Cyfraith Breifat | Tachwedd 2022

# Teuluoedd sy'n gwahanu: Profiadau o wahanu a chymorth

**Awduron**
Jon Symonds
Esther Dermott
Emma Hitchings
Eleanor Staples
Heather Ottaway

Nuffield Family Justice Observatory

Adroddiad

**Mae'r adroddiad hwn gan dîm o ymchwilwyr o Brifysgol Bryste yn archwilio profiadau rhieni a phlant o wahaniad rhieni. Trwy gyfres o fyfyrdodau fideo a chyfweliadau manwl, siaradodd y tîm â theuluoedd a oedd wedi defnyddio'r llysoedd teulu, a rhai nad oeddent wedi'u defnyddio, er mwyn ceisio cael gwell dealltwriaeth o'r heriau yr oeddent wedi eu hwynebu a'r math o gymorth a oedd wedi helpu.**


**Awduron**

- Dr Jon Symonds
- Yr Athro Esther Dermott
- Yr Athro Emma Hitchings
- Dr Eleanor Staples
- Dr Heather Ottaway



**Cydnabyddiaeth**

Hoffem gydnabod yn ddiolchgar gymorth Jude Eyre a Lisa Harker yn Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield a sylwadau ychwanegol gan yr Athro Anne Barlow, Dr Linda Cusworth, yr Athro Sally Holland, yr Athro Judith Masson, Carey Oppenheim ac Anna Sinclair – a oedd i gyd yn ddefnyddiol iawn wrth ffurfio fersiwn derfynol yr adroddiad hwn. Hoffem hefyd ddiolch i aelodau o grŵp cynghori'r prosiect, gan gynnwys aelodau o Fwrdd Pobl Ifanc Cyfiawnder Teuluol.

**Cyfeiriad argymelledig**

Symonds, J. et al. (2022). *Teuluoedd sy'n gwahanu: Profiadau o wahanu a chymorth*. Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield. https://www.nuffieldfjo.org.uk/resource/separating-families-experiences-of-separation-and-support

# Cynnwys


**i** Crynodeb gweithredol
**1** Cyflwyniad
**10** Canfyddiadau
**33** Trafodaeth
**36** Argymhellion
**40** Cyfeiriadau
**48** Atodiad A: Dulliau'r astudiaeth

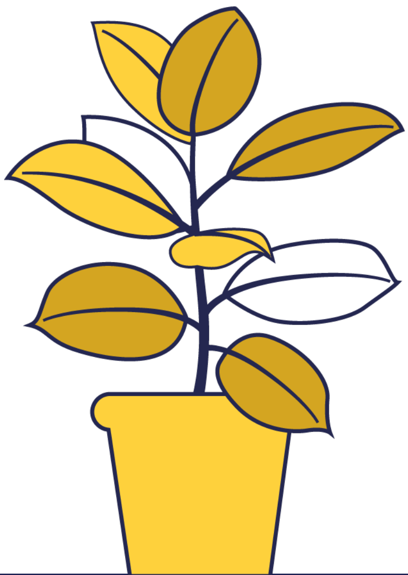

### Ymwadiad

Mae Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield wedi ariannu'r prosiect hwn, ond safbwyntiau'r awduron yw'r rhai a fynegir ac nid, o reidrwydd, Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield na'r Sefydliad.



Hawlfraint © Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield 2022
100 St John Street, Llundain EC1M 4EH Rhif ffôn: 020 7631 0566
Elusen gofrestredig 206601

nuffieldfjo.org.uk | @NuffieldFJO
www.nuffieldfoundation.org | @NuffieldFound



# Rhagair

Bob blwyddyn, mae miloedd lawer o rieni'n terfynu eu perthynas fel pâr ac yn dechrau mynd ati i geisio penderfynu sut i symud ymlaen fel teulu. Mae corff sylweddol o dystiolaeth sy'n esbonio'r effaith y gall gwahaniad rhieni ei chael ar blant – ond gwyddys llai am y broses wahanu, sut mae hyn yn cael ei phrofi gan wahanol aelodau o'r teulu, neu'r math o gymorth sy'n ddefnyddiol i rieni a phlant.

Yng nghyd-destun pryder ynglŷn â nifer y rhieni sy'n ceisio datrys eu materion yn y llys teulu, mae'n bwysig deall y broses wahanu o safbwyntiau teuluoedd. Trwy wahodd Prifysgol Bryste i ymgymryd â'r gwaith ymchwil hwn, ein nod oedd llywio dadleuon parhaus ynglŷn â sut i gefnogi teuluoedd sy'n gwahanu yn well – yn y llys a'r tu allan iddo.

Roeddem eisiau clywed gan blant a'u rhieni yn ddigymell yn hytrach na gofyn iddynt wneud sylwadau ar unrhyw opsiynau y gallai'r system bresennol eu cyflwyno iddynt. Roeddem hefyd eisiau clywed gan y rhai hynny sydd ag ystod o brofiad, gan adlewyrchu'r ffaith bod teuluoedd yn mynd i'r afael â gwahanu mewn ffyrdd gwahanol ac nad yw'r mwyafrif yn defnyddio'r llys teulu o gwbl.

Mae'r gwaith ymchwil yn atgof defnyddiol nad digwyddiad unigol yw'r broses wahanu ond un barhaus, a bod y negodi sy'n ofynnol i reoli bywyd teuluol yn rhwymedigaeth gydol oes. Trwy archwilio pa gymorth y mae rhieni'n ei geisio a pham, mae'r astudiaeth hon yn cynnig rhai myfyrdodau defnyddiol ar yr hyn a fydd yn angenrheidiol i fodloni anghenion rhieni'n well, yn y llys a'r tu allan iddo.

Lisa Harker

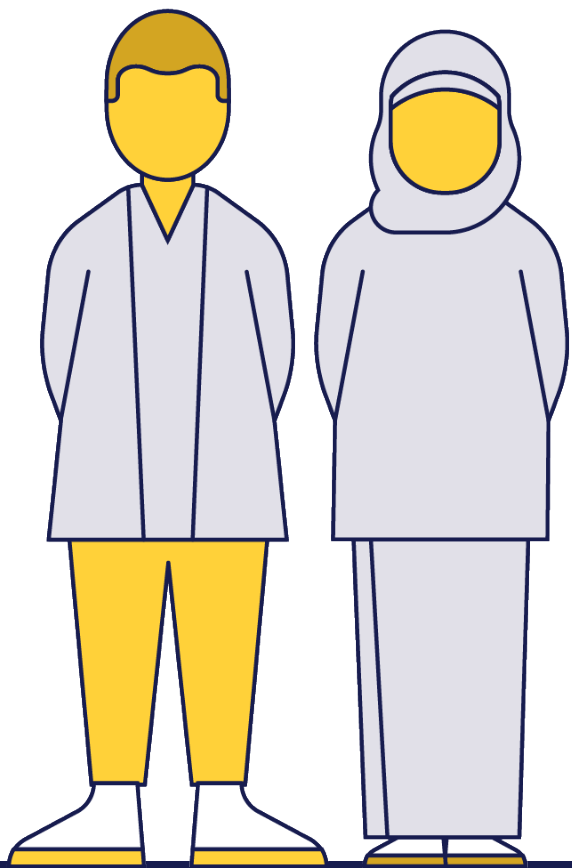
Cyfarwyddwr, Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield

# Crynodeb gweithredol

Mae'r adroddiad hwn yn darparu tystiolaeth gan rieni a'u plant ynglŷn â'u profiadau pan wahanodd y rhieni. Mae'n ychwanegu at y rhaglen dystiolaeth a ddatblygwyd gan Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield i gynyddu'r ddealltwriaeth o achosion cyfraith breifat yng Nghymru a Lloegr (Cusworth et al. 2020, 2021a, 2021b). Er bod rhai rhieni'n defnyddio'r llysoedd teulu, mae llawer yn rheoli'r broses wahanu heb ddefnyddio'r llysoedd o gwbl, ac yn yr adroddiad hwn, archwiliwn y mathau o gymorth a ddefnyddiodd deuluoedd heb fod angen gwneud ceisiadau i'r llys teulu.

Mae'r dystiolaeth yn yr adroddiad hwn wedi'i seilio ar ddata ansoddol fanwl gan 42 o famau, tadau a phlant. Cynhaliwyd yr astudiaeth ledled Cymru a de-orllewin Lloegr. Defnyddiodd y cyfranogwyr fyfyrdodau fideo, gweithgareddau crefft gydag anogaeth a chyfweliadau ar-lein i esbonio'r penderfyniadau a wnaethant yn ystod gwahanu, yr heriau yr oeddent wedi'u hwynebu a'r cymorth a gawsant.

Yn seiliedig ar ddadansoddiad thematig o'r data hwn, taflwn oleuni ar yr hyn yr oedd rhieni a phlant o'r farn ei fod yn werthfawr wrth reoli ac addasu i'r gwahaniad, yn ogystal â'u rhesymau dros ddefnyddio'r llysoedd teulu, neu beidio â'u defnyddio.



# Canfyddiadau allweddol

## Proses yw gwahanu, nid digwyddiad unigol

- Roedd rhieni'n profi gwahanu fel proses yn hytrach na digwyddiad unigol. Disgrifiodd y teuluoedd yn yr astudiaeth hon ystod eang o anawsterau cyn gwahanu ac roeddent wedi gwneud pob ymdrech i'w datrys cyn penderfynu gwahanu. Felly, daeth y penderfyniad i wahanu ar ôl cryn ymdrech emosiynol a pherthynol.

- Anaml yr oedd ffurfioli'n gyfreithiol yn arwydd o ddiwedd y berthynas, tra bod byw ar wahân, a rheoli'r agweddau emosiynol ac ariannol parhaus yn fwy amlwg ym mhrofiadau rhieni. Pan oedd anghenion plant neu rieni'n newid, roedd angen negodi'r agweddau hyn ar y gwahaniad ymhellach.

- I blant, nid oedd y gwahanu byth yn orffenedig ac roedd yn esblygu wrth i amgylchiadau newid, fel rhiant yn symud tŷ neu'n dechrau perthynas newydd, a oedd yn arwain at oblygiadau i'r rhiant arall. Roedd dymuniadau a theimladau plant yn newid dros amser hefyd wrth iddynt heneiddio, ac roeddent weithiau'n dymuno treulio mwy neu lai o amser gyda phob rhiant.

## Mae adnoddau'n gwneud gwahaniaeth i'r broses wahanu

- Roedd profiadau o wahanu'n cael eu ffurfio'n sylweddol gan fynediad at adnoddau. Roedd y rhai hynny a chanddynt fynediad at rwydweithiau cefnogol, gwybodus ag adnoddau da yn cael lefelau da o gymorth gan ffrindiau a theulu, gan gynnwys cael cyngor neu gymorth ymarferol, cymorth ariannol, neu gymorth i ddod o hyd i lety newydd gan eu teulu ehangach.

- Roedd gan y rhai hynny a chanddynt fwy o adnoddau materol fwy o opsiynau i reoli'r gwahaniad. Er enghraifft, gallu cael mynediad at gartref priodol yn gyflym neu allu talu am gyngor cyfreithiol. O ganlyniad, roeddent mewn sefyllfa well i allu llywio heriau ymarferol ac emosiynol gwahanu.

- Roedd y rhai hynny heb fynediad at adnoddau o'r fath yn cael llawer mwy o drafferth amddiffyn eu plant rhag effaith gwahanu. Er enghraifft, roedd argaeledd

cartref addas i'r rhiant a oedd yn symud allan yn effeithio ar ansawdd yr amser yr oedd yn ei dreulio gyda'i blant.

- Roedd adnoddau emosiynol a pherthynol yn allweddol hefyd i allu negodi gyda chyn-bartneriaid. Pan oedd rhieni'n ei chael hi'n anodd rheoli eu gofid, gallai gwrthdaro a thensiwn ymwreiddio, gan ei gwneud yn fwy anodd i reoli'r gwahaniad.

## Mae plant a phobl ifanc eisiau i'w lleisiau gael eu clywed yn y gwahaniad

- Roedd gwahaniad rhieni'n effeithio ar blant yn emosiynol ac yn ymarferol yn eu bywydau pob dydd. Roedd yn adeg ofidus, ac roedd llawer wedi cael gwybod am wahaniad eu rhieni mewn ffyrdd nad oeddent yn eu helpu i'w ddeall, gan gyfrannu ymhellach at eu gofid.

- Dywedodd plant a phobl ifanc wrthym nad oeddent wedi cael llawer o wybodaeth na chyfle i gymryd rhan mewn penderfyniadau a oedd yn effeithio arnynt. Roedd rhai plant hŷn yn teimlo na wrandawyd arnynt pan wnaed penderfyniadau yn y llys ynglŷn â phwy y byddent yn treulio amser gydag ef, a oedd wedi peri gofid iddynt.

- Roedd rhieni'n ceisio blaenoriaethu ac amddiffyn plant drwy gydol y broses wahanu. Rhoddasant enghreifftiau o sut oeddent wedi ceisio ffrwyno emosiynau negyddol tuag at eu cyn-bartner er mwyn eu plant, a datrys anghytundebau fel y gellid cynnal perthynas. Fodd bynnag, myfyriodd rai ar ba mor anodd oedd hyn tra oeddent mewn gofid emosiynol, ac roedd gwahaniaethau rhwng dealltwriaeth rhai rhieni o'r effaith ar blant a'r hyn a ddywedodd blant wrthym eu hunain.

## Nid yw disgwyliadau rhieni o gymorth bob amser yn cyd-fynd â'u profiadau

- Disgrifiodd rhieni brofiadau o dderbyn cwnsela, mynd i sesiynau cyfryngu, defnyddio cyfreithwyr, a mynd i'r llys – gan gynnwys gweithio gyda Cafcass a Cafcass Cymru.

- Roedd rhieni'n ddiolchgar am y gefnogaeth emosiynol a gawsant gan gwnsela, yr oeddent yn ei werthfawrogi fel rhywle i brosesu eu teimladau am y gwahaniad. Er bod enghreifftiau o rieni'n cael gwybodaeth a chyfeiriadau clir gan gyfryngu, roedd yn fwy cyffredin i gyfryngu fod yn brofiad rhwystredig ac weithiau gofidus gan nad oedd y wybodaeth yn glir nac yn realistig, neu nad oedd y cyfryngwr yn gallu amlygu a rheoli'r ddeinameg bŵer rhwng y rhieni'n effeithiol.

- Wrth geisio cyngor ac arweiniad ffurfiol, roedd rhai wedi cael profiadau da gyda chyfreithwyr – ond roedd rhwystrau sylweddol rhag cael mynediad atynt oherwydd y gost a diffyg argaeledd cymorth cyfreithiol. Yn ogystal, roedd rhieni'n ceisio osgoi'r llwybr hwn oherwydd pryderon ynglŷn ag ôl-effeithiau posibl yn y berthynas.

- Roedd yn gyffredin i rieni drin y llys fel 'dewis olaf' yn hytrach na modd o gynnig llwybr rhwydd i ddatrys anghydfod. Dywedasant eu bod wedi'i osgoi, os oedd modd, oherwydd y gost, y straen neu'r tebygolrwydd o fwy o wrthdaro yn y berthynas.

- Nifer fach yn unig o'n cyfranogwyr oedd wedi cael profiad o'r llys, ond er bod rhai'n gwerthfawrogi'r gorchmynion llys, disgrifiodd y rhan fwyaf y broses mewn ffordd negyddol. Roedd rhieni'n teimlo ei fod yn amgylchedd estron a bygythiol gyda phrosesau anghyfarwydd. Yn yr un modd, nid oedd plant a oedd wedi profi'r llys yn teimlo bod pobl wedi gwrando arnynt na'u credu – ond pan oeddent yn teimlo bod eu gwarcheidwad Cafcass wedi gwrando, roedd eu profiad yn fwy cadarnhaol.

## Myfyrdodau ac argymhellion

- Roedd rhieni a phlant yn gwerthfawrogi cymorth a oedd yn hygyrch, yn wybodus, yn realistig ac yn emosiynol ymwybodol. Dylid ystyried pa mor dda y bodlonir y meini prawf hyn wrth ddatblygu systemau cymorth newydd ar gyfer teuluoedd sy'n gwahanu.

- Hap a damwain oedd pwy a gâi ba gymorth, a phan nad oedd gan rieni lawer o adnoddau i'w defnyddio, roedd hyn yn gwneud y broses wahanu'n fwy heriol fyth a oedd yn cael effaith negyddol ar y plant. Dylai datblygiadau polisi ystyried sut y gellir datblygu 'rhwyd ddiogelwch' o gymorth ar gyfer teuluoedd sy'n gwahanu sy'n cynnwys gwybodaeth awdurdodol, cyngor cyfreithiol a chefnogaeth emosiynol. Mae gan gymorth tai oblygiadau penodol i drefniadau plant ac ni ddylid ei anwybyddu.

- Roedd rhieni'n gweithio i amddiffyn eu plant rhag gofid gwahanu, ond nid oedd hyn bob amser yn cyd-fynd â'r hyn a ddywedodd blant yr oedd arnynt ei angen o ran gwybodaeth a chymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau. Mae angen meddwl mwy am sut i gefnogi rhieni i helpu eu plant trwy'r broses trwy wrando ar eu dymuniadau a'u teimladau, yn ogystal â rhoi gwybodaeth sy'n briodol i oedran iddynt.

- Mae'r canfyddiadau ynglŷn â chyfryngu'n awgrymu bod angen i ni feddwl yn fwy gofalus am fodel deuaidd y llys neu gyfryngu. Roedd gan rieni brofiadau cymysg o gyfryngu. Weithiau roedd hynny'n gysylltiedig â disgwyliadau anaddas, ond yr hyn sy'n achosi mwy o bryder yw nad oedd cyfryngu wedi mynd i'r afael â deinameg bŵer anghyfartal yn y berthynas neu gam-drin domestig nad oedd wedi cael ei sgrinio'n effeithiol. Gallai ymdrechion pellach i ddargyfeirio teuluoedd oddi wrth y llys gynnwys datblygu cynigion y tu hwnt i gyfryngu, sy'n canolbwyntio mwy ar gyngor, arweiniad a chefnogaeth emosiynol i rieni a'u plant.

- Roedd yn gyffredin i rieni drin y llys fel dewis olaf yn hytrach na dull a ffefrir o ddatrys anghydfodau. Er bod rhieni'n gwerthfawrogi rhoi gorchmynion llys, roedd rhieni a phlant fel ei gilydd yn teimlo bod y profiad o'r broses yn fwy negyddol. Gallai'r iaith a phrosesau'r llys gael eu hadolygu i wneud profiad mwy cadarnhaol, a gallai plant gael eu clywed yn gynharach yn y broses er mwyn iddynt deimlo bod eu safbwyntiau wedi helpu i ddylanwadu ar benderfyniadau.

# Cyflwyniad

Mae'r gwaith ymchwil hwn yn ymwneud â phrofiadau teuluoedd pan fo rhieni'n gwahanu. Mae'n darparu tystiolaeth, yng ngeiriau plant a'u rhieni, o fywyd teuluol cyn y gwahanu, sut oeddent wedi gwneud trefniadau ar ôl penderfynu gwahanu, ac unrhyw gymorth a gawsant, gan gynnwys gan wasanaethau cyfryngu a'r llys.

Ceisiodd yr astudiaeth ateb y cwestiynau canlynol:

- Beth yw profiadau teuluoedd, pan fo'r rhieni wedi gwahanu, o achosion cyfraith breifat?
- Beth yw profiadau teuluoedd, pan fo'r rhieni wedi gwahanu ond heb ddefnyddio'r llys?
- Pa ddulliau cymorth a fu'n ddefnyddiol neu y gellid eu gwella, ym marn teuluoedd?

# Niferoedd teuluoedd sy'n gwahanu a'r cefndir cyfreithiol

Mae gwahaniad rhieni'n effeithio ar filoedd o deuluoedd yn y Deyrnas Unedig. Ar ôl dadansoddi Arolwg Hydredol Aelwydydd y Deyrnas Unedig, amcangyfrifodd Bryson et al. (2017) fod oddeutu 2% o deuluoedd â phlant dibynnol yn gwahanu bob blwyddyn. Amcangyfrifwyd bod 1 o bob 3 o blant Prydeinig yn profi gwahaniad rhieni yn ystod eu plentyndod (y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD), dim dyddiad), a bod 2.3 miliwn o deuluoedd sydd wedi gwahanu ym Mhrydain ar hyn o bryd, gyda 3.6 miliwn o blant yn y teuluoedd hynny (y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS), 2022).

Mae gwahanu'n adeg anodd yn emosiynol i unrhyw bâr, ond pan fydd ganddynt blant, mae sawl mater arall y mae'n rhaid iddynt ddelio â nhw hefyd. Mae'n rhaid i rieni wneud trefniadau ar gyfer gofal eu plant, ac am faterion ariannol fel pwy fydd yn talu am ddillad y plant, taliadau tai a biliau wythnosol. Os yw'r rhieni'n briod, byddant hefyd yn penderfynu p'un ai ysgaru ai peidio. Am amrywiaeth o resymau, mae rhai rhieni'n penderfynu cael trefniant cyfreithiol rwymol sy'n gofyn am orchymyn llys, ac mae prosesau cyfreithiol ar wahân ar gyfer ymdrin â threfniadau gofal plant ac ariannol.

Mae mwyafrif helaeth y parau sy'n gwahanu ac yn ysgaru yn gwneud y trefniadau hyn heb ddefnyddio prosesau'r llys. Dim ond traean o barau sy'n ysgaru sy'n defnyddio'r llys ar gyfer setliad ariannol, a dim ond 12%–15% sy'n mynd i wrandawiad sy'n cael ei herio (y Weinyddiaeth Amddiffyn (MoJ) 2022a). O ran trefniadau plant, mae'n fwy heriol cyfrifo cyfran y teuluoedd sy'n gwahanu sy'n gwneud cais i'r llys teulu oherwydd bod hyn yn cynnwys parau dibriod yn ogystal â pharau sy'n ysgaru. Mae amcangyfrifon gwahanol wedi dibynnu ar ffynonellau gwahanol o ddata a dulliau (gweler Cusworth et al. (2021a) am drosolwg a thrafodaeth ynglŷn â rhai o'r materion methodolegol). Mae nifer o astudiaethau arolwg neu garfan wedi canfod yn gyson bod oddeutu 9%–10% o deuluoedd sydd wedi gwahanu wedi defnyddio'r llys teulu (Blackwell a Dawe 2003; Lader 2008; Peacey a Hunt 2008; Goisis et al. 2016).

Yn fwy diweddar, bu cryn ddadl ynglŷn â chyfran y teuluoedd sy'n gwahanu sy'n troi at y llys teulu. Yn 2019, cyfeiriodd Llywydd yr Is-adran Deuluoedd at amcangyfrifon gan Williams (2019) fod traean o deuluoedd sy'n gwahanu yn defnyddio'r llysoedd (McFarlane 2019). Fodd bynnag, nid oedd y cyfrifiadau hyn wedi ystyried bod oddeutu traean o achosion cyfraith breifat yn dychwelyd i'r llys, a bod oddeutu 1 o bob 10 o geisiadau'n ymwneud â rhieni-cu neu aelodau eraill o'r teulu, nad ydynt felly'n cynrychioli teuluoedd sy'n gwahanu o reidrwydd (Cusworth et al. 2021a). Pan ystyrir y ffactorau hyn, mae'r amcangyfrif o gyfran y teuluoedd sy'n gwahanu sy'n defnyddio'r llys yn debygol o fod yn sylweddol is na thraean.

Er bod yr amcangyfrif bod traean o deuluoedd sy'n gwahanu'n gwneud cais i'r llys teulu yn debygol o fod yn rhy uchel, cydnabyddir yn eang bod angen gwneud mwy o waith i sefydlu amcangyfrifon cadarn a chyfredol a chyfran y teuluoedd hyn sy'n gwneud cais cyfraith breifat bob blwyddyn (Bryson et al. 2017; Williams 2019; Cusworth et al. 2021a).

# Yr effaith ar blant a phrofiadau plant

Ni waeth p'un a yw rhieni'n defnyddio'r llys ai peidio, mae plant yn profi gwahaniad rhieni fel digwyddiad arwyddocaol mewn bywyd a nodweddir gan bontio ac addasu i amgylchiadau teuluol newydd. Er bod mwyafrif y plant sydd wedi profi gwahaniad rhieni wedi addasu'n dda yn emosiynol (Kelly ac Emery 2003), adroddodd Dunn a Deater-Deckard (2001) fod plant a ddywedodd fod eu perthynas â'u rhieni'n cynnwys llawer o wrthdaro, neu eu bod yn teimlo beirniadaeth neu agwedd negyddol ganddynt, wedi cael mwy o drafferth addasu i fywyd teuluol ar ôl gwahanu. Gwnaethant adrodd hefyd fod rhai plant yn colli rhiant nad oedd yn byw gyda nhw yn fawr ac eisiau ei weld (neu hyd yn oed siarad amdano) yn fwy, tra bod eraill wedi'u siomi gan ansawdd y cysylltiad yr oeddent yn ei gael, ac eisiau i'r rhiant nad oedd yn byw gyda nhw i wneud mwy o ymdrech. Mae plant hefyd wedi disgrifio bywyd ar ôl gwahanu fel byw mewn dau fyd (Johnsen et al. 2018), a'u bod yn aml yn cael trafferth ymdopi â theimladau o deyrngarwch rhanedig a cholled, ysu am sefydlogrwydd ac ymdopi ag addasu i ddeinameg deulu wahanol (Hayes a Birnbaum 2020; Birnbaum a Saini 2012).

Yn bwysig, nid yw gwahaniad rhieni ynddo'i hun yn niweidio plant o reidrwydd; yn hytrach, ansawdd y berthynas gyd-rianta yw'r hyn y canfyddir yn gyson ei fod yn fwyaf cysylltiedig â chamaddasiad plentyn yn dilyn ysgaru neu wahanu (Amato 2010; Hetherington a Stanley-Hagan 1999; Feinberg 2003; Emery 2011). Nodwyd bod ffactorau fel diffyg rheolaeth dros eu bywydau, atgofion poenus ac ymdeimlad o golled yn anodd i blant, ond gellid eu hystyried yn gyfle i ddatblygu gwydnwch os cânt eu paru â'r cymorth iawn sy'n helpu plant i addasu i fywyd ar ôl gwahanu (Kelly ac Emery 2003). I lawer o blant, mae dryswch a gofid ynglŷn â gwahaniad teulu yn deillio o fethiant rhieni i esbonio penderfyniadau sy'n ymwneud â'r ysgariad iddynt (Dunn et al. 2001), gan adael plant i 'lenwi'r bylchau' ar eu pen eu hunain. Fel y cyfryw, mae plant yn dweud bod angen iddynt gael atebion llawn i'w cwestiynau, a'u bod yn teimlo ei bod yn bwysig bod rhywun yno maen nhw'n teimlo y gallant siarad ag ef yn agored am wahaniad eu rhieni (Cashmore 2011).

O gymharu â'r boblogaeth gyffredinol, mae plant y mae gwahaniad rhieni'n effeithio arnynt yn fwy tebygol o weld effeithiau ar draws ystod o feysydd cymdeithasol, emosiynol, addysg, iechyd a lles (Amato 2010). Er enghraifft, canfu ymchwil hydredol mewn pedair gwlad (Lloegr, yr Almaen, Sweden a'r Iseldiroedd) fod lles emosiynol a seicolegol pobl ifanc yn eu harddegau mewn teuluoedd cyflawn yn well na'r rhai hynny mewn teuluoedd a oedd wedi gwahanu (Fallesen a Gahler 2020). Ymhellach, adroddodd meta-ddadansoddiad o 54 o astudiaethau yn ymwneud ag ysgariad a'i effeithiau iechyd meddwl tymor hir fod gan oedolion yr oedd ysgariad rhieni wedi effeithio arnynt (a ddigwyddodd pan oeddent yn blentyn) berygl uwch o ddatblygu cyflyrau iechyd meddwl fel gorbryder ac iselder (Auersperg et al. 2019). Adlewyrchir hyn hefyd mewn dadansoddiad diweddar o ddata poblogaeth Cymru lle y canfu Griffiths et al. (2022) fod pobl ifanc a oedd yn ymwneud ag achosion cyfraith breifat 60% yn fwy tebygol o fod ag iselder a 30% yn fwy tebygol o fod â gorbryder na phobl ifanc yn y boblogaeth gyffredinol.

Fodd bynnag, mae'r dystiolaeth o niwed sy'n gysylltiedig â gwahaniad rhieni yn gallu bod yn anodd ei dehongli oherwydd nid yw gwahanu'n digwydd ar wahân i nodweddion eraill mewn bywydau teuluoedd. Mae tua hanner y ceisiadau cyfraith breifat ar gyfer gorchmynion trefniant plentyn yn cynnwys manylion cam-drin domestig (MoJ 2020), ac rydym yn gwybod bod tyfu mewn aelwyd lle y ceir camdriniaeth yn cael ei ystyried yn brofiad niweidiol yn ystod plentyndod, sy'n gysylltiedig â chanlyniadau gwaeth yn ddiweddarach mewn bywyd (Felitti et al. 1998). Mae hefyd corff sylweddol o dystiolaeth sy'n cysylltu'r profiad o wrthdaro rhieni â chanlyniadau gwaeth i blant (Harold et al. 2016; Acquah et al. 2017). I'r plant hynny, gallai gwahaniad rhieni arwain at fyw mewn amgylchedd mwy diogel gydag arferion mwy sefydlog a chyson.

Yn yr un modd, er y canfyddir yn gyffredinol bod canlyniadau addysgol plant y mae eu rhieni wedi gwahanu yn waeth na phlant yn y boblogaeth gyffredinol, canfu Brand et al. (2019) y gellid esbonio rhwng traean a dau draean o hyn gan y dirywiad yn incwm y teulu. Mae'r rhan fwyaf o blant yn treulio'r rhan fwyaf o amser gyda'u mamau ar ôl i rieni wahanu ac mae llenyddiaeth sydd wedi hen ennill ei phlwyf ynglŷn â chosbau ariannol bod yn fam sengl (Harkness 2022), a'r ffaith mai dim ond traean o'r trefniadau cynhaliaeth plant ym Mhrydain sy'n cael eu talu'n llawn (y Swyddfa Archwilio Genedlaethol (NAO) 2022). Felly, er nad yw gwahanu heb risgiau i blant, os ystyrir ffactorau eraill fel gwrthdaro rhieni ac adnoddau ariannol, nid yw'n wir o reidrwydd y bydd plant yn cael eu niweidio gan y gwahanu ei hun (Pryor a Rodgers 2001).

## Pwysigrwydd cymorth i blant a rhieni sy'n gwahanu

Er y cydnabyddir bod gwahaniad teulu'n heriol i lawer o blant, mae cyfle hefyd i gymorth o ansawdd da leddfu rhywfaint o'r anawsterau a'r effeithiau negyddol (Harold et al. 2016). Mae rhieni sydd â chymorth da, sgiliau rhianta ac sydd mewn sefyllfa economaidd-gymdeithasol well cyn gwahanu, yn cael perthynas well ac, yn enwedig o ran tadau, mwy o gysylltiad â'u plant ar ôl gwahanu, sy'n helpu i gymedroli'r anawsterau y mae plant yn eu profi trwy golli perthynas â rhiant (Haux a Platt 2015). Hyd yn oed pan fydd llawer o wrthdaro rhwng rhieni yn ystod gwahanu, pan fydd teuluoedd yn cael eu cynorthwyo'n dda trwy'r broses wahanu, mae plant yn fwy tebygol o ymdopi'n well â'r newid i fywyd teuluol gwahanol. I blant, dangoswyd bod perthynas dda â chyfoedion ac oedolyn cefnogol y gellir ymddiried ynddo y tu allan i'r teulu yn ffactorau sy'n amddiffyn yn erbyn canlyniadau gwael o ganlyniad i wrthdaro rhieni (Stutzman et al. 2011). I rieni, dangoswyd bod ymyriadau sy'n mynd i'r afael â gwrthdaro ar lefel y pâr yn arwain at effeithiau cadarnhaol ar blant a phobl ifanc (Cowan a Cowan 2002). Fodd bynnag, nid oes gan y rhan fwyaf o deuluoedd brofiad blaenorol o'r goblygiadau pan fydd rhieni'n gwahanu – na gwybodaeth amdanynt – ac felly mae arnynt angen gwybodaeth a chyngor o ansawdd uchel ar adeg o ofid emosiynol dwys (JUSTICE 2022).

Felly, mae cyd-destun systemau pan fydd teulu'n gwahanu yn cyflawni swyddogaeth bwysig wrth ddarparu cyngor a llwybrau ar gyfer datrys mewn ffyrdd sy'n effeithiol ond

sy'n ymwthio cyn lleied â phosibl i fywyd teuluol (Barlow et al. 2014). Oherwydd pryderon ynglŷn â'r niferoedd cynyddol o geisiadau i'r llys teulu a ganfuwyd gan Cusworth et al. yng Nghymru (2020, 2021b) a Lloegr (2021), ceir diddordeb mewn hyrwyddo dulliau amgen o ddatrys i deuluoedd gael mynediad atynt (McFarlane 2022).

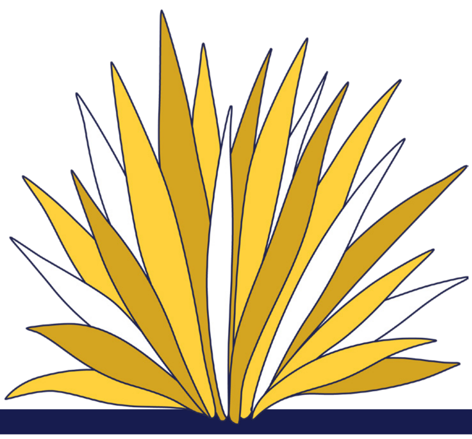
## Cyd-destun systemau pan fydd teulu'n gwahanu

### Gwasanaethau cymorth i deuluoedd

Mae'r cymorth posibl i deuluoedd pan fydd y rhieni'n gwahanu yn cael ei reoli o dan Ddeddf Plant 1989 yn Lloegr a Deddf Plant 2004 yng Nghymru. Yn y ddwy wlad, mae'r cymorth a ddarperir i deuluoedd fel arfer yn cynnwys cefnogaeth emosiynol, cyngor a rhaglenni rhianta a ddatblygwyd i gefnogi rhieni sydd mewn perygl o wahanu neu sydd eisoes wedi gwahanu. Fodd bynnag, mae darparu gwasanaethau cymorth yn y gymuned yn fater i drefniadau comisiynu a reolir yn lleol o hyd, sy'n arwain at ddarlun amrywiol o gymorth yng Nghymru a Lloegr.

Er enghraifft, mae'r rhaglen Lleihau Gwrthdaro Rhieni yn treialu rhaglenni magu plant ar gyfer rhieni sy'n profi gwrthdaro naill ai cyn neu ar ôl gwahanu, ond dim ond mewn 31 awdurdod lleol y mae ar gael yn Lloegr ac nid yw wedi cael ei hariannu yng Nghymru (yr Adran Gwaith a Phensiynau (DWP) 2022).

Yng Nghymru, gallai rhieni gael eu hatgyfeirio i'r rhaglen Gweithio Gyda'ch Gilydd Er Lles Plant, er nad yw'r llysoedd teulu bob amser yn ymwybodol o hyn (Maxwell et al. 2020). Mae'r Fframwaith NYTH (Cydweithrediaeth Iechyd GIG Cymru 2021) yn annog rhanbarthau lleol i drefnu gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar y plentyn wedi'u seilio ar egwyddorion bod yn fagwrol, yn rymusol, yn ddiogel ac yn ddibynadwy, ac mae'n darparu cyfleoedd i amlygu bylchau a mynd i'r afael â'r ddarpariaeth i blant a'u teuluoedd. Mae'r 'dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl' (Llywodraeth Cymru 2021) hefyd yn darparu cyfleoedd i blant yng Nghymru y mae gwahaniad rhieni wedi effeithio arnynt gael cymorth.



Mae mathau eraill o gymorth sydd ar gael mewn ardaloedd lleol yn cynnwys canolfannau cyswllt a chefnogaeth a chyngor emosiynol, a ddarperir yn aml gan sefydliadau anstatudol sy'n canolbwyntio ar roi cyngor arbenigol i grwpiau penodol o deuluoedd, fel unig rieni (Gingerbread) a'r rhai hynny y mae cam-drin domestig wedi effeithio arnynt (Womankind).

## Cyngor cyfreithiol a chymorth cyfreithiol

Un opsiwn sydd ar gael i deuluoedd pan fydd y rhieni'n gwahanu yw cyngor cyfreithiol. Fodd bynnag, ers i Ddeddf Cymorth Cyfreithiol, Dedfrydu a Chosbi Troseddwyr 2012 (LASPO) ddileu cymorth cyfreithiol ar gyfer pob mater cyfraith teulu breifat yng Nghymru a Lloegr, dim ond mewn amgylchiadau cyfyngedig y mae cymorth cyfreithiol ar gael bellach, er enghraifft, mewn achosion lle mae cam-drin domestig wedi digwydd. Mae cryn dipyn o waith ymchwil wedi canolbwyntio ar oblygiadau dileu cymorth cyfreithiol i fynediad cyfranogwyr at gyngor cyfreithiol, gan gynnwys y gwthiad tuag at gyfryngu, ymateb y proffesiwn cyfreithiol, a'r cymorth sydd ar gael yn y llys gan bobl nad ydynt yn gyfreithwyr (Maclean ac Eekelaar 2019).

### Cyfryngu

Mae polisi'r llywodraeth wedi ffafrio cyfryngu fel llwybr allweddol ar gyfer datrys anghydfodau teuluol preifat ac ystyrir ei fod yn 'llai gwrthwynebol' na defnyddio cyfreithwyr (MoJ 2011). Gellir gweld y pwyslais polisi hwn ar gyfryngu hefyd yn sgil cyflwyno cyfarfodydd cyfryngu, gwybodaeth ac asesu (MIAMs) gorfodol i bob ymgeisydd sydd eisiau gwneud cais i'r llys cyfraith teulu breifat (Deddf Plant a Theuluoedd 2014, a10) a threialu cyflwyno talebau gan y llywodraeth ar gyfer cyfryngu (MoJ 2021). Yn anffodus, nid oedd cyfryngu wedi cynyddu fel y disgwyliwyd ar ôl gweithredu LASPO a gwelwyd gostyngiad sydyn yn nifer y MIAMs a ariennir yn gyhoeddus a dechrau cyfryngu (MoJ 2022b, Tablau 7.1 a 7.2). Priodolwyd hyn i ddileu cymorth cyfreithiol, sef dileu'r prif 'arwyddbyst' ar gyfer cyfryngu, gan arwain o'r herwydd at leihau ymwybyddiaeth parau o gyfryngu ac felly llai o ddefnydd ohono (y Pwyllgor Cyfrifon Cyhoeddus 2015; Cusworth et al. 2021a).

### Y llysoedd

Fel yr amlinellwyd uchod, lleiafrif o deuluoedd sy'n defnyddio'r llysoedd teulu ar ôl gwahanu. Fodd bynnag, mynegwyd pryder dros sawl blwyddyn ynglŷn â'r cynnydd yn nifer y ceisiadau i'r llysoedd teulu ac anallu'r system i ddelio â'r rhain (y Grŵp Datrysiadau Teulu 2020), gan arwain at oedi helaeth (y Gweithgor Cyfraith Breifat 2020). Gwaethygwyd hyn ymhellach gan y pandemig. Er enghraifft, cymerodd 46 wythnos, sef y cyfnod hwyaf erioed, i achos Deddf Plant cyfraith breifat gyrraedd gorchymyn terfynol yn ystod ail chwarter 2022 (mis Ebrill i fis Mehefin), sef 6 wythnos yn hwy na'r un cyfnod yn 2021 (MoJ 2022a, Tabl 9). Mae'r oedi cynyddol wedi ychwanegu at bryderon hirsefydlog y dylai'r gyfraith a'r llysoedd fod yn ddewis olaf yn hytrach na dewis cyntaf (MoJ 2011).

Mae ffactor arall yn y pwysau a brofir gan y llysoedd wedi cael ei briodoli i'r niferoedd cynyddol o rieni sy'n cynrychioli eu hunain fel ymgyfreithwyr drostynt eu hunain yn dilyn y toriadau i wariant cymorth cyfreithiol. Rhwng mis Ebrill a mis Mehefin 2022, roedd gan y ddau barti gynrychiolaeth gyfreithiol mewn 19% yn unig o'r holl achosion teulu cyfraith breifat (MoJ 2022a, Tabl 10), gyda 39% o'r holl achosion heb unrhyw gynrychiolaeth gyfreithiol. Fodd bynnag, mae presenoldeb ymgyfreithwyr drostynt eu hunain yn y llys yn arwain at amrywiaeth o faterion ac anawsterau. Er enghraifft, mae ymchwil ynglŷn â'r problemau a wynebir gan y rhai hynny sydd heb gynrychiolaeth mewn achosion cyfraith teulu breifat wedi canfod eu bod yn cael trafferth ag amrywiaeth o dasgau technegol cyn ac yn y llys o ganlyniad i natur heriol a chymhleth y prosesau cyn ac yn y llys (Trinder et al. 2014).

Awgrymwyd bod rhywfaint o'r oedi yn y llysoedd teulu oherwydd bod teuluoedd yn defnyddio adnoddau yn y llysoedd teulu ar gyfer anghydfodau y gellid eu datrys yn rhywle arall. Er enghraifft, yn Re B (Plentyn) (Ceisiadau Cyfraith Breifat Diangen) [2020], beirniadodd y barnwr 'ymgyfreithiad cyfraith breifat gwrthdaro uchel, diangen' y partïon (paragraff 6) mewn llysoedd teulu 'sydd eisoes wedi'u gorlenwi' (paragraff 3). Mynegodd Llywydd yr Is-adran Deuluoedd bryderon tebyg ynglŷn ag ystyried y llysoedd fel opsiwn cyntaf pâr (yn hytrach na dewis olaf), gan ddweud: 'Fy nheimlad i yw y byddai tua 20% o'r teuluoedd sy'n dod i'r llys i ddatrys anghydfod ynglŷn â'u plant yn cael eu gwasanaethu'n well trwy geisio, yn y lle cyntaf o leiaf, ei ddatrys eu hunain mewn ffyrdd eraill' (Baksi 2022, tud. 15).

## Rôl plant pan fydd teulu'n gwahanu: cyfranogiad a llais

Mae'r rhesymeg dros gyfranogiad plant pan fydd teulu'n gwahanu wedi'i seilio ar gydnabod plant fel arbenigwyr ar eu profiadau eu hunain (James, Jenks a Prout 1998), a'u bod yn haeddu eu hawliau i gymryd rhan mewn penderfyniadau sy'n effeithio arnynt (Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) 1989). Gall cymryd rhan mewn penderfyniadau ddilysu teimladau, profiadau a dymuniadau sydd, yn ei dro, yn cefnogi ymdeimlad plant o weithredu a lles (Butler et al. 2002; Berrick et al. 2018). Yn ogystal, canfuwyd bod plant yn fwy parod i dderbyn canlyniad os oeddent yn teimlo y buont yn rhan o'r broses benderfynu, hyd yn oed os nad oeddent yn dymuno'r canlyniad hwnnw (Cashmore 2002).

Pan fydd rhieni'n gwahanu, nid oes unrhyw brosesau statudol i gynnwys plant, ac mae sawl astudiaeth wedi canfod nad yw rhieni'n cyfathrebu llawer o gwbl â nhw ynglŷn â'r gwahanu (Roe 2021). Os yw'r rhieni'n defnyddio'r llys teulu, yna fe allai'r llys (ond nid oes rhaid iddo) benodi cynghorydd llys teulu i: ganfod a chynrychioli dymuniadau a theimladau'r plentyn; asesu beth fydd er pennaf les y plentyn; a gwneud argymhellion ynglŷn â'i asesiad o les y plentyn. Mae cynghorwyr llys teulu yn Lloegr yn cael eu cyflogi gan y Gwasanaeth Cynghori a Chynorthwyo Llys i Blant a Theuluoedd (Cafcass), ac yng Nghymru gan Cafcass Cymru lle y bu hyn yn fater datganoledig o dan Ddeddf Plant 2014. Yn y rhan fwyaf o achosion, bydd cynghorwyr yn cynnal gwiriadau diogelu

cychwynnol yn unig ac yn siarad â'r oedolion cyn y gwrandawiad cyntaf, yn hytrach na bod y plant yn cymryd rhan yn uniongyrchol. Mewn adolygiad o 45 o astudiaethau o brofiadau plant o achosion cyfraith breifat, canfu Roe (2021) fod plant eisiau cyfrannu mwy at benderfyniadau, a'u bod yn teimlo'n aml nad oeddent wedi cael eu clywed gan y llys, er bod achosion unigol o arfer barnwrol da, fel yn Re A (Llythyr at Berson Ifanc), (Rev 1) [2017], a ddangosodd ffyrdd y gall plant gael eu cynnwys yn ystyrlon, a'u clywed, mewn penderfyniadau sy'n ymwneud â nhw.

Mae gwaith ymchwil yn y Deyrnas Unedig, Unol Daleithiau America a Norwy yn awgrymu yr hoffai plant gyfrannu mwy at achosion llys teulu a'u bod eisiau i'w safbwyntiau gael eu clywed yn uniongyrchol. Pan nad yw hyn yn digwydd, mae plant yn teimlo yr ystyrir bod eu safbwyntiau'n ddibwys neu nad ydynt yn bwysig (Cashmore 2011; Tisdall a Morrison 2012; Morrison et al. 2020). Roeddent hefyd eisiau digon o baratoad i'w helpu i ddeall y broses gyfreithiol a'r iaith a ddefnyddir (Quas et al. 2009) a digon o amser i brosesu gwybodaeth cyn gofyn cwestiynau neu gael eu holi (Thomas ac O'Kane 1998). Roedd adroddiad yr MoJ (2020) ar asesu niwed i blant a rhieni mewn achosion cyfraith breifat wedi ystyried cyflwyniadau gan ystod eang o sefydliadau plant a grwpiau teuluol, a oedd yn unfrydol o blaid yr argymhelliad i gryfhau llais plant mewn achosion a dod o hyd i ffyrdd o gyflawni hyn. Mae'r adroddiad JUSTICE, Gwella Mynediad at Gyfiawnder i Deuluoedd sy'n Gwahanu, wedi galw am system cyfiawnder teuluol sy'n canolbwyntio ar y plentyn, gan ddadlau dros gynnwys plant mewn llawer mwy o agweddau ar achosion (JUSTICE 2022).

## Treialu diwygiadau

I grynhoi, er y cydnabuwyd effaith gwahaniad rhieni ar blant, a phwysigrwydd cynorthwyo teuluoedd trwy'r broses, mae pryder cynyddol bod yr opsiynau cymorth sydd ar gael i deuluoedd yn gyfyngedig a chred bod gormod ohonynt yn defnyddio'r llysoedd teulu fel dewis cyntaf. Cytunir ar bwysigrwydd dod o hyd i ffyrdd o gynorthwyo teuluoedd yn well cyn cyrraedd y llys fel y gallant reoli'r broses wahanu heb ymwneud ag achosion gwrthwynebol (lle y byddai hyn yn ddiogel ac yn briodol i'r teuluoedd dan sylw), gan gynnwys llwybrau sy'n canolbwyntio ar ymgysylltu â'u plant a gwrando arnynt. Yng nghyd-destun heriau i bwysau'r system cyfiawnder teuluol, a phryderon ynglŷn â sut mae'r llysoedd teulu'n ymateb i ddioddefwyr cam-drin domestig, lluniodd yr MoJ ddau brosiect 'braenaru' i ddatblygu a phrofi dull amgen o gynnal achosion cyfraith breifat (MoJ 2020). Mae'r prosiectau hyn wedi'u lleoli yn Dorset a Gogledd Cymru ac maen nhw'n cynnwys amrywiaeth o newidiadau i achosion llys safonol a fydd yn cynnwys y plant (er enghraifft, trwy siarad â nhw cyn y gwrandawiad cyntaf), yn ogystal ag ymgais bwriadol i gynnwys gwasanaethau cymorth ehangach yn y gymuned.

# Ynglŷn â'n grŵp astudio

Mae'r dystiolaeth yn yr adroddiad hwn wedi'i seilio ar ddata ansoddol manwl gan 42 o bobl – 16 o famau, 14 o dadau a 12 o blant o Gymru a de-orllewin Lloegr:

- Dorset – wyth mam, un tad, wyth plentyn/person ifanc o leoliad trefol neu led-wledig
- Gogledd Cymru – pum mam ac un tad o leoliadau gwledig neu led-wledig
- safle ychwanegol yn ne-orllewin Lloegr – tair mam, saith tad a phedwar plentyn/person ifanc o leoliadau trefol neu led-wledig
- safle ychwanegol yn ne-ddwyrain Cymru – pum tad o ardaloedd trefol neu led-wledig.

O'r oedolion, roedd pum mam ac wyth tad wedi bod yn briod cyn gwahanu. Dim ond dwy o'r mamau yn y sampl oedd wedi bod yn ymwneud ag achos llys, o gymharu â phum tad.

O'r plant a'r bobl ifanc a gymerodd ran, roedd pedwar yn blant i rieni a oedd yn cymryd rhan a oedd wedi defnyddio proses y llys, ac roedd pedwar yn blant i rieni nad oeddent wedi defnyddio'r llys. Nid oedd rhieni'r pedwar plentyn a pherson ifanc a oedd yn weddill wedi cymryd rhan, ac oherwydd ni ofynnom y cwestiwn hwn yn uniongyrchol i'r plant, nid ydym yn gwybod p'un a oedd eu rhieni wedi defnyddio'r llys ai peidio. Roedd oedran y plant a'r bobl ifanc yn amrywio rhwng 6 a 23 oed; roedd 3 chyfranogwr rhwng 6 ac 11 oed, 5 cyfranogwr rhwng 12 ac 16 oed, a 4 cyfranogwr rhwng 17 a 23 oed.

O ran ethnigrwydd, gofynnom i'r cyfranogwyr nodi eu hunaniaeth eu hunain. Roedd y mwyafrif (32) yn Wyn Prydeinig a nododd 6 eu bod yn Ddu Prydeinig, 1 yn Gymro/Cymraes, 1 yn Iddewig, 1 yn Dde Affricanaidd ac 1 yn Ddwyrain Ewropeaidd. Roedd gan yr holl blant rieni a oedd mewn perthynas heterorywiol.

Defnyddiodd y cyfranogwyr fyfyrdodau fideo, gweithgareddau crefft gydag anogaeth a chyfweliadau ar-lein i esbonio'r penderfyniadau a wnaethant yn ystod gwahanu, yr heriau yr oeddent wedi'u hwynebu a'r cymorth a gawsant.

Mae'r astudiaeth ansoddol hon yn cynnwys nifer gymharol fach o gyfranogwyr o gymharu â'r miloedd o gofnodion sy'n cael eu cipio yn y setiau data gweinyddol mawr a ddefnyddir mewn gwaith ymchwil meintiol. Ni fwriedir i'r sampl fod yn gynrychioliadol, ac o ystyried y nifer fach o bobl sy'n gysylltiedig, ni ellir tybio bod profiadau'r teuluoedd hyn yn cynrychioli profiadau pob teulu mewn sefyllfa debyg. Fodd bynnag, mae gwaith ymchwil manwl o'r math hwn yn caniatáu i ni archwilio 'sut' a 'pham' y digwyddodd bethau. Mae'n caniatáu ar gyfer archwilio themâu cyffredin mewn ffordd sy'n gwella dealltwriaeth o brofiadau pobl.

Gweler Atodiad A i gael rhagor o fanylion am ddulliau'r astudiaeth.

1 Gwnaethom recriwtio cyfanswm o 72 o gyfranogwyr, gan gynnwys 11 o blant a phobl ifanc o Gymru. Rhoddwyd pecyn data i bob un a chadwyd mewn cysylltiad â nhw'n rheolaidd yn ystod y cyfnod casglu data. Fodd bynnag, ni wnaethom lwyddo i adalw data gan blant yn y safleoedd yng Nghymru ac mae ein dealltwriaeth o brofiadau plant wedi'i seilio ar adroddiadau rhieni.

# Canfyddiadau

## Gwahanu fel proses

Yn hytrach na chyfeirio at wahanu fel digwyddiad unigol, disgrifiodd y cyfranogwyr wahanol 'farcwyr gwahanu', a allai fod yn gyfreithiol, yn ffisegol, yn ariannol neu'n emosiynol. Yn bwysig, roedd y marcwyr gwahanu hyn yn digwydd ar wahanol adegau, felly, o ganlyniad, un o'r heriau i'r cyfranogwyr, a'r astudiaeth, oedd diffinio pryd y digwyddodd y gwahanu. Roedd yn fwy defnyddiol meddwl am wahanu fel proses yn hytrach na digwyddiad unigol o ran deall sut oedd gwahanu'n gweithio i aelodau'r teulu.

Mae'n nodedig nad oedd anawsterau yn y berthynas yn achosi i'r rhieni wahanu'n gyflym. Yn lle hynny, rhoddodd y cyfranogwyr lawer o enghreifftiau o'u hymdrechion i geisio datrys anawsterau dros gyfnod sylweddol o amser.

> *Fe fydden ni'n dadlau ac yna'n trafod ein teimladau ac yna byddai'n teimlo'n iawn, ond yna doedd e' ddim. Roedd fel tensiwn o dan yr wyneb, sbo, nad yw byth yn cael ei ddatrys. (Erin, mam)*
>
> *Ond i mi, y rhesymeg gyfan oedd oherwydd ei bod hi wedi fy nhwyllo i, ac ni allwn ei gymryd mwyach. Digon oedd digon. (Max, tad)*

Roedd y partneriaid wedi gwahanu'n gyfreithiol dim ond pan oedd yr unigolion wedi bod yn briod yn flaenorol neu mewn partneriaeth sifil (er y gellir defnyddio trefniadau cyfreithiol eraill fel marcwyr hefyd, fel ffurfioli trefniadau ar gyfer plant yn gyfreithiol). Er syndod, efallai, nid oedd yr ymatebwyr wedi sôn yn gyffredin am wahanu cyfreithiol fel marciwr allweddol a oedd yn nodi gwahanu neu hyd yn oed bwynt cadarnhau pwysig.

Y pwynt cyfeirio mwyaf cyffredin ar gyfer cadarnhau gwahanu oedd marciwr ffisegol, sef y ffaith nad oedd y pâr yn byw gyda'i gilydd mwyach. Er hynny, roedd rhai parau wedi gadael, dychwelyd ac yna gadael yn barhaol yn y pen draw, felly dim ond wrth edrych yn ôl yr oedd y gwahaniad ffisegol terfynol yn amlwg. I eraill, roedd amgylchiadau'n golygu er eu bod yn diffinio eu hunain fel bod wedi 'gwahanu', bu cyfnodau helaeth o barhau i gyd-fyw ar ôl i'r berthynas ddod i ben. Felly, nid oedd diffyg cydbreswylio'n amod angenrheidiol na digonol i ddynodi gwahanu.

> *Ar ôl i ni wahanu y tro cyntaf, fe ddaethon ni'n ôl at ein gilydd eto oherwydd fe addawodd i mi na fyddai byth yn gwneud hynny eto. Fe es i'n feichiog ac roeddwn i'n credu ei fod wedi newid bryd hynny, ond na. (Aga, mam)*
>
> *Roedden ni'n byw yn yr un tŷ am ddwy flynedd gan wybod ein bod ni ... wel, roedd yn fwy na dwy flynedd oherwydd hyd yn oed ar ôl i ni ysgaru, roedd rhaid i ni werthu'r tŷ o hyd. Felly, roedden ni yn y tŷ am dair blynedd mewn gwirionedd, yn byw ar wahân. (Tom, tad)*

Roedd newidiadau parhaus mewn perthynas ag agwedd ffisegol gwahanu yn fwy cyffredin fyth i blant. Weithiau, roedd newidiadau'n digwydd oherwydd bod plant yn gallu mynegi eu dymuniadau'n well ymhellach yn y broses wahanu, neu oherwydd bod eu dewisiadau o ran ble i fyw yn newid dros amser. Roedd newidiadau o ganlyniad i drefniadau cyfreithiol hefyd.

> *Mae'r gorchymyn llys wedi bod yn ddull graddol, fesul cam, fel bod [Enw] yn gallu dod yn gyfarwydd ag ef. Felly, mae wedi cynyddu'n araf o fis i fis, dros flwyddyn. Felly, o fis Ebrill y llynedd i fis Ebrill eleni, mae e' wedi mynd o'i weld ddwy awr yn ystod penwythnos i dreulio dwy noson yno. (Belinda, mam)*

> *Dyw'r merched ddim eisiau bod gyda fi drwy'r amser. Maen nhw eisiau ymweld, gyda'i gyd. Fe fyddan nhw'n pleidleisio â'u traed. (Luke, tad)*

Yn olaf, roedd trefniadau byw plant hefyd yn newid o ganlyniad i newidiadau eraill i amgylchiadau'r rhieni. Yn fwyaf cyffredin, roedd y rhain yn cynnwys newidiadau i amgylchiadau tai a phartneriaethau newydd. Er enghraifft, gallai sefyllfa dai dros dro ac anodd i un rhiant yn union ar ôl gwahanu, a oedd yn golygu na allai plant aros dros nos yn nhŷ un rhiant, gael ei datrys wrth i lety mwy parhaol gael ei drefnu. Er y gallai partneriaeth newydd olygu bod plant yn byw gydag oedolyn ychwanegol (ac weithiau plant eraill), roedd y gwrthwyneb yn wir hefyd, sef gallai dechrau perthynas newydd hefyd olygu bod plant yn treulio llai o amser yn byw gyda'r rhiant hwnnw, fel y disgrifiodd un fam mewn perthynas â'i chyn-bartner.

> *Mae'r graddau mae e' eisiau rhyngweithio â'r plant yn dibynnu ar beth sy'n digwydd yn ei fywyd a'i hwyliau. Felly, dwi wastad yn dweud wrtho, "Dwi'n gwybod pan rwyt ti'n gweld rhywun oherwydd dwyt ti ddim wir eisiau eu gweld nhw cymaint, ac yna pan nad wyt ti'n gweld rhywun ac efallai'n teimlo ychydig yn unig..." mae e' eu heisiau nhw mwy. (Louise, mam)*

Roedd gwahanu'n ariannol yn fwy cymhleth pan oedd gan gyn-bartneriaid asedau'n gyffredin i'w datgysylltu, fel gwerthu eiddo, a gallai hyn olygu ei bod yn cymryd misoedd neu hyd yn oed flynyddoedd i gwblhau'r gwahaniad. Roedd tensiynau'n codi pan oedd anghytundebau – neu 'sgyrsiau heriol' fel y'u disgrifiwyd gan un fam – ynglŷn â sut y dylid gwneud trefniadau ariannol neu faint y disgwyliwyd i riant dibreswyl ei gyfrannu. Roedd rhai rhieni (preswyl a dibreswyl) yn defnyddio offer ar-lein fel y Cyfrifydd Cynhaliaeth Plant (https://www.gov.uk/calculate-child-maintenance) i'w helpu i gyfrifo faint y dylai'r rhiant dibreswyl ei gyfrannu. Soniodd y rhai a oedd yn cael y drafferth fwyaf fod y gallu i ddibynnu ar gymorth gan y wladwriaeth, trwy gredyd cynhwysol, yn hanfodol i leddfu rhai o'r anawsterau a achoswyd gan y gwahanu.

> Ac roedd ceisio trefnu'r arian yn beth anodd hefyd oherwydd, yn amlwg, roeddwn i wedi cael un cyflog yn dod i mewn, felly roedd rhaid i mi gael credyd cynhwysol i helpu i'm cynnal i, neu ni fyddwn yn gallu aros yn y tŷ. (Mia, mam)

Soniodd y cyfweleion yn aml fod ymdeimlad o wahanu emosiynol yn allweddol i deimlo bod y gwahaniad wedi'i gwblhau. Fodd bynnag, roedd hyn yn amrywio rhwng unigolion (o fewn ac ar draws parau). I rai, roedd digwyddiad penodol wedi ysgogi toriad clir, fel anffyddlondeb neu gamdriniaeth, ond i eraill roedd yn broses raddol dros gyfnod hir. Profodd rhai parau

gyfnod o 'ddryswch' lle nad oeddent yn sicr a oeddent yn gwahanu'n barhaol neu dros dro. Dywedodd llawer o gyfranogwyr fod teimladau tuag at eu cyn-bartner wedi para am gyfnodau hir, a bod eu gweld nhw ar ôl gwahanu wedi dod yn heriol iawn.

> *Ond roedd mynd trwy hynny'n eithriadol o anodd, yn feddyliol, yn gorfforol, yn emosiynol – sori, nid yn gorfforol, yn emosiynol. Roeddwn i yn fy nagrau nosweithiau lawer. (Dylan, tad)*
>
> *Dydyn ni ddim yn gwneud pethau gyda'n gilydd. Fe geision ni ar y dechrau, ond doeddwn i ddim yn gallu oherwydd doeddwn i ddim yn fi fy hun. Fe gaees i i lawr. A doeddwn i ddim eisiau i'r plant fy ngweld i fel yna. Er roeddwn i'n ceisio ei wneud er gwell, doeddwn i ddim yn gallu. Doeddwn i ddim yn gallu mynd trwy rwystr fel yna. (Zoe, mam)*

Mae gwahanol elfennau gwahanu, a oedd weithiau'n cyd-ddigwydd i'r cyfranogwyr ac weithiau'n cael eu profi ar adegau gwahanol, yn golygu ei bod yn ddefnyddiol meddwl am wahanu fel proses sy'n unigryw i bob teulu yn hytrach na digwyddiad penodol. Yn ei dro, gallai hyn arwain at oblygiadau i ymateb i wahaniad teulu a datblygu'r cymorth a gynigir i rieni a phlant.

## Adnoddau ar gyfer gwahanu

O ran rheoli'r broses wahanu a'r mathau o bethau oedd yn ddefnyddiol, cyfeiriodd y cyfranogwyr at dri phrif fath o adnoddau:

- adnoddau materol, fel eiddo neu gronfeydd ariannol
- adnoddau rhwydwaith, fel rhwydweithiau cymdeithasol
- adnoddau perthynol – sgiliau neu nodweddion y gellid eu defnyddio wrth ymdopi â pherthnasoedd â phartneriaid.

### Adnoddau materol

Po fwyaf adnoddau materol oedd gan y cyfranogwyr, mwyaf opsiynau oedd ganddynt i reoli'r gwahanu. Er enghraifft, clywsom am sefyllfaoedd lle'r oedd tad yn berchen ar eiddo ar wahân ac yn gallu symud yno. Roedd eraill yn gallu dod o hyd i arian i dalu rhent ar eiddo newydd, fel y gallai'r plant aros yng nghartref y teulu gyda'r rhiant preswyl. Mewn perthynas arall, roedd pâr yn gallu trefnu i brynu tŷ ychwanegol yn rhan o'r paratoadau ar gyfer symud allan.

> *Roeddwn i'n ffodus iawn 'mod i'n gallu ymgymryd â'r cartref ac roedd fy nghyn-bartner yn gallu cymryd rhywfaint o'r ecwiti o'r eiddo yr oeddwn i'n gallu ei ddarparu iddi a phrynu cartref ei hun. Felly, roedd hi'n gallu prynu tŷ hyd yn oed cyn i ni ddweud wrth y plant ein bod ni'n gwahanu. (David, tad)*

Roedd hyn mewn gwrthgyferbyniad llwyr â theuluoedd na allent fforddio prynu cartrefi ar wahân neu y gallent ond rentu llety nad oedd yn addas i blant ymweld ag ef (fel sefyllfa rhannu tŷ). Bu'n rhaid i un set o rieni barhau i fyw yn yr un tŷ am flynyddoedd, a arweiniodd at brofiad anodd iawn i'w plant.

> *Ac roedd eu gwahaniad wedi achosi llawer o wrthdaro yn y tŷ. Tra oedden nhw'n byw o dan yr un to, a fyddai wedi bod yn ddwy neu'n dair blynedd. (Tracy, 18 oed)*

Roedd adnoddau materol hefyd yn achos pryder i'r cyfranogwyr o ran goblygiadau'r gwahanu yn y dyfodol. Yn arbennig, roedd tadau'n fwy tebygol o fod yn ymwybodol o'r goblygiadau posibl petai pensiynau'n dod yn rhan o setliad, boed hynny wrth geisio cyngor ynglŷn â chyn-bartner yn gwneud hawliad ar bensiwn neu ddeall y byddai pensiwn gwaith yn ddigon gwerthfawr i fforffedu rhywfaint o'r ecwiti o werthu tŷ.

Mewn cyferbyniad, pan siaradodd famau â ni am eu setliadau ariannol, ni soniwyd o gwbl am bensiynau, sy'n adleisio gwaith ymchwil arall ar bensiynau wrth ysgaru (Woodward a Sefton 2014). Gwrthododd un cyfranogwr hawlio rhan o bensiwn ei chyn-briod yn erbyn cyngor ei chyfreithiwr gan nad oedd eisiau bod â chysylltiad ag ef mewn unrhyw ffordd ymhen 30 mlynedd. Adleisiwyd y teimlad hwn gan fam arall a fyfyriodd ar ddoethineb y cyngor hwn yn y cyfweliad.

> *Rwy'n grac â fi fy hun oherwydd na wnes i gwestiynu digon o bethau ar y pryd, fel rwy'n dweud, am ei bensiwn a phethau fel yna. (Louise, mam)*

Roedd nifer o rieni'n derbyn taliadau cynhaliaeth plant. At ei gilydd, er bod hyn yn aml yn adnodd ariannol pwysig, pan oedd y berthynas rhwng cyn-bartneriaid yn anodd, cyfathrebu'n wan ac arian yn dynn, roedd yn asgwrn cynnen a ffynhonnell gwrthdaro, yn ogystal â'r modd angenrheidiol i helpu gyda chostau byw. Roedd y cyfranogwyr a siaradodd am dderbyn taliadau cynhaliaeth plant yn famau bron i gyd – er bod un tad wedi esbonio y bu'n gwneud taliadau (ar gyfer un plentyn) a'u derbyn (ar gyfer plentyn gwahanol) am gyfnod. Mewn trefniadau a negodwyd rhwng parau a chan y Gwasanaeth Cynhaliaeth Plant (CMS), rhoddodd famau enghreifftiau i ni o fonitro'r taliadau oherwydd nid oedd tadau wedi'u gwneud ar adegau, wedi mynd i ddyled, neu'n ymddwyn 'ychydig yn rhyfedd' ynglŷn â gwneud taliadau trwy dalu'n uniongyrchol. Dywedodd rhai mamau ac un tad wrthym sut oeddent yn credu y byddai eu cyn-bartner yn dod o hyd i ffyrdd o leihau eu hatebolrwydd am gyfraniadau cynhaliaeth. Un enghraifft oedd mam a oedd yn credu bod y tad yn hawlio budd-daliadau ar gam, a fyddai'n lleihau ei daliadau. Ac mewn enghraifft arall, dywedodd tad wrthym ei fod yn credu bod ei gyn-bartner wedi ymgymryd

â chyfrifoldeb rhieni ar gyfer plentyn ei phartner newydd fel modd o leihau taliadau cynhaliaeth plant iddo ef.

Dywedodd rhai mamau wrthym eu bod yn pryderu am oblygiadau i'r berthynas os oeddent yn defnyddio'r CMS. Roedd un fam yn aros i glywed canlyniad ei chais, ond roedd yn ofni y byddai ei chyn-bartner yn ymddwyn yn dreisgar tuag ati os nad oedd yn hoffi penderfyniad y CMS. Dywedodd mamau eraill wrthym nad oeddent eisiau achosi dadleuon â'u cyn-bartner trwy gysylltu â'r CMS, ac mewn enghraifft arall, dywedodd mam fod ei chyn-bartner wedi bygwth torri pob cysylltiad â hi petai'n mynd at y CMS. Un ffynhonnell anghytundeb oedd i ba raddau yr oedd pob rhiant yn cytuno y dylai'r taliadau gynnwys 'popeth' yn ymwneud â magwraeth plentyn, neu b'un a ddylid penderfynu ar swm sylfaenol, a negodi 'pethau ychwanegol' ar sail achosion unigol.

Mae hyn yn dangos sut mae cyfrifo'r hyn sy'n angenrheidiol ac yn 'deg' yn anodd pan wneir cyfrifiadau economaidd yng nghyd-destun perthnasoedd rhyngbersonol deinamig parau sy'n gwahanu, sy'n aml yn llawn gwrthdaro.

## Adnoddau rhwydwaith

Pan oedd gan gyfranogwyr rwydweithiau cymdeithasol cryf, roeddent yn gallu defnyddio ystod eang o adnoddau. Darparwyd y rhain yn bennaf gan rwydweithiau teulu. Disgrifiodd sawl cyfranogwr allu byw yng nghartref eu rhieni ar ôl symud allan, hyd yn oed os nad oedd hyn yn drefniant byw delfrydol. Roedd rhai cyfranogwyr hefyd yn gallu cael benthyg arian gan eu rhieni, neu roedd ganddynt rwydweithiau cymdeithasol a allai ddarparu gwybodaeth werthfawr, fel gwybodaeth gyfreithiol neu ariannol dechnegol.

> *Roeddwn yn ffodus iawn oherwydd bod gen i ffrind a oedd â chyfreithiwr a roddodd gyngor da iawn i mi.* (Mark, tad)
>
> *Fe ges i lawer iawn o gymorth gan fy rhieni. Dwi eisoes wedi dweud eu bod nhw wedi helpu i dalu am y cyfreithwyr. Fe dalais i am rywfaint ohono fy hun ar y pryd, ac fe aeth peth ar gardiau credyd, ond yn gyffredinol fe fenthycon nhw'r arian i mi.* (Tom, tad)

## Adnoddau perthynol ac emosiynol

Er bod llawer o'r cyfranogwyr yn teimlo mai gwahanu oedd y peth iawn i'w wneud, roedd yn adeg ofidus a chythryblus i bawb a oedd yn gysylltiedig. Roedd yn gyffredin i'r cyfranogwyr ddweud bod ganddyn nhw a'u cyn-bartneriaid safbwyntiau gwahanol ynglŷn â'r gwahanu, gydag un partner yn ysgogwr fel arfer a'r llall eisiau parhau â'r berthynas. Weithiau, roedd y cyfranogwyr yn teimlo wedi brifo, yn ddig ac wedi'u bradychu gan ymddygiad eu partner, a oedd yn golygu nad oeddent eto'n teimlo'n barod yn emosiynol na'u bod yn gallu eistedd i lawr i negodi trefniadau.

> *Felly, roedd yn anodd iawn, y rhan gyntaf. Llawer o negeseuon dig yn ôl ac ymlaen. Ie, llawer o ddagrau, yn emosiynol iawn. Roedd yn anodd iawn i mi dderbyn ei fod yn digwydd.* (Cerys, mam)

Pan oedd yn bosibl, defnyddiodd y cyfranogwyr amrywiaeth o adnoddau perthynol ac emosiynol i'w helpu i ymdopi â'r broses wahanu. Soniodd rai o'r cyfranogwyr am bwysigrwydd aros yn ddigyffro ac yn gwrtais wrth gysylltu â chyn-bartneriaid, a 'bwrw'u llid' ar bobl eraill (nad oeddent yn gysylltiedig) pan oedd tensiynau'n codi. Dywedodd un tad fod gan ei gyn-bartner sgiliau cyfathrebu da yn rhan o'i swydd, a dywedodd mam fod ei chyn-bartner yn ymarferol iawn – ffactorau a oedd wedi helpu i wneud trafodaethau'n llai ingol. Fodd bynnag, pan nad oedd un partner neu'r ddau yn gallu rheoli emosiynau anodd a oedd yn deillio o'r gwahanu, roedd hyn yn ymwreiddio gwrthdaro yn y trafodaethau. Clywsom enghreifftiau o sefyllfaoedd lle'r oedd trafodaethau wedi ysgogi mwy o ddadleuon a phoen, lle'r oedd rhieni'n cyfathrebu trwy negeseuon testun yn unig, ac weithiau roedd y cyfranogwyr yn teimlo bod y gwrthdaro mor llethol fel eu bod wedi tynnu'n ôl o gyfathrebu'n gyfan gwbl.

> *Dyna pam y tynnes i'n ôl o unrhyw gyfathrebu â hi oherwydd fe wnes i fyth anfon neges destun ddifrïol ati hi, byth, nac unrhyw beth fel yna, er bod y demtasiwn yno. Ac fe fuodd hi mor sarhaus i mi ar fy ffôn.* (Luke, tad)

Yn amlwg, mae gallu rhieni i reoli'r rhan hon o'r gwahanu yn arwain at oblygiadau i lwyddiant trefniadau yn y pen draw, ac mae heriau parhaus i blant nad yw eu rhieni'n meddu ar yr adnoddau emosiynol na pherthynol i'w defnyddio.

## Rhyngweithio rhwng adnoddau

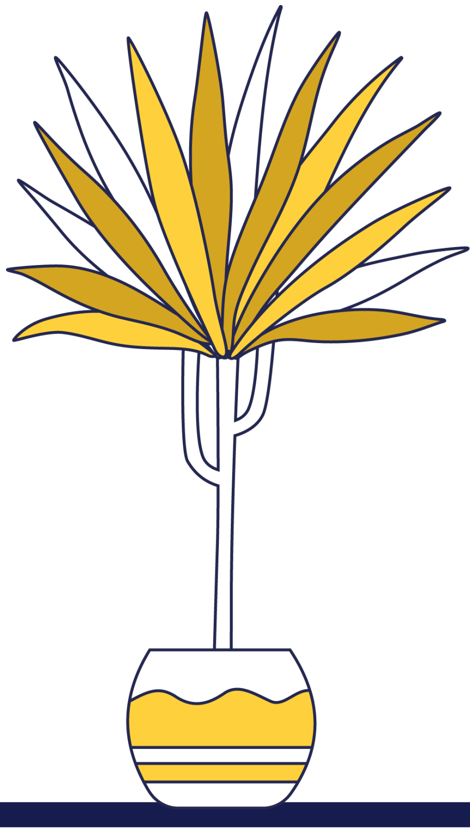
Roedd argaeledd adnoddau, neu ddiffyg adnoddau, yn rhyngweithio mewn gwahanol ffyrdd i wahanol gyfranogwyr ac yn arwain at oblygiadau i'w bywydau. Yr enghraifft amlycaf o hyn oedd argaeledd cartref addas ar gyfer cyn-bartner a oedd wedi symud allan o'r tŷ (sef y tad fel arfer, yn ein sampl ni). Os nad oedd hwn yn addas, a chanfuom sawl enghraifft o hyn, fe allai fod goblygiadau i'r ffyrdd y byddai'r gwahanu'n cael ei reoli. Yn hyn o beth, esboniodd un fam pam oedd rhaid i amser ei phlentyn gyda'r tad barhau yn ei thŷ hi oherwydd pryderon ynglŷn â'r unigolyn yr oedd yn rhannu fflat ag ef.

> *Wel, roedd llanc yn y tŷ y symudodd iddo roeddwn i'n ei adnabod hefyd, ac roeddwn i'n gwybod fod ganddo broblemau, roedd yn yfed a phethau fel 'na. Felly, doedd dim ffordd y byddwn i'n gadael i'm merch fynd i'w dŷ.* (Freya, mam)

Yn yr enghraifft hon, roedd diffyg argaeledd cartref priodol yn golygu bod y plentyn yn cael amser gyda'i thad yn nhŷ'r fam yn unig – ac arweiniodd hyn at oblygiadau i'r fam a'r plentyn. Roedd y fam yn teimlo bod rhaid iddi adael y tŷ yn ystod y cyfnod hwn, na

allai symud ymlaen yn iawn o'r berthynas oherwydd ei bod yn gweld ei chyn-bartner yn ei chartref llawer, ac roedd yn pryderu y byddai eu merch yn meddwl y gallent gymodi. Roedd diffyg mynediad at adnoddau materol, yn fwyaf arwyddocaol mewn perthynas â chartref diogel, hefyd wedi gwthio'r cyfranogwyr tuag at ffordd fwy ansicr o fyw lle'r oedd adnoddau emosiynol yn cael eu dihysbyddu. Er y bu'n gwneud swydd reoli'n llwyddiannus, ar ôl gwahanu, disgrifiodd un fam fethu â sicrhau cartref diogel, dioddef oherwydd gamblo a thrais gan ei phartner, bod heb lawer neu ddim system gymorth, ac yna cael tenantiaeth ar y cyd ar fflat gyngor gyda'i mam – yr oedd ganddi berthynas danllyd â hi, a ychwanegodd fwy o straen a thensiwn.

O ran adnoddau, mae'n ymddangos bod tai yn ffactor arwyddocaol wrth sicrhau'r gwahanu lleiaf niweidiol i rieni a phlant. Mae cartref addas (neu ddiffyg hynny) yn effeithio ar adnoddau emosiynol/perthynol a chymdeithasol/rhwydwaith, ac felly'r gallu i ymdopi â'r gwahanu'n rhwyddach, lleihau straen, osgoi tensiynau â chyn-bartneriaid a chryfhau'r berthynas rhwng y rhiant a'r plentyn.



# Plant a phobl ifanc pan fydd y teulu'n gwahanu

## Profi'r gwahanu

Mae bydoedd cymdeithasol plant yn cael eu ffurfio'n sylweddol gan eu profiadau o deulu, felly roedd ein cyfranogwyr wedi profi gwahaniad teulu fel newid mawr. Siaradodd blant am sut oedd gwead eu bywydau pob dydd wedi newid: beth oedden nhw'n ei wneud ar y penwythnos, pwy oedd yn eu casglu o'r ysgol, sut oedden nhw'n mynd i dai ffrindiau ac yn ôl – a faint o losin yr oedden nhw'n cael eu bwyta. Ochr yn ochr â'r newidiadau pob dydd hyn, siaradodd lawer o blant am: orfod dod o hyd i rôl newydd yn uned y teulu; delio â theimladau o golled, dicter neu ddiymadferthwch; ac i lawer, gwylio eu rhieni'n cael trafferth ymdopi ag agweddau emosiynol neu ymarferol y gwahanu. Mae'r addasiadau ymarferol ac emosiynol hyn y bu'n rhaid i blant eu gwneud o ganlyniad i wahaniad teulu yn cyd-fynd â chanfyddiadau gwaith ymchwil arall yn ymwneud â phlant a phobl ifanc (Hayes a Birnbaum 2020; Birnbaum a Saini 2012).

Wrth gael gwybod bod eu rhieni'n gwahanu, neu yng nghyfnod cynnar y gwahanu, mynegodd y rhan fwyaf o'r plant a'r bobl ifanc ryw deimlad o golled neu dristwch ynglŷn â chwalfa eu teulu fel yr oeddent yn gyfarwydd ag ef.

> *Dwi'n credu 'mod i'n gwybod na fyddai'r un peth. Dwi'n credu y dwedes i yn fy fideo, fe dreulies i'r diwrnod nesaf cyfan yn crïo.* (Laura, 16 oed)

Esboniodd ein cyfranogwr ieuengaf ei bod hi wedi darllen llyfr am rieni'n gwahanu. Yn y llyfr, roedd tad y plentyn wedi symud i fflat i fyny'r grisiau, fel y gallai ei weld pryd bynnag yr oedd eisiau. Dyna beth oedd ein cyfranogwr eisiau hefyd – gallu galw i fyny ar ei thad o'r balconi islaw. Pan ddaeth yn amlwg nad dyna oedd y trefniant byw a oedd wedi'i gynllunio, roedd hi'n drist ac yn siomedig.

> *Oherwydd roedden ni'n symud tŷ ac roeddwn i ychydig yn drist ac fe ges i'r llyfr o dan y grisiau a byddai'n dda gen i bod gen i falconi i fynd i fyny'r grisiau ac yna ei weld pryd bynnag roeddwn i eisiau.* (Millie, 6 oed)

Rhan o'r ymdeimlad hwn o golled neu dristwch a fynegwyd ar draws ystod oedran ein plant a'n pobl ifanc oedd hiraeth i ddychwelyd i fywyd teuluol cyn gwahanu. Roedd ymdeimlad bod plant eisiau i bethau 'ddychwelyd i sut oedden nhw' a dod yn gyflawn eto, neu osgoi'r teimlad o 'fyw mewn dau fyd', yn ôl Johnsen et al. (2018). Er enghraifft, dywedodd Josie, y gwahanodd ei rhieni pan oedd hi yn ei harddegau hwyr, ei bod hi 'mor drist, y cyfan roeddwn i ei eisiau oedd i'm rhieni gymodi', tra dywedodd Elijah, 'roeddwn i eisiau iddo ddod yn ôl adref atom'. Siaradodd gyfranogwyr eraill am golli presenoldeb eu rhiant yn y gweithgareddau a'r arferion pob dydd a oedd wedi ffurfio bywydau plant hyd at yr adeg wahanu.

*Doedd y tŷ roeddwn i'n gyfarwydd ag e' ddim – wyddoch chi, doedd fy nhad ddim yno mwyach. Ni allwn alw arno drwy'r dydd, bob dydd pan oeddwn i'n teimlo fel gwneud hynny, mewn gwirionedd, pan dwi'n mynd adref o'r ysgol, fydd e' ddim yno.* (Rhiannon, 17 oed)

Fodd bynnag, er bod y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn cofio rhywfaint o golled neu dristwch, roedd cryfder y teimladau'n amrywio. Fel y nododd Pryor a Rodgers (2001), efallai bod gwahanu'n anodd, ond nid yw'n niweidiol i bob plentyn o reidrwydd. Er enghraifft, dywedodd Nathan ei fod 'yn eithaf annifyr, ar y pryd', ond ei fod wedi addasu'n gyflym ac, mewn ffordd eithaf pragmatig, cofiodd sut oedd marwolaeth mam ei ffrind wedi ei helpu i roi pethau mewn cyd-destun, oherwydd gallai gysylltu â'i ddau riant o hyd. Mynegodd eraill emosiynau cymysg neu roedd ganddynt ddeuoliaeth teimlad ynglŷn â'r gwahanu.

*Dwi ddim yn siŵr a deimlais i unrhyw beth amdano mewn gwirionedd, oherwydd doedd e' ddim yn fater mawr i mi...Dwi'n credu efallai roedd fy mrawd yn drist, ond dwi ddim wir yn siŵr sut oeddwn i'n teimlo.* (Joe, 13 oed)

Yn gysylltiedig â hyn, siaradodd rai plant hefyd am atgofion o wrthdaro neu densiwn rhwng eu rhieni cyn gwahanu. Yn unol â thystiolaeth bod gwrthdaro rhwng rhieni'n gallu cael effaith negyddol ar blant (Harold et al. 2016), yn yr achosion hyn roedd y gwahanu wedi ysgogi ymdeimlad o ryddhad mewn plant.

*Ond roeddwn i wedi meddwl 'o'r diwedd!'. Ond mae hyn wedi cymryd mor hir, ac roeddwn i'n credu y byddai'n wych iddyn nhw fod i ffwrdd oddi wrth ei gilydd.* (Tracy, 18 oed)

*Roeddwn i'n teimlo'n drist ac yn torri fy nghalon, ond nawr does dim rhagor o ddadlau na dim byd ac rwy'n hapusach yma gyda fy mam, sy'n dda.* (Daisy, 13 oed)

Agwedd allweddol arall ar brofiadau plant a phobl ifanc o wahanu oedd eu bod yn ymwybodol o'r anawsterau yr oedd eu rhieni'n eu profi. Er enghraifft, myfyriodd sawl plentyn fod cyflwr meddwl eu rhiant wedi gwella ar ôl gwahanu gan fod peth amser wedi mynd heibio ers y gwahanu.

*Mae Dad yn hapusach. Dwi'n credu. Dwi ddim wir yn gwybod, ond yn iawn. Ie, dwi'n credu efallai ei fod...dwi'n credu ei fod yn hapusach.* (Elijah, 9 oed)

*Maen nhw'n amlwg yn hapusach o lawer, yn eu tai nhw eu hunain.* (Phil, 18 oed)

Mewn rhai achosion, roedd gweld gofid eu rhieni cyn, yn ystod ac yn union ar ôl gwahanu wedi achosi canlyniadau negyddol iawn i bobl ifanc, gydag effeithiau hirbarhaol.

Trafododd rai sut oedd ysgwyddo'r baich emosiynol ychwanegol hwn, bron yn lle rhywun arall, wedi achosi iddynt fethu canolbwyntio yn yr ysgol, dioddef gorbryder neu iselder, neu deimlo allan o reolaeth.

> *Aeth ychydig fisoedd heibio cyn i mi sylweddoli ei bod hi wedi cyfarfod â rhywun arall, ac fe loriodd fy nhad yn llwyr. Roedd mor anodd gweld y ddau ohonyn nhw fel yna, a dwi'n credu, law yn llaw â'r pandemig, roeddwn i'n teimlo bod fy mywyd gartref allan o reolaeth.* (Tracy, 18 oed)
>
> *Roedd yn anodd gorfod dewis rhyngddyn nhw drwy'r amser, pwy i ochri ag e', pwy oedd yn hunanladdol y diwrnod hwnnw… roedd fel petawn i'n gofalu am bawb arall, ond doedd neb yn gallu gweld fy mod i'n ofnadwy o anhapus.* (Josie, 23 oed)

Mae'r holl ddata yma'n awgrymu bod plant yn rhan annatod o wahaniad eu rhieni ac na ellir datgysylltu eu profiadau'n llwyr oddi wrth rai eu rhieni. Mae gan hyn oblygiadau pwysig wrth ystyried y ffordd orau o gynorthwyo plant trwy wahanu, fel y bydd cynorthwyo rhieni o fudd i blant ac yn helpu i leihau unrhyw ganlyniadau negyddol iddynt.

## Rhieni'n blaenoriaethu ac amddiffyn y plentyn

Mynegodd mwyafrif llethol y rhieni bwysigrwydd lles eu plentyn, ac awydd i flaenoriaethu eu plant yn ystod y gwahanu – neu eu hamddiffyn rhagddo. Mynegodd llawer o rieni hyn drwy ddweud eu bod eisiau 'rhoi'r plant yn gyntaf', eisiau gwneud yr hyn 'sydd orau i'r plant' neu roi anghenion y plentyn 'cyn eich anghenion chi'. Roedd hyn yn wir am famau a thadau.

> *Ond y pethau oedd yn bwysig i mi, ar ôl i ni wahanu, oedd sut oedd yn effeithio ar y merched, a'r ffaith nad oeddwn i eisiau iddo effeithio arnyn nhw gormod.* (Cerys, mam)
>
> *Rydw i eisiau rhoi'r plant yn gyntaf. Felly, os yw hynny'n golygu aberthu fy mywyd fy hun ar hyn o bryd, mae hynny'n iawn gen i. Dwi'n berffaith hapus â hynny.* (Sasha, tad)

Mewn rhai achosion, cydnabuwyd ei bod yn anodd gwireddu hyn o ganlyniad i emosiynau poenus, tensiynau neu wrthdaro â chyn-bartneriaid. Soniodd rhai am hyn yn fwy mewn perthynas â'r cyfnod yn fuan ar ôl gwahanu, pan oedd teimladau ar eu dwysaf. Roedd cydnabyddiaeth bod angen iddynt wneud cryn ymdrech i ymdopi â'u gwrthdaro neu ddolur er lles eu plentyn, boed hynny trwy gyfathrebu'n gwrtais, neu hwyluso cysylltiad â'r rhiant arall.

> *A dwi'n credu y cyrhaeddes i bwynt lle y meddylies i, alla' i ddim gwneud hyn i fy mhlant mwyach…roedd hi'n caru ei thad cymaint ag yr oeddwn i'n ei gasáu neu,*

> *wyddoch chi, yn chwerw tuag ato, ond ar ddiwedd y dydd dwi'n caru'r ferch fach yma ac mae'r ferch fach yma'n caru ei thad.* (Andrea, mam)

Myfyriodd rhieni eraill ar natur barhaus y trafodaethau a'r cyfaddawdu sy'n ofynnol er lles eu plant. Dywedodd un tad er ei fod ef a'i gyn-bartner wedi sefydlu patrwm eithaf da o gyfathrebu a chyd-rianta ar ôl rhai blynyddoedd, 'Nid yw'n fêl i gyd…bydd tensiwn yn bodoli'. Roedd enghreifftiau eraill, gan famau yn amlach, yn cynnwys ymateb i gyn-bartner mewn ffordd fwy cadarnhaol nag yr oeddent eisiau'n reddfol, neu beidio ag ymateb i amgylchiadau yr ystyriwyd eu bod yn annheg.

> *Dwi'n credu fy mod i'n fwy caredig tuag ato nag y mae angen i mi fod, felly pan dwi wedi siarad am y profiad dwi'n llawer mwy maddeuol nag y dylwn i fod, yn ôl pob tebyg… Dwi'n cymryd ei nonsens ac yn gadael iddo wneud beth bynnag y mae angen iddo ei wneud oherwydd, ar ddiwedd y dydd, beth sy'n bwysig i mi yw eu perthynas nhw gydag ef a bod ganddyn nhw berthynas ag ef mewn gwirionedd.* (Cerys, mam)

Roedd dau achos lle nad oedd gan blant fawr o gysylltiad â'u tad neu fam, neu ddim cysylltiad â nhw, o ganlyniad i bryderon diogelu ac ymwneud gan ofal cymdeithasol plant. Yn yr achosion hyn, roedd y rhiant preswyl yn cadw ffigur y rhiant arall yn fyw i'w plant lle nad oedd perthynas neu'n ceisio hwyluso rhywfaint o gysylltiad o leiaf trwy wasanaethau negeseua.

> *Mae'n bwysig iddi wybod fod ganddi dad, er nad yw'n rhan o'i bywyd o gwbl.* (Kaya, mam)

> *Fe sefydles i gyfrif Facebook Messenger iddyn nhw, felly roedd wastad yn cadw drws cyfathrebu'n agored.* (Ivan, tad)

Er bod ein data'n awgrymu bod rhieni'n cydnabod bod emosiynau anodd sy'n deillio o wahanu'n effeithio ar blant a'u bod nhw eisiau amddiffyn, cefnogi a blaenoriaethu lles eu plant, roedd ymdeimlad mewn rhai adroddiadau o leiafu neu gamddeall faint yr oedd plant yn deall ac yn clywed y gwahanu neu i ba raddau yr oedd agweddau arno'n effeithio arnynt. Er enghraifft, dywedodd rhai rhieni eu bod yn credu na fyddai clywed dadleuon neu brofi dull cyfathrebu 'didaro' yn achosi problemau i blant.

> *Er dydyn nhw ddim yn ein gweld ni'n cymdeithasu fel ffrindiau, maen nhw'n gweld rhyngweithiadau eithaf didaro… Felly, dwi'n credu bod y plant yn meddwl bod rhyngweithio o'r fath yn arferol.* (Zoe, mam)

> *Wrth gwrs, maen nhw wedi ein gweld ni'n dadlau, ond dim byd arbennig o ddrwg. Neu dwi wedi ceisio ei gadw oddi wrthyn nhw gymaint â phosibl.* (Freya, mam)

Ffyrdd eraill o leiafu effeithiau'r gwahanu oedd cymharu rhwng bywyd cyn ac ar ôl gwahanu, gan awgrymu y byddai'r gwahaniaeth yn lleiafsymiol i'r plant.

> *...oherwydd anaml iawn y byddai yma gyda'r nos, neu, os byddai'n dod adref yn hwyr, fe fydden nhw yn y gwely, nid oedd yn sioc fawr iddyn nhw pan symudodd allan. Anaml yr oedd e' yma beth bynnag, felly nid oedd y ffaith nad oedd e' yma o gwbl yn sioc fawr.* (Freya, mam)

Penderfynodd un rhiant y byddai'n well dileu ffigur tad y plentyn o'i realiti'n gyfan gwbl er mwyn arbed ei merch rhag gwybod manylion y gwahanu ac unrhyw boen y gallai hyn ei achosi.

> *Gofynnodd fy ffrind i mi, "Aga, beth fyddi di'n dweud wrth dy ferch pan fydd hi'n tyfu? Ble mae ei thad?" Fe ddwedes i wrthi, "Fe ddweda i wrth fy merch 'Mae e' wedi marw'." Mae'n well dweud ei fod wedi marw na'i bod hi'n teimlo'n siomedig oherwydd y bu'n twyllo ei mam.* (Aga, mam)

Er y dywedodd rhieni mai'r plant oedd eu prif bryder, roedd y graddau yr oeddent yn cael eu hamddiffyn neu eu blaenoriaethu yn y broses mewn gwirionedd yn dibynnu i ryw raddau ar barodrwydd neu allu emosiynol y rhieni i wneud hynny.

## Ymwneud plant â'r gwahanu

O ran cael gwybod am y gwahanu, adroddodd plant bethau gwahanol. Dywedodd llawer nad oeddent 'yn siŵr iawn' neu nad oeddent yn gallu 'cofio'n iawn' bod rhywun wedi dweud wrthynt. Cynhaliwyd rhai o'r cyfweliadau flynyddoedd ar ôl i'r gwahanu ddigwydd ac roedd yn anodd iddynt gofio beth yn union a ddywedwyd, a phryd. Gallai dau blentyn ddisgrifio'n glir pryd y dywedwyd wrthynt, mewn ffyrdd a gynlluniwyd ac a oedd wedi caniatáu iddynt ofyn cwestiynau.

> *Fe eisteddodd fy mam fi i lawr a dywedodd doedden nhw ddim mewn cariad mwyach. Doedden nhw ddim mewn cariad mwyach, doedden nhw ddim yn mynd i fod gyda'i gilydd.* (Rhiannon, 17 oed)

Fodd bynnag, myfyriodd Rhiannon hefyd oherwydd nad oedd ei mam a'i thad wedi dweud wrthi gyda'i gilydd, fod angen iddi gael cadarnhad gan ei thad cyn iddi allu llwyr brosesu beth oedd yn digwydd a derbyn y byddai pethau'n iawn. Roedd gan eraill atgofion o ddod i wybod – nad yw'r un peth â chael gwybod gan rywun. Roedd amrywiaeth o amgylchiadau'n gysylltiedig ag ymwybyddiaeth plant o wahaniad eu rhieni, ac yn aml roedd y rhain wedi arwain at rywfaint o ddryswch a dim llawer o gyfle i ofyn cwestiynau.

> *Yna fe ddaeth hi o hyd i fwy o negeseuon, ac roedd hi'n taflu ei gês dillad i lawr y grisiau. A dyna sut daeth fy chwaer fach i wybod.* (Laura, 16 oed)

> *Fe ddywedwyd wrtha i un dydd, "O, rydyn ni'n cael ysgariad." Ond roedd mor ddidaro roedd bron fel dim byd.* (Rosie, 19 oed)

*Doeddwn i ddim yn credu eu bod nhw wedi dweud wrtha i, ond roedd yn amlwg iawn… Un dydd, fe ddeffron ni, beth bynnag, roedd e'n ymddwyn yn rhyfedd, ond doeddwn i a'm brawd ddim wedi meddwl am y peth… Ond roeddwn i yn yr ysgol, felly dwi ddim yn gwybod beth ddigwyddodd. Ac yna, yn amlwg, fe ddaeth e' ddim – wel, na, fe geisiodd e' ddod, dwi'n credu, gyda'r nos, ond fe wrthododd fy mam ei adael i mewn. Roedd yr heddlu yma.* (Joe, 13 oed)

Mynegodd plant rywfaint o anfodlonrwydd ynglŷn â sut oeddent yn cymryd rhan mewn prosesau a orchmynnir gan y llys. Yn gyson â gwaith ymchwil arall (Roe 2021), roedd y nifer fach o blant yn yr astudiaeth hon a brofodd brosesau'r llys yn teimlo nad oedd eu lleisiau a'u safbwyntiau'n cael eu blaenoriaethu. Er enghraifft, disgrifiodd un person ifanc sut y'i gorfodwyd i weld therapydd oherwydd ei bod yn mynnu nad oedd eisiau cael unrhyw gysylltiad pellach â'i thad. Roedd y broses hon yn drawmatig ac nid oedd neb wedi gwrando ar daeru mynych y plentyn nad oedd eisiau mynd.

*Dwi'n credu mai'r rhan waethaf o hynny oedd pan wnaethon nhw fy ngorfodi i fynd at y therapydd. Fe wnaethon nhw fy ngorfodi i eistedd mewn ystafell gydag e' (fy nhad), er 'mod i wedi dweud doeddwn i ddim eisiau ei weld. Fe wnaeth y fenyw yma fy ngorfodi i ddweud yn ei wyneb, "Dwi'n dy gasáu di, dwi ddim eisiau dy weld di", i brofi na fyddwn i'n ei weld. Ac roeddwn i'n meddwl, "Pam wyt ti'n gwneud hyn i mi? Plentyn ydw i". Dyna oedd y peth mwyaf trawmatig, fwy na thebyg.* (Laura, 16 oed)

Ar y llaw arall, pan fu person ifanc arall yn destun anghydfod trefniadau plentyn, fe ddywedodd fod y cynghorydd llys teulu Cafcass wedi gwrando arni a deall ei safbwynt, a deimlodd yn rymusol ac yn gysurol.

Dywedodd rhai plant a phobl ifanc hefyd fod trefniadau cyswllt ar ôl gwahanu wedi cael eu penderfynu ar eu rhan ac nid gyda nhw. Disgrifiodd un fenyw ifanc geisio esbonio i'w thad y bu'r newid cyson rhwng tai ei rhieni wedi bod yn ormod iddi. Achosodd hyn iddi fynd yn sâl ar y pryd, ac yna ar ôl i'r trefniant newid (y bu'n rhaid i'w mam wneud cais i'r llys ar ei gyfer), cadwodd ymdeimlad o ddicter tuag at ei thad am beidio â gwrando arni.

*Ac roedd, fel, ddwywaith yr wythnos ar ôl ysgol, ac un diwrnod ar y penwythnos. Ac roedd yn llawer. Hynny yw, doedden ni ddim yn gwybod ai mynd neu ddod oedden ni. Roeddwn i'n mynd yn sâl a phethau, oherwydd hynny…dwi'n teimlo'n ddig iawn tuag ato. Oherwydd ni fyddai'n gwrando ar beth roeddwn i'n ei ddweud… I mi, byddai wedi bod gymaint yn well petai pobl wedi gwrando arnaf.* (Laura, 16 oed)

*Dwi'n cofio gorfod bod yn nhŷ ei gariad a chael fy ngorfodi i chwarae â'i phlentyn.* (Becky, 12 oed)

Mynegodd pobl ifanc eraill ymdeimlad tebyg o ddatrymuso a diffyg gwybodaeth am ble y byddent yn byw neu hyd yn oed pwy y byddent yn byw gydag ef.

> *Felly, i symud yno, roedd ar ddydd Mawrth, ac roeddwn i'n mynd i'r ysgol y diwrnod hwnnw. Ac fe adawes i fel rydw i fel arfer i fynd i'r ysgol. Ac fe ddes i'n ôl ac roedd yn rhyfedd iawn.* (Tracy, 18 oed)
>
> *A phan symudodd [fy mam] allan, fe ddwedodd hi ddim wrtha i. Ac fe aeth hi â'm brawd gyda hi. Dwi'n cofio bod fy chwaer yn gwybod, roedd fy nhad yn gwybod, ond doedd neb wedi dweud wrtha i mewn gwirionedd.* (Rosie, 19 oed)

Trafododd lleiafrif bach o bobl ifanc ymwneud yn fwy clir â phenderfyniadau a wnaed amdanynt, neu gyfathrebu mwy effeithiol ynglŷn â'r hyn oedd yn digwydd a pham. Pan oedd plant yn teimlo y buont yn rhan o'r broses, a bod eu hymwybyddiaeth wedi cael ei pharchu, roeddent yn hapusach â'r broses wahanu ac addasu i fywyd ar ôl gwahanu.

> *Dwi'n credu bod fy mam wedi delio ag e'n dda iawn. Oherwydd roedd hi wastad yn fy nhrin i mewn ffordd a oedd yn golygu ei bod hi'n deall fy mod i'n deall... Dwi'n credu bod angen i rieni ystyried y ffaith bod eu plant yn deall beth sy'n digwydd, yn y rhan fwyaf o achosion.* (Laura, 16 oed)

Myfyriodd rai pobl ifanc ar yr hyn a allasai wedi bod yn well iddyn nhw, ac i blant a phobl ifanc eraill y mae gwahaniad teulu'n effeithio arnynt. I rai, roedd hyn mor syml â chydnabod y sefyllfa a'i hanawsterau yn hytrach na cheisio gwneud yn fach ohoni neu warchod y plentyn o'r golwg. Dywedodd un person ifanc, 'Peidiwch ag ymddwyn fel petai dim byd wedi digwydd, oherwydd nid yw hynny'n dda'. Dywedodd un arall fod cyfrifoldeb ar rieni i 'wybod sut mae'r plentyn yn teimlo pan fydd yn digwydd' (h.y. trwy ofyn iddo) ac awgrymodd greu lle tawel ac ymlaciol i siarad amdano, fel tra bod y plentyn yn cael ei hoff fwyd. Mewn achosion eraill, dywedodd y cyfranogwyr yn glir iawn y dylid gwrando ar blant drwy gydol y broses.

> *Ac yn lle fy amau i a chwestiynu drwy'r amser a cheisio mynnu taw beth maen nhw'n ei ddweud sy'n iawn, eu credu nhw. Ac yna rhoi cyfle iddyn nhw, fel rhoi gwybod iddyn nhw os byddan nhw'n newid eu meddwl yn y dyfodol, fod hynny'n iawn.* (Becky, 12 oed)

Yn seiliedig ar brofiadau'r plant a'r bobl ifanc, a myfyrdodau rhieni yn yr adran flaenorol, nid yw awydd unfrydol bron rhieni i amddiffyn a blaenoriaethu eu plant yn cyd-fynd â'r hyn a arsylwodd ac a brofodd blant. Mynegodd plant a phobl ifanc yn glir fod cymryd rhan, cyfathrebu â nhw ac ystyried eu dymuniadau mewn penderfyniadau amdanynt, yn bwysig iawn – ond nid oedd llawer yn teimlo bod hyn wedi cael ei hwyluso.

## Dulliau cymorth

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr am y mathau o gymorth yr oeddent wedi'u defnyddio, gan roi eu safbwyntiau ar yr hyn a fu'n fwyaf buddiol neu ddi-fudd. Gadawyd y termau 'cymorth' a 'gwasanaethau' yn agored i'r cyfranogwyr eu diffinio. Defnyddiodd yr holl gyfranogwyr wahanol fathau o gymorth a chyngor ar adegau gwahanol yn y broses wahanu. Roedd rhai cyfweleion yn ansicr o statws gwasanaethau ffurfiol, gan amlygu cymhlethdod y cymorth swyddogol a ddarperir yn y maes hwn.

Roedd y mathau o gymorth a grybwyllwyd yn cynnwys cymorth anffurfiol (ffrindiau, teulu a grwpiau cymorth anffurfiol) a dulliau cymorth ffurfiol (a ddarparwyd gan y rhai hynny â rhywfaint o statws proffesiynol). Roedd cymorth ffurfiol yn cynnwys ystod eang o weithwyr proffesiynol a sefydliadau fel gwasanaethau'r llys a Cafcass neu Cafcass Cymru; gwasanaethau cyfreithiol nad ydynt yn gysylltiedig â'r llys (cyfreithwyr); gwasanaethau eraill (e.e. cyfryngu, cwnsela, Cyngor ar Bopeth); a chymorth wedi'i seilio ar addysg (athrawon a gweithwyr proffesiynol eraill mewn ysgolion).

Roedd cymorth anffurfiol gan ffrindiau a theulu yn cynnwys rhieni a pherthnasau-yng-nghyfraith (y parau a oedd yn gwahanu), brodyr a chwiorydd, a ffrindiau (a grybwyllwyd gan rieni a phlant). Disgrifiwyd ystod o gymorth emosiynol ac ymarferol a ddarparwyd gan deulu a ffrindiau. Soniodd y mwyafrif llethol amdanynt mewn ffordd gadarnhaol oherwydd graddau eu cymorth ond hefyd eu gallu i fod ar gael pan oedd angen, 'ar gais'. Rhoddwyd enghreifftiau o ystod enfawr o gymorth ariannol ac ymarferol: rhoi arian i dalu am wasanaethau cyfreithiol neu wasanaethau eraill; darparu cartref tymor byr; a mathau eraill o gymorth ymarferol fel gofal plant, trafnidiaeth neu, yn rhyddieithol fel yn y dyfyniad isod, helpu i roi anrheg plentyn at ei gilydd.

> *Fe wiries i gyda fy nhad, "Ydy'n iawn i mi symud i mewn gyda ti?" ac fe ddwedodd, "Ie, mae 'na ystafell" ... Dwi'n ffodus iawn, iawn bod gen i fy nhad a'i fod wedi rhoi lle i mi yn ddi-rent i gynilo ychydig yn fwy tuag at flaendal.* (Erin, mam)
>
> *Roeddwn i'n byw gyda fy ffrind. Hi yw'r fenyw orau yn y byd, ac fe helpodd fi eithaf tipyn, dydy hi byth yn fy siomi.* (Aga, mam)
>
> *Yn ddirybudd ar Noswyl Nadolig, fe ddaethon nhw [fy rhieni] i'r tŷ oherwydd roedden nhw'n gwybod bod angen i mi roi cit drymiau at ei gilydd, ac er doeddwn i ddim wedi gofyn, fe ddaethon nhw i fy helpu.* (Zoe, mam)

Roedd cymorth emosiynol yn amrywio o gynnig cymorth, cynyddu gwydnwch neu'n syml peidio â theimlo'n unig neu'n angof. Gallai 'bod yno' amrywio o olygu'n syml bod â rhywun y gallent siarad ag ef, weithiau rhywun a oedd wedi bod trwy brofiad tebyg ac a oedd felly'n deall y problemau roeddent yn eu hwynebu a'r opsiynau a oedd ar gael iddynt, i gyngor mwy uniongyrchol – fel dod o hyd i swydd neu awgrymiadau penodol ynglŷn â sut i fynd ati i drafod gyda chyn-bartneriaid.

*Mae gen i deulu enfawr. Felly, nhw oedd fy mhrif gymorth, yn emosiynol ac yn gorfforol. Roedden nhw gen i, ac maen nhw gen i o hyd... Roedd gen i fy chwiorydd a'm rhieni i'm cynorthwyo yn ogystal â thawelu fy meddwl bod y penderfyniadau roeddwn i'n eu gwneud yn rhai da.* (Cerys, mam)

*Fe ddes i o hyd i'r cymorth hwnnw, yn y pen draw, gyda ffrind yn agosach, yn y gwaith, ar fy nhrothwy, fel petai. Bydden ni'n mynd am dro ac roedd gan y ddau ohonon ni blant, felly fe allen ni fynd â'r plant allan, fe allen ni siarad a cherdded ac yn y blaen.* (Hannah, mam)

*Felly, fy ffrindiau oedd fy rhwydwaith cymorth mawr. Dydw i ddim yn dod o deulu o bobl sydd wedi ysgaru na rhieni sengl, felly roedd mewnbwn fy ffrindiau o gymorth mawr i mi. Fe ddaethon nhw draw, hyd yn oed pan nad oeddwn i eisiau eu gweld nhw, ac fe fydden nhw yma. Fe anfonon nhw flodau ataf i a'r merched ar Ddydd Sant Ffolant. Doedden nhw byth wedi ein hanghofio ni. Fe wnaethon nhw fy nghynnwys i a'r merched ym mhopeth. Mae gen i grŵp mawr o ffrindiau ac roedden nhw'n rhyfeddol.* (Louise, mam)

Soniodd rhai o'r cyfranogwyr yn benodol mai'r hyn a oedd yn werthfawr am berthnasoedd agos gyda ffrindiau a theulu oedd y gallent herio eu safbwynt mewn ffordd gytbwys a chefnogol.

*Mae fy mam yn ddi-flewyn-ar-dafod, felly roedd hi'n gwybod beth i'w ddweud wrtha i, ac os oeddwn i'n bod yn ddwl fe fyddai hi'n dweud hynny wrtha i ond yn gwneud i mi feddwl am ganlyniadau'r hyn roeddwn i'n ei wneud. Mae fy mam wedi bod gyda fi trwy'r trwch, felly dwi'n hoffi'r ffordd mae hi'n siarad mor blaen â fi. Os ydw i'n anghywir, fe fydd hi'n dweud hynny wrtha i.* (Andrea, mam)

Siaradodd blant hefyd am aelodau'r teulu a ffrindiau'n cynnig cefnogaeth emosiynol iddynt ac y gallai pobl a oedd wedi bod trwy brofiad tebyg yn gallu deall yr anawsterau emosiynol ac ymarferol yr oeddent yn dod ar eu traws. Yn debyg i oedolion, er yn amlach, gwnaethant hefyd sôn nad oedd eu ffrindiau a'u rhieni weithiau'n llwyr ddeall neu'n cydnabod effaith y gwahanu arnynt.

*A bod â rhiant â phroblemau iechyd meddwl, dwi'n credu mai gallu uniaethu â rhywun sydd mewn sefyllfa debyg iawn yw'r unig beth sydd wir wedi helpu. Gall pawb arall ddweud, "O, mae hynny'n ofnadwy", "O, dwi'n teimlo'n flin drosot", ond roedd cael rhywun a oedd wir wedi'i brofi yn amhrisiadwy.* (Josie, 23 oed)

*Daeth ein Hewythr [Enw] i lawr bob penwythnos... Yn enwedig pan stopies i weld fy nhad, fe fyddai'n dod i lawr bob penwythnos i fynd â fi allan, a bydden ni'n mynd i nofio, neu fe fydden ni'n mynd allan a thynnu lluniau, neu fe fydden ni'n mynd allan am ginio, neu fe fydden ni'n pobi cacennau. Pethau fel yna. Roedd e'n wych. A dwi'n dal i siarad ag e' bob dydd fwy neu lai. Roeddwn i'n arfer ei ffonio ar fy ffordd i'r ysgol, bob bore, am 8:00 y bore.* (Laura, 16 oed)

### Cymorth ffurfiol

Roedd dulliau cymorth ffurfiol yn amrywiol ac yn cynnwys gweithwyr proffesiynol (er enghraifft, cynghorwyr llys teulu Cafcass a Cafcass Cymru), y rhai hynny a oedd yn ddewisol yn ffurfiol ond y teimlwyd yn aml eu bod yn angenrheidiol i ryw raddau (e.e. y rhai hynny â rhyw fath o arbenigedd cyfreithiol), i'r rhai a geisiwyd gan unigolion (e.e. cwnselwyr preifat). Roedd rhai'n cynnwys holl aelodau'r teulu neu gyfuniad ohonynt gyda'i gilydd (fel cyfryngu teuluol), tra defnyddiwyd eraill gan un aelod yn unig. Darparwyd rhai gan y wladwriaeth ar ryw ffurf, er enghraifft trwy gymorth cyfreithiol, er bod rhaid i'r rhan fwyaf gael eu hariannu i ryw raddau gan aelodau'r teulu. Roedd gan y cyfranogwyr amrywiaeth o safbwyntiau ynglŷn â'r hyn yr oeddent yn gallu cael gafael arno ac anallu gwasanaethau i ddarparu'r math o gymorth yr oeddent yn credu y byddai wedi bod yn ddefnyddiol.

## Cyfryngu

Roedd cyfanswm o wyth o'r cyfranogwyr a oedd yn rhieni (chwe thad a dwy fam) wedi defnyddio cyfryngu, er nad oeddent bob amser yn gallu gwahaniaethu rhwng cyfarfod cyfryngu, gwybodaeth ac asesu (MIAM) a chyfryngu ei hun, a oedd yn awgrymu rhywfaint o ddryswch ynglŷn â'r broses. Pan oedd cyfryngu'n cynnig llawer o wybodaeth ac yn darparu cymorth â ffocws i gyn-barau, ystyriwyd ei fod yn ddull da o gymorth. Yn achos un tad, ystyriwyd bod y wybodaeth a ddarparwyd am lefel y taliad cynhaliaeth plant a oedd yn daladwy yn ddefnyddiol.

> *Yna pan aethon ni i gyfryngu ar ôl hynny. Fe esbonion nhw iddi beth oedd y gynhaliaeth plant yn debygol o fod.* (Owen, tad)

Mewn achos arall, roedd y broses o gytuno ar setliad ariannol trwy gyfryngu wedi helpu i'w 'gadarnhau' ychydig yn fwy ym meddyliau'r partïon na phe na byddent wedi mynd trwy'r broses, a disgrifiodd un arall gyfryngu fel ffordd o helpu pobl i 'lenwi taenlen' ynghylch agweddau ariannol gwahanu. Fodd bynnag, gwnaed mwy o sylwadau negyddol ar gyfryngu na rhai cadarnhaol. Yn gyntaf, ystyriwyd yn aml bod proses cyfryngu ei hun yn broblemus oherwydd bod angen i gyn-bartner fod yn bresennol yn ystod y cyfryngu. Roedd y cyfranogwyr hynny naill ai'n teimlo ei fod yn fygythiol neu, yn syml, yn heriol yn emosiynol o ystyried cyd-destun y berthynas.

> *Roedd yn ofnadwy. Doeddwn i ddim eisiau bod mewn ystafell ag e'... Roeddwn i'n teimlo mai dyna oedd awr waethaf fy mywyd. Roeddwn i'n eistedd mewn ystafell lle'r oeddwn i'n crynu ag ofn... Roeddwn i ar bigau'r drain yr holl amser.* (Belinda, mam)

Yn ail, roedd cefndir o gam-drin domestig yn golygu bod y cyfranogwyr yn teimlo'n gryf bod cyfryngu wastad yn mynd i fod yn amhriodol, ac mewn achosion eraill roedd y partïon yn teimlo nad oedd yn cyd-fynd â realiti deinameg eu perthynas.

*A'r holl beth 'cyfryngu' – pan fydd anghydfod domestig wedi digwydd fe ddylen nhw roi hynny i'r neilltu. Dydw i ddim eisiau edrych arno ar ôl dod i'n lle ni a chamymddwyn.* (Kaya, mam)

Yn drydydd, awgrymodd eraill yn y sampl nad oedd yr adeg pan oedd cyfryngu'n digwydd yn cyd-fynd â cham yn y broses wahanu pan oeddent yn gallu ei reoli'n llwyddiannus – pwynt a adleisiwyd mewn gwaith ymchwil gan Hunter a Barlow (2020. At hynny, roedd y cyfranogwyr yn amheus ynglŷn â'r trefniadau a gynhyrchwyd gan gyfryngu. Roeddent naill ai'n amau y byddai trefniadau cyfryngu'n cael eu dilyn, yn teimlo bod trefniadau wedi'u gorfodi arnynt, neu'n ddig oherwydd nad oedd y cyfryngwr yn cynnig datrysiadau ymarferol. Soniodd rhai cyfranogwyr, a oedd o'r farn bod rhywfaint o awdurdod yn gysylltiedig â chyfryngu, ei fod yn fygythiad y gellid ei ddefnyddio.

*Roedd gennym ni'r cyfryngwr yma drwy'r llys ac fe orfododd [Enw] i ddechrau gweld ei thad.* (Louise, mam)

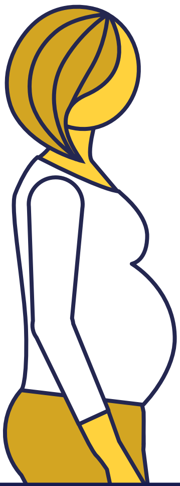
*Fe wnes i ei fygwth e' gyda chyfryngu.* (Andrea, mam)

Yn olaf, roedd rhai o'r cyfranogwyr yn y sampl eisiau i gyfryngu ddarparu cyngor ac arweiniad unigol. Mae llenyddiaeth flaenorol hefyd wedi amlygu'r problemau penodol â chyfryngu mewn system cyfiawnder teuluol ar ôl LASPO lle mae aelodau teuluoedd sy'n mynd trwy wahanu angen ac eisiau cyngor ac arweiniad mwy penodol (Hitchings a Miles 2016; Blakey 2020). Fodd bynnag, nid dyma'r hyn y gall cyfryngu ei gynnig yn nodweddiadol. Mae'r ymagwedd hon at gyfryngu wedi'i seilio ar rôl y cyfryngwr fel hwylusydd trydydd parti niwtral, nad oedd yn bodloni anghenion unigol aelodau teuluoedd yn ein sampl.

*Roeddwn i'n teimlo bod y cyfryngwyr ychydig yn fwy rhwystredig oherwydd eu bod nhw'n ceisio, yn ddiduedd, annog y ddau ohonoch i gytuno a siarad ychydig yn fwy. Ond, weithiau, roeddwn i bron eisiau dweud wrthi am ddweud wrtho nad oedd yr hyn yr oedd yn gofyn amdano'n realistig.* (Zoe, mam)

*Hynny yw, rydych chi'n delio â phobl mewn sefyllfaoedd lle mae llawer o straen. Mae'n rhaid i chi ragori mewn diplomyddiaeth. Mae'n rhaid i chi ragori mewn gwrando ar y ddwy ochr. Mae'n siŵr ei fod wedi rhoi cynnig arni, ond nid oedd yn dda iawn. Dyna ni.* (Luke, tad)

I rai, mae'n bosibl mai methiant syml o ran y wybodaeth gychwynnol a ddarperir am beth yw cyfryngu sy'n gyfrifol am y diffyg cyfatebiaeth rhwng y gobaith o'r hyn y gall cyfryngu ei ddarparu a'r realiti. Fe allai hefyd adlewyrchu'r ffaith, yn absenoldeb opsiynau eraill, y gallai teuluoedd sy'n gwahanu edrych tuag at gyfryngu i fodloni eu hanghenion gan nad oes unrhyw beth arall ar gael iddynt mewn byd ar ôl LASPO sydd â rhywfaint o gyllid cysylltiedig – a phan na fydd yn bodloni anghenion penodol, mae'r rhai sy'n gysylltiedig yn cael eu siomi.



## Cwnsela

Roedd y rhai a grybwyllodd gwnsela o'r farn ei fod yn brofiad cadarnhaol, gan ganiatáu iddynt fynegi eu teimladau i rywun a oedd yn ddiduedd, gwneud synnwyr o'u hemosiynau, a chael ychydig o arweiniad a strategaethau ymarferol ar gyfer sut i brosesu eu hemosiynau neu newid ymddygiad neu batrymau meddwl anghynorthwyol. Roedd rhai safbwyntiau llai cadarnhaol ynglŷn â chwnsela a soniodd am beidio â gallu mynegi rhwystredigaeth, ac yn lle hynny cael cyngor mwy cyfarwyddiadol, sy'n nodweddiadol o rai rhaglenni therapi gwybyddol ymddygiadol, ynglŷn â sut i ddatblygu sgiliau ymdopi. Roedd eraill yn teimlo na roddwyd digon o arweiniad neu gyfarwyddyd iddynt ac, o ran cwnsela parau, nad oedd eu cyn-bartner wedi ymgysylltu. Roedd sawl un o'r cyfranogwyr eisiau defnyddio gwasanaethau cwnsela, ond nid oeddent yn gallu, a'r prif reswm am hyn oedd y gost ac argaeledd cyfyngedig y tu allan i ddarparwyr a ariennir yn breifat, a oedd yn golygu nad oeddent yn hygyrch i rai.

> *Mae'n lle da i fwrw'ch llid, siarad yn uchel am rywbeth gyda rhywun sy'n mynd i'ch arwain o amgylch eich teimladau a'ch meddyliau. Ac, ie, yn y diwedd mae'n helpu i wneud synnwyr o lawer o bethau.* (Cerys, mam)

> *Mae'n wych oherwydd ei fod yn rhywun hollol niwtral a does arnoch chi ddim byd iddo. Ac os ydych chi'n teimlo fel tynnu rhywbeth a ddywedoch yn ôl, does dim ots oherwydd dydych chi ddim yn meddwl ei fod yn eich barnu chi o gwbl.* (Erin, mam)

Er y mynegodd ein cyfranogwyr wahanol safbwyntiau ynglŷn â'r 'cymorth' yr oeddent wedi'i gael, mae'n bosibl bod y term yn gamenw – neu'n gamarweiniol o leiaf. Roedd dulliau cymorth cyfryngu a chwnsela, er enghraifft, wedi'u dylunio i ddarparu gwasanaeth – naill ai gwybodaeth, cyngor neu gamau gweithredu, neu gyfuniad ohonynt. Weithiau, cymorth oedd yr union beth yr oedd ein cyfranogwyr yn chwilio amdano gan y gwasanaethau hyn, ond mae'n ymddangos bod bwlch ar gyfer pobl nad oes ganddynt adnoddau rhwydwaith cryf ac nad ydynt yn gallu llenwi'r bwlch hwnnw gyda gwasanaethau fel cyfryngu neu gwnsela.

## Profiadau o'r llys

### Y llys fel dewis olaf

Dadleuwyd bod rhieni sy'n gwahanu yn rhy gyflym i droi at y llys i ddatrys anghytundebau ac mai'r duedd hon yw un o'r prif resymau dros yr ôl-groniad o achosion (Baksi 2022; y Grŵp Datrysiadau Teulu 2020). Yn anarferol, roedd yr astudiaeth hon yn cynnwys pobl a oedd wedi defnyddio'r llysoedd a phobl nad oeddent wedi'u defnyddio, ac felly rhoddodd ystod o safbwyntiau. Yn nodedig, roedd y rhai hynny nad oeddent wedi mynd i'r llys o'r farn ei fod yn ddiangen, yn enwedig pan oeddent yn gallu trafod gyda'u cyn-bartneriaid, tra bod eraill o'r farn ei fod yn ddewis olaf i'w ddefnyddio mewn achosion eithafol yn unig. Dywedodd eraill y byddai'r llys yn 'achosi gormod o straen', yn 'rhy ddrud' i fod yn ddewis ymarferol, neu roeddent wedi cael profiadau personol yn y gorffennol yr oeddent eisiau eu hosgoi, yn nodedig ysgariadau cymhleth eu rhieni eu hunain. Gwelwyd i ba raddau yr oedd cyfranogwyr eisiau osgoi'r llys mewn enghreifftiau lle y defnyddiwyd 'mynd i'r llys' i gael dylanwad mewn trafodaethau, fel bygythiad cyffredinol i'r cyn-bartner, neu fel bygythiad a ddefnyddiwyd yn fyrbwyll. Crynhodd un fam safbwynt llawer o'r cyfranogwyr, a oedd yn ystyried dechrau achos llys fel 'y dewis gwaethaf'. Pwysleisir yr amharodrwydd i ddefnyddio proses ffurfiol y llys yn y sgwrs ganlynol.

Cerys: *Ydw, dwi wir yn gallu deall pam mae pobl yn defnyddio'r llwybr cyfreithiol oherwydd, ar adegau, dyna'r unig ffordd roeddwn i'n teimlo y gallwn i ddelio ag e'.*

Cyfwelydd: *Ga'i ofyn pam y penderfynoch chi beidio?*

Cerys: *Oherwydd doeddwn i ddim eisiau iddo fynd yn rhy gymhleth i'r plant, am wn i, ac efallai'n ariannol ni allwn ei gyfiawnhau. Dwi'n credu oherwydd fy rhwydwaith cymorth – os nad oedden nhw'n gefn i mi yna mae'n debyg y byddwn i wedi gorfod defnyddio'r llwybr hwnnw oherwydd byddan nhw wedi fy nghefnogi gyda'r rhan fwyaf o benderfyniadau wedyn.* (Cerys, mam)

Mae'r dyfyniad hwn nid yn unig yn pwysleisio dau o'r meddyliau negyddol yr oedd rhai o'n cyfranogwyr yn eu cysylltu â mynd i'r llys, ond hefyd yn dangos pwysigrwydd cymorth, yn enwedig y syniad bod rhywun ar eich ochr chi ac yno i ddilysu penderfyniadau a wneir yn ystod y broses wahanu.

I'r rhai a oedd wedi defnyddio'r llysoedd, fe'i disgrifiwyd mewn modd tebyg fel yr unig opsiwn oherwydd graddau'r anawsterau yr oeddent yn eu profi wrth ddod i gytundeb. Yn yr achosion hyn, er bod y sicrwydd sy'n rhan annatod o orchymyn llys wedi rhoi eglurder i'r cyfranogwyr, ystyriwyd yn gyffredinol bod y llys yn lle bygythiol a dryslyd. I'r rhai a fu'n rhan o achos ysgariad, anghydfodau ariannol neu ofal plant, dywedodd y cyfranogwyr nad y llys oedd yr 'opsiwn cyntaf' yr oeddent wedi'i ystyried neu roi cynnig arno, ond, yn lle hynny, eu bod wedi rhoi cynnig ar ddulliau eraill o geisio datrys eu hanghydfod, a oedd yn

cynnwys cyfryngu. Awgrymodd cyfranogwyr eraill y byddent yn ceisio osgoi dychwelyd ar gyfer gorchmynion pellach gan y byddai'n 'creu tensiwn unwaith eto' rhwng y partïon ac i'w plant. Dywedodd cyfranogwyr hefyd nad oedd y llwybr i'r llys yn syml, gan fod prosesau a gweithdrefnau ar waith i'w hatal rhag cael eu defnyddio fel 'dewis cyntaf'. Yn arbennig, cyfeiriodd y cyfranogwyr at y rhwystrau niferus a osodwyd cyn dechrau cais i'r llys, gan gynnwys cael eu hasesu ar gyfer cyfryngu a'r nifer fawr o ffurflenni yr oedd angen eu llenwi a thystiolaeth yr oedd ei hangen i gael cymorth cyfreithiol.

> *Peth arall dwi'n anghytuno ag e' yw'r ffaith bod angen i chi gael cyfryngu. Pa gyfryngu? Fe wrthododd e' hyd yn oed gymryd diwrnod i ffwrdd ar gyfer y sgan [beichiogrwydd] 20 wythnos. Dyw e ddim yn mynd i gymryd diwrnod i ffwrdd i gyfryngu. … Nonsens llwyr, ond yna rydych chi'n mynd i weld y cyfreithiwr ac yna mae'n rhaid i chi weld criw arall o gyfreithwyr oherwydd bod rhaid i chi fynd i gyfryngu. Neu, yn fy achos i, oherwydd bod cam-drin domestig, does dim rhaid i chi gael cyfryngu, ond mae'n rhaid i chi fynd o hyd ac eistedd yno am awr a llenwi'r gwaith papur. Ar ôl hynny, rydych chi'n cael cymorth cyfreithiol, felly beth yw'r pwynt? Mae'r holl beth yn llanastr. Maen nhw naill ai'n mynd i'w roi neu beidio. Mae'n troi mewn cylchoedd…* (Kaya, mam)

**Profiadau o broses y llys**

Yn ein sampl, roedd 7 o'n 30 o gyfranogwyr a oedd yn oedolion wedi profi proses y llys, ac awgrymodd pob un fod mynd i'r llys wedi rhoi rhywfaint o eglurder, a oedd wedi'u galluogi i wneud trefniadau penodol wedi hynny. At ei gilydd, gwerthfawrogwyd defnyddioldeb y gorchmynion a grym y llys i'w caniatáu. Fodd bynnag, mae hyn ar wahân i'r broses o gael y gorchymyn, a feirniadwyd yn fwy gan y cyfranogwyr.

O ran profiadau'r sampl o broses y llys, dywedodd y cyfranogwyr fod y llys wedi 'codi ofn' arnynt, a'i fod yn amgylchedd 'llawn straen' ac 'anhapus'. Roedd hyn nid yn unig yn y gwrandawiad llys ei hun, ond yn yr ardal aros cyn hynny, gyda'r cyfranogwyr yn myfyrio ar ba mor anodd oedd eistedd gyferbyn â'u cyn-bartner yn yr ystafell aros am gyfnod. Roedd rhai o'n cyfranogwyr o'r farn bod y profiad o'r llys yn 'fygythiol' gan ei fod yn cynnwys prosesau mor anghyfarwydd. Awgrymodd y rhai a gynrychiolodd eu hunain (ymgyfreithwyr drostynt eu hunain), yn aml o ganlyniad i gostau ataliol cyfreithwyr, nad oedd eu hanghenion yn cael eu bodloni. Er enghraifft, trafododd un cyfranogwr anawsterau wrth 'ddehongli' iaith gyfreithiol. Mae'r canfyddiadau hyn yn adleisio gwaith ymchwil arall yn ymwneud ag ymgyfreithwyr drostynt eu hunain, a ganfu fod llawer ohonynt yn cael trafferth gydag ystod o dasgau technegol, gan gynnwys deall a llenwi ffurflenni, ac mai eu 'prif anghenion cymorth oedd ar gyfer gwybodaeth am brosesau a gweithdrefnau, cefnogaeth emosiynol, cymorth ymarferol a chyngor cyfreithiol wedi'i

deilwra' (Trinder et al. 2014, tud.79). Mewn cyferbyniad, o ran partïon a gynrychiolir, roedd anallu i siarad yn uniongyrchol â'r barnwr a gorfod dibynnu ar eu cyfreithiwr neu fargyfreithiwr i siarad ar eu rhan yn teimlo'n anghyfarwydd, yn annifyr ac yn ddatrymusol.

> *Roedd yn teimlo ychydig yn rhwysgfawr ac estron, llawer o iaith a llawer o bethau rydych chi'n mynd trwyddyn nhw. Allwch chi ddim siarad â'ch cyfreithiwr neu'r barnwr, wyddoch chi. Mae'n rhaid i chi aros tan i chi adael yr ystafell ac yna fe allwch chi siarad â'ch cyfreithiwr, ond dwi ddim yn cael siarad â'r barnwr, dim ond fy nghyfreithiwr sy'n gallu gwneud hynny, a phethau fel yna. Mae'r cyfan ychydig yn rhwysgfawr, ychydig yn hen ffasiwn, bron.* (Louise, mam)

Un o'r themâu allweddol a gododd o'n data yn ymwneud â phrofiadau'r cyfranogwyr o'r llys oedd eu hymdeimlad o analluogrwydd, a pheidio â bod mewn rheolaeth o'r sefyllfa, y prosesau na'r canlyniad. Gellid gweld yr analluogrwydd hwn hefyd ym mhanig un cyfranogwr wrth geisio deall yr hyn a ofynnwyd ganddi mewn perthynas â chwblhau Atodlen Scott. Cafodd un arall drafferth cywiro gwallau gweinyddol y llys. Mae'r dyfyniad canlynol yn dangos rhwystredigaeth a gorbryder un o gyfranogwyr yr astudiaeth, sef ymgyfreithiwr drosto'i hun, wrth geisio cael gafael ar rywun yn y llys i gywiro camgymeriadau mewn gohebiaeth.

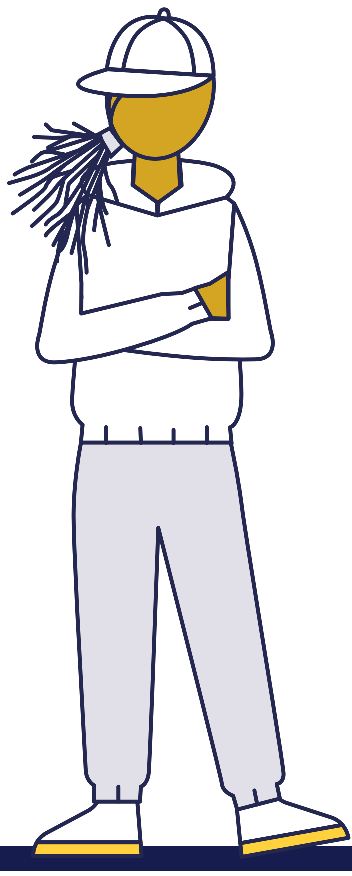
> *Yna, yn y llythyr mwyaf diweddar ges i, fe ddywedon nhw fod yr adroddiad gwarcheidwad yn cael ei gyhoeddi yr wythnos hon. Roedd y gwrandawiad llys i fod ar y 25ain, ac yna mae fy natganiadau i a'm cyn-bartner i fod ar y 30ain. Felly, fe anfones i neges e-bost a dweud, "Pam mae'r datganiadau yn cael eu cyflwyno ar ôl y gwrandawiad? Nid yw'n gwneud synnwyr. Rydych chi i fod i drafod y ddau beth yma gyda'i gilydd. ... Yna, fe ddaethon nhw yn ôl a'i newid. Ond bu'n rhaid i mi anfon dwy neges e-bost at y llys, a gwneud galwad ffôn, i gadarnhau beth oedd yn digwydd.* (Belinda, mam)

Er bod ein sampl o rieni a brofodd y llys yn fach, roedd yr holl brofiadau hyn o'r llys yn ddwyochrog. Roedd y cyfranogwyr yn croesawu'r eglurder a'r sicrwydd a roddodd iddynt mewn anghydfodau a fu'n aml yn llawn straen ac yn ddadleuol hyd at yr adeg honno, ond roedd lle i wella'r profiad yn y llys. At hynny, roedd mwyafrif y parau'n osgoi'r llys ac roedd gan y rhan fwyaf ohonynt resymeg glir dros hyn, gan ystyried y llys fel dewis olaf neu uwchgyfeiriad difrifol yr oedd yn well ei osgoi.

# Trafodaeth

Mae profiadau teuluoedd a adroddwyd yn yr astudiaeth hon yn ychwanegu mwy o dystiolaeth at yr hyn rydym yn ei wybod am anghenion mamau, tadau a phlant pan fydd rhieni'n gwahanu. Mae'n ychwanegu at gorff o waith ymchwil a gomisiynwyd gan Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield trwy ddarparu tystiolaeth ansoddol fanwl o'r broses wahanu, rhesymeg rhieni, a'r hyn a werthfawrogwyd am y mathau o gymorth sydd ar gael. Mae'n ategu tystiolaeth feintiol bresennol am nodweddion rhieni sy'n mynd i'r llys teulu yng Nghymru a Lloegr (Cusworth et al. 2020, 2021a, 2021b) trwy ystyried y rhesymau pam yr aeth rhieni i'r llys (neu beidio), a'u profiadau ehangach, gan gynnwys profiadau plant yr oedd gwahaniad rhieni wedi effeithio arnynt.

Adroddodd rhieni eu bod wedi ceisio defnyddio eu hadnoddau eu hunain i reoli'r broses wahanu lle y bo'n bosibl, gan gynnwys siarad â phobl yn eu cymunedau eu hunain fel athrawon, ffrindiau, teulu estynedig a chydnabod. Fe'u gwerthfawrogwyd am eu cyngor, a'u cymorth ariannol a thai, ond hefyd am 'fod yno', yn yr ystyr o fod ar gael pan oedd



eu hangen ar y cyfranogwyr, a thrwy ddilysu eu hemosiynau. Mae hyn yn arbennig o arwyddocaol oherwydd bod natur gwahanu'n golygu bod gwahanol wasanaethau ac anghenion cymorth yn digwydd ar adegau amrywiol dros gyfnod estynedig. Mae hyn yn adleisio canfyddiadau Harknett a Hartnett (2011) a nodweddodd y rhwydweithiau o famau wedi gwahanu fel 'rhwyd ddiogelwch', ond a oedd yn wannach i'r rhai yr oedd anfantais yn effeithio arnynt. Pan nad oedd gan y cyfranogwyr yn ein hastudiaeth rwyd ddiogelwch ddigon cryf, gwnaethant geisio cymorth ffurfiol, a werthfawrogwyd pan oedd yn hygyrch, yn llawn gwybodaeth, yn realistig ac yn emosiynol ymwybodol. Weithiau, roedd rhieni'n teimlo ei bod yn anodd gwybod at bwy i droi i fodloni eu holl anghenion cymorth, ac felly roeddent wedi ffurfio clytwaith o gymorth. Er enghraifft, cafodd rhieni gefnogaeth emosiynol gan wasanaethau cwnsela, nad ydynt wedi'u sefydlu i gynnig cyngor a gwybodaeth am drefniadau ariannol. Roedd y ffaith nad oedd gwybodaeth ar gael yn rhwydd hefyd wedi arwain at ddisgwyliadau uwch ac weithiau anaddas ynglŷn â'r hyn y gallai ac y dylai gwasanaethau fel cyfreithwyr, cyfryngwyr a'r llysoedd ei ddarparu.

Roedd rhieni eisiau blaenoriaethu plant, ond weithiau'n ei chael hi'n anodd cyflawni hyn ar yr un pryd â rheoli eu gofid eu hunain. Dywedodd plant wrthym nad oeddent bob amser yn gwybod pam oedd eu rhieni'n gwahanu a'u bod wedi cael gwybod mewn ffyrdd a oedd yn anghynorthwyol, gan adleisio gwaith Smart (2006) bod y ffordd y mae rhieni sy'n ysgaru yn rheoli'r broses yn gwneud gwahaniaeth arwyddocaol i brofiad plant ohoni. Weithiau, mynegodd rhieni ansicrwydd ynglŷn â'r ffyrdd a'r adegau gorau i esbonio'r gwahanu i'w plant, a gwybod sut i'w cynorthwyo orau. Mae hyn yn awgrymu y gallai fod yn ddefnyddiol i rai rhieni gael rhagor o wybodaeth am gefnogi eu plant trwy'r broses wahanu, er efallai y bydd hyn yn gweithio orau pan ellir ei integreiddio â gwasanaethau cymorth eraill. Fe allai hefyd fod yn beth da i blant, yn enwedig plant hŷn ac oedolion ifanc, allu cael gafael ar wybodaeth yn uniongyrchol eu hunain er mwyn deall a chyfleu eu hanghenion eu hunain.

Roedd gan y cyfranogwyr yn yr astudiaeth brofiad cymysg o gyfryngu. Nid ydym yn ceisio cyffredinoli o'r niferoedd bach yn ein sampl, ond mae ein canfyddiadau'n adleisio canfyddiadau astudiaethau blaenorol yn y maes hwn a fynegodd bryderon ynglŷn â sefyllfaoedd cam-drin domestig lle na ddylid argymell cyfryngu (Barlow et al. 2017; Hitchings a Miles 2016). Roedd hyn hefyd yn wir am rai o'r cyfranogwyr yn ein hastudiaeth, lle nad oedd yn ymddangos bod gwaith sgrinio effeithiol wedi cael ei wneud ar gyfer cam-drin domestig er mwyn asesu p'un a oedd cyfryngu'n briodol. Yn ogystal, datgelodd ein canfyddiadau bryderon gan rai rhieni a deimlodd nad oedd y cyfarfodydd wedi ystyried y ddeinameg bŵer yn y berthynas, gan achosi iddynt fod yn anfodlon â'r broses. Mae cyfryngu wedi cael ei bwysleisio fel y dull a ffefrir ar gyfer datrys anghydfod a cham gorfodol o'r broses gyfreithiol, trwy'r MIAM (Deddf Plant a Theuluoedd 2014, a.10). Mae ein canfyddiadau'n awgrymu bod angen i'r gwasanaeth cyfryngu naill ai gael ei ddatblygu

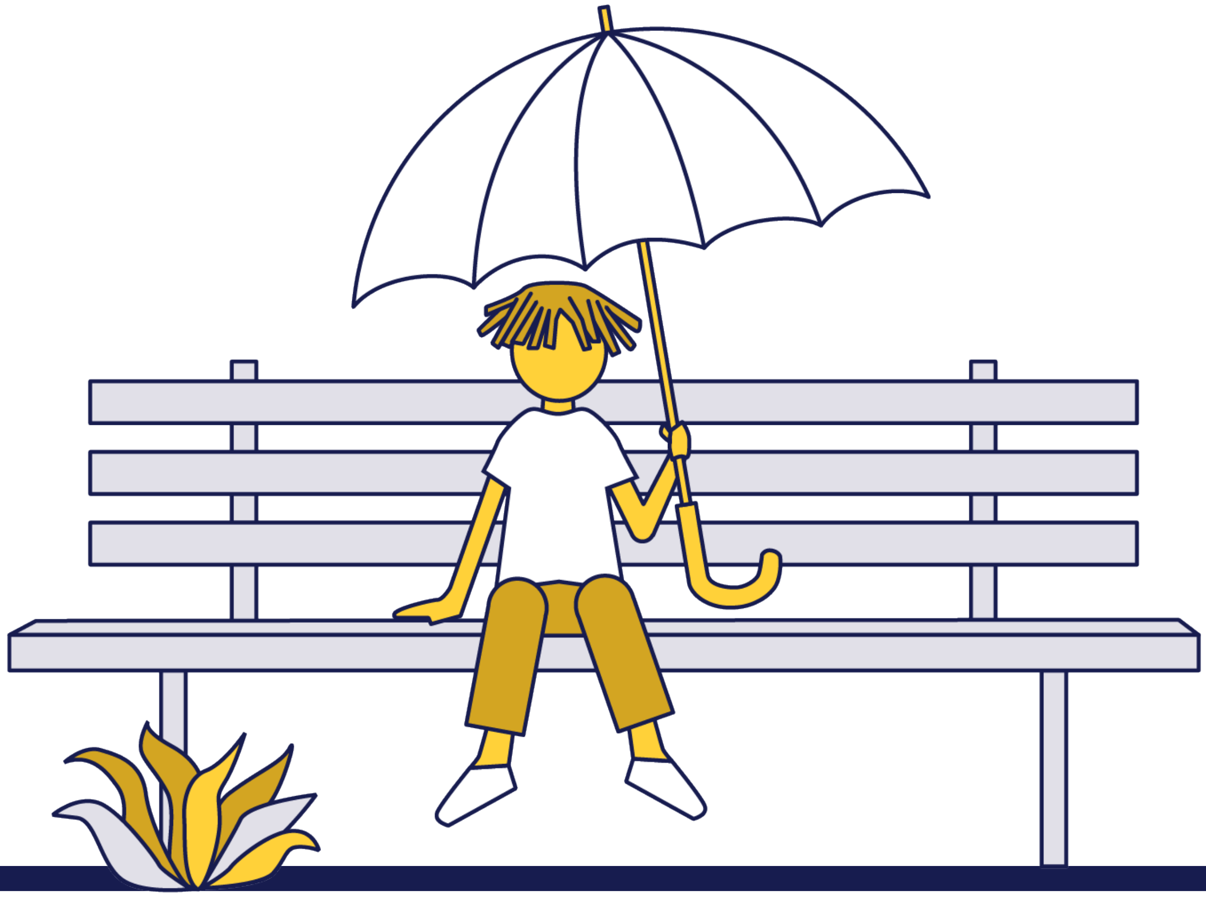
ymhellach i wella profiad teuluoedd, neu fod angen i fathau eraill o wasanaethau gael eu blaenoriaethu sy'n gallu mynd i'r afael ag anghenion cymorth eraill.

Roedd ein hastudiaeth yn cynnwys teuluoedd a benderfynodd beidio â defnyddio cymorth cyfreithiol ffurfiol trwy gyfreithwyr neu'r llysoedd teulu, ac felly roeddem yn gallu deall eu rhesymau dros beidio â dilyn y llwybr hwn – p'un ai ar gyfer setliadau ariannol neu orchmynion trefniadau plentyn. Mae ein canfyddiad bod rhieni'n osgoi defnyddio'r llwybrau hyn os oes modd yn rhoi tystiolaeth sy'n cyferbynnu â'r farn bod rhieni'n defnyddio'r llys fel dewis cyntaf (McFarlane 2022). Byddai angen i ni gael data ar lefel arolwg i gadarnhau faint o rieni y mae hyn yn eu cynrychioli, ond mae ein canfyddiadau'n ein helpu i ddeall y rhesymau pam yr oedd rhai rhieni'n osgoi llwybrau cyfreithiol, sef eu pryder ynglŷn â goblygiadau i'w perthynas a'r costau ataliol a fyddai'n gysylltiedig. Mae ein canfyddiadau hefyd yn amlygu'r anawsterau i rieni sy'n cynrychioli eu hunain fel ymgyfreithwyr drostynt eu hunain oherwydd diffyg argaeledd cymorth cyfreithiol a'u hanghynefindra â phroses y llys, sy'n cefnogi canfyddiadau astudiaethau blaenorol yn y maes hwn (Trinder et al. 2014). Roedd rhieni nad oeddent wedi defnyddio cyngor cyfreithiol ffurfiol wedi ceisio cael cyngor a chymorth o ffynonellau eraill, ond roedd eu profiadau'n amrywio.

Mae gan y llys teulu gylch gorchwyl clir i glywed dymuniadau a safbwyntiau plant – ond yn ein hastudiaeth, profiad y nifer fach o blant a fu'n ymwneud â gwrandawiadau llys oedd eu bod yn teimlo nad oedd eu safbwyntiau wedi cael eu clywed yn ddigonol. Un esboniad posibl yw bod y rhan fwyaf o wrandawiadau llys yn cael eu datrys yn y gwrandawiad cyntaf ac ni chysylltir yn uniongyrchol â phlentyn yn y cyfarfod hwnnw. Yn wir, pan oedd y plant yn ein hastudiaeth wedi cyfarfod â chynghorydd llys teulu o Cafcass neu Cafcass Cymru, roeddent yn teimlo eu bod wedi cael eu clywed, ac mae datblygiadau cyfredol i gyfarfod â phob plentyn cyn y gwrandawiad cyntaf trwy argymhellion yr adroddiad JUSTICE (2022) a'r prosiectau braenaru a dreialwyd yn Dorset a Gogledd Cymru.

Ni ellir cyffredinoli canfyddiadau'r astudiaeth ar draws y boblogaeth gyfan ac, yn arbennig, mae nifer y plant a gyfwelwyd o wahanol deuluoedd yn gymharol fach ac yn rhychwantu ystod oedran fawr. Mae hefyd yn bwysig nodi bod y canfyddiadau'n cynrychioli rhieni nad ydynt wedi mynd i'r llys. Mae hyn yn darparu ychwanegiad a gwrthbwys defnyddiol i lawer o waith blaenorol, ond mae'n golygu bod gwybodaeth am brosesau'r llys eu hunain yn fwy cyfyngedig. Gallai'r data gael ei ategu gan dystiolaeth arolwg ychwanegol ynglŷn â theuluoedd sy'n defnyddio gwasanaethau nad ydynt yn gysylltiedig â'r llys ac effeithiolrwydd y rheiny wrth reoli'r galw ar amser y llys. Er y cawsom safbwyntiau gan ystod eang o rieni, yn enwedig ar draws gwahanol gefndiroedd dosbarth a galwedigaethau presennol, mae bylchau yn ein sampl o hyd, yn enwedig o ran grwpiau lleiafrifol, y gellid mynd i'r afael â nhw mewn gwaith ymchwil yn y dyfodol.

# Argymhellion



Mae canfyddiadau'r astudiaeth hon yn arwain at nifer o oblygiadau i ymarferwyr, llunwyr polisïau ac ymchwilwyr ym maes cyfiawnder teuluol eu hystyried. Mae ein cynnig wedi'i seilio ar ddealltwriaeth o wasanaethau sy'n darparu'r nodweddion yr oedd rhieni a phlant yn eu gwerthfawrogi yn eu profiad: bod ar gael yn rhwydd, yn llawn gwybodaeth, yn realistig ac yn emosiynol ymwybodol. Nodwn hefyd fod mentrau i wella cyngor, cymorth ac, yn y pen draw, canlyniadau i rieni sy'n gwahanu a'u plant yn debygol o fod yn gyfyngedig i'r rhai nad oes ganddynt ddigon o adnoddau materol – hynny yw, mae terfyn i'r hyn y gellir ei wella trwy'r gwasanaethau a ddarperir ar hyn o bryd. Er hynny, cynigiwn enghreifftiau o welliannau posibl i wasanaethau yn yr adrannau isod.

## Gwybodaeth a chyngor

Roedd rhieni'n chwilio ar-lein am wybodaeth ynglŷn â'r broses wahanu, ond yn cael trafferth dod o hyd i ffynonellau dibynadwy. Mae angen clir am wefan unigol ar gyfer teuluoedd sy'n gwahanu sy'n darparu gwybodaeth ac arweiniad cyfreithiol awdurdodol am y gwahanol opsiynau ar gyfer gwahanu, a dolenni i ffynonellau eraill o wybodaeth ddefnyddiol, fel y cyfrifiannell cynhaliaeth plant, gwasanaethau cymorth unigol, a gwasanaethau cymorth i blant.

Dylai gwybodaeth gael ei darparu mewn iaith glir a fformatau addas i blant, fel bod plant a phobl ifanc y mae gwahaniad rhieni'n effeithio arnynt yn gallu cael gwybodaeth am y broses wahanu a sut gallant sicrhau bod eu dymuniadau a'u teimladau'n cael eu clywed.

## Cymorth i deuluoedd ar gyfer teuluoedd sydd wedi gwahanu

Argymhellwn sicrhau bod cyngor ac arweiniad proffesiynol wedi'u teilwra ar gael ac yn fforddiadwy i rieni a phlant mewn lleoliadau cymunedol. Gallai model siop un stop fod yn ddefnyddiol i ddarparu gwybodaeth ddibynadwy sy'n amlinellu'r opsiynau ar gyfer trefniadau ar ôl gwahanu, gan gynnwys mewn perthynas â chyllid, a threfniadau byw plant, yn seiliedig ar eu hanghenion penodol.

Mae angen i wahanol aelodau o'r teulu gael gwahanol fathau o gymorth ar wahanol adegau, felly dylid cynnig gwybodaeth a chyngor i bobl ar sail unigol, a dylid galluogi plant i gael gafael ar hyn heb fod angen i'w rhieni fynychu gyda nhw.

Mae angen meddwl mwy am sut gall cymorth alluogi rhieni i fodloni anghenion eu plant mewn perthynas â gwahanu, yn enwedig o ran clywed eu dymuniadau a'u teimladau a rhoi'r wybodaeth y mae arnynt ei hangen. Disgrifiodd rhieni a phlant fod mewn amgylchiadau heriol yn emosiynol ac yn aml yn ariannol. Mae angen i weithwyr proffesiynol gwasanaethau cymorth ddechrau o'r egwyddor nad yw rhieni'n ddiffygiol o ran cynorthwyo eu plant, ond efallai y bydd arnynt angen adnoddau ychwanegol i sicrhau profiad cadarnhaol iddynt.

Ar lefel bolisi, mae angen i ni feddwl am ba wasanaethau sydd ar waith i ddarparu 'rhwyd ddiogelwch' gwahanu i'r rhai na fydd ganddynt yr adnoddau angenrheidiol fel arall i ymdopi â gwahanu heb niwed iddyn nhw eu hunain a'u plant. Mae problem benodol yn ymwneud â thai a'r goblygiadau i feysydd eraill bywyd teuluol a pherthnasoedd os na ellir bodloni anghenion tai'n ddigonol. Wrth ymateb i anghenion teuluoedd sy'n gwahanu, ni ddylid anwybyddu'r effaith ar bolisi tai.

## Cwnsela

O ystyried pa mor werthfawr oedd cwnsela yn aml, dylai grwpiau comisiynu clinigol ystyried sicrhau bod gwasanaethau cwnsela ar gael yn ehangach i rieni sy'n gwahanu a'u plant. Gallai'r gwasanaethau hyn gael eu cydleoli gyda gwasanaethau gwybodaeth a chyngor mewn lleoliadau cymunedol. Byddai ymestyn ystod y cymorth cwnsela mewn ysgolion, fel yn y model dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl yng Nghymru, yn galluogi plant i gael cymorth pwysig mewn lleoliad nad yw'n stigmateiddio.

## Cyfryngu

Mae angen i ddatblygiadau polisi symud i ffwrdd oddi wrth fodel deuaidd o'r llys neu gyfryngu. Mae angen gwneud mwy o waith i ddatblygu modelau hygyrch sy'n rhoi cyngor ac arweiniad i'r teuluoedd sy'n dymuno cael hynny yn hytrach na chyfryngu, neu'n ogystal â chyfryngu. Dylai unrhyw ymdrechion i ddargyfeirio teuluoedd o'r llysoedd hefyd gynnwys datblygu cynigion y tu hwnt i gyfryngu, sy'n canolbwyntio mwy ar gyngor, arweiniad a chefnogaeth emosiynol.

Roedd rhai o'r rhieni yn ein hastudiaeth wedi cael profiad rhwystredig o gyfryngu oherwydd nid oeddent yn teimlo ei fod yn rhoi disgwyliadau realistig ar gyfer canlyniadau a negodwyd. I'r rhieni hyn, gallai cyfryngu gynnwys cyngor cyfreithiol mwy amlwg i roi gwybod iddynt ba drefniadau sy'n debygol o fod yn realistig. Yn gysylltiedig â'r argymhelliad ynglŷn â gwybodaeth hygyrch, dylid sicrhau bod gwybodaeth am beth yw cyfryngu a sut mae'n gweithio ar gael yn ehangach i rieni fel y gallant wybod beth i'w ddisgwyl o'r broses gyfryngu.

Mae angen gwirioneddol a dybryd i gryfhau'r prosesau ar gyfer sgrinio am gam-drin domestig mewn gwasanaethau cyfryngu a chefnogwn argymhellion yr adroddiad JUSTICE yn hyn o beth (2022). Argymhellwn hefyd drafod gyda phob partner bryderon ynglŷn â sut gallai deinameg bŵer ddod i'r amlwg yn ystod cyfryngu a defnyddio hynny fel sail ychwanegol ar gyfer sgrinio neu sicrhau ei fod yn cael ei reoli'n fedrus yn ystod y broses gyfryngu.

## Gwasanaethau'r llys

O ran teuluoedd sy'n defnyddio'r llys, gallai gwasanaethau'r llys adolygu'r iaith a'r prosesau fel bod rhieni a phlant yn cael profiad mwy cadarnhaol ohonynt.

Gellid rhoi gwybodaeth a chymorth gwell i rieni drwy gydol proses y llys, a byddai darparu swyddog cyswllt â theuluoedd yn un ffordd o gyflawni hyn. Byddai hyn yn arbennig o

ddefnyddiol i rieni sy'n cynrychioli eu hunain fel ymgyfreithwyr drostynt eu hunain. Yn yr un modd, gallai'r argymhelliad ynglŷn â swyddog cynnydd achos, a allai ymateb i unrhyw ymholiadau sydd gan rieni, a rhoi arweiniad iddynt ynglŷn â'r gwrandawiad nesaf a pha waith papur sy'n ofynnol, helpu i wneud y broses yn fwy hwylus i deuluoedd ac effeithlon i'r llys.

Roedd y plant yn ein hastudiaeth eisiau i'w lleisiau gael eu clywed yn fwy effeithiol yn y llys, ac o ystyried bod y rhan fwyaf o drefniadau plant yn cael eu cwblhau erbyn y gwrandawiad cyntaf, cefnogwn yr arloesedd yn y safleoedd braenaru i siarad â phlant yn uniongyrchol cyn y gwrandawiad cyntaf. Byddai hyn yn un ffordd o ddangos rhagdybiaeth o gyfranogiad plant ym mhrosesau'r llys.

## Goblygiadau i waith ymchwil

Er mwyn datblygu ein dealltwriaeth o wahaniad rhieni a system cyfiawnder teuluol effeithiol, byddai nifer o feysydd ar gyfer gwaith ymchwil pellach yn ddefnyddiol:

- data arolwg o nifer y teuluoedd lle mae'r rhieni'n gwahanu
- deall anghenion cymorth teuluoedd mewn cymunedau lleiafrifol lle mae rhieni wedi gwahanu i ddeall a oes gwahaniaethau arwyddocaol mewn profiadau ac anghenion cymorth
- gwaith ymchwil pellach ynglŷn â'r berthynas rhwng cwnsela, cyfryngu a chyngor cyfreithiol.

# Cyfeiriadau

## Achosion

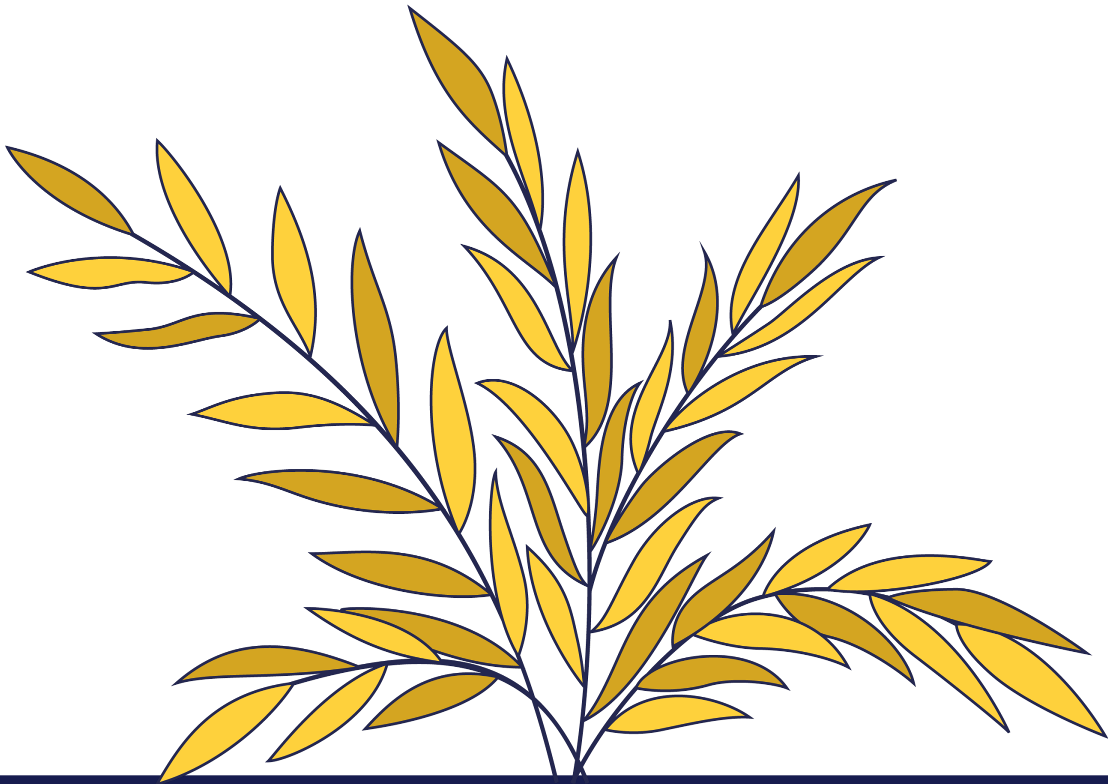
*A (Llythyr at Berson Ifanc), Re (Rev 1)* [2017] EWFC 48

*Re B (Plentyn) (Ceisiadau Cyfraith Breifat Diangen)* [2020] EWFC B44

## Deddfwriaeth

Deddf Plant 1989, c.41. https://www.legislation.gov.uk/ukpga/1989/41/contents

Deddf Plant a Theuluoedd 2014, c.6. https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2014/6/contents/enacted



# Rhestr gyfeiriadau

**Acquah,** D., Sellers, R., Stock, L., a Harold, G. (2017). *Interparental conflict and outcomes for children in the context of poverty and economic pressure.* Y Sefydliad Ymyrraeth Gynnar. https://www.eif.org.uk/report/interparental-conflict-and-outcomes-for-children-in-the-contexts-of-poverty-and-economic-pressure

**Amato,** P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72, tud.(au) 650–666. https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x

**Atkinson,** P. a Coffey, A. (2002). Revisiting the relationship between participant observation and interviewing. Yn J.F. Gubrium a J. A. Holstein (goln). *Handbook of Interview Research: Context and method*. SAGE.

**Auersperg,** F., Vlasak, T., Ponocny, I. a Barth, A. (2019). Long-term effects of parental divorce on mental health – a meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 119, tud.(au) 107–115. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.09.011

**Baksi,** C. (2022, 23 Medi). *Separate ways. Can mediation clear the family court's lengthy backlog?* Law Society Gazette. https://www.lawgazette.co.uk/features/separate-ways/5113734.article

**Barlow,** A., Duncan, S., James, G. a Park, A. (2005). *Cohabitation, marriage and the law. Social change and legal reform in the 21st century.* Hart Publishing. https://www.bloomsbury.com/uk/cohabitation-marriage-and-the-law-9781841134338/

**Barlow,** A., Hunter, R., Smithson, J., ac Ewing, J. (2014). *Mapping paths to family justice. Briefing paper and report on key findings.* Prifysgol Caerwysg. https://hdl.handle.net/10871/16067

**Barlow,** A., Hunter, R., Smithson, J. ac Ewing, J. (2017) *Mapping paths to family justice. Resolving family disputes in neoliberal times.* Palgrave Macmillan. https://link.springer.com/book/10.1057/978-1-137-55405-5

**Berrick,** J. D., Dickens, J., Pösö, T. a Skivenes, M. (2018). International perspectives on child-responsive courts, *The International Journal of Children's Rights*, 26(2), tud.(au) 251–277. https://doi.org/10.1163/15718182-02602011

**Birnbaum,** R. a Saini, M. (2012). A scoping review of qualitative studies about children experiencing parental separation. *Childhood*. 20(2), tud.(au) 260–282.

**Blackwell,** A. a Dawe, F. (2003). *Non-resident parental contact. Based on data from the National Statistics Omnibus Survey for the Department for Constitutional Affairs*. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/ukgwa/20111123000735/https://www.education.gov.uk/publications/RSG/publicationDetail/Page1/CONTACT%20REP

**Blakey,** R. (2020). Cracking the code: The role of mediators and flexibility post-LASPO. *Child and Family Law Quarterly* 32(1). https://www.familylaw.co.uk/news_and_comment/cracking-the-code-the-role-of-mediators-and-flexibility-post-laspo

**Brand,** J., Ravaris, M., Song, X. a Xie, Y. (2019). Why does parental divorce lower children's educational attainment? A causal mediation analysis. *Sociological Science* 6, tud.(au) 264–292. http://dx.doi.org/10.15195/v6.a11

**Bryson,** C., Purdon, S. a Skipp, A. (2017) *Understanding the lives of separating and separated families in the UK: What evidence do we need?* Ymchwil Gymdeithasol Bryson Purdon. https://www.nuffieldfoundation.org/sites/default/files/files/Family%20Separation%20Scoping%20Study%20Report_final.pdf

**Butler,** I., Scanlan, L., Robinson, M., Douglas, G. a Murch, M. (2002). Children's involvement in their parents' divorce: Implications for practice. *Children & Society*, 16(2), tud.(au) 89–102. http://dx.doi.org/10.1002/chi.702

**Cashmore,** J. (2002). Promoting the participation of children and young people in care. *Child Abuse & Neglect*, 26(8), tud.(au) 837–847. https://doi.org/10.1016/S0145-2134(02)00353-8

**Cashmore,** J. (2011). Children's participation in family law decision-making: Theoretical approaches to understanding children's views. *Children and Youth Services Review*, 33, (4). https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2010.05.008

**Cowan,** P.A. a Cowan, C.P. (2002). Interventions as tests of family systems theories: Marital and family relationships in children's development and psychopathology. *Development and Psychopathology*, 14, tud.(au) 731– 759. https://doi.org/10.1017/s0954579402004054

**Cusworth,** L., Bedston, S., Trinder, L, Broadhurst, K., Pattinson, R., Johnson, R.D., Alrouh, B., Doebler, S., Akbari, A., Lee, A., Griffiths, L., a Ford, D. (2020). *Datgelu cyfraith teulu breifat: Pwy sy'n dod i'r llys yng Nghymru?* Crynodeb. Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield. https://www.nuffieldfjo.org.uk/resource/private-family-law-whos-coming-to-court-wales

**Cusworth,** L. Bedston, S., Alrouh, B., Broadhurst, K., Johnson, R., Akbari, A., a Griffiths, L. (2021a). *Uncovering private family law: Who's coming to court in England?* Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield. https://www.nuffieldfjo.org.uk/resource/private-family-law-whos-coming-to-court-england

**Cusworth,** L., Hargreaves, C., Alrouh, B., Broadhurst, K., Johnson, R.D., Griffiths, L., Akbari, A., Doebler, S., a John, A. (2021b). *Datgelu cyfraith teulu breifat: Nodweddion a ffactorau risg oedolion (Cymru)*. Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield. https://www.nuffieldfjo.org.uk/resource/uncovering-private-family-law-adult-characteristics-and-vulnerabilities-wales

**Danielsson,** A. a Berge, M. (2020). Using video-diaries in educational research exploring identity: Affordances and constraints. *International Journal of Qualitative Methods.* Cyfrol 19, tud.(au) 1–19. https://doi.org/10.1177/1609406920973541

**Adran** Gwaith a Phensiynau (DWP). (2022). *Reducing parental conflict programme evaluation: Third interim report: findings from the second and third years of delivery.* https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1067958/reducing-parental-conflict-report.pdf

**Dunn,** J. a Deater-Deckard, K. (2001). *Children's views of their changing families*. Sefydliad Joseph Rowntree

**Dunn,** J. Davies, L. O'Connor, T. a Sturgess, W. (2001). Family lives and friendships: The perspectives of children in step-, single-parent and nonstep families. *Journal of Family Psychology*, 15(2), tud.(au) 272–287. http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.15.2.272

**Emery,** R. (2011). *Renegotiating family relationships: Divorce, child custody and mediation*. The Guilford Press.

**Fallesen,** P. a Gähler, M. (2020). Family type and parents' time with children: Longitudinal evidence for Denmark. *Acta Sociologica*, 63(4), tud.(au) 361–380. https://doi.org/10.1177/0001699319868522

**Grŵp** Datrysiadau Teulu (2020). *'What about me?' Reframing support for families following parental separation.* Y Grŵp Datrysiadau Teulu. https://www.familysolutionsgroup.co.uk/

**Feinberg,** M. (2003) The internal structure and ecological context of coparenting: a framework for research and intervention. *Parenting: Science and Practice*, Cyfrol 3(2), 95-131.

**Felitti,** V., Anda, R. Nordenberg, D., Williamson, D., Spitz, A., Edwards, V., Koss, M., a Marks, J. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The adverse childhood experiences (ACE) study. *American Journal of Preventive Medicine*. Cyfrol 14(4), tud.(au) 245-258. https://doi.org/10.1016/s0749-3797(98)00017-8

**Goisis,** A., Ozcan, B., a Sigle, W. (2016). Child outcomes after parental separation: Variations by contact and court involvement. Y Weinyddiaeth Gyfiawnder. https://www.lse.ac.uk/business/consulting/reports/child-outcomes-after-parental-separation

**Griffiths,** L., McGregor, J., Johnson, R., Broadhurst, K., Pouliou, T., Cusworth, L., North, L., Ford, D. a John, A. (2022). *Datgelu cyfraith teulu breifat: Gorbryder ac iselder ymhlith plant a phobl ifanc.* Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield. https://www.nuffieldfjo.org.uk/wp-content/uploads/2022/06/nfjo_mental_health_private-law_report_20220216_final_eng.pdf

**Harding,** M. a Newnham, A. (2015). *How do county courts share the care of children between parents?* Prifysgol Warwig a Phrifysgol Reading. https://www.nuffieldfoundation.org/sites/default/files/files/Full%20report.pdf

**Harkness,** S. (2022). The accumulation of economic disadvantage: The influence of childbirth and divorce on the income and poverty risk of single mothers. *Demography*, 59, tud.(au) 1377–1402.

**Harknett,** K. a Hartnett, C. (2011). Who lacks support and why? An examination of mothers' personal safety nets. *Journal of Marriage and Family*, 73, tud.(au) 861–875. http://www.jstor.org/stable/29789631

**Harold,** G., Acquah, D., Sellers, R. a Chowdry, H. (2016). *What works to enhance inter-parental relationships and improve outcomes for children.* Y Sefydliad Ymyrraeth Gynnar. https://www.eif.org.uk/report/what-works-to-enhance-interparental-relationships-and-improve-outcomes-for-children

**Haux,** T. a Platt. L (2015). Parenting and contact before and after separation. Sefydliad Nuffield. https://www.nuffieldfoundation.org/wp-content/uploads/2019/11/ParentingReport_096-DigitalDistribution.pdf

**Hayes,** M. a Birnbaum, R. (2020). Voice of the child reports in Ontario: A content analysis of interviews with children. *Journal of Divorce & Remarriage*, 61(5), tud.(au) 301–319. https://doi.org/10.1080/10502556.2019.1619379

**Hetherington,** E. a Stanley-Hagan, M. (1999) The adjustment of children with divorced parents: a risk and resilience perspective. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, Cyfrol 40 (1), tud.(au) 129–140.

**Hitchings,** E. a Miles, J. (2016). Mediation, financial remedies, information provision and legal advice: the post-LASPO conundrum. *Journal of Social Welfare and Family Law*, 38(2), tud. 175. https://doi.org/10.1080/09649069.2016.1156888

**Hunter,** R. a Barlow, A. (2020). Reconstruction of family mediation in a post-justice world. Yn Roberts, M. a Moscati, M. (goln) *Family mediation: Contemporary issues*, tud.(au) 11–32. Bloomsbury Professional.

**James,** A., C. Jenks ac A. Prout. (1998). *Theorising childhood*. Polity.

**Johnsen,** I. O., Litland, A. S., a Hallström, I. K. (2018). Living in two worlds – Children's experiences after their parents' divorce – A qualitative study. J*ournal of Pediatric Nursing*, 43, e44–e51. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2018.09.003

**JUSTICE.** (2022). *Improving access to justice for separating families: A report by JUSTICE*. https://files.justice.org.uk/wp-content/uploads/2022/10/12154403/JUSTICE-Improving-Access-to-Justice-for-Separating-Families-October-2022.pdf

**Kelly,** J.B. ac Emery, R.E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*, 52, tud.(au) 352–362. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00352.x

**Lader,** D. (2008). *Omnibus survey report no 38. Non-resident parental contact, 2007–2008. A report on the research using the National Statistics Omnibus Survey produced on behalf of the Ministry of Justice and the Department for Children, Schools and Families*. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/ukgwa/20151014031154/http://www.ons.gov.uk/ons/rel/lifestyles/non-residential-parental-contact/2007-08-results/index.html

**Maclean,** M. ac Eekelaar, J. (2019). After the act: *Access to family justice after LASPO*. Hart Publishing.

**Maxwell,** N., Doughty, J. a Wallace, C. (2020) *Datblygu cynghrair cefnogi rhieni sy'n gwahanu: Astudiaeth gwmpasu.* CASCADE. https://cascadewales.org/report/developing-a-supporting-separating-families-alliance-a-scoping-study/

**McFarlane,** A. (2019). *Living in interesting times*. Cynhadledd Resolution 2019, prif anerchiad, 8 Ebrill 2019. https://www.judiciary.uk/wp-content/uploads/2019/04/Resolution-Key-Note-2019-final.docx-8-APRIL-2019.pdf

**McFarlane,** A. (2022). *When families fall apart, do they fall too easily into court?* Araith gan Lywydd yr Is-adran Deuluoedd, Darlith Uchel Siryf Caerwrangon 2022, Prifysgol Caerwrangon, 31 Hydref 2022.

**Y** Weinyddiaeth Gyfiawnder (MoJ). (2011). *Reform of legal aid in England and Wales: The government response.* https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/228890/8072.pdf

**MoJ.** (2020). *Assessing risk of harm to children and parents in private law children cases. Final report.* https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/895173/assessing-risk-harm-children-parents-pl-childrens-cases-report_.pdf

**MoJ.** (2021). *Family mediation voucher scheme.* Canllawiau. https://www.gov.uk/guidance/family-mediation-voucher-scheme#eligibility

**MoJ.** (2022a). *Court statistics quarterly: April to June 2022*. https://www.gov.uk/government/statistics/family-court-statistics-quarterly-april-to-june-2022

**MoJ.** (2022b). *Legal aid statistics quarterly: April to June 2021*. https://www.gov.uk/government/statistics/legal-aid-statistics-quarterly-april-to-june-2021

**Y** Weinyddiaeth Gyfiawnder a'r Adran Addysg. (2012). *The government response to the family justice review: A system with children and families at its heart*. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/177097/CM-8273.pdf

**Morrison,** F., Tisdall, E. K. M. a Callaghan, J. E. (2020). Manipulation and domestic abuse in contested contact – threats to children's participation rights. *Family Court Review*, 58(2), tud.(au) 403–416. https://doi.org/10.1111/fcre.12479

**Nash,** M. a Moore, R. (2019). Exploring research relationships and other ethical challenges of participatory visual research in remote environments. *Journal of Sociology*, Cyfrol 55(3), tud.(au) 604–623. https://doi.org/10.1177/1440783318802982

**Swyddfa** Archwilio Genedlaethol (NAO). (2022). Child maintenance. Yr Adran Gwaith a Phensiynau. Adroddiad gan y Rheolwr a'r Archwilydd Cyffredinol, HC 1139. https://www.nao.org.uk/wp-content/uploads/2022/03/Child-Maintenance.pdf

**Cydweithrediaeth** Iechyd GIG Cymru. (2021). Fframwaith NYTH: Trosolwg llygaid adar. https://cydweithrediad.gig.cymru/rhwydweithiau/rhwydwaith-iechyd-meddwl-cymru/law-yn-llaw-dros-blant-a-phobl-ifanc-2/y-fframwaith-nyth/nyth-documents/framwaith-nyth-trosolwg-llygaid-adar/

**Swyddfa** Ystadegau Gwladol (ONS). (2022). *Separated families statistics: April 2014 to March 2021 (experimental)*. https://www.gov.uk/government/statistics/separated-families-statistics-april-2014-to-march-2021-experimental/separated-families-statistics-april-2014-to-march-2021-experimental

**Sefydliad** ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD). (dim dyddiad). *OECD family database*. Adalwyd yn 2013 o: https://www.oecd.org/els/family/database.htm

**Peacey,** V. a Hunt, J. (2008). *Problematic contact after separation and divorce? A national survey of parents.* Gingerbread. https://www.gingerbread.org.uk/wp-content/uploads/2018/09/2008-Problematic-contact-after-separation-and-divorce-2008.pdf

**Gweithgor** Cyfraith Breifat. (2020). *Private law: Family disputes.* Ail adroddiad i Lywydd yr Is-adran Deuluoedd. https://www.judiciary.uk/wp-content/uploads/2020/04/PRIVATE-LAW-WORKING-GROUP-REPORT-1.pdf

**Pryor,** J. a Rodgers, B. (2001). *Children in changing families: Life after parental separation.* Blackwell Publishing.

**Pwyllgor** Cyfrifon Cyhoeddus. (2015). *Implementing reforms to civil legal aid.* Tŷ'r Cyffredin. https://publications.parliament.uk/pa/cm201415/cmselect/cmpubacc/808/80802.htm

**Quas,** J.A., Wallin, A.R., Horwitz, B., Davis, E. a Lyon, T.D. (2009). Maltreated children's understanding of and emotional reactions to dependency court involvement. *Behavioural Science and the Law*, 27, tud.(au) 97–117. https://doi.org/10.1002/bsl.836

**Roe,** A. (2021). *Children's experience of private law proceedings: Six key messages from research*. Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield. https://www.nuffieldfjo.org.uk/wp-content/uploads/2021/10/Childrens-experience-of-private-law-proceedings.pdf

**Smart,** C. (2006). Children's narratives of post-divorce family life: From individual experience to an ethical disposition. *The Sociological Review*. 54(1), tud.(au) 155–170. https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2006.00606.x

**Stutzman,** S.V., Bean, R.A., Miller, R.B., Day, R.D., Feinauer, L.L., Porter, C.L. a Moore, A. (2011). Marital conflict and adolescent outcomes: A cross-ethnic group comparison of Latino and European American youth. *Children and Youth Services Review*, 33, tud.(au) 663–668. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2010.11.009

**Thomas,** N. ac O'Kane, C. (1998). When children's wishes and feelings clash with their 'best interests. *International Journal of Children's Rights* 6(2), tud.(au) 137–154. https://doi.org/10.1163/15718189820494003

**Tisdall,** K. a Morrison, F. (2012). Children's participation in court proceedings when parents divorce or separate: Legal constructions and lived experiences. Yn Freeman, M. (gol.) *Law and Childhood Studies: Current Legal Issues*. Oxford Academic. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199652501.003.0011

**Trinder,** L., Hunter, R., Hitchings, E., Miles, J., Moorhead, R., Smith, L., Sefton, M., Hinchly, V., Bader, K. a Pearce, J. (2014). *Litigants in person in private family law cases*. Y Weinyddiaeth Gyfiawnder. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/380479/litigants-in-person-in-private-family-law-cases.pdf

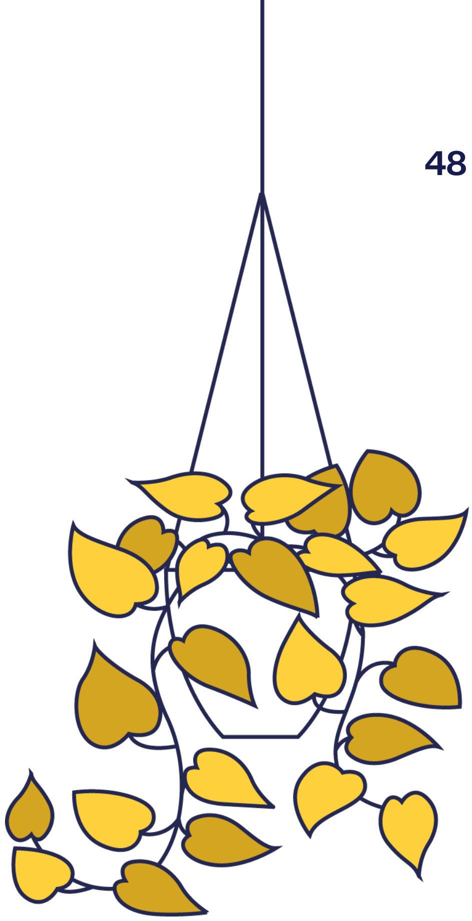
**Llywodraeth** Cymru. (2021). *Dull ysgol gyfan at ganllaw fframwaith iechyd meddwl a lles: Asesiad effaith*. https://www.llyw.cymru/dull-ysgol-gyfan-ganllaw-fframwaith-iechyd-meddwl-lles-asesiad-effaith-html

**Williams,** T. (2019) *What could a public health approach to family justice look like?* Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield. https://www.nuffieldfjo.org.uk/resource/public-health-family-justice

**Woodward,** H. a Sefton, M. (2014). *Pensions on divorce: An empirical study.* Prifysgol Caerdydd. https://orca.cardiff.ac.uk/id/eprint/56700/

**Zundel,** M., MacIntosh, R. a Mackay, D. (2018). The utility of video diaries for organizational research. *Organizational Research Methods.* Cyfrol 21(2), tud.(au) 386–411. https://doi.org/10.1177/1094428116665463

# Atodiad A: Dulliau'r astudiaeth



Ceisiodd yr astudiaeth ateb y cwestiynau canlynol:

- Beth yw profiadau teuluoedd, pan fo'r rhieni wedi gwahanu, o achosion cyfraith breifat?
- Beth yw profiadau teuluoedd, pan fo'r rhieni wedi gwahanu ond heb ddefnyddio'r llys?
- Pa ddulliau cymorth a fu'n ddefnyddiol neu y gellid eu gwella, ym marn teuluoedd?

Er mwyn deall profiadau aelodau teuluoedd, gwnaethom ddefnyddio dyluniad ymchwil ansoddol a oedd yn galluogi'r cyfranogwyr i adrodd eu straeon i ni yn eu geiriau eu hunain. Wrth wneud hynny, roeddem yn ceisio ategu gwaith ymchwil meintiol presennol yn y maes hwn, fel astudiaethau Cusworth et al. (2020, 2021) a Harding a Newnham (2015) ynglŷn â nodweddion teuluoedd sydd wedi defnyddio'r llysoedd teulu yng Nghymru a Lloegr.

Lle'r oedd yn bosibl, roeddem eisiau cynnwys safbwyntiau gwahanol aelodau o'r un teulu i adlewyrchu'r gwahanol safbwyntiau ar wahaniad teulu mewn rhwydweithiau teuluoedd. Gwnaethom ddefnyddio dulliau ethnograffig sy'n pwysleisio archwilio bywydau pobl yn eu cyd-destunau eu hunain (Atkinson a Coffey 2002).

Er mwyn rhoi amser i'r cyfranogwyr hel eu meddyliau a rheoli sut a phryd i rannu eu profiadau, anfonwyd camerâu digidol atynt fel y gallent wneud cyfres o fyfyrdodau fideo am y broses wahanu. Ar ôl cwblhau'r myfyrdodau fideo, gwnaethom drefnu i gwmni cludo gasglu'r camerâu.

Gwyliodd ymchwilydd y recordiadau fideo er mwyn paratoi unrhyw gwestiynau ychwanegol i'w harchwilio ac yna cynhaliwyd cyfweliad trwy Microsoft Teams. Mae'r defnydd o ddyddiaduron fideo wedi cael ei gefnogi gan ei fod yn rhoi cyfle i gyfranogwyr

rannu eu profiadau'n ddyfnach (Danielsson a Berge 2020), ond fe allai arwain at symiau amrywiol o ddata a dyfnder, felly mae'n well ei gyfuno â dulliau ychwanegol er mwyn archwilio pynciau'n fanylach (Zundel et al. 2018).

Oherwydd ein bod wedi gwahodd y cyfranogwyr i ddweud wrthym am eu profiadau blaenorol, fe ofynnom iddynt gynhyrchu myfyrdodau fideo yn hytrach na dyddiaduron fideo. Gwnaethom ddarparu cwestiynau annog ynglŷn â phedwar maes o'u profiadau o wahaniad rhieni:

- pwyslais arnaf i – cyd-fyw cyn gwahanu
- y broses wahanu – penderfyniadau a wnaethom, beth oedd yn bwysig, heriau
- cymorth yn ystod gwahanu – cyfreithwyr, gwasanaethau cymorth, ffrindiau a theulu
- edrych tua'r dyfodol – trefniadau, bywyd yn y dyfodol, gwneud pethau'n well i bobl eraill.

Roedd y cyfranogwyr yn rhydd i benderfynu sut i ddefnyddio'r camerâu a ph'un ai ffilmio eu hunain neu wrthrychau, a faint o amser i'w dreulio ar bob recordiad. Defnyddiodd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr y camerâu yn eu cartrefi, er bod enghreifftiau o recordiadau a wnaed yn y car neu wrth fynd â'r ci am dro, ond gwnaethom bwysleisio na ddylai'r cyfranogwyr ffilmio pobl eraill. Roedd anfon camerâu digidol at y cyfranogwyr yn golygu eu bod yn gallu rheoli sut i'w defnyddio a pha amserau a diwrnodau oedd yn fwyaf cyfleus iddynt, ond roedd hefyd rhaid iddynt reoli'r ymrwymiad amser ar ben ymrwymiadau gwaith a rhianta prysur, gwyliau'r ysgol, salwch yn y teulu a phrofedigaeth. Cadwyd mewn cysylltiad â'r cyfranogwyr bob wythnos i roi anogaeth a chefnogaeth, mynd i'r afael ag unrhyw anawsterau â'r camerâu, a gwneud trefniadau ar gyfer casglu'r camerâu ar y diwedd.

Yn ogystal â'r pecynnau camera, cynigiwyd pecyn crefftau gyda set o weithgareddau i'r plant a gymerodd ran yn yr astudiaeth. Roedd pwyslais pob un o'r gweithgareddau'n adlewyrchu'r myfyrdodau o'r pecyn fideo, ond roeddent wedi'u seilio ar ddalenni gwaith ac roedd lle iddynt ysgrifennu atebion mewn swigod meddyliau, neu dynnu lluniau o'u gobeithion ar gyfer y dyfodol. Roedd y pecynnau crefftau'n cynnwys ysgrifbinnau a phensiliau lliw, sticeri a cherigos, a oedd yn gysylltiedig â'r gweithgareddau, ond y gallai'r plant eu defnyddio fel y mynnont. Anogwyd y plant (neu eu rhiant os oedd yn eu cynorthwyo) i dynnu lluniau o'u gweithgareddau gorffenedig, neu ffilmio eu hunain yn gwneud y gweithgareddau a myfyrio wrth fynd, fel y gallai'r camera fod yn sail i'r data o hyd. Arbedwyd, trawsgrifiwyd a dadansoddwyd delweddau o unrhyw weithgareddau crefft a gwblhawyd.

Cynhaliwyd yr astudiaeth yn ystod y pandemig COVID-19, a chasglwyd data rhwng mis Gorffennaf 2021 a mis Medi 2022, pan oedd cyfyngiadau helaeth ar deithio ac ymchwil yng Nghymru a Lloegr. Trwy ddefnyddio camerâu digidol, bu'n bosibl cynnwys y cyfranogwyr heb darfu ymhellach ar y broses casglu data.

# Recriwtio

I ddechrau, gwnaethom geisio recriwtio teuluoedd yn Dorset a Gogledd Cymru i gyd-fynd â dwy ardal prosiect braenaru'r llys sy'n datblygu a phrofi dull amgen yn lle achosion cyfraith breifat (MoJ 2020). Anfonwyd gwybodaeth am yr astudiaeth trwy rwydweithiau lleol o wasanaethau llys a sefydliadau lleol (gan gynnwys sefydliadau addysgol, ieuenctid, crefyddol, cymunedol, iechyd a gwirfoddol) yn Dorset a Gogledd Cymru, a sefydlu gwefan a thudalen Facebook ar gyfer y prosiect. Gwnaethom hefyd weithio gydag asiantaeth ymchwil gymdeithasol sefydledig, sef Qa Research (https://www.qaresearch.co.uk/), a'n helpodd i recriwtio ystod ehangach o gyfranogwyr yng Ngogledd Cymru a Dorset. Er mwyn ein galluogi i recriwtio sampl fwy cytbwys, gwnaethom weithio gyda Qa Research mewn dwy ardal arall fwy o faint yn ne-orllewin Lloegr a de-ddwyrain Cymru. Roedd y dull deuol hwn o recriwtio wedi gwella cydbwysedd ein sampl i gynnwys cydbwysedd eithaf cyfartal o famau a thadau; pobl a oedd wedi defnyddio'r llys a phobl nad oeddent wedi'i ddefnyddio; a phobl o leoliadau trefol, gwledig a lled-wledig.

Gwnaethom recriwtio cyfanswm o 72 o gyfranogwyr, gan gynnwys 11 o blant a phobl ifanc o Gymru. Rhoddwyd pecyn data i bob un a chadwyd mewn cysylltiad â nhw'n rheolaidd yn ystod y cyfnod casglu data. Fodd bynnag, ni wnaethom lwyddo i adalw data gan blant yn y safleoedd yng Nghymru ac mae ein dealltwriaeth o brofiadau plant wedi'i seilio ar adroddiadau rhieni.

Casglwyd data o gyfanswm o 42 o gyfranogwyr ar draws y pedair ardal – 16 o famau, 14 o dadau a 12 o blant. Ym mhob ardal, roedd hyn yn cynnwys:

- Dorset – wyth mam, un tad, wyth plentyn/person ifanc o leoliad trefol neu led-wledig
- Gogledd Cymru – pum mam ac un tad o leoliadau gwledig neu led-wledig
- safle ychwanegol yn ne-orllewin Lloegr – tair mam, saith tad a phedwar plentyn/person ifanc o leoliadau trefol neu led-wledig
- safle ychwanegol yn ne-ddwyrain Cymru – pum tad o ardaloedd trefol neu led-wledig.

Roedd oedran y plant a'r bobl ifanc yn amrywio rhwng 6 a 23 oed; roedd 3 chyfranogwr rhwng 6 ac 11 oed, 5 cyfranogwr rhwng 12 ac 16 oed, a 4 cyfranogwr rhwng 17 a 23 oed.

O ran ethnigrwydd, gofynnom i'r cyfranogwyr nodi eu hunaniaeth eu hunain. Roedd y mwyafrif (32) yn Wyn Prydeinig a nododd 6 eu bod yn Ddu Prydeinig, 1 yn Gymro/Cymraes, 1 yn Iddewig, 1 yn Dde Affricanaidd ac 1 yn Ddwyrain Ewropeaidd. Roedd gan yr holl blant rieni a oedd mewn perthynas heterorywiol.

Roedd pum mam ac wyth tad wedi bod yn briod cyn gwahanu. Dim ond dwy o'r mamau yn y sampl oedd wedi bod yn ymwneud ag achos llys, o gymharu â phum tad. O'r plant

a'r bobl ifanc a gymerodd ran, roedd pedwar yn blant i rieni a oedd yn cymryd rhan a oedd wedi defnyddio proses y llys, ac roedd pedwar yn blant i rieni nad oeddent wedi defnyddio'r llys. Nid oedd rhieni'r pedwar plentyn a pherson ifanc a oedd yn weddill wedi cymryd rhan, ac oherwydd ni ofynnom y cwestiwn hwn yn uniongyrchol i'r plant, nid ydym yn gwybod p'un a oedd eu rhieni wedi defnyddio'r llys ai peidio. Ni ofynnom i bobl ddisgrifio na datgelu eu cefndir economaidd, ond fel y trafodwyd yn yr adran ganfyddiadau, roedd adnoddau'n ffactor arwyddocaol i lawer o'r cyfranogwyr, a chrybwyllodd bob un adnoddau mewn rhyw ffordd. Siaradodd lawer am ansicrwydd ariannol neu bryderu am arian mewn perthynas â'r gwahanu, yn enwedig o ran tai, tra bod lleiafrif arwyddocaol wedi adrodd am sefydlogrwydd ariannol.

## Moeseg a chydsyniad

Rhoddwyd cymeradwyaeth foesegol gan Bwyllgor Moeseg Ymchwil Ysgol Astudiaethau Polisi Prifysgol Bryste. Cafodd y cyfranogwyr a fynegodd ddiddordeb alwad ffôn gan aelod o'r tîm yn gyntaf ac yna rhoddwyd dalenni gwybodaeth cyfranogwyr iddynt (gan gynnwys fersiynau i blant neu bobl ifanc a fersiynau Cymraeg, fel y bo'n briodol) a dolen i ffurflen gydsynio ar-lein. Roedd yn ofynnol i blant iau nag 16 oed gael cydsyniad y rhiant yr oeddent yn byw gydag ef 'y rhan fwyaf o'r amser'. Roeddem yn effro i'r posibilrwydd efallai bod anghytundebau a gwrthdaro parhaus rhwng rhieni, felly er y gallai fod pwyntiau gwahanu ffurfiol, er enghraifft pan fydd ysgariad yn cael ei gwblhau'n derfynol neu pan fydd partner yn symud allan o'r tŷ, gwnaethom ganiatáu i'r cyfranogwyr ddiffinio drostynt eu hunain p'un a oeddent yn teimlo bod eu gwahaniad wedi'i gwblhau. Cynhwyswyd cyfranogwyr os oedd eu gwahaniad wedi'i 'gwblhau' o fewn y pum mlynedd diwethaf fel bod y profiad yn ddigon diweddar iddynt gofio manylion perthnasol. Os oedd y ddau gyn-bartner yn dymuno cymryd rhan, gwnaethom sicrhau bod ymchwilwyr gwahanol yn rheoli'r broses casglu data ar gyfer pob unigolyn, yn gwylio'r data camera ac yn cynnal y cyfweliadau.

Roedd hefyd yn hollbwysig ystyried y teimladau a'r emosiynau y gallai cymryd rhan y prosiect fod wedi'u hysgogi yn y plant. O ganlyniad, roedd gan yr ymchwilwyr a gynhaliodd y cyfweliadau â phlant a phobl ifanc brofiad o gasglu data gyda phlant. Cymerodd rhai o'r plant ran yn annibynnol, ond os oeddent eisiau i'w rhiant fod yn bresennol, gwnaethom annog y rhiant i helpu i baratoi'r gweithgaredd a monitro emosiynau ei blentyn. Fodd bynnag, gwnaethom egluro i'r rhiant na ddylai awgrymu pethau na dylanwadu ar gyfeiriad ymatebion neu weithgaredd y plentyn. Ystyriaeth foesegol ychwanegol oedd y gallai'r plentyn fod yn symud rhwng tai a siarad am y prosiect gyda'r rhiant arall, a allai fod wedi achosi problemau lle'r oedd gwrthdaro'n parhau rhwng y rhieni. Pan oedd y rhiant yr oedd y plentyn yn byw gydag ef y rhan fwyaf o'r amser wedi rhoi caniatâd i'w blentyn gymryd rhan, gwnaethom hefyd gynnwys llythyr gan y tîm ymchwil wedi'i gyfeirio at y rhiant arall a oedd yn rhoi gwybodaeth am y prosiect, yn ei wahodd i fynegi diddordeb ei hun ac yn rhoi cyfle iddo ofyn cwestiynau i ni.

Os oedd yn ymddangos bod cyfranogwr yn mynd yn ofidus neu'n teimlo'n anghyfforddus yn ystod y cyfweliadau, byddai'r ymchwilydd yn oedi ac yn gwirio i weld a oedd eisiau parhau ai peidio, neu symud ymlaen i bwnc gwahanol. Gwnaethom hefyd baratoi rhestr o asiantaethau cymorth posibl.

## Dadansoddi

Trawsgrifiwyd yr holl ffeiliau fideo a chyfweliadau ac fe'u gwnaed yn ddienw cyn eu casglu ynghyd i'w dadansoddi ar ffeil brosiect a rennir gan ddefnyddio meddalwedd NVivo. Cynhaliodd y tîm ddadansoddiad thematig o'r data lle y cafodd trawsgrifiadau eu codio'n unigol ac yna'u rhannu, eu cymharu a'u mireinio yn ystod tair sesiwn dadansoddi data diwrnod llawn. Oddi yma, datblygwyd themâu yn ôl tueddiadau amlwg, tebygrwydd a gwahaniaethau mewn profiadau, a gyflwynir yn yr adroddiad hwn. Dadansoddwyd trawsgrifiadau o bob un o'r fideos, y gweithgareddau plant a'r cyfweliadau, a gwnaethant gyfrannu at ddatblygu'r themâu. Ni ddadansoddwyd data creadigol y plant yn weledol gan nad oedd digon i ddatblygu themâu cadarn o ddata o'r math hwn.

# Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield

Nod Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield yw cefnogi'r penderfyniadau gorau posibl i blant trwy wella'r defnydd o ddata a thystiolaeth ymchwil yn y system cyfiawnder teuluol yng Nghymru a Lloegr. Gan ymdrin â chyfraith gyhoeddus a phreifat, mae Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield yn darparu gwaith dadansoddi ac ymchwil hygyrch i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio yn y llysoedd teulu.

Sefydlwyd Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield gan Sefydliad Nuffield, sef ymddiriedolaeth elusennol annibynnol sy'n ceisio hybu lles cymdeithasol. Mae'r Sefydliad yn ariannu ymchwil sy'n llywio polisi cymdeithasol, a hynny'n bennaf ym meysydd addysg, lles, a chyfiawnder. Mae hefyd yn ariannu rhaglenni myfyrwyr er mwyn i bobl ifanc ddatblygu sgiliau a hyder mewn dulliau meintiol a gwyddonol. Sefydliad Nuffield yw sylfaenydd a chyd-ariannwr Sefydliad Ada Lovelace a Chyngor Biofoeseg Nuffield.

Nuffield
Family Justice
Observatory

Hawlfraint © Arsyllfa Cyfiawnder Teuluol Nuffield 2022
100 St John St, Llundain EC1M 4EH Rhif ffôn: 020 7631 0566
Elusen gofrestredig 206601

nuffieldfjo.org.uk | @NuffieldFJO
www.nuffieldfoundation.org | @NuffieldFound