Cafcass Cymru

Gweithio gyda Phlant a Theuluoedd

Cyhoeddwyd:	Ebrill 2026
Dyddiad Adolygu:	Ebrill 2027

Cafcass Cymru
Gweithio gyda Phlant a Theuluoedd
Fersiwn 1 (Ebrill 2026)

Cynnwys

| **Cyflwyniad** ... 3

| **1. Diben y Canllawiau Hyn** ... 4

1.1 Diben ... 4

1.2 Pam Y Mae Angen Y Canllawiau Hyn ... 4

| **2. Gwaith Uniongyrchol gyda Phlant a Gweld Plant** ... 5

2.1 Pwysigrwydd Gweld Plant ... 5

2.2 Sicrhau Cyfranogiad Ystyrlon ... 6

2.3 Ffyrdd o Ymdrin â Gwaith Uniongyrchol ... 9

2.4 Amrywiaeth, Hunaniaeth a Chynhwysiant mewn Gwaith Uniongyrchol ... 9

2.5 Cyfranogiad Plant mewn Sefyllfaoedd Teuluol Cymhleth ... 11

Deall y Rhesymau Gwahanol Pam Efallai na fydd Plant yn Dymuno Treulio Amser ... 12

Archwilio Profiad y Plentyn ... 13

Cefnogi Cyfranogiad y Plentyn ... 14

Osgoi Rhagdybiaeth o Blaid Cyswllt ... 14

2.6 Cydbwyso'r Hyn y mae Plant yn ei Ddweud ag Asesiad Proffesiynol ... 16

2.7 Cefnogi'r Broses o Rannu Canlyniadau â Phlant ... 17

2.8 Cyfathrebu Barnwrol â Phlant ... 18

| **3. Deall Trawma ac Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma** ... 19

3.1 Beth yw Trawma? ... 19

3.2 Egwyddorion Craidd Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma ... 19

3.3 Cymhwyso Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma ... 20

| 4.Gweithio Gyda Rhieni a Gofalwyr 21
4.1 Gweithio gydag oedolion gan fod yn Ystyriol o Gamdriniaeth Ddomestig 21
4.2. Cefnogi Newid Drwy Ddulliau Datrys Problemau 22
4.3 Defnyddio Dull sy'n Canolbwyntio ar Atebion 23
4.4 Cefnogi Newid Drwy Gyfweld Ysgogiadol 24
4.5 Ymgysylltu â Rhieni a Rhwydweithiau Teuluol mewn modd Adeiladol 27

| 5. Dadansoddi Risg ac Argymhellion Diogel, Realistig 30
5.1 Triongli, Dadansoddi Diogelu ac Ystyried Canfod Ffeithiau 30
5.2 Asesu Amser Teulu Diogel (Uniongyrchol ac Anuniongyrchol) 31

| Cyfeiriadau, Dolenni Defnyddiol ac Adnoddau Ychwanegol 34

Cyflwyniad

Rydym yn gweithio gyda phlant a theuluoedd ar adegau o straen, newid a bregusrwydd sylweddol. Mae ein rôl yn gofyn am dosturi, eglurder ac arbenigedd proffesiynol, wedi'u gwreiddio yn hawliau plant ac wedi'u llywio gan ymchwil, tystiolaeth a phrofiad bywyd.

Mae'r canllawiau hyn yn dwyn ynghyd egwyddorion allweddol, disgwyliadau ar gyfer ymarfer, ac offer i'n cefnogi i gyflwyno asesiadau ac argymhellion i'r llys teulu sy'n canolbwyntio ar y plentyn, yn ystyriol o drawma, ac yn ddiogel.

> Mae helpu teuluoedd yn golygu gweithio gyda nhw — ac felly mae ansawdd y berthynas rhwng y teulu a gweithwyr proffesiynol yn effeithio'n uniongyrchol ar effeithiolrwydd y cymorth a roddir.

Adolygiad Munro (2011)

1. Diben y Canllawiau Hyn

1.1 Diben

Mae'r Canllawiau Gweithio gyda Phlant a Theuluoedd yn ein cynorthwyo i ymgysylltu'n effeithiol â phlant a theuluoedd sy'n ymwneud ag achosion llys teulu o dan gyfraith breifat a chyhoeddus. Maent yn hyrwyddo:

- Ymarfer sy'n canolbwyntio ar y plentyn ac sy'n seiliedig ar hawliau
- Dulliau sy'n Ystyriol o Drawma
- Cysondeb ac ansawdd ar draws y gwasanaeth
- Ymgysylltu diogel a medrus lle mae camdriniaeth ddomestig yn bresennol
- Asesu sy'n seiliedig ar dystiolaeth a chymesuredd
- Chwilfrydedd proffesiynol ac ymarfer myfyriol
- Dull sy'n rhoi diogelwch yn gyntaf

Mae'n dwyn ynghyd Fframwaith Ymarfer Cafcass Cymru, Canllawiau Ymarfer Cam-drin Domestig Cafcass Cymru, adnoddau gwaith uniongyrchol, offer strwythuredig, a chanllawiau dadansoddol i'n helpu i ddarparu atebion diogel, realistig a chynaliadwy i deuluoedd.

Nid yw'r canllawiau hyn yn rhagnodol. Maent wedi'u cynllunio i fod yn adnodd hyblyg i gefnogi barn broffesiynol.

1.2 Pam Y Mae Angen Y Canllawiau Hyn

Byddwn yn dod ar draws ystod eang o heriau wrth gefnogi plant a theuluoedd sy'n rhan o achosion cyfraith teulu. Bydd y rhain yn aml yn cynnwys rheoli sefyllfaoedd emosiynol cymhleth a phryderon yn ymwneud â diogelu, yn enwedig pan fydd cydberthnasau teuluol dan straen neu'n fregus. Mae llawer o'r teuluoedd rydym yn gweithio gyda nhw yn ymdrin â thrawma, cael eu niweidio gan gamdriniaeth ddomestig a sefyllfaoedd anodd eraill sy'n gofyn am ymgysylltiad sensitif, sy'n ystyriol o drawma.

Mae ystod eang o adnoddau ar gael i gefnogi ein gwaith gyda phlant a theuluoedd, mae'r pecyn cymorth hwn yn dwyn yr adnoddau hyn ynghyd er mwyn gwneud y canlynol:

- Cefnogi arferion cyson o ansawdd uchel ym mhob rhan o Cafcass Cymru
- Cryfhau asesiadau a dadansoddiadau
- Gwella canlyniadau drwy ganolbwyntio ar brofiad bywyd y plentyn
- Ymgorffori ymarfer sy'n ystyriol o drawma

2. Gwaith Uniongyrchol gyda Phlant a Gweld Plant

2.1 Pwysigrwydd Gweld Plant

Mae gwaith uniongyrchol gyda phlant yn rhan ganolog o'n dull o ddeall amgylchiadau teuluol. Mae gweld ac ymgysylltu'n uniongyrchol â phlant yn rhoi darlun mwy cyflawn a dibynadwy i ni o unigoliaeth pob plentyn, ei brofiadau bob dydd, a'i anghenion datblygiadol. Mae'r ddealltwriaeth uniongyrchol hon yn cefnogi proses ddadansoddi o ansawdd uchel ac yn sicrhau bod yr argymhellion a gyflwynwn i'r llys yn adlewyrchu safbwynt y plentyn ei hun, yn hytrach na dibynnu'n llwyr ar adroddiadau neu ddehongliadau oedolion. Mae Ein Briff 7 Munud: Llais y Plentyn yn atgyfnerthu'r egwyddorion hyn ac yn tynnu sylw at sut beth yw ymgysylltu ystyrlon yn ymarferol.

Mae ymchwil am gyfranogiad plant, gan gynnwys astudiaethau a gyhoeddwyd gan Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield a Llywodraeth Cymru yn tynnu sylw at y ffaith bod plant yn elwa'n fawr o ddeall pa benderfyniadau sydd wedi'u gwneud, pam y maent wedi'u gwneud, a'r hyn y mae'r canlyniadau'n ei olygu i'w bywydau bob dydd. Pan nad yw plant yn cael esboniadau, byddant yn aml yn creu eu naratifau eu hunain, a all fod yn anghywir, peri pryder, neu achosi gofid emosiynol.

Mae gennym rôl bwysig o ran cefnogi'r ddealltwriaeth hon drwy:

- Egluro'r hyn y mae eu cyfranogiad yn ei olygu
- Rhoi gwybodaeth sy'n briodol i'w oedran am brosesau'r llys
- Egluro'r opsiynau sydd ganddynt ar gyfer rhannu eu barn â'r llys
- Helpu plant i ddeall yr hyn a allai ddigwydd nesaf
- Cynnig sicrwydd lle bo modd, heb wneud addewidion
- Sicrhau bod esboniadau'n glir, yn onest, ac yn rhydd o wrthdaro rhwng oedolion

Mae'r cyfathrebu hwn yn helpu plant i deimlo eu bod yn cael eu parchu, yn lleihau pryder, ac yn cryfhau ymddiriedaeth yn y broses.

Yn y rhan fwyaf o sefyllfaoedd, mae cwrdd â'r plentyn yn angenrheidiol ac yn fuddiol. Mae ymgysylltu uniongyrchol yn cefnogi hawliau cyfranogiad y plentyn ac yn sicrhau bod ei brofiadau'n parhau'n ganolog i'r asesiad. Fodd bynnag, bydd rhai achosion lle nad yw'n bosibl cwrdd â phlentyn neu lle na fyddai hynny er ei fudd pennaf ar y pryd, er enghraifft, pan allai ymgysylltu achosi gofid neu ei roi mewn mwy o berygl, pan nad yw'r amgylchiadau'n hybu ei anghenion diogelwch, pan fo ei farn eisoes wedi'i cheisio dro ar ôl tro a bod perygl y gallai proses y llys ddod yn gamdriniol yn emosiynol, neu pan fo angen i broses ddiogelu allweddol gael ei rhoi ar waith cyn bod cyswllt yn briodol. Yn yr amgylchiadau hyn, efallai y byddwch am drafod y

sefyllfa â Rheolwr Ymarfer er mwyn ystyried yr amseru, y risg, a ffyrdd eraill o ddeall profiad y plentyn.

Pryd bynnag nad yw'n bosibl cwrdd yn uniongyrchol â phlentyn, dylid nodi'r rhesymeg yn glir, sicrhau ei bod yn gymesur, a'i chofnodi yn yr adroddiad. Dylech hefyd ystyried sut y gellir deall llais a phrofiad bywyd y plentyn drwy ddulliau diogel a dibynadwy eraill, megis arsylwi, gwybodaeth gan yr ysgol, yr ysgol a'r rhieni neu'r gofalwyr yn cwblhau'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau, neu gasglu gwybodaeth gan weithwyr iechyd neu weithwyr proffesiynol eraill sydd eisoes yn ymwneud â'r plentyn.

Mae'r dull hwn yn sicrhau bod pob plentyn yn cael ei gefnogi i gymryd rhan yn y ffordd sydd fwyaf diogel a phriodol iddo ef, gan gynnal arferion cyson, sy'n canolbwyntio ar y plentyn ym mhob rhan o Cafcass Cymru.

2.2 Sicrhau Cyfranogiad Ystyrlon

Model defnyddiol ar gyfer ystyried cyfranogiad plant yw Model Cyfranogiad Lundy (Laura Lundy, 2007). Mae hwn yn darparu ffordd strwythuredig o sicrhau bod lleisiau plant yn cael eu clywed mewn modd ystyrlon mewn penderfyniadau sy'n effeithio arnynt, a bod plant a phobl ifanc yn gallu arfer eu hawl i fynegi eu barn, a bod ystyriaeth briodol yn cael ei rhoi i'r farn honno, fel y nodir yn Erthygl 12 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn.

Mae pedwar elfen i'r model:

Lle

Mae hyn yn golygu sicrhau bod plant yn cael cyfleoedd diogel a chynhwysol i lunio a mynegi eu barn.

- Rydym yn cynnig amgylcheddau sy'n briodol i oedran y plant, sy'n teimlo'n groesawgar, ac nad ydynt yn cynnwys gormod o weithwyr proffesiynol na dieithriaid.
- Rydym yn darparu gwybodaeth wedi'i theilwra am achosion teuluol a'r modd y mae eu hymgysylltiad yn rhan o hyn.
- Rydym yn defnyddio mathau gwahanol o gyfathrebu i ddeall barn plant iau a phlant ag anghenion lleferydd a dysgu. Gallai hyn olygu arsylwi plant iau i ddeall yr hyn y maent yn ei fynegi am berthnasoedd drwy eu hymddygiad.
- Rydym yn caniatáu digon o amser i blant fynegi eu hunain ac archwilio teimladau cymhleth, ac yn ymgysylltu ag empathi, chwilfrydedd a didwylledd.

Llais

Mae hyn yn golygu hwyluso plant a phobl ifanc i fynegi eu barn.

- Rydym yn darparu amrywiaeth o opsiynau i helpu plant i fynegi eu hunain mewn ffyrdd sy'n gweithio iddynt, gan gynnwys drwy offer ymarfer, trafodaethau, crefftau, eu cefnogi i ysgrifennu llythyrau i'r llys, ac rydym yn sicrhau bod plant yn deall nad oes rhaid iddynt rannu eu barn.
- Rydym yn darparu cyfleoedd ar gyfer cyfathrebu uniongyrchol, megis cefnogi plant i ysgrifennu i'r llys a chynnwys eu gwaith uniongyrchol neu eu barn yn eu geiriau eu hunain yn ein hadroddiadau.
- Rydym yn gofyn sut yr hoffent gael gwybod am ganlyniad yr achos.

Cynulleidfa

Mae hyn yn golygu ein bod yn gwrando ar blant, yn ceisio deall eu barn a'r hyn sy'n bwysig iddynt, ac yn cynrychioli'r rhain yn gywir yn ystod achosion llys, gan gynnwys pan nad yw eu barn yn cyd-fynd â barn broffesiynol am yr hyn sydd er eu budd pennaf.

- Rydym yn rhannu eu barn â'u rhieni, eu gofalwyr, a'r llys sydd, â'r cyfrifoldeb am wneud penderfyniadau amdanynt.
- Rydym yn sicrhau bod plant yn deall â phwy y bydd eu barn yn cael ei rhannu, sut y bydd hyn yn digwydd, a sut y bydd eu barn yn cael ei hystyried yn yr achos.
- Rydym yn glir ynglŷn â'r modd rydym wedi ystyried barn y plentyn wrth lunio ein hargymhellion ein hunain.

Dylanwad

Mae hyn yn golygu bod barn plant yn cael ei chymryd o ddifrif, yn cael ei hystyried gan y rhai sy'n gwneud penderfyniadau, ac y gweithredir yn ei chylch lle y bo'n briodol.

- Bydd plant yn cael adborth ac rydym yn sicrhau eu bod yn deall y modd y mae eu barn wedi cael ei hystyried a'r modd y mae wedi effeithio ar benderfyniad y llys, er enghraifft drwy argymell bod y barnwyr yn ysgrifennu at blant ar ddiwedd achosion.
- Rydym yn ystyried yn ein hadroddiadau pwy fydd yn dweud wrth y plentyn beth yw canlyniad yr achos.

Awgrym ar Gyfer Ymarfer

1. Paratowch

- Anfonwch lythyr cyflwyniadol sy'n cynnwys eich bywgraffiad personol.
- Anogwch y rhieni/gofalwyr i fynd drwy’r llythyr gyda’r plentyn.
- Cynigiwch opsiynau ar gyfer y cyswllt cyntaf (gartref, lleoliad niwtral, galwad fideo ddiogel).

2. Cyflwynwch yn Dda

- Eglurwch gyfrinachedd a'i derfynau mewn ffordd sy'n hawdd i blant ei deall.
- Gwiriwch ddealltwriaeth y plentyn a gwahoddwch gwestiynau.
- Sicrhewch y plentyn mai oedolion, nid plant, sy'n gwneud penderfyniadau.

3. Crëwch Amodau Diogel ar gyfer Cyfranogiad

- Dechreuwch drwy asesu unrhyw bryderon ynghylch cam-drin domestig neu unrhyw bryderon eraill ynghylch diogelu, gan fod y rhain yn llywio pa mor ddiogel y mae'r plentyn yn teimlo a'r hyn y gall ei fynegi.
- Byddwch yn effro i arwyddion o orfodaeth, ofn neu gyfyngiad sy'n dylanwadu ar y modd y mae'r plentyn yn mynegi ei hun.
- Defnyddiwch ddulliau sy'n ystyriol o drawma ac sy'n seiliedig ar hawliau.
- Ystyriwch gyfathrebu geiriol a dieiriau – gall ymddygiad fod yn rhan o “lais” y plentyn

4. Defnyddiwch Ddulliau Hyblyg, sy'n Canolbwyntio ar y Plentyn

- Cytunwch ar y modd y mae'r plentyn yn dymuno cymryd rhan (trafodaeth, tynnu llun, llinellau amser, ysgrifennu, ac ati).
- Trafodwch y modd y mae am gael gwybod beth sy'n digwydd.
- Ar gyfer plant iau neu blant dieiriau, defnyddiwch waith sy'n seiliedig ar arsylwi i ddeall eu profiadau bob dydd.

5. Byddwch yn Glir Ynghylch Canlyniadau ac Adborth

- Gofynnwch sut mae'r plentyn yn dymuno cael gwybod y canlyniad (gan riant/ofalwr, drwy lythyr barnwrol, neu pan gaiff hynny ei orchymyn gan Cafcass Cymru).
- Cyfeiriwch rieni/ofalwyr at y Canllaw sy'n esbonio penderfyniadau sy'n cael eu gwneud gan y Llys Teulu i blant.
- Ystyriwch Writing to children - A toolkit for Judges, lle bo cyfathrebu barnwrol yn briodol.
- Cofnodwch ddewis y plentyn yn eich argymhellion.
- Ystyriwch anfon llythyr ffarwel at y plentyn ar ddiwedd yr achos, sy'n adlewyrchu'r amser rydych wedi'i dreulio gydag ef, y modd y dylanwadodd ei farn ar y canlyniad, ac sy'n dweud wrtho fod eich rhan yn y broses wedi dod i ben.

6. Cofnodwch mewn modd Tryloyw

- Cofnodwch y canlynol yn glir:
  - Y modd y cymerodd y plentyn ran (neu pam na chafodd ei weld)
  - Yr hyn a ddeallwyd ac a fynegwyd ganddo
  - Pam y gallai deimlo felly
- Cysylltwch ddehongliadau â thystiolaeth a chyd-destun, nid rhagdybiaethau

2.3 Ffyrdd o Ymdrin â Gwaith Uniongyrchol

Mae gwaith uniongyrchol yn rhoi ffordd strwythuredig ond hyblyg i blant fynegi eu barn, rhannu eu profiadau, a deall pwrpas ein cyfranogiad. Ystyriwch ddefnyddio offer Cafcass Cymru fel *Anghenion, Dymuniadau a Theimladau*, *Popeth Amdanaf i*, *Beth sy'n fy ngwneud i'n 'fi'*, offer *CC-CAWAC* ac adnoddau gwaith cymdeithasol eraill sy'n gyfeillgar i blant. Gall y rhain fod yn arbennig o ddefnyddiol wrth gefnogi plant sy'n elwa o awgrymiadau gweledol, iaith symlach, neu fformatau cyfathrebu amgen, neu pan fydd angen i chi archwilio pynciau sensitif mewn ffordd ddiogel a hygyrch. Gellir addasu pob dull i oedran, cyfnod datblygiadol, anghenion cyfathrebu, hunaniaeth a niwroamrywiaeth y plentyn fel bod ymgysylltu yn parhau i fod yn briodol ac yn hygyrch.

Mae gwaith uniongyrchol effeithiol hefyd yn cynnwys rheoli'r gofynion emosiynol a gwybyddol a roddir ar blant. Dylech ystyried ble a sut mae plant yn teimlo'n fwyaf cyfforddus yn siarad, sicrhau bod y cyflymder yn rheoladwy, a chreu lle i blant ofyn cwestiynau neu ailymweld â phynciau os oes angen. Mae hyn yn atgyfnerthu'r ddealltwriaeth na ddylai cyfarfodydd â phlant fod yn ymarferion casglu gwybodaeth yn unig ond dylent hyrwyddo ymddiriedaeth, eglurder a chefnogaeth emosiynol yn weithgar. Mae gwaith uniongyrchol yn darparu ffordd strwythuredig ond hyblyg i blant fynegi eu barn, rhannu eu profiadau, a deall pwrpas ein cyfranogiad.

2.4 Amrywiaeth, Hunaniaeth a Chynhwysiant mewn Gwaith Uniongyrchol

Mae gwaith uniongyrchol yn fwyaf effeithiol pan fo'n ymatebol i hunaniaeth, cyd-destun a phrofiad bywyd pob plentyn. Mae hyn yn ei gwneud yn ofynnol i ni barhau i fod yn sensitif i'r ystod lawn o ffactorau sy'n llywio sut mae plentyn yn deall ei sefyllfa a sut y gall fynegi ei farn orau. Mae diwylliant, iaith, anabledd, niwroamrywiaeth, rhywedd, cenedl, ffydd a hanes teuluol i gyd yn cyfrannu at y ffordd y mae plentyn yn cyfathrebu ac yn gwneud synnwyr o'i amgylchiadau. Mae mynd ati i ymgysylltu gyda'r ymwybyddiaeth hon yn cefnogi ymarfer sy'n gynhwysol ac yn gydnaws ag anghenion unigol y plentyn.

Felly, dylai'r gwaith o gynllunio ar gyfer cyfranogiad fod yn hygyrch, yn hyblyg, ac yn ymatebol yn ddiwylliannol. Lle bynnag y bo modd, fe'ch anogir i gydweithio â'r plentyn wrth gynllunio'r cyfarfod, gan gytuno gyda'ch gilydd ar y lleoliad, yr amser, a'r fformat a fydd yn teimlo fwyaf cyfforddus. Gall rhai plant elwa o gymhorthion cyfathrebu, adnoddau gweledol, dehonglwyr, neu adnoddau wedi'u haddasu'n synhwyraidd, ond gall eraill ffafrio deunyddiau strwythuredig sy'n eu helpu i roi trefn ar eu meddyliau. Ystyriwch ddefnyddio awgrymiadau defnyddiol y Bwrdd Cyfiawnder Teuluol i Bobl Ifanc, sy’n cynnig cyngor ymarferol ar gyfer gweithio gyda phlant anabl, plant awtistig, pobl ifanc LHDTC+, brodyr a chwiorydd, a phlant mae camdriniaeth ddomestig yn effeithio arnynt. Mae ymgorffori'r wybodaeth hon yn eich

gwaith cynllunio a'i chofnodi mewn nodiadau achos yn helpu i sicrhau bod y dull a ddefnyddir yn feddylgar, yn gyson ac yn ymatebol.

Gall cefndiroedd a phrofiadau plant effeithio ar ba mor ddiogel y maent yn teimlo a pha mor gyfforddus y maent yn rhannu eu barn. Gall plant wynebu rhwystrau i gyfranogiad oherwydd gwahaniaethu, stigma, gwahaniaethau o ran cyfathrebu, neu brofiadau yn y gorffennol, a gall y rhain i gyd ddylanwadu ar yr hyn y maent yn teimlo y gallant ei rannu. Mewn rhai diwylliannau, er enghraifft, efallai fod plant wedi cael eu haddysgu i ddangos parch drwy gytuno ag oedolion neu beidio â mynegi eu barn eu hunain yn agored. Mae cadw'r dylanwadau hyn mewn cof yn ein helpu i greu mannau lle y gall plant gymryd rhan ar eu cyflymder eu hunain ac mewn ffyrdd sy'n teimlo'n ddiogel yn emosiynol, gan sicrhau bod eu llais yn cael ei glywed o hyd.

Wrth baratoi ar gyfer gwaith uniongyrchol, mae'n ddefnyddiol meddwl sut mae'r plentyn yn hoffi cyfathrebu, ei gefndir diwylliannol neu ieithyddol, unrhyw anghenion synhwyraidd neu wybyddol, ac unrhyw beth yn ei hanes a allai lywio'r modd y mae'n ymgysylltu. Mae hefyd yn ddefnyddiol cysylltu â gweithwyr proffesiynol eraill sy'n adnabod y plentyn yn dda er mwyn deall yr hyn fydd yn cefnogi ei gyfranogiad orau.

Gall adnoddau megis *Popeth Amdanaf I* neu *Beth sy'n fy ngwneud yn 'fi'* fod yn ffordd ddefnyddiol a diddorol o archwilio hunaniaeth a'r hyn sy'n bwysig i'r plentyn. Mae gofyn i blant yn uniongyrchol am eu hunaniaeth yn hybu ymddiriedaeth, gan fod hynny'n dangos nad ydym yn gwneud rhagdybiaethau amdanynt nac yn dibynnu'n llwyr ar ddisgrifiadau oedolion. Dylid dweud wrth blant a phobl ifanc hefyd sut y bydd unrhyw wybodaeth am amrywiaeth y maent yn dewis ei rhannu yn cael ei defnyddio a pham mae'n cael ei chasglu.

Ochr yn ochr â'r ystyriaethau hyn, mae yr un mor bwysig cydnabod cryfderau plentyn, megis cydberthnasau sy'n cynnig sefydlogrwydd, diddordebau sy'n cefnogi gwydnwch, neu ddulliau cyfathrebu sy'n ei helpu i deimlo'n hyderus. Mae'r cryfderau hyn yn rhoi cipolwg gwerthfawr ar fyd y plentyn, a gellir eu defnyddio i lywio'r broses ymgysylltu mewn ffordd gadarnhaol a grymusol.

Mae rhagor o ganllawiau ynghylch agweddau ar gydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant ar gael drwy Hwb gwybodaeth ac ymarfer Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant Community Care, sy'n darparu adnoddau clir ac ymarferol i helpu ymarferwyr i ymgorffori dulliau gwrthwahaniaethol a chynhwysol yn eu gwaith cymdeithasol bob dydd, gan gynnwys canllawiau ar weithio'n effeithiol ac yn sensitif gyda phobl o grwpiau amrywiol ac ymylol.

Awgrym ar Gyfer Ymarfer

Ystyriwch y dulliau cyfathrebu a ffefrir gan y plentyn…

…ei gefndir diwylliannol neu ieithyddol…

…anghenion synhwyraidd neu wybyddol…

…hanes personol neu deuluol a allai effeithio ar ymgysylltiad…

…cryfderau a ffactorau amddiffynnol o fewn hunaniaeth a rhwydwaith cymorth y plentyn…

…ystyriwch ddefnyddio adnoddau ymarfer megis 'Beth wyt ti'n ei wybod amdanaf i? a '*Beth sy'n fy ngwneud yn 'fi'* ar gyfer plant a phobl ifanc

…meddyliwch yn groestoriadol a chofiwch fod hunaniaeth a diwylliant yn amlhaenog.

2.5 Cyfranogiad Plant mewn Sefyllfaoedd Teuluol Cymhleth

Bydd rhai plant yn cael anhawster sylweddol wrth gymryd rhan mewn trefniadau sy'n ymwneud â gweld rhiant yn dilyn gwahanu. Pan fydd plentyn yn mynegi nad yw'n dymuno treulio amser gyda rhiant, dylem ystyried y gallai hyn ddeillio o nifer o ffactorau, sydd oll yn gysylltiedig yn uniongyrchol â phrofiadau'r plentyn o ddydd i ddydd, ei ymdeimlad o ddiogelwch emosiynol, a'i gydberthnasau allweddol.

Safbwynt Cafcass Cymru yw bod yn rhaid archwilio barn y plentyn bob amser drwy lens sy'n ystyriol o gam-drin domestig, sy'n rhoi diogelu yn gyntaf, ac sy'n ystyriol o drawma. Mae hyn yn adlewyrchu Canllawiau Ymarfer Cam-drin Domestig (2025) a Chanllawiau'r Cyngor Cyfiawnder Teuluol ar Amharodrwydd, Gwrthwynebiad a Gwrthodiad Anesboniadwy (2024), sy'n pwysleisio pwysigrwydd deall y cyd-destun y mae plant yn ffurfio eu barn ynddo.

Deall y Rhesymau Gwahanol Pam Efallai na fydd Plant yn Dymuno Treulio Amser

Gall plant fod yn amharod i dreulio amser gydag oedolyn arwyddocaol am lawer o resymau, a gall y rhain newid wrth i'w hamgylchiadau newid. Ni ddylid byth tybio bod y gwrthwynebiad neu'r amharodrwydd hwn yn adlewyrchu dewis, "dieithriad," neu ddeinameg syml yn erbyn plentyn. Yn hytrach, dylem archwilio'r darlun llawn, gan gynnwys:

i. Gwrthodiad Cyfiawn Priodol: Pan fydd y Plentyn yn Teimlo'n Anniogel	Gall ymddygiad osgoi gan blentyn fod yn ymateb amddiffynnol i gamdriniaeth ddomestig, rheolaeth drwy orfodaeth, rhianta niweidiol, neu brofiadau o ofn. Lle mae camdriniaeth ddomestig yn bresennol neu'n cael ei honni, gall gwrthwynebiad fod yn ymateb dealladwy i drawma neu ymddygiad anniogel, a dylid ei asesu felly.
ii. Cydberthynas, Aliniad a Phrosesau Datblygiadol	Bydd rhai plant yn gwrthwynebu treulio amser gyda rhiant oherwydd ffactorau datblygiadol, gwahaniaethau rhwng aelwydydd, neu rwymau teyrngarwch dros dro yn dilyn gwahanu. Gall y patrymau hyn ddigwydd yn naturiol ac nid ydynt o reidrwydd yn dynodi manipiwleiddio gan oedolyn.
iii. Ymatebion Ymlyniad a Gwrthdaro Teyrngarwch	Gall plant fabwysiadu strategaethau yn ddiarwybod, megis aros yn agos at un gofalwr, osgoi cyfnodau o newid, neu dynnu'n ôl oddi wrth riant, er mwyn amddiffyn ei brif berthynas ymlyniad. Mae'r ymatebion hyn yn adlewyrchu angen emosiynol yn hytrach na dewis neu ddylanwad gan eraill.
iv. Ymddygiadau Dieithrio fel Cam-drin Domestig (Ailfframio cam-drin domestig fel dieithrio)	Mae ymddygiadau a labelwyd yn hanesyddol fel "dieithrio" yn cael eu deall yn well fel ymddygiadau sy'n gamdriniol yn emosiynol sydd wedi'u lleoli o fewn y continwwm cam-drin domestig, ac nid fel categori ar wahân. Gall yr ymddygiadau hyn gynnwys creu ofn, gwobrwyo teyrngarwch, tanseilio'r rhiant arall, neu gynnwys y plentyn mewn anghydfodau rhwng oedolion.

Mae canllawiau 2024 y Cyngor Cyfiawnder Teuluol yn glir bod honiadau o ymddygiad dieithrio yn codi'n aml o fewn cyd-destunau cam-drin domestig, a bod yn rhaid eu gwerthuso'n ofalus i sicrhau nad yw rhieni amddiffynnol yn cael eu difrïo na'u niweidio ymhellach drwy broses y llys.

Yn yr un modd, mae Canllawiau Cam-drin Domestig Gwrando ar y Plentyn: Asesu Profiadau Bywyd o Gam-drin Domestig mewn Trefniadau Amser Teulu Cafcass Cymru yn tynnu sylw at y ffaith bod honiadau o 'ddieithrio plentyn oddi wrth riant' yn aml yn ymddangos mewn achosion sy'n ymwneud â cham-drin domestig, a dylid eu deall bob amser o fewn y cyd-destun diogelu ehangach hwnnw, yn hytrach na'u trin fel pryder ar wahân neu gyfwerth.

---

v. Cydymffurfiaeth sy'n Seiliedig ar Deyrngarwch neu a Ysgogir gan Oroesi

Efallai y bydd rhai plant yn dweud eu bod yn dymuno treulio amser gyda rhiant neu ofalwr, hyd yn oed pan nad yw'r berthynas yn ddiogel.

Gall hyn ddigwydd mewn cyd-destunau cyfraith breifat a chyfraith gyhoeddus, lle gall plant fychanu'r niwed, amddiffyn yr oedolyn, neu deimlo'n gyfrifol am gynnal y berthynas. Gall dymuniadau o'r fath gael eu llywio gan ofn, bondio trawma, gorfodaeth emosiynol, neu ddynameg gwrthdroi rolau yn hytrach na dewis rhydd.

Mae'r cyflwyniadau hyn yn gofyn am broses asesu ofalus sy'n cael ei harwain gan ddiogelu, er mwyn sicrhau nad yw teyrngarwch, ofn na strategaethau goroesi yn cael eu camgymryd am gysur neu ddiogelwch gwirioneddol.

Archwilio Profiad y Plentyn

Dylem fabwysiadu dull chwilfrydig, sy'n canolbwyntio ar y plentyn, ac sy'n canolbwyntio ar gydberthnasau, gan archwilio:

- Hanes a phatrwm gwrthwynebiad y plentyn
- Y modd y mae'r plentyn yn deall ac yn profi pob rhiant
- Unrhyw amlygiad i ofn, rheolaeth drwy orfodaeth, neu fanipiwleiddio emosiynol
- Strategaethau ymdopi, gwrthdaro mewnol ac addasiadau'r plentyn
- Ffynonellau diogelwch a chymorth emosiynol
- Dangosyddion niwed, gofid neu ymatebion i drawma

Mae hyn yn cyd-fynd â dull dadansoddi effaith ar y plentyn, gan sicrhau bod realiti emosiynol y plentyn yn parhau'n ganolog i'r asesiad.

Cefnogi Cyfranogiad y Plentyn

Mae angen i blant yn yr amgylchiadau hyn gael lle, eglurder a diogelwch emosiynol er mwyn cymryd rhan mewn modd ystyrlon. Dylem wneud y canlynol:

- Cwrdd â phlant mewn amgylcheddau sy'n cefnogi rheoleiddio emosiynol, h.y. lleoliadau sy'n lleihau gorlethu synhwyraidd, yn darparu cysur, ac yn helpu plant i reoli eu teimladau yn ystod y cyfarfod
- Defnyddio dulliau sy'n ystyriol o drawma ac sy'n addas i blant i archwilio eu profiadau
- Dilysu eu teimladau heb wneud addewidion na chymryd ochr
- Darparu gwybodaeth mewn ffyrdd hygyrch er mwyn lleihau dryswch ac ofn
- Sicrhau nad yw esboniadau'n rhoi baich emosiynol ar y plentyn

Helpu plant i ddeall mai oedolion, nid plant, sy'n gyfrifol am benderfyniadau. Rhaid i gyfranogiad fod yn gymesur ac yn sensitif i allu a chyflwr emosiynol y plentyn bob amser.

Osgoi Rhagdybiaeth o Blaid Cyswllt

Mae ymchwil ryngwladol a chenedlaethol yn rhybuddio am y risg o ragfarn o blaid cyswllt, lle rhoddir pwysau ar blentyn i barhau i dreulio amser hyd yn oed pan fydd hyn yn gwrthdaro â'i ddiogelwch neu ei lesiant. Mae'r Cyngor Cyfiawnder Teuluol (2024) yn pwysleisio na ddylid diystyru na gwrthod gwrthwynebiad plant heb ddealltwriaeth drylwyr, wedi'i harwain gan ddiogelwch, o'r achosion.

Rhaid i ni ofalu ein bod yn osgoi'r canlynol:

- Tybio bod peidio â dymuno treulio amser gyda rhiant yn gyfystyr â manipiwleiddio
- Fframio amharodrwydd fel "gwrthod cyswllt" heb archwilio'r cyd-destun
- Gorfodi plant i mewn i sefyllfaoedd anniogel neu sy'n llethol yn emosiynol
- Lleihau dangosyddion cam-drin domestig wrth fynd ar drywydd trefniadau treulio amser
- Dehongli ymddygiad plentyn heb wybodaeth drionglog

Rhaid i ddiogelwch, sicrwydd emosiynol, a hawliau plant barhau i fod y peth pwysicaf.

Awgrym ar Gyfer Ymarfer:

Cefnogi cyfranogiad mewn achosion lle nad yw plentyn yn dymuno treulio amser gyda rhiant:

Dechreuwch gyda dadansoddiad clir o gamdriniaeth ddomestig a diogelu, gan sicrhau bod ffactorau risg, patrymau niwed, a galluoedd amddiffynnol yn cael eu deall yn llawn o'r cychwyn cyntaf, a pharhewch i fod yn effro i unrhyw ddangosyddion gorfodaeth, ofn, neu gyfyngiad posibl yng nghyflwyniad y plentyn.

Ystyriwch brofiad y plentyn mewn modd holistaidd, gan gydnabod y rhyngweithio rhwng ei gam datblygiadol, ei brofiad bywyd, ei hunaniaeth, ei gydberthnasau, a'i ymdeimlad o ddiogelwch emosiynol a chorfforol.

Ystyriwch ystod o esboniadau posibl a rhai sy'n gorgyffwrdd ar gyfer barn ac ymddygiad y plentyn, gan gynnal safbwynt o chwilfrydedd yn hytrach na gwneud tybiaethau.

Defnyddiwch ddulliau ymgysylltu sy'n ystyriol o drawma ac sy'n seiliedig ar hawliau, gan ddarparu amgylchedd diogel a chefnogol sy'n galluogi'r plentyn i fynegi ei farn yn rhydd a heb bwysau.

Rhowch adroddiad clir, cyd-destunol, o brofiad bywyd y plentyn wrth adrodd a dadansoddi, gan ddangos y modd y mae ei safbwyntiau wedi'u deall mewn perthynas â'r amgylchiadau sy'n effeithio arno.

Cefnogwch y llys i ddeall, nid yn unig yr hyn y mae'r plentyn wedi'i ddweud, ond y cyd-destun a'r ystyr y tu ôl i'w safbwyntiau, gan sicrhau bod y dehongliad yn seiliedig ar dystiolaeth, barn broffesiynol, ac amgylchiadau unigol y plentyn.

Mae'r dull hwn yn hyrwyddo argymhellion cytbwys a chymesur ac yn helpu i sicrhau bod plant yn cael eu hamddiffyn rhag niwed, mwy o drawma, neu ddylanwad gormodol.

2.6 Cydbwyso'r Hyn y mae Plant yn ei Ddweud ag Asesiad Proffesiynol

Er bod safbwyntiau plant yn rhan hanfodol o'r asesiad, maent yn cynrychioli un darn o ddarlun ehangach. Dylem nid yn unig ystyried yr hyn y mae plant yn ei ddweud ond hefyd y cyd-destun y ffurfiwyd y safbwyntiau hynny ynddo, dylanwad posibl eraill, ac unrhyw ddangosyddion sy'n nodi y gallai'r plentyn fod yn amsugno naratifau oedolion neu'n ymateb yn amddiffynnol i'w amgylchiadau. Gall safbwyntiau plant hefyd gael eu llywio, eu cynnal, neu eu cyfyngu gan safbwyntiau proffesiynol yr oedolion o'u cwmpas, a dylem barhau i fod yn ymwybodol o'r modd y gall ein rhagdybiaethau a'n dehongliadau ein hunain ddylanwadu ar y broses hon.

Dylem hefyd fod yn effro i sefyllfaoedd lle mae plentyn yn mynegi dymuniad i dreulio amser gyda rhiant neu ofalwr y mae ei ymddygiad wedi bod yn gamdriniol, neu gyda rhywun y gellid yn rhesymol ddisgwyl i'r plentyn ei ofni. Yn union fel y byddem yn craffu ar gytundebau rhianta sy'n cael eu gwneud yng nghyd-destun pryderon diogelu, gan gynnwys sefyllfaoedd sy'n ymwneud â chamdriniaeth ddomestig, dylem ymchwilio'n ddyfnach o dan yr amgylchiadau hyn. Gall cytundebau sy'n cael eu ffurfio o dan bwysau neu reolaeth guddio risg, a gall yr un ddynameg ddylanwadu ar yr hyn y mae plentyn yn dweud ei fod yn ei ddymuno, gan wneud archwiliad trylwyr yn hanfodol er mwyn deall ei brofiad gwirioneddol a sicrhau ei ddiogelwch.

Mae diogelu wrth wraidd y modd rydym yn deall ac yn cydbwyso safbwyntiau plant, ac mae ein Gweithdrefn diogelu weithredol yn ein hatgoffa bod dyletswydd statudol arnom i ddiogelu plant a hyrwyddo eu lles, sy'n cynnwys nodi niwed, asesu risg, rhannu gwybodaeth yn briodol, a chymryd camau amserol pan gredwn fod plentyn yn anniogel. Mae'r gweithdrefnau hyn nid yn unig yn berthnasol i'r plentyn sy'n ganolbwynt yr achos ond hefyd i unrhyw blentyn arall sy'n gysylltiedig â'r achos ac a allai fod mewn perygl.

Mae ein rôl diogelu hefyd yn eistedd o fewn y cyd-destun cyfreithiol ehangach yng Nghymru. Mae Deddf Plant (Diddymu Amddiffyniad Cosb Resymol) (Cymru) 2020 yn dileu'r amddiffyniad "cosb resymol," sy'n golygu bod unrhyw gosb gorfforol i blentyn bellach yn cael ei thrin fel ymosodiad a rhaid ei hystyried fel rhan o brosesau diogelu. Mae'r newid hwn wedi cryfhau'r amddiffyniad a roddir i blant ac yn sicrhau, pan fydd plentyn yn siarad am gael ei daro, ei smacio, neu ei ddisgyblu'n gorfforol, ein bod yn ystyried hyn fel dangosydd niwed posibl, sy'n gofyn am ystyriaeth ofalus.

Gall goruchwyliaeth fyfyriol hefyd chwarae rhan hanfodol wrth gyflawni asesiadau cytbwys. Mae'n cynnig y lle i ni archwilio unrhyw ansicrwydd, ystyried damcaniaethau amgen, a myfyrio ar y modd y gallai ein hymatebion, ein gwerthoedd, neu ein hymatebion emosiynol fod yn llywio'r asesiad. Mae hefyd yn darparu cymorth emosiynol a phroffesiynol, gan ein helpu i brosesu effaith gwaith cymhleth neu ofidus. Mewn sefyllfaoedd cymhleth neu risg uchel, yn enwedig pan fydd plant yn mynegi safbwyntiau sy'n ymddangos yn anghyson â risgiau hysbys,

mae goruchwyliaeth fyfyriol yn darparu diogelwch pwysig, gan ein helpu i gynnal chwilfrydedd, osgoi gadael i bethau llithro, a sicrhau bod penderfynu'n parhau i fod yn seiliedig ar dystiolaeth a phrofiad bywyd y plentyn.

Er mwyn sicrhau asesiad cytbwys, mae angen i ni wneud y canlynol:

- Dangos parch at yr hyn y mae plant yn ei ddweud a gwrando arnynt yn astud
- Arsylwi ar ymddygiad, arwyddion emosiynol, a'r cyd-destun ehangach
- Edrych ar batrymau cydberthnasau a dynameg y teulu
- Pwyso a mesur dymuniadau plant ochr yn ochr â phryderon a thystiolaeth ynghylch diogelu
- Defnyddio goruchwyliaeth fyfyriol i gefnogi penderfyniadau cytbwys sy'n canolbwyntio ar y plentyn

Mae cadw’r cydbwysedd hwn yn sicrhau bod plant yn cael eu clywed o ddifrif, ac yn sicrhau hefyd bod eu diogelwch a’u llesiant hirdymor yn parhau wrth wraidd pob penderfyniad a wnawn.

2.7 Cefnogi'r Broses o Rannu Canlyniadau â Phlant

Yn y rhan fwyaf o amgylchiadau, mae'n well i oedolyn dibynadwy rannu canlyniad achosion cyfraith breifat neu gyhoeddus â'r plentyn. Gallai hyn fod yn rhiant neu'n ofalwr, ar yr amod ei bod yn ddiogel ac yn briodol gwneud hynny. Yn gyffredinol, gyda'r oedolion sy'n gofalu amdanynt o ddydd i ddydd y bydd plant yn teimlo'n fwyaf diogel, ac mae clywed canlyniadau ganddynt hwy yn gallu cynnig sicrwydd a pharhad emosiynol yn ystod yr hyn sy'n aml yn gyfnod dryslyd.

Mewn cyfraith breifat, mae hyn yn aml yn cynnwys cefnogi rhieni i esbonio trefniadau newydd, megis yr amser a dreulir gyda phob rhiant. Mewn cyfraith gyhoeddus, gall rhannu canlyniadau gynnwys helpu plant i ddeall penderfyniadau sy'n ymwneud â chynlluniau gofal, newidiadau i le maent yn byw, neu ymgysylltiad parhaus gan yr awdurdod lleol. Yn y ddau gyd-destun, efallai y byddwch yn dewis cefnogi rhieni (neu ofalwyr) i rannu gwybodaeth mewn ffordd glir sy'n canolbwyntio ar y plentyn, gan dynnu ar adnoddau megis y Canllaw i rieni a gofalwyr ar egluro penderfyniadau'r llys teulu. Mewn cyfraith gyhoeddus, efallai y byddwch hefyd yn gweithio ochr yn ochr â gweithiwr cymdeithasol yr awdurdod lleol i gytuno ar bwy sydd yn y sefyllfa orau i rannu'r wybodaeth hon â'r plentyn, gan ystyried datblygu naratif a rennir i gefnogi cysondeb a lleihau dryswch.

Pan fydd y plentyn yn mynegi dewis ynghylch y modd y mae'n dymuno cael gwybod, dylid cofnodi hyn yn yr asesiad a'i gyfleu i'r llys a/neu'r awdurdod lleol. Mae hyn yn sicrhau bod llais y plentyn yn cael ei ystyried mewn modd ystyrlon wrth gynllunio, a bod gwybodaeth yn cael ei rhannu mewn ffordd sy'n teimlo'n ddiogel ac yn hwylus iddo.

2.8 Cyfathrebu Barnwrol â Phlant

Mewn rhai achosion, gall barnwyr ysgrifennu’n uniongyrchol at blant i esbonio canlyniad yr achos neu i egluro sut y cafodd eu barn ei hystyried. Gall hyn ddigwydd mewn penderfyniadau cyfraith breifat a chyfraith gyhoeddus, yn enwedig lle gall cyfathrebu uniongyrchol helpu'r plentyn i ddeall y rhesymeg y tu ôl i ganlyniad anodd neu emosiynol gymhleth.

Os yw plentyn yn mynegi dymuniad i glywed gan y barnwr, dylech gofnodi'r dewis hwn yn glir a'i amlygu yn eich dadansoddiad a'ch argymhellion, gan gydnabod mai'r llys sydd â'r penderfyniad terfynol. Gallwch hefyd gyflwyno sylwadau ynghylch a allai llythyr barnwrol gefnogi dealltwriaeth y plentyn, ei allu i wneud synnwyr, neu ei lesiant emosiynol lle bo hynny'n briodol ac yn gymesur.

Mewn achosion cyfraith gyhoeddus, lle gall penderfyniadau gynnwys gorchmynion gofal, newidiadau i leoliadau, neu ymyrraeth statudol barhaus, gall cyfathrebu barnwrol helpu plant i deimlo eu bod yn cael eu clywed a dod ag eglurder i benderfyniadau a all fel arall deimlo'n aneglur neu beri ansicrwydd. Dylem ystyried yr opsiwn hwn mewn modd sensitif, gan ystyried oedran, cam datblygiadol a pharodrwydd emosiynol y plentyn.

3. Deall Trawma ac Ymarfer sy’n Ystyriol o Drawma

3.1 Beth yw Trawma?

Gellir deall trawma fel profiad, neu gyfres o brofiadau, sy'n effeithio'n uniongyrchol ar allu person i ymdopi'n emosiynol, yn gorfforol neu'n seicolegol. Mae'n cael ei lywio, nid yn unig gan yr hyn sydd wedi digwydd, ond gan ddehongliad ac ymateb yr unigolyn. O fewn cyfiawnder teuluol, mae trawma yn gyffredin ym mywydau plant ac oedolion, ac yn aml mae'n dylanwadu ar y modd y maent yn cyflwyno, yn cyfathrebu ac yn ymgysylltu.

Gall trawma effeithio ar blant drwy amlygiad i reolaeth drwy orfodaeth, camdriniaeth gorfforol neu emosiynol, niwed rhywiol, esgeulustod, gwrthdaro nad yw wedi'i ddatrys yn briodol, neu ansefydlogrwydd yn eu hamgylchedd gofal. Gall y weithred o wahanu ei hun, yn enwedig pan fydd yn sydyn, yn elyniaethus, neu'n cyd-fynd ag ofn neu ansicrwydd, ddwysáu gofid presennol. Gall proses y llys ychwanegu mwy o bwysau wrth i deuluoedd lywio systemau anghyfarwydd, mynd yn ôl at ddigwyddiadau anodd, neu brofi pryderon ynghylch canlyniadau yn y dyfodol. Gall trawma hefyd ddeillio o esgeulustod, trefniadau gofal anghyson, neu weld ymddygiadau niweidiol yn y cartref.

Mae cydnabod trawma yn golygu cymryd amser i sylwi ar yr hyn a allai fod yn digwydd o dan ymddygiad plentyn. Gall teimladau ac ymddygiadau megis gorbryder, mynd i'w gragen, dicter neu osgoi fod yn ymatebion amddiffynnol sy'n ei helpu i reoli profiadau anodd, yn hytrach nag yn arwyddion ei fod yn gwrthwynebu neu'n amharod i ymgysylltu. Yn yr un modd, gall rhiant sy'n ymddangos yn wyliadwrus, yn adweithiol, neu wedi'i orlethu fod yn ymateb i drawma cynharach neu barhaus yn hytrach nag yn dangos amharodrwydd i gymryd rhan. Mae bod yn ymwybodol o'r ddynameg hon yn cefnogi proses asesu fwy cywir, yn helpu i leihau'r risg o greu fwy o drawma, ac yn cyfrannu at ymarfer sy'n parhau'n seiliedig ar empathi, tystiolaeth, a ffocws clir ar ddiogelwch a llesiant y plentyn.

3.2 Egwyddorion Craidd Ymarfer sy’n Ystyriol o Drawma

Mae Canllawiau Cafcass Cymru ar ymarfer sy’n ystyriol o drawma yn tynnu sylw at yr egwyddorion canlynol:

- Ymagwedd gyffredinol "Peidio â Gwneud Unrhyw Niwed"
- Ymarfer sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn
- Ymarfer sy'n Canolbwyntio ar Gydberthnasau a Diogelwch
- Dulliau sy'n Canolbwyntio ar Gryfderau a Gwydnwch

3.3 Cymhwyso Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma

Mae cymhwyso ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn golygu cydnabod y modd y mae trawma yn llywio prosesau cyfathrebu, ymddygiad ac ymgysylltiad. Mae'n gofyn am leihau'r angen i blant ac oedolion ailystyried profiadau gofidus yn ddiangen, gan fod yn glir, yn gytbwys, ac yn bwrpasol o ran y ffordd y caiff gwybodaeth sensitif ei harchwilio. Mae rhyngweithio rhagweladwy, sydd wedi'i strwythuro'n dda, yn helpu i leihau gorbryder a chefnogi cyfranogiad mwy diogel a mwy effeithiol.

Mae dull sy'n ystyriol o drawma hefyd yn cydnabod y modd y gall trawma ddylanwadu ar ymatebion emosiynol, y cof, cydlyniant naratifau a chyflwyniad. Mae gwrando'n astud, chwilfrydedd ac ymwybyddiaeth o'r ffactorau hyn yn sicrhau bod asesiadau'n adlewyrchu'r cyd-destun ehangach yn hytrach nag ymatebion o un foment i'r llall. Mae patrymau ymddygiad, a'u heffaith gronnus ar y plentyn, yn parhau'n ganolog i'r broses ddadansoddi, gan gynnig dealltwriaeth gliriach o risgiau ac anghenion na digwyddiadau unigol yn unig.

Mewn achosion cyfraith gyhoeddus, mae'n bwysig bod pob gweithiwr proffesiynol dan sylw yn mabwysiadu dull cyson sy'n ystyriol o drawma. Efallai y bydd hyn yn gofyn am drafodaethau rhagweithiol â gweithiwr cymdeithasol y plentyn, asiantaethau allweddol, ac unrhyw wasanaethau arbenigol sy'n cefnogi'r plentyn neu'r teulu. Mae dealltwriaeth a rennir yn helpu i leihau dyblygu, yn atal plant rhag gorfod ailadrodd gwybodaeth sy'n peri gofid, ac yn sicrhau bod ymatebion asiantaethau yn gyson, yn gefnogol, ac yn sensitif i brofiad bywyd y plentyn. Mewn achosion cyfraith breifat, gall defnyddio'r DASH-RIC fel sail ar gyfer trafodaethau sensitif helpu i leihau'r risg o achosi mwy o drawma.

Mae gweithio ar y cyd â gweithwyr proffesiynol eraill yn cyfrannu at ddarlun mwy cyflawn a chywir o brofiad y plentyn gan osgoi dyblygu neu gwestiynu diangen. Mae deall ymddygiad fel ymateb posibl i drawma, yn hytrach nac fel agwedd sefydlog neu wrthwynebiad, yn galluogi asesiad cytbwys ac argymhellion cymesur, gan gadw diogelwch a llesiant y plentyn yn flaenllaw.

I gael rhagor o adnoddau i gefnogi ymarfer sy'n ystyriol o drawma, gallwch gyfeirio at Hwb gwybodaeth ac ymarfer sy'n ystyriol o drawma Community Care, sy'n darparu canllawiau hygyrch ar adnabod trawma mewn gwaith sy'n canolbwyntio ar y plentyn, ac ymateb iddo.

4.Gweithio Gyda Rhieni a Gofalwyr

4.1 Gweithio gydag oedolion gan fod yn Ystyriol o Gamdriniaeth Ddomestig

Mae Canllawiau Cafcass Cymru ar Ymarfer Camdriniaeth Ddomestig yn pwysleisio y dylid deall camdriniaeth ddomestig fel patrwm o ymddygiad gorfodol, rheolaethol neu niweidiol, yn hytrach na chyfres o ddigwyddiadau ynysig. Yr unigolyn sy'n achosi'r niwed sy'n gyfrifol am yr ymddygiad hwn, ac yng nghyd-destun magu plant, mae camdriniaeth ddomestig a chyflawni niwed yn '*ddewis rhianta'*. Mae'r patrwm hwn yn llywio gweithrediad y teulu, yn effeithio ar lesiant plant, ac yn newid y modd y mae oedolion a phlant yn canfod diogelwch a chydberthnasau. Mae'r canllawiau hefyd yn pwysleisio bod camdriniaeth ddomestig yn cael effeithiau emosiynol a datblygiadol parhaus ar blant, sy'n aml yn ymestyn ymhell y tu hwnt i'r ymddygiad uniongyrchol ei hun.

Mae'r dull hwn yn ein symud y tu hwnt i fframio camdriniaeth fel "gwrthdaro difrifol", gan gydnabod yn hytrach yr anghydbwysedd pŵer, y rheolaeth drwy orfodaeth, a'r niwed cronnol sy'n aml yn sail i ddynameg gamdriniol. Mae'n gosod camdriniaeth ddomestig fel profiad bywyd y mae angen ei ddilysu a'i ddeall yn empathetig, a llunio asesiad strwythuredig o'i effeithiau hirdymor a byrdymor ar y plentyn a'r rhiant nad yw'n cam-drin, gan gadw'r ffocws ar ymddygiad y cyflawnwr.

Yn unol â disgwyliadau Cafcass Cymru sy'n ystyriol o drawma, dylem ymdrin â gwaith ym maes camdriniaeth ddomestig drwy ddefnyddio dull sy'n cael ei arwain gan anghenion ac sy'n ystyriol o gamdriniaeth ddomestig. Mae'r rhan fwyaf o ymarferwyr wedi'u hyfforddi i ddefnyddio model Safe & Together™, ac rydym wedi ymrwymo fel sefydliad i hyfforddi pob ymarferydd a chymhwyso'r fframwaith hwn i'n hymholiadau, gan gydnabod y gall trawma a rheolaeth drwy orfodaeth flaenorol ymddangos ar ffurf gofid, ofn neu ddiffyg ymddiriedaeth dwys ymhlith plant ac oedolion.

Awgrymiadau ar Gyfer Ymarfer:

Paratoi a Sefydlu Diogelwch
• Sicrhewch fod yr oedolyn mewn lle diogel a phreifat cyn dechrau'r sgwrs. • Cyflwynwch eich hun yn glir, eglurwch eich rôl, diben y sgwrs, a'r modd y gall gwybodaeth gael ei rhannu. • Cadarnhewch fanylion sylfaenol yn bwyllog a heb ymyrryd (enwau, cyfeiriad, pwy sy'n byw yn y cartref). • Cadarnhewch fanylion yr ysgol neu'r feithrinfa fel y gellir cael gwybodaeth o'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau, gwybodaeth am bresenoldeb, neu wybodaeth berthnasol arall gan yr ysgol, yn ôl yr angen.

Sdgrinio am Gamdriniaeht Domestig

- Mewn cyfraith breifat, cynigiwch DASH-RIC yn gyfrinachol pan fo hynny'n ddiogel ac yn briodol.
- Mewn cyfraith gyhoeddus, archwiliwch a yw'r rhiant eisoes yn gysylltiedig ag asiantaethau cam-drin domestig, Cynghorwyr Annibynnol ar Drais Domestig, neu gymorth cymunedol, a chysylltwch yn briodol o fewn paramedrau diogelu.

Arferion Da yn Ystod y Cyfweliad

- Rhowch amser i'r rhiant ymdawelu'n emosiynol cyn dechrau gofyn cwestiynau sylweddol.
- Dylech osgoi cyfweld â rhieni gyda'i gilydd lle mae cam-drin domestig yn hysbys neu'n cael ei amau.
- Defnyddiwch eglurder a chynhesrwydd: “Helpwch fi i ddeall…,” “Pan fyddwch yn dweud X, sut olwg sydd ar hynny o ddydd i ddydd?"
- Byddwch yn ymwybodol o ymatebion trawma, rhewi, ymbilio, dryswch, gorddatgelu, neu fychanu difrifoldeb.
- Gwiriwch anghenion diogelwch uniongyrchol yr unigolyn ar ddiwedd y sesiwn a chytunwch ar ddull diogel ar gyfer cyswllt dilynol.

4.2. Cefnogi Newid Drwy Ddulliau Datrys Problemau

Pan nad yw camdriniaeth ddomestig wedi'i nodi, neu pan fo'r risg yn cael ei deall yn glir ac yn cael ei rheoli'n ddiogel, gall dulliau datrys problemau helpu rhieni i symud tuag at drefniadau mwy diogel a sefydlog ar gyfer eu plant. Nid yw'r dulliau hyn yn disodli diogelu, maent yn ei gefnogi drwy helpu teuluoedd i feithrin mewnwelediad a nodi camau ymarferol sy'n lleihau straen i blant.

Mae dull datrys problemau yn dwyn ynghyd ffordd o feddwl sy'n seiliedig ar gryfderau, cyfweld ysgogiadol a thechnegau sy'n canolbwyntio ar atebion, ynghyd ag ymgysylltu cynhwysol â rhieni a rhwydweithiau teuluol ehangach. Mae'n helpu teuluoedd i nodi'r hyn sy'n gweithio, cydnabod opsiynau realistig ar gyfer newid, a chymryd camau bach tuag at drefniadau mwy diogel a sefydlog. Nid yw'r dull hwn yn disodli diogelu nac yn lleihau pryderon. Yn hytrach, mae'n cryfhau'r broses asesu drwy gefnogi teuluoedd i fyfyrio ar eu rôl mewn newid, wrth i ni gynnal dadansoddiad clir, wedi'i lywio gan dystiolaeth, o risg, ymddygiad ac effaith.

Er mwyn cefnogi sgyrsiau strwythuredig ac ystyrlon, gallwn dynnu ar elfennau o'r Model GROW, ochr yn ochr â sgiliau Cyfweld Ysgogiadol a dulliau ymgysylltu

cynhwysol. O'u defnyddio gyda'i gilydd, mae'r dulliau hyn yn helpu i sicrhau bod trafodaethau'n bwrpasol, yn gymesur, ac yn canolbwyntio ar brofiad bywyd y plentyn. Mae'n bwysig cydnabod paramedrau'r llys a'n rôl ni mewn achosion teuluol:

Mewn achosion cyfraith breifat, rôl y llys yw gwneud penderfyniadau heb ymestyn yr achos yn ddiangen, yn seiliedig ar y dystiolaeth sydd ar gael am les y plentyn fel y mae ar hyn o bryd. Nid rôl y llys, na'n rôl ni, yw datrys pob mater sy'n ymwneud â threfniadau yn y dyfodol, nac ymestyn achos cyfreithiol mewn ymgais i ddatblygu trefniadau y tu hwnt i'r hyn sy'n gweithio i'r plentyn ac yn diwallu ei anghenion lles ar hyn o bryd.

O fewn achosion cyfraith gyhoeddus, mae lle i ddull datrys problemau hefyd, ond mae ei ddiben yn wahanol. Nid yw'n disodli diogelu nac yn newid diben statudol yr achos. Yn hytrach, gall eich helpu i wneud y canlynol:

- cynnal ymgysylltiad adeiladol a chefnogi dealltwriaeth y rhieni
- nodi camau diogelwch ymarferol
- casglu tystiolaeth gliriach
- cryfhau ansawdd eich dadansoddiad
- sicrhau bod trafodaethau'n parhau i ganolbwyntio ar y plentyn a'u bod yn seiliedig ar brofiadau bywyd

Mewn gwaith cyfraith gyhoeddus, mae dull datrys problemau yn adnodd ategol, er mwyn gwella dealltwriaeth, eglurder a thystiolaeth fel y gall y llys wneud penderfyniadau diogel ac amserol am ddyfodol y plentyn.

4.3 Defnyddio Dull sy'n Canolbwyntio ar Atebion

Mae dull sy'n canolbwyntio ar atebion yn tynnu sylw at gryfderau, eithriadau a phosibiliadau, gan symud sylw o anghytundebau sydd wedi hen ymwreiddio i adegau lle'r oedd y plentyn yn fwy diogel, yn dawelach ei feddwl, neu'n cael ei gefnogi'n well. Mae hyn yn cefnogi rhieni i sylwi ar yr hyn sydd wedi helpu yn y gorffennol ac i ehangu'r elfennau defnyddiol hynny yn y presennol.

Esiampl o Achos: Gwella Prosesau Pontio

Dafydd (9)

Nod

Lleihau'r gofid yn ystod y cam trosglwyddo fel bod Dafydd yn teimlo'n dawelach ei feddwl ar ddiwrnodau pan fydd yn symud rhwng ei gartrefi.

Realiti

- Mae trosglwyddo ar garreg drws ei gartrefi yn arwain at ddadleuon a dagrau.
- Mae'r athrawon yn nodi bod Dafydd yn setlo'n gyflymach ar ddiwrnodau pan nad oes llawer o gamau trosglwyddo.

Opsiynau

- Treialu trosglwyddo yn yr ysgol;
- defnyddio sgript gyson wrth ffarwelio;
- cytuno ar weithgaredd "setlo" 10 munud ar ôl cyrraedd

Cynllun

- Y rhieni'n cytuno i drosglwyddo yn yr ysgol am bythefnos, gan ddefnyddio sgript niwtral a rennir.
- Byddwch yn adolygu gyda'r rhieni cyn cwblhau eich ymholiadau.

- Roedd ddefnyddio llwyddiant y rhieni wrth drosglwyddo yn yr ysgol yn ei gwneud yn haws iddynt ddewis cam ymarferol a oedd yn lleihau tensiwn ac yn cynyddu rhagweladwyedd i Dafydd.
- Roedd diogelu yn parhau i fod yn ganolog, a gweithredwyd y cynllun dim ond am nad oedd unrhyw ddangosyddion rheolaeth drwy orfodaeth yn effeithio ar leoliad yr ysgol.
- Lle mae camdriniaeth yn bresennol, caiff yr opsiynau eu haddasu er mwyn blaenoriaethu diogelwch ac osgoi trefniadau amser teulu sy'n cuddio risg.

4.4 Cefnogi Newid Drwy Gyfweld Ysgogiadol

Mae cyfweld ysgogiadol yn helpu rhieni i archwilio eu cymhellion eu hunain dros newid ac yn ystyried y modd y mae eu hymddygiad yn effeithio ar brofiad eu plentyn. Mae'n arbennig o ddefnyddiol pan fydd rhiant yn teimlo gwrthdaro neu'n teimlo'n amddiffynnol, neu wedi'i orlethu'n emosiynol. Mae'r dull yn pwysleisio sgwrs empathig, anfeirniadol, ac yn defnyddio technegau megis gwrando myfyriol, cadarnhau, archwilio anghysondebau, ac ysgogi "sgwrs am newid", er mwyn lleihau gwrthwynebiad a chefnogi ffordd o feddwl gliriach.

Mae cyfweld ysgogiadol yn eich galluogi i arafu cyflymder y sgwrs, cydnabod amwysedd, a helpu'r rhiant i nodi'r gwerthoedd a'r nodau sydd bwysicaf iddo. Yn hytrach na chyfarwyddo neu berswadio, rydych yn cefnogi'r rhiant i lunio ei resymau ei hun dros newid. Gall hyn leihau ymddygiad amddiffynnol, cynyddu perchnogaeth dros benderfyniadau, a chreu camau realistig y gellir eu hadolygu fel rhan o broses asesu barhaus.

Enghraifft o Achos: Archwilio Amwysedd

Sara ac Eleri (7)

- **Roedd Sara yn dymuno i'w merch, Eleri, deimlo llai o faich yn ystod y cam trosglwyddo, ond roedd yn canfod ei bod yn gwneud sylwadau negyddol am Rhys (y tad) pan oedd emosiynau'n dwysáu.**
- **Roedd yn deall bod hyn yn gofidio Eleri, ond roedd yn teimlo'n gaeth rhwng ei hymatebion emosiynol a'i theimladau ei hun a oedd yn deillio o anawsterau'r**

Gan ddefnyddio technegau cyfweld ysgogiadol, gwnaethoch y canlynol:

- Adlewyrchu teimladau Sara ("*Rydych yn cael eich tynnu rhwng y rhwystredigaeth rydych yn ei chario o ddigwyddiadau'r gorffennol a'r rhan ohonoch sydd wir yn dymuno i Eleri deimlo'n gyfforddus yn ystod y cam trosglwyddo.*")
- Cadarnhau ei chryfderau a'i bwriad amddiffynnol ("*Mae'n amlwg iawn pa mor bwysig ydyw i chi nad yw hi'n cael ei dal yn y tensiwn rhwng yr oedolion.*")
- Archwilio anghysondebau ("*Ar y naill law rydych am iddi deimlo'n gyfforddus, ar y llaw arall, mae'r sylwadau ar yr adegau pan fyddwch yn gwylltio yn gwneud pethau'n anoddach iddi.*")
- Ysgogi sgwrs am newid ("*Pe bai'r cam trosglwyddo'n teimlo'n haws i Eleri, beth fyddech chi'n dychmygu eich hun yn ei wneud neu'n ei ddweud yn wahanol".)*

- Drwy'r sgwrs hon, lluniodd Sara gamau bach, realistig yr oedd yn teimlo'n hyderus i roi cynnig arnynt dros yr wythnosau nesaf. Roedd y rhain yn cynnwys y canlynol:
  - paratoi datganiad byr, niwtral i'w ddefnyddio'n gyson wrth drosglwyddo
  - cymryd saib o 10 eiliad cyn siarad os oedd yn teimlo ei hun yn dechrau cynhyrfu
  - cytuno ar drefn trosglwyddo syml â Rhys er mwyn lleihau anrhagweladwyedd

- Ymrwymodd i ymarfer y strategaethau hyn cyn y cyfnod amser teulu nesaf.

- Gwnaethoch gytuno i ddal i fyny'n gyflym yn ystod eich sesiwn nesaf er mwyn adolygu sut roedd y newidiadau'n mynd, beth oedd yn teimlo'n haws, a beth oedd yn dal i deimlo'n heriol.
- Cytunodd Sara hefyd i oedi ac ystyried ar ôl pob proses drosglwyddo (e.e., "Beth aeth yn dda / Beth fyddwn i'n ei newid y tro nesaf") er mwyn cefnogi'r broses fyfyriol rhwng y cyfarfodydd.

- Gwnaeth y dull cyfweld ysgogiadol helpu Sara i ailgysylltu ei hymddygiad â'i nod datganedig, sef lleihau "straen oedolion" o amgylch Eleri.
- Drwy gadw'r camau'n fach, yn benodol, ac yn hawdd i'w hadolygu, roedd Sara'n fwy hyderus wrth roi cynnig ar y newidiadau, a rhoddodd gwelliannau cynnar fomentwm iddi barhau

Cyf-weld Ysgogiadol – Cwestiynau Byr y Gallwn eu Defnyddio

Mae'r awgrymiadau hyn wedi'u cynllunio i gefnogi sgyrsiau pwyllog, myfyriol ac i annog rhieni i ystyried newid mewn ffordd sy'n teimlo'n ddiogel ac yn hawdd ei reoli.

Archwilio Amwysedd

- "Beth sy'n teimlo'n anodd am hyn ar hyn o bryd, a beth sy'n teimlo'n bwysig i chi am ei newid
- "Pan fyddwch yn meddwl am bethau'n aros yr un fath o gymharu â phethau'n gwella, beth sy'n sefyll allan i chi?"

Ysgogi Sgwrs am Newid

- "Beth hoffech ei weld yn wahanol i'ch plentyn dros yr ychydig wythnosau nesaf "
- "Pe bai pethau'n gwella hyd yn oed ychydig bach, beth fyddech chi'n sylwi arno gyntaf yn eich plentyn?"
- "Beth ydych yn meddwl y byddai eich plentyn yn dweud sydd ei angen fwyaf arno gennych chi ar hyn o bryd?"

Archwilio Gwerthoedd a Nodau	• "Beth sydd bwysicaf i chi fel rhiant yn y sefyllfa hon?" • "Sut mae eich dull presennol yn cyd-fynd â'r math o riant rydych yn dymuno bod?" • "Sut olwg fyddai ar 'ddiwrnod da' i'ch plentyn o'i safbwynt ef?"
Amlygu Anghysondeb (mewn modd caredig)	• "Rydych wedi dweud eich bod yn dymuno i'ch plentyn deimlo llai o straen. Sut ydych yn meddwl y mae'r cyfnodau trosglwyddo presennol yn teimlo iddo?" • "Sut mae'r hyn a ddigwyddodd ddoe yn cyd-fynd â'r hyn y gwnaethoch ddweud eich bod yn anelu ato?"
Meithrin Hyder	• "Pa gryfderau sydd wedi eich helpu i oresgyn cyfnodau anodd yn y gorffennol?" • "Pa gam bach rydych chi'n teimlo y gallech ei gymryd yr wythnos hon?"
Nodi Opsiynau	• "Pa syniadau rydych eisoes wedi'u hystyried, hyd yn oed os nad ydych yn siŵr y byddant yn gweithio?" • "Pe baech yn rhoi cyngor i ffrind yn yr un sefyllfa, beth fyddech yn ei awgrymu?"
Ymrwymiad a'r Camau Nesaf	• "Beth yw'r cam cyntaf rydych yn teimlo'n gyfforddus yn rhoi cynnig arno?" • "Pwy neu beth allai eich helpu i gadw at y newid hwnnw • "Sut byddwch yn gwybod bod y newid yn gwneud gwahaniaeth i'ch plentyn?"

4.5 Ymgysylltu â Rhieni a Rhwydweithiau Teuluol mewn modd Adeiladol

Mae ymgysylltu adeiladol yn sgìl gwaith cymdeithasol craidd, ac mae'n golygu gweithio gyda rhieni neu ofalwyr a, lle bo'n briodol, rwydweithiau teuluol ehangach, mewn ffordd sy'n gynhwysol, yn ystyriol o drawma, ac yn canolbwyntio ar ddiogelwch. Mae teuluoedd yn amrywio o ran diwylliant, iaith, strwythur ac arddulliau cyfathrebu, a dylem addasu ein dull yn unol â hynny. Gall hyn gynnwys trefnu dehonglwyr, defnyddio adnoddau gweledol, addasu fformatau cyfarfodydd, neu greu mannau sy'n ystyriol o anghenion synhwyraidd er mwyn cefnogi cyfranogiad ystyrlon.

Pan fydd rhieni neu aelodau o'r teulu mewn trallod, wedi'u llethu, neu dan straen emosiynol sylweddol, mae dull pwyllog, cyson, sy'n amlygu parch yn helpu i leihau ymddygiadau amddiffynnol ac yn cadw'r ffocws ar y plentyn.

Lowri a Rhys a'r efeilliaid Tomos a Seren (6)

- **Roedd anghydfod parhaus rhwng Lowri a Rhys ynghylch trefniadau treulio amser eu plant.**
- **Roedd gan bob un farn wahanol ynglŷn â'r hyn oedd yn "deg," ac roedd y trafodaethau'n aml yn dwysáu, gan adael Tomos a Seren yn teimlo'n ddryslyd ac yn bryderus, yn enwedig ynghylch penwythnosau a chyfnodau trosglwyddo.**
- **Roedd ymdrechion i drafod yn uniongyrchol yn aml yn arwain at fwrw bai a theimladau dwys, gan wneud cynnydd yn anodd a chynyddu amlygiad y plant i wrthdaro.**

- Yn ystod gwaith uniongyrchol, disgrifiodd y ddau blentyn eu bod yn teimlo'n dawel eu meddwl ac yn ddiogel wrth dreulio amser gyda'u Nain ar ochr eu mam, yr oeddent yn ei gweld yn rheolaidd.
- Gwnaethoch archwilio hyn ymhellach a dysgu bod gan Nain berthynas gynnes a chyson â'r efeilliaid a'i bod yn cael ei hystyried yn oedolyn niwtral, dibynadwy gan y ddau riant.

- Gan ddefnyddio dull diogelwch yn gyntaf a oedd yn canolbwyntio ar y plentyn, gwnaethoch gyflwyno'r posibilrwydd o gynnwys Nain er mwyn helpu i sefydlogi'r trefniadau.
- Yn hytrach na'i gosod fel cyfryngydd rhwng yr oedolion (rôl a fyddai'n amhriodol), gwnaethoch ganolbwyntio ar sut y gallai ei chyfranogiad presennol greu rhagweladwyedd i'r plant.

- Gyda chytundeb Nain, cafodd cynllun ei ddatblygu lle byddai'n rheoli'r broses o gasglu ar brynhawn Gwener a dychwelyd ar nos Sul am gyfnod dros dro.
- Gwnaeth hyn leihau'r amser teulu uniongyrchol rhwng Lowri a Rhys ar y cyfnodau trosglwyddo mwyaf dadleuol a rhoi trefn gyfarwydd, straen isel i'r efeilliaid.
- Er mwyn osgoi camddealltwriaethau, gwnaethoch gefnogi'r teulu i gyflwyno rota ysgrifenedig a rennir drwy blatfform cyfathrebu niwtral, a chytunodd yr oedolion i ddefnyddio diweddariadau ffeithiol, byr yn unig.

- Drwy dynnu ar aelod diogel a dibynadwy o'r teulu, gwnaethoch helpu'r rhieni i greu trefniant sy'n canolbwyntio ar y plentyn, a oedd yn lleihau gwrthdaro, yn cefnogi diogelwch emosiynol, ac yn rhoi cyfle gwerthfawr i gynllunio ar gyfer y tymor hwy.
- Nid yw datrys problemau yn y cyd-destun hwn yn ymwneud â chyfaddawdu er ei fwyn ei hun, yn hytrach mae'n ymwneud â nodi camau ymarferol, diogel a chymesur sy'n wirioneddol gefnogi sefydlogrwydd a diogelwch emosiynol y plentyn.

5. Dadansoddi Risg ac Argymhellion Diogel, Realistig

Mae argymhellion diogel a realistig i'r llys teulu yn dibynnu ar broses ddadansoddi glir a chytbwys sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Mae'n ofynnol i ni ystyried gwybodaeth o amrywiaeth o ffynonellau, triongli'r hyn sy'n hysbys, a chymhwyso ein barn broffesiynol sy'n seiliedig ar ddiogelu, hawliau plant, a realiti bywyd amgylchiadau'r plentyn. Mae hyn yn golygu dwyn ynghyd llais y plentyn, ymddygiad a phatrymau'r oedolion dan sylw, gwybodaeth gefndirol, ac unrhyw asesiadau diogelu perthnasol, gan gynnwys, lle y caiff ei darparu mewn achosion cyfraith breifat, wybodaeth sydd wedi'i chynnwys yn y DASH RIC (Rhestr Wirio ar gyfer Nodi Risg mewn perthynas â Cham-drin Domestig, Stelcio a Thrais ar sail Anrhydedd).

5.1 Triongli, Dadansoddi Diogelu ac Ystyried Canfod Ffeithiau

Mae dadansoddiad cadarn o risg yn dibynnu ar ddwyn gwybodaeth ynghyd o sawl ffynhonnell, a'i gwerthuso o safbwynt sy'n ystyriol o drawma ac sy'n cael ei arwain gan ddiogelu. Mae triongli yn parhau i fod yn elfen graidd o asesiadau o ansawdd uchel ar draws cyfraith breifat a chyfraith gyhoeddus. Mae hyn yn cynnwys ystyried a chroesgyfeirio gwybodaeth a gasglwyd drwy waith uniongyrchol gyda phlant, adroddiadau gan rieni, arsylwadau, gwiriadau'r heddlu neu asiantaethau, gwybodaeth gan ysgolion a gwybodaeth am iechyd, patrymau hanesyddol, data diogelu cyd-destunol, a, lle bo'n berthnasol, effaith pryderon cronnol neu ymwneud blaenorol ag awdurdodau lleol. Mae mynd ati i asesu yn y ffordd hon yn sicrhau bod penderfyniadau'n seiliedig ar brofiad bywyd y plentyn a'r risgiau sy'n bresennol yn hytrach nag unrhyw naratif unigol.

Mae'r DASH-RIC yn ategu ac yn cyfoethogi barn broffesiynol drwy amlygu patrymau megis rheolaeth drwy orfodaeth, ymddygiadau sy'n dwysáu, a ffactorau cyd-destunol y gallai fod yn ddefnyddiol eu harchwilio ymhellach. Dylid dehongli unrhyw ddangosyddion risg a nodwyd o fewn dynameg ehangach yr achos, gan ystyried sut y gallai trawma, ofn, neu niwed cronnol fod yn effeithio ar blant ac oedolion.

Pan fo materion y mae anghydfod yn eu cylch yn ganolog i ddeall a ellir cadw plentyn yn ddiogel, dylech ystyried a allai fod angen cynnal gwrandawiad canfod ffeithiau. Rhaid i unrhyw argymhelliad o'r fath gael ei gyfiawnhau'n glir, fod yn gymesur, a bod â chysylltiad uniongyrchol â phryderon diogelu na ellir eu datrys drwy ddulliau eraill. Mae Cyfarwyddyd Ymarfer 12J yn amlinellu dyletswyddau'r llys pan fydd camdriniaeth ddomestig wedi effeithio ar blentyn neu barti, neu y gallai fod wedi effeithio arnynt. Gallai fod angen cynnal gwrandawiad canfod ffeithiau lle y byddai eglurhad ynghylch ymddygiadau y mae anghydfod yn eu cylch, megis camdriniaeth ddomestig, rheolaeth drwy orfodaeth, neu ymddygiadau rhianta eraill sy'n niweidiol iawn, yn dylanwadu'n sylweddol ar yr asesiad o risg a'r ystod o opsiynau diogel sydd ar gael i'r plentyn.

Wrth ystyried a ddylid argymell gwrandawiad canfod ffeithiau, dylech ganolbwyntio ar y modd y mae'r materion y mae anghydfod yn eu cylch yn ymwneud â diogelwch uniongyrchol a hirdymor y plentyn, gallu'r oedolion i hybu llesiant y plentyn, a dichonoldeb trefniadau heb ganfyddiadau barnwrol. Dylai'r rhesymeg fod yn glir ynghylch pam y mae angen canfod ffeithiau, sut y bydd hyn yn cefnogi penderfyniadau diogel, a pham na fyddai dulliau amgen yn rhoi'r sicrwydd gofynnol i'r llys. Mae'r eglurder hwn yn cynorthwyo'r llys i benderfynu a yw canfod ffeithiau yn gymesur ac yn sicrhau bod argymhellion yn parhau i fod yn seiliedig ar dystiolaeth, dadansoddiad cyd-destunol, a budd pennaf y plentyn.

Os, er gwaethaf y datganiadau gwrthgyferbyniol, na fyddai'r pryderon a fynegwyd, pe canfyddir eu bod yn wir, yn effeithio'n sylweddol ar benderfyniadau lles y plant, mae'n annhebygol y bydd y llys yn penderfynu cynnal gwrandawiad canfod ffeithiau. Er enghraifft, os yw oedran y plant a'u barn yn golygu nad oes unrhyw obaith realistig y bydd y plant eu hunain yn cytuno i dreulio amser gyda rhiant, neu os yw plentyn eisoes yn treulio llawer o amser heb oruchwyliaeth / dros nos gyda rhiant, ystyrir bod hyn yn ddiogel ac mae'r anghydfod rhwng y rhieni yn ymwneud â faint o amser a dreulir.

Mae'r achos diweddar o 2024, A v K (Apêl: Canfod Ffeithiau: PD12J), sy'n cyfeirio at ac yn adeiladu ar Re H-N ac Eraill, yn nodi'r gyfraith achosion ddiweddar a sut y dylid cymhwyso'r gyfraith, gan gadw ffocws ar amgylchiadau unigol yr achos penodol a'r hyn sy'n berthnasol i'r materion lles penodol y mae angen dyfarnu yn eu cylch.

5.2 Asesu Amser Teulu Diogel (Uniongyrchol ac Anuniongyrchol)

Mae amser teulu yn chwarae rhan bwysig ym mywydau llawer o blant, a phan ellir ei gefnogi'n ddiogel, gall gyfrannu'n gadarnhaol at eu llesiant. Dylai penderfyniadau ynghylch amser teulu gael eu llywio gan ddealltwriaeth glir o anghenion, profiadau ac amgylchiadau pob plentyn. Ein prif gyfrifoldeb yw sicrhau bod unrhyw drefniadau'n cael eu llywio gan brofiad bywyd a diogelwch y plentyn. Mae hyn yn golygu y gall ein dull amrywio mewn sefyllfaoedd lle mae'r risgiau'n isel ac wedi'u rheoli'n dda, o gymharu ag achosion sy'n gofyn am archwiliad gofalus neu gamau diogelu.

Wrth wneud argymhellion ar gyfer amser teulu, dylai ein man cychwyn bob amser fod yn ddadansoddiad diogelu clir a dealltwriaeth o ddiogelwch emosiynol a chorfforol y plentyn, ei anghenion datblygiadol, a'i brofiad bywyd o ddydd i ddydd. Dylem ganolbwyntio ar ba drefniadau sy'n ddiogel, yn gadarnhaol, ac yn wirioneddol gefnogol i'r plentyn. Mae hyn yn golygu pwysleisio ansawdd a diogelwch seicolegol amser teulu yn hytrach na disgwyliadau neu dybiaethau oedolion ynghylch pa mor aml y dylai ddigwydd. Dylem hefyd ddefnyddio'r term amser teulu yn lle cyswllt er mwyn sicrhau bod yr iaith yn canolbwyntio ar brofiad y plentyn a phwysigrwydd meithrin perthnasoedd iach â'r bobl sy'n bwysig iddynt.

Mae amser teulu uniongyrchol yn briodol pan ddeellir y risg a gellir ei rheoli'n ddiogel, a phan fo plentyn yn gallu cymryd rhan heb bwysau, ofn na gorfodaeth. Ni ddylid defnyddio lleoliadau dan oruchwyliaeth i "brofi" risg nac i dawelu meddyliau oedolion pryderus, nid ydynt yn disodli ymholiadau diogelu trylwyr, nac yn ddewis arall yn lle sicrhau eglurder lle mae honiadau difrifol yn parhau heb eu datrys. Lle mae materion y mae anghydfod yn eu cylch yn ganolog i bennu diogelwch, efallai y bydd angen i chi ystyried a yw gwrandawiad canfod ffeithiau yn ofynnol cyn argymell unrhyw fath o amser teulu.

Lle na ellir sicrhau diogelwch, neu lle y byddai plentyn yn elwa o ddull mwy graddol, yn enwedig pan fo anghenion cysylltiedig â thrawma, gall amser teulu anuniongyrchol ddarparu opsiwn mwy diogel a phriodol yn y byrdymor neu'r tymor hwy. Gall llythyrau, cardiau, neu negeseuon wedi'u recordio gefnogi ymdeimlad plentyn o gysylltiad, gan ei amddiffyn rhag dynameg a all deimlo'n anniogel neu'n llethol. Dylai trefniadau anuniongyrchol fod â diben clir, ffiniau priodol, a chael eu hadolygu'n rheolaidd bob amser. O ran ystyriaethau ymarferol wrth gynllunio, paratoi ac adolygu amser teulu (gan gynnwys trefniadau anuniongyrchol), gallwn dynnu ar Ganllaw Ymarferwyr y Bwrdd Cyfiawnder Teuluol i Bobl Ifanc ar gyfer trefnu Amser Teulu Diogel.

Yn y rhan fwyaf o achosion, mae arsylwadau dan arweiniad ymarferydd yn cynnig dull mwy cyson a gwybodus na dibynnu ar leoliadau trydydd parti, gan eu bod yn ein galluogi i arsylwi ar gyflwyniad y plentyn gyda phob rhiant a deall y rhyngweithio yn ei gyd-destun.

Mewn achosion cyfraith breifat, dylem fod yn ofalus ynglŷn â defnydd hirdymor o amser teulu dan oruchwyliaeth, drwy ganolfannau a ariennir yn breifat neu ddarpariaethau cymunedol. Bwriedir gwasanaethau o'r fath ar gyfer ailgyflwyniadau byrdymor, pwrpasol sydd â chynllun clir ar gyfer symud ymlaen, ac nid fel atebion parhaus mewn achosion lle mae risg yn parhau heb ei hasesu neu heb ei datrys.

Practice Tip:

Cadwch brofiad bywyd y plentyn yn ganolog	• Canolbwyntiwch ar ei anghenion, ei farn, ei fyd emosiynol, a'i gam datblygiadol. • Blaenoriaethwch yr hyn sy'n ddiogel, yn ystyrlon, ac yn ymarferol i'r plentyn hwn.
Dadansoddwch risg, niwed a diogelwch yn drylwyr	• Nodwch risgiau, dynameg anniogel, ac unrhyw ymddygiadau gorfodol neu niweidiol • Cydbwyso pryderon â thystiolaeth glir o gryfderau a ffactorau amddiffynnol • Ceisiwch osgoi tybiaethau neu ddibynnu ar newid nad yw wedi'i ddangos eto

Sicrhewch fod argymhellion yn realistig ac yn ymarferol	• Ystyriwch ymarferoldeb, trefniadau arferol, a pharodrwydd emosiynol • Cynigiwch drefniadau y gellir eu cyflawni'n ddiogel ac yn gyson
Dim ond pan fo cyfiawnhad dros hynny y dylech ddefnyddio amser teulu dan oruchwyliaeth	• Argymhellwch oruchwyliaeth i reoli risg hysbys nid i "brofi" risg na thawelu meddyliau oedolion. • Os yw honiadau difrifol heb eu datrys yn effeithio ar ddiogelwch, ystyriwch a oes angen gwrandawiad canfod ffeithiau yn gyntaf. • Defnyddiwch drefniadau anuniongyrchol pan fydd hynny'n opsiwn mwy diogel, gan sicrhau bod diben clir iddynt
Cyfleu argymhellion mewn modd diogel a sensitif	• Defnyddiwch gyfathrebu sy'n ystyriol o drawma, gan fod yn ymwybodol o'r effaith a'r amseru • Dylech osgoi sgyrsiau a allai achosi mwy o drawma
Cynlluniwch ar gyfer eich diogelwch eich hun	• Ceisiwch gyngor gan reolwyr ymarfer os bydd y risgiau'n cynyddu • Paratowch yn ofalus er mwyn cynnal cyfathrebu pwyllog, clir a diogel
Sicrhewch eich bod yn adlewyrchu barn y teulu'n gywir	• Cofnodwch ymatebion y plant a'r oedolion i'r argymhellion. • Nid yw cytundeb yn ofynnol, lefel o ddealltwriaeth a phersbectif sy'n bwysig
Cadwch ddiogelwch yn ganolog	• Dangoswch yn glir sut mae risgiau, anghenion, cryfderau a'r realiti ymarferol yn llywio eich dadansoddiad

At ei gilydd, dylai'r argymhellion fod yn realistig, yn gymesur, ac wedi'u cysylltu'n glir â'r dadansoddiad. Os na ellir argymell trefniadau diogel ar hyn o bryd, dylech nodi hyn yn glir a nodi pa eglurder pellach a allai fod yn ofynnol. Yn anad dim, dylai'r argymhellion gadw llais, diogelwch a llesiant y plentyn yn ganolog.

Cyfeiriadau, Dolenni Defnyddiol ac Adnoddau Ychwanegol

1. **Ymarfer sy'n Canolbwyntio ar y Plentyn a Diwygio Systemau**
   Adolygiad arloesol sy'n rhoi pwyslais ar farn broffesiynol, adnabod risg yn gynnar, a chadw profiad y plentyn wrth wraidd y prosesau asesu a gwneud penderfyniadau.
   Munro review of child protection: a child-centred system

2. **Fframwaith Ymarfer Cafcass Cymru**
   Yn nodi egwyddorion ymarfer craidd, gwerthoedd a disgwyliadau'r sefydliad ar gyfer gwaith dadansoddol, sy'n canolbwyntio ar y plentyn ac sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar draws cyfraith breifat a chyfraith gyhoeddus
   49336 Fframwaith Ymarfer Cafcass Cymru

3. **Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma**
   Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Ymagwedd Gymdeithasol
   Fframwaith cenedlaethol Llywodraeth Cymru sy'n amlinellu egwyddorion a lefelau ymarfer sy'n ystyriol o drawma ar draws pob gwasanaeth yng Nghymru.
   https://traumaframeworkcymru.com/cy/

4. **Canllawiau Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma Cafcass Cymru (2025)**
   Canllawiau penodol i'r sefydliad sy'n cefnogi ymgysylltu ymwybodol o drawma, dealltwriaeth o effeithiau trawma ar blant ac oedolion, ac ymgorffori diogelwch, ymddiriedaeth a grymuso mewn asesiadau ac adroddiadau.
   Lawrlwytho'r PDF

5. **Cam-drin Domestig**

- Canllawiau Cam-drin Domestig Cafcass Cymru
  https://www.llyw.cymru/canllawiau-ymarfer-ar-gyfer-cam-drin-domestig-cafcass-cymru
- Deddfwriaeth ac Adolygu Systemau
  Deddf Cam-drin Domestig 2021 (DU)
  Y Weinyddiaeth Gyfiawnder (2020). *Adroddiad y Panel Niwed 2020: Asesu'r Risg o Niwed mewn Achosion Cyfraith Breifat.*
- Craffu annibynnol, canfyddiadau cenedlaethol ac argymhellion yn ymwneud â diogelwch, atebolrwydd ac ymateb y system.
  Adroddiadau'r Comisiynydd Cam-drin Domestig
- Offeryn Trais ar Sail Anrhydedd Karma Nirvana
- Bawso | Cefnogi lleiafrifoedd ethnig y mae trais a chamfanteisio yn effeithio arnynt

6. **Cyfranogiad Ystyrlon gan Blant (Gan gynnwys Model Lundy)**

- Model Lundy (Erthygl 12 CCUHP) – Fframwaith pedair elfen: *Lle, Llais, Cynulleidfa, Dylanwad*.
  Trosolwg UNICEF y DU:
  https://www.unicef.org.uk/.../the-lundy-model-article-12-in-practice
- Crynodeb ymchwil Prifysgol Queen's, Belfast:
  https://www.qub.ac.uk/.../childrens-participation-lundy-model
- **Platfform Cyfranogiad Plant yr UE – Model Lundy**
  https://eu-for-children.europa.eu/about/lundy-model_en

7. **Adnoddau ar gyfer gwaith uniongyrchol**
   Adnoddau ymarferol a dulliau creadigol ar gyfer ymgysylltu plant a phobl ifanc mewn asesiadau, deall eu profiad bywyd, a chofnodi eu dymuniadau a'u teimladau.
   CC CAWAC
   Adnoddau gwaith uniongyrchol.
   Beth wyt ti'n ei wybod amdanaf i?
   'Beth sy'n fy ngwneud yn 'f'i? ar gyfer plant a phobl ifanc
   Popeth Amdanaf I
   Helpu eich Plentyn i Ymdopi â Newid

8. **Adolygiad llenyddiaeth a gomisiynwyd gan Cafcass Cymru**
   Adolygiad annibynnol sy'n crynhoi tystiolaeth ar waith uniongyrchol effeithiol, cyfranogiad plant, dadansoddi a diogelu mewn lleoliadau cyfiawnder teuluol
   Adolygiad llenyddiaeth a gomisiynwyd gan Cafcass Cymru (CASCADE, 2018)

9. **Canllawiau Ysgrifennu, Cofnodi a Dadansoddi**
   Yn cefnogi ymarferwyr i lunio adroddiadau clir, dadansoddol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, ac sy'n canolbwyntio ar yr effaith ar blant, triongli, a chymesuredd

10. **Canllawiau Perthnasol Ychwanegol**

- Llywodraeth Cymru – Stopio cosbi corfforol yng Nghymru
- Canllawiau ar Geisiadau Adran 37
- Gweithdrefnau Diogelu Cymru
- Canllawiau'r Gweithgor Cyfraith Gyhoeddus
- Ymchwil Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield
- Llywodraeth Cymru – Canllawiau Llywodraeth ar Addysg Ddewisol yn y Cartref