chryfder pobl yn cael eu hadlewyrchu yn fy ngwaith?
- Ym mha ffyrdd y gallaf addasu fy ymarfer er mwyn anelu at ddull gweithredu 'dim niwed'?
- Sut y gallaf ofalu am fy llesiant fy hun wrth weithio mewn amgylchedd heriol neu drawmatig? Pa gymorth sydd ei angen arnaf gan fy nghyflogwr?
- A fyddai trafod effaith achos ag arweinydd tîm/rheolwr/cydweithiwr neu eiriolwr yn erbyn cam-drin domestig yn fy helpu i brosesu achos a rhoi gwybodaeth eilaidd i mi?

Adnoddau Pellach

[Cymru sy'n Ystyriol o Drawma](#)

[Hafan – Hyb ACE Cymru](#)

[Working Definition of Trauma Informed Practice](#)