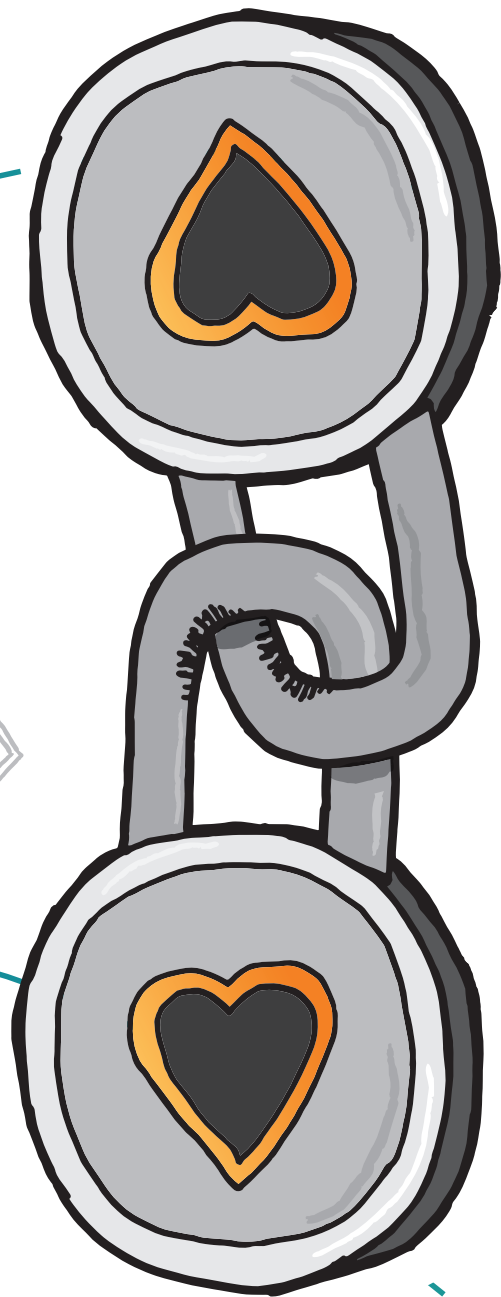




Wedi eu Cloi Allan

Helpu plant i ymdopi pan fydd
rhywun annwyl yn y carchar



Sut daeth y llyfr hwn i fodolaeth

Yn hydref 2013, cychwynnodd Pact ar brosiect gydag arian hael o Gronfa'r Loteri Fawr Cymru. Fe fuon ni'n gweithio gyda rhieni ifanc oedd yn y ddalfa ac yn y gymuned yn Ne Cymru i'w helpu i ymdopi â chael eu gwahanu oddi wrth aelodau o'u teulu.

Fel rhan o'r prosiect hwn, buon ni'n gweithio gyda phlant i ganfod sut roedden nhw'n teimlo bod carcharu rhywun oedd yn annwyl iddyn nhw wedi effeithio ar eu llesiant hwythau, a beth gallen ni fod yn ei wneud i'w cefnogi nhw'n well.

Dywedodd plant wrthyn nhw eu bod nhw'n dymuno i'w rhieni fod yn onest gyda nhw, a'u bod nhw eisiau cael gwybod beth oedd yn digwydd yn y teulu mewn ffordd sensitif, gefnogol. Fe ddwedson nhw wrthyn ni y byddai'n dda petai gêmâu a gweithgareddau y gallai eu rhieni/gofalwyr, athrawon neu weithwyr cymdeithasol eu gwneud gyda nhw, er mwyn iddyn nhw fedru delio gyda'r sefyllfa ar y cyd, a theimlo'n rhan o'r hyn oedd yn digwydd.

Nod y llyfr yma, felly, yw cyfuno gwybodaeth a chymorth i oedolion sydd yn y sefyllfa anodd o orfod esbonio carchariad wrth blant, â rhai gweithgareddau sy'n gallu cael eu rhannu gyda phlant.

Hoffai Pact ddiolch i'r holl blant ac oedolion yr ydym ni'n gweithio gyda nhw bob dydd, am eu parodrwydd i rannu eu hanesion, eu syniadau a'u meddyliau gyda ni, ac am adael i ni fod yn rhan o'u taith.

Pwy yw Pact?

**Elusen genedlaethol
yw Pact sy'n cefnogi
carcharorion, pobl sydd ag
euogfarnau, a'u teuluoedd
i gael dechrau newydd.**

www.prisonadvice.org.uk



Cynnwys

| | | | |
|--|----|-----------------------------------|----|
| Neges i oedolion | 4 | Creu bocs atgofion | 31 |
| Dweud neu beidio â dweud | 6 | Llinyn anweledig | 32 |
| Cael hyd i'r geiriau | 8 | Sut le yw'r carchar? | 33 |
| Sgwrs enghreifftiol gyda phlentyn hŷn | 10 | Tynna lun o stafell wely dy rieni | 34 |
| Sgwrs enghreifftiol gyda phlentyn ifanc | 12 | Creu daliwr breuddwydion | 35 |
| Esbonio troseddau penodol | 14 | Cwestiynau rydw i eisiau gofyn | 36 |
| Ymweld â'r carchar | 16 | Ysgrifennu llythyr | 37 |
| Teimladau ac ymddygiad cyffredin i blant | 18 | Taith | 38 |
| Gêmau heb offer | 22 | Hawliau plant | 40 |
| Cwestiynau y gallai plant eu gofyn | 24 | Pecyn cymorth cyntaf i fi | 41 |
| Dod adre | 26 | Creu doliau pryderon | 42 |
| Rhai pethau ymarferol a allai helpu | 27 | Wiliam yr Arth | 43 |
| Gweld dy eisiau di | 28 | Cysylltiadau defnyddiol | 45 |
| Bag pryderon | 29 | Gwybodaeth am Pact | 46 |
| Pobl sy'n gallu fy helpu i | 30 | | |

Neges i oedolion

Helo,

Os ydych chi'n ddarllen y llyfr yma, efallai eich bod chi'n rhiant neu'n ofalwr i blentyn sydd â pherthynas neu ffrind yn y carchar, neu efallai eich bod chi'n rhywun proffesiynol sy'n gweithio gyda theulu sy'n dioddef effaith carchariad. Beth bynnag yw'r sefyllfa, mae'n debygol ei bod hi'n anodd, yn gymhleth, a fwy na thebyg yn un dydych chi ddim yn awyddus iawn i orfod delio gyda hi, neu efallai'n un na freuddwydioch chi erioed y byddai'n rhaid i chi ymwneud â hi.

Fwy na thebyg rydych chi wedi gorfod cael hyd i gryfder mewnlol doeddech chi ddim yn ymwybodol ohono, penderfyniad i gael hyd i ffordd trwy'r system gyfiawnder gymhleth, a delio gyda'r holl straen a phryder sy'n dod yn sgîl bod ag aelod o'r teulu yn y carchar – ac mae cymaint o hynny.



Un o'r pryderon pennaf rydyn ni'n dod ar ei draws yn ein gwaith gyda theuluoedd sy'n dioddef effaith carchariad yw'r plant. Ydych chi'n dweud wrthyn nhw beth sydd wedi digwydd? Sut ar wyneb y ddaear mae gwneud hynny? Sut mae penderfynu beth i'w ddweud, faint, a phryd? Pa fath o ymddygiad gallwch chi ddisgwyl ei weld, ac oes yna unrhyw beth ymarferol gallwch chi wneud i'w helpu nhw?

Mae'n ymddangos yn ddigon i godi ofn arnoch chi, ond y newyddion da yw eich bod chi ddim ar eich pen eich hun. Mae llawer o deuluoedd wedi mynd trwy'r un meddyliau a theimladau hyn, ac mae pobl ac adnoddau ar gael i'ch cefnogi. Rydyn ni wedi ceisio cynnwys rhai ohonyn nhw yn y llyfr hwn, ac yn gobeithio y bydd o ddefnydd i chi. Rydyn ni hefyd wedi ceisio cynnwys gwybodaeth glir am y system gyfiawnder, y gallwch ei defnyddio i esbonio wrth blant mewn ffordd eglur a syml beth sy'n digwydd i'w ffrind neu eu perthynas.

Mae'r gweithgareddau yn y llyfr hwn wedi'u bwriadu ar gyfer plant o dan 10 oed, ond gallwch chi eu haddasu yn ôl y galw ar gyfer y plant rydych chi'n eu helpu.



Dweud neu beidio

‘Ddylwn i ddweud wrth y plant?’ yw un o’r cwestiynau mwyaf cyffredin, siŵr o fod.

Yr ateb yw bod hynny'n dibynnu'n llwyr arnoch chi. Chi yw'r person sy'n nabod y plant orau. Rydych chi'n gwybod beth yw eu hoed, lefel eu dealltwriaeth a ffactorau eraill, er enghraifft pa mor hir bydd y person dan sylw yn absennol. Mae pobl yn gwneud pob math o wahanol benderfyniadau am bob math o resymau, gan ddilyn y llwybr maen nhw'n teimlo sydd orau ar y pryd.

Oherwydd bod plant yn methu dechrau prosesu beth sy'n digwydd nes eu bod yn gwybod amdano, rydyn ni wedi dadlau dros ddweud y gwir wrthyn nhw yn y llyfr hwn, ac wedi awgrymu rhai ffyrdd o wneud hynny. Efallai byddwch chi'n penderfynu eich bod chi ddim am wneud hynny, ac mae hynny'n iawn hefyd – chi sy'n nabod eich plant orau.

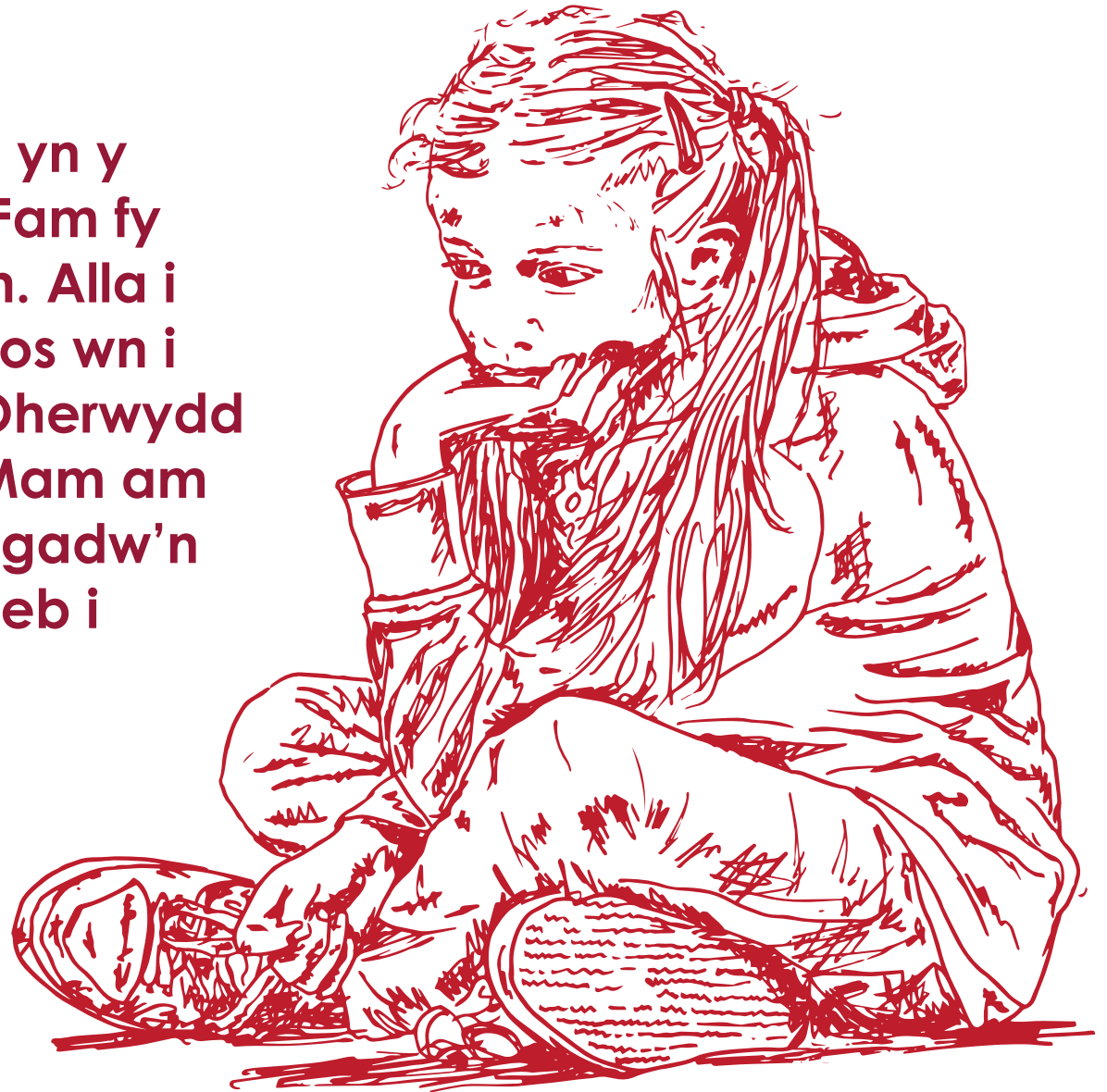
“Aeth y peth hawsaf ar y pryd – dweud wrth ein plentyn 6 oed bod Dadi’n gweithio i ffwrdd – braidd yn lletchwith yn nes ymlaen.

Fe ddysgon ni y bydd plant, ar ryw adeg, yn dysgu eu bod heb gael clywed y gwir, ac y bydd yn mynd yn anoddach delio gyda’r sefyllfa.

Po hiraf gadewch chi bethau fel maen nhw, anoddaf fydd hi – yna bydd rhaid i chi ateb y cwestiynau ynghylch pam buoch chi’n dweud celwydd.”



“Fe ges i wybod bod Dadi yn y carchar achos clywais i Fam fy ffrind yn siarad am y peth. Alla i ddim sôn wrth Mam, achos wn i ddim ydy hi'n gwybod. Oherwydd mod i'n methu siarad â Mam am y peth, mae rhaid i mi ei gadw'n gyfrinach, a does gen i neb i siarad â nhw.”



Cael hyd i'r geiriau

Gall cael hyd i'r geiriau i ddweud wrth blentyn fod yn anodd. Rydych chi eisiau dweud wrthyn nhw beth sydd wedi digwydd, ond mewn ffordd maen nhw'n deall.

Bydd angen gwahanol esboniadau ar wahanol oedrannau a lefelau dealltwriaeth – chi sy'n nabod y plant orau, felly dechreuwch gyda rhywbeth gallan nhw ddeall.

Awgrymiadau:

Os gallwch chi, trefnwch fod aelodau agosaf y teulu yn cytuno ar beth fyddwch chi'n ei ddweud a sut. Mae'n dda i chi gael eu cefnogaeth.

Os nad oes gennych chi deulu agos neu ffrindiau gerllaw, siaradwch â rhywun proffesiynol rydych chi'n eu trystio, fel athro yn yr ysgol.

Mae'n bwysig gwahanu'r person oddi wrth eu hymddygiad, er enghraifft dweud 'Fe wnaeth Dadi rywbeth drwg', yn hytrach na dweud bod 'Dadi yn ddyn drwg'.

Mae hyn yn helpu plant i roi trefn ar eu teimladau am y person ac yn golygu eu bod nhw'n dal i fedru caru'r person heb hoffi beth mae wedi'i wneud.

Os gallwch chi, trefnwch eich bod chi'n cael sgwrs pan fyddwch chi'n gwybod y gallai'r person fynd i'r carchar – bydd yn helpu'n nes ymlaen.

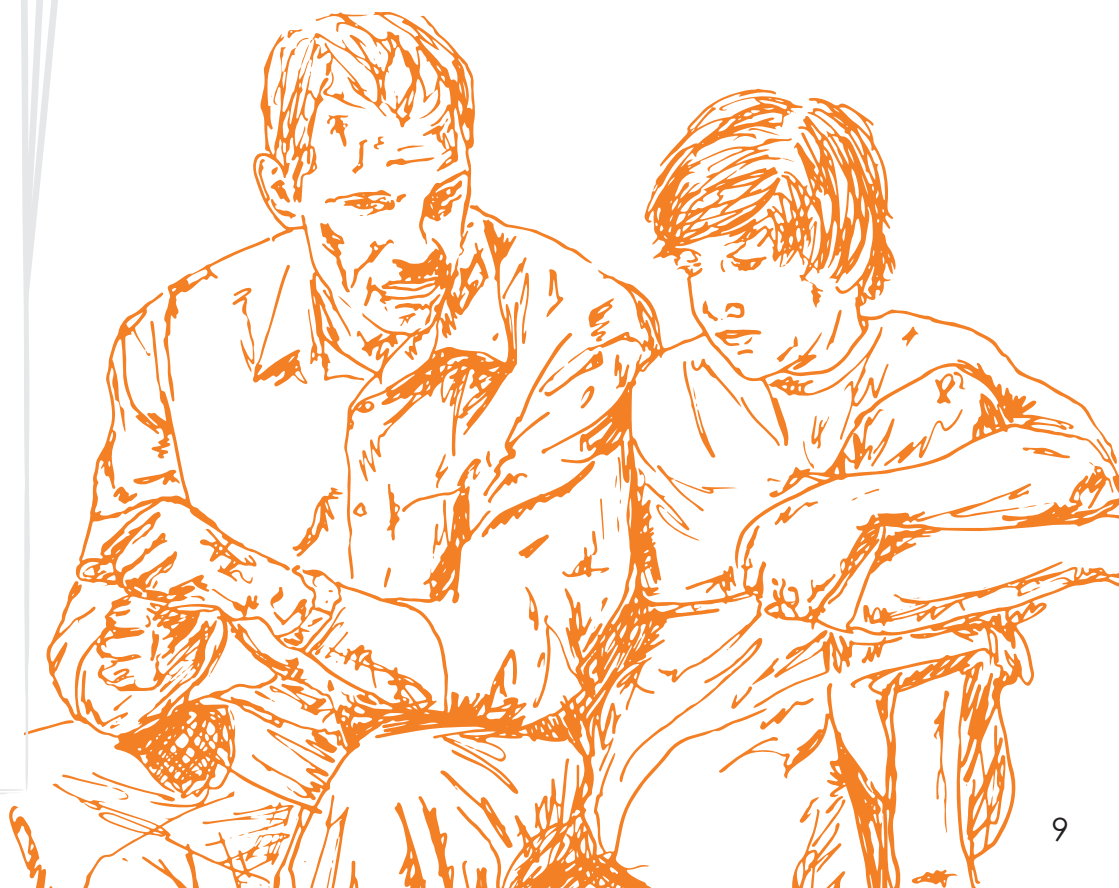
Gall bod ag eitemau cyfarwydd wrth law, fel hoff deganau a theganau meddal, helpu i gysuro'r plentyn pan fyddwch chi'n sôn wrtho/ wrthi.

Wrth ddweud rhywbeth a allai achosi trallod i'ch plentyn, mae'n helpu os yw'r plentyn mewn amgylchedd cyfarwydd fel cartref y teulu, neu rywle arall lle mae'n teimlo'n ddiogel ac yn hapus.

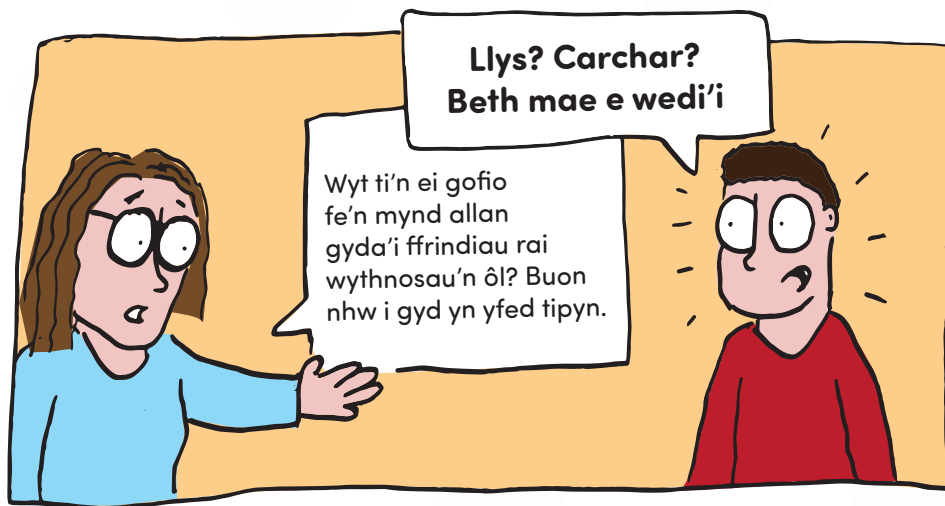
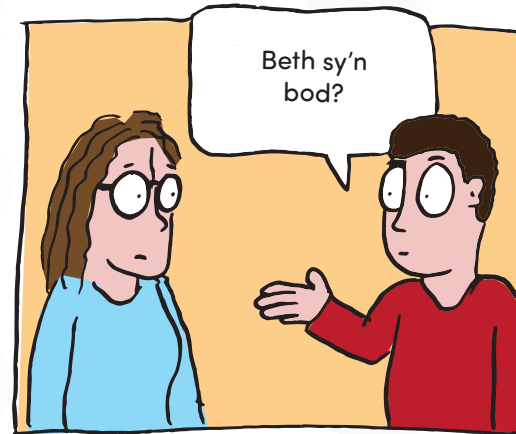
Nodiadau ar y pethau gallwn i ddweud

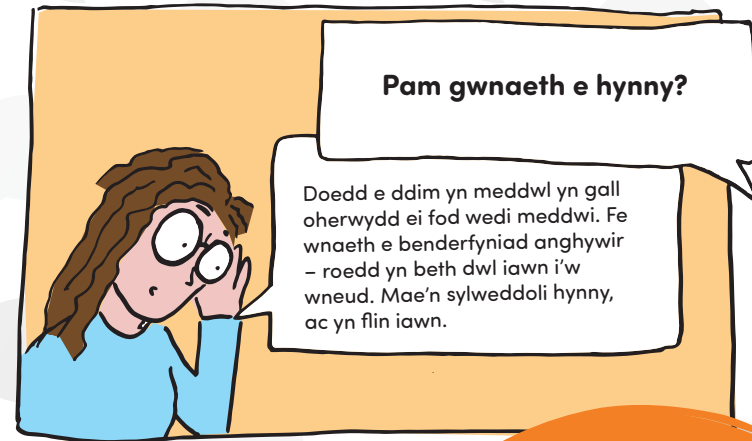
“Mae cymaint o dechnoleg o’n cwmpas fel bod gwybodaeth ar flaenau’n bysedd, a bydda i’n cael gwybod rywsut – trwy’r papurau newydd, gan ffrind, neu trwy chwilio ar y rhyngrwyd.

Byddai’n well gen i glywed gan rywun sy’n gallu rhoi’r ffeithiau i mi yn hytrach na chlywed rhyw hanesion.”



Dweud wrth blentyn hŷn

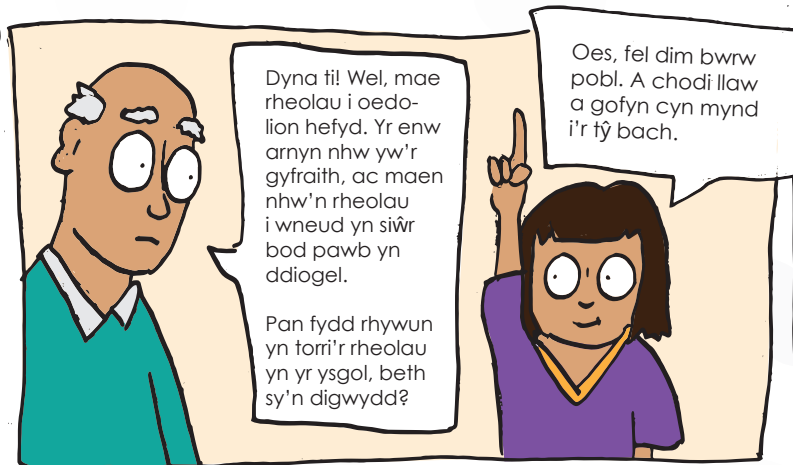
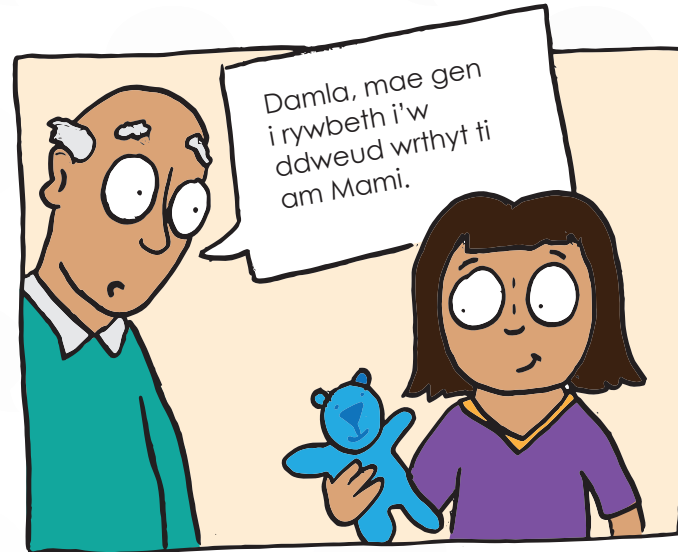




Rhowch ddigon o amser i chi'ch hun – dewiswch amser a lle pan fyddwch chi'n gwybod na fydd neb yn clywed, ac na fyddwch chi'n cael eich rhuthro. Efallai bydd plant yn gofyn i chi ailadrodd, a gallai fod ganddyn nhw lwyth o gwestiynau, neu gallen nhw deimlo'n drallodus neu'n ddig.

Byddwch yn ofalgar ac yn gefnogol, a dywedwch wrthyn nhw eu bod nhw'n gallu siarad â chi am y peth unrhyw bryd maen nhw eisiau.

Dweud wrth blentyn ifanc





Gofalwch eich bod chi'n rhoi sicrwydd iddyn nhw nad eu bai nhw yw hyn. Mae plant – yn arbennig plant ifanc rhwng tua 2 a 7 oed – yn gwneud rhywbeth o'r enw 'Meddyliau Hudol' (Magical Thinking). Ystyr hynny yw eu bod yn gweld cysylltiad sydd ddim yn bodoli rhwng digwyddiadau a sefyllfaoedd. Gall dweud wrthyn nhw nad nhw sydd ar fai fod o gymorth aruthrol.

Ewch trwy'r hyn rydych chi eisiau ei ddweud yn eich pen a cheisiwch feddwl pa gwestiynau gallen nhw ofyn, a pharatoi atebion.



Mae rhagor o wybodaeth am feddyliau hudol ar dudalen 19

Esbonio troseddau penodol

Mae'n bwysig bod pobl yn dweud y gwir ac yn onest am bethau. Doedd Dadi ddim yn onest – fe fuodd e'n dweud celwyddau am rai pethau roedd e wedi'u gwneud.

Defnyddiodd Eric gerdyn credyd rhywun arall i dalu am bethau, sydd fel dwyn arian rhywun arall.



Aeth Mami i mewn i siop a chymryd pethau heb dalu amdany'n nhw. Yr enw ar hynny yw dwyn, ac mae yn erbyn y rheolau.

Torrodd Wncwl Graham i mewn i dŷ rhywun a chymryd eu pethau. Bwrgleriaeth yw hynny. Mae'r gyfraith yn ein cadw ni'n ddiogel trwy wneud hynny'n drosedd, felly mae rhaid iddo fe fynd i'r carchar i ddysgu peidio â gwneud hynny eto.

Weithiau mae pobl yn cymryd pethau sydd ddim yn perthyn iddyn nhw, a dyw hynny ddim yn iawn. Yr enw ar hynny yw lladrata.

Weithiau mae pobl yn gyrru eu car yn rhy gyflym. Mae yna reolau sy'n dweud wrthy'ch chi pa mor gyflym rydych chi'n gallu teithio ar rai ffyrdd, a'r enw ar hynny yw'r terfyn cyflymdra. Os ewch chi'n gyflymach na hynny, rydych chi'n torri'r terfyn cyflymdra. Mae hynny'n beryglus oherwydd ei fod yn golygu y gallech chi gael damwain neu anafu rhywun.

Weithiau mae pobl yn gyrru pan fyddan nhw wedi meddwi. Mae hynny yn erbyn y gyfraith oherwydd ei fod yn beryglus iawn. Gallai rhywun gael ei anafu oherwydd bod gan y person sy'n gyrru ddim cymaint o reolaeth ag y dylai fod, a'u bod nhw'n methu arafu'n ddigon buan os bydd angen.



Gall ymladd fod yn beryglus, achos gallai rhywun gael eu hanafu. Dyw anafu pobl eraill ddim yn iawn, ac felly weithiau, os caiff rhywun ei anafu'n wael iawn, mae rhaid i'r person achosodd yr anaf fynd i'r carchar.



Yr enw ar bethau sy'n gallu anafu pobl yn wael yw arfau. Gall hynny olygu pethau fel gynnau neu gyllyll. Weithiau bydd pobl yn mynd ag arf ac yn chwilio am rywun i'w hanafu.

Mae cario arfau neu anafu pobl â nhw yn erbyn y gyfraith.

Gair Saesneg yw 'Arson' am roi pethau ar dân yn fwriadol. Dyw pobl ddim yn cael llosgi pethau sy'n eiddo i bobl eraill – fel tai, ceir neu goed – yn fwriadol. Mae'n beryglus iawn, gan fod tân yn ymledu'n gyflym a gallai rhywun gael ei anafu'n wael.

Does neb yn cael mynd â pherson arall i rywle os dydyn nhw ddim eisiau mynd. 'Cipio' yw'r enw ar hynny, ac mae yn erbyn y gyfraith.

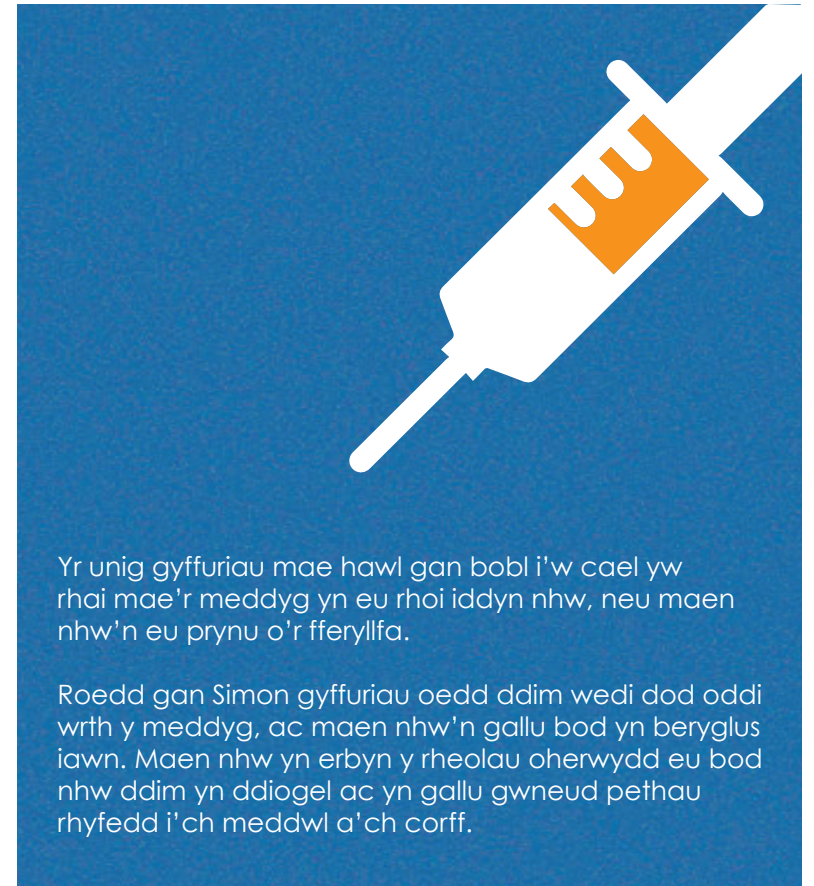
Weithiau, bydd pobl yn penderfynu eu bod nhw ddim yn hoffi rhywun oherwydd sut maen nhw'n edrych, neu beth maen nhw'n ei wneud. Efallai byddan nhw'n dechrau casáu rhywun oherwydd bod lliw gwahanol i'w croen, neu oherwydd bod ganddyn nhw grefydd wahanol. Efallai byddan nhw'n eu casáu gymaint fel eu bod yn ceisio'u brifo mewn rhyw ffordd, a dyw hi ddim yn iawn brifo neb. Efallai byddwch chi'n clywed hyn yn cael ei alw'n drosedd atgasedd.

Llofruddio yw'r enw am ladd rhywun arall yn fwriadol. Does neb yn cael lladd rhywun arall yn y wlad hon, felly mae rhaid i'r person laddodd rywun fynd i'r carchar.

Weithiau, gallwch chi ladd rhywun heb fwriadu gwneud hynny. Efallai eich bod chi'n grac iawn ar y pryd, neu'n ddwl iawn, a bod rhywbeth wnaethoch chi wedi achosi i rywun arall farw. Mae lladd rhywun arall yn erbyn y gyfraith, hyd yn oed os doeddech chi ddim yn bwriadu gwneud.

Mae rhaid i oedolion sy'n cusanu ac yn cwtsho gytuno eu bod nhw eisiau gwneud hynny. Os bydd un oedolyn yn ceisio cusanu neu gwtsho rhywun sydd ddim eisiau hynny, maen nhw'n torri'r gyfraith.

Fe wnaeth Rhodri geisio gorfodi rhywun i gyffwrdd â manau preifat ar ei gorff, a doedd y person arall ddim eisiau gwneud hynny. Dyw hi ddim yn iawn gwneud i rywun arall gyffwrdd â chi neu eich cusanu os dydyn nhw ddim eisiau, felly roedd Rhodri'n torri'r gyfraith.



Yr unig gyffuriau mae hawl gan bobl i'w cael yw rhai mae'r meddyg yn eu rhoi iddyn nhw, neu maen nhw'n eu prynu o'r fferyllfa.

Roedd gan Simon gyffuriau oedd ddim wedi dod oddi wrth y meddyg, ac maen nhw'n gallu bod yn beryglus iawn. Maen nhw yn erbyn y rheolau oherwydd eu bod nhw ddim yn ddiogel ac yn gallu gwneud pethau rhyfedd i'ch meddwl a'ch corff.

Ymweld â'r carchar

Penderfyniad arall anodd y gallai fod angen i chi wneud yw a ydych chi'n mynd â phlant i ymweld â'r person sydd yn y carchar. Mae'n haws gwneud hynny os ydyn nhw'n gwybod bod y person yn y carchar.

Bydd rhai plant eisiau ymweld, ac eraill ddim. Mae bob amser yn syniad da gofyn eu barn. Os dydyn nhw ddim eisiau ymweld, mae'n iawn gofyn pam, oherwydd mae'n bosibl y byddan nhw'n pryderu am rywbeth y gallwch chi roi tawelwch meddwl iddyn nhw yn ei gylch.

Os ydych chi'n mynd â phlentyn i ymweld â charchar, mae'n syniad da siarad â nhw am y daith yn gyntaf, ac esbonio'r pethau byddan nhw'n eu gweld a'u clywed. Mae pob carchar yn wahanol, ac efallai byddwch chi am fynd ar ymweliad heb blant yn gyntaf, er mwyn i chi fedru eu siarad nhw trwy'r broses pan ewch chi â nhw y tro nesa.

Mae gan y rhan fwyaf o garcharau gyfleusterau ar gyfer plant yn y neuadd ymweld, gyda phethau i chwarae â nhw, ac fel arfer rywle i gael diod neu fyrbryd. Mae'r swyddogion wedi arfer delio gyda phlant sy'n ymweld, a gallan nhw dawelu meddwl rhai bach sy'n bryderus. Mae'n normal i bawb – gan gynnwys plant – gael eu chwilio wrth ymweld â charchar. Mae'r rhan fwyaf o staff yn dda am droi hynny'n fath o gêm, fel bod y plant yn ymlacio.

Cofiwch na fydd plant yn gallu mynd ag unrhyw beth i mewn gyda nhw, ac y bydd rhaid iddyn nhw adael unrhyw deganau neu lyfrau sy'n dod gyda nhw mewn locer. Fyddan nhw ddim yn gallu mynd ag unrhyw beth i'w roi i'r person sy'n cael yr ymweliad, nid hyd yn oed llun neu lythyr. Gall rhoi gwybod i blant mai dyna'r sefyllfa cyn iddyn nhw fynd ar ymweliad helpu i sicrhau eu bod nhw ddim yn cael eu siomi wrth gyrraedd.

Efallai bydd y plant yn ddi-hwyl yn ystod eu hymweliad. Mae'n beth digon rhyfedd eistedd wrth fwrdd mewn ystafell yn llawn pobl eraill. Mae'n gallu bod yn swnllyd a braidd yn frawychus, gan fod swyddogion yn sefyll ac yn eistedd mewn gwahanol fannau yn yr ystafell, yn gwyllo. Eglurwch wrth y plant eu bod nhw yno i gadw pawb yn ddiogel, ac i wneud yn siŵr bod pawb yn cael ymweliad da. Pan fyddwch chi'n siarad â phlant am ymweld, gallwch chi roi gwybod iddyn nhw na fydd y person sy'n cael ymweliad o bosib yn gallu symud o'r gadair. Mae hyn yn drysu rhai plant, a gallan nhw bryderu am y peth – mae'n rhan arferol o ymweld, a byddan nhw fel arfer yn dal i fedru rhoi cwtsh iddyn nhw ac eistedd ar eu côl.

Efallai byddwch chi am baratoi rhai pethau i siarad amdany'n nhw – mae'n bwysig trafod pethau da a chyflawniadau a manteisio ar y cyfle i ddweud wrth y plentyn pa mor dda mae'n gwneud. Cynlluniwch gêmiau ar gyfer y daith a'r ymweliad, fel eich bod chi ddim heb rywbeth i'w wneud.

Gall plant fod yn emosiynol iawn wrth adael ymweliad, oherwydd byddan nhw'n gweld eisiau'r person sy'n cael ei adael ar ôl. Mae hyn

yn normal os oes gan blant ymlyniad wrth rywun, ac mae'n adwaith cyffredin. Gallech chi gael eich temptio i beidio â mynd â nhw ar ymweliad arall oherwydd eu bod nhw wedi ypsetio gormod, ond mae plant yn aml yn dweud wrthyn ni, er eu bod nhw'n drist wrth ymadael, bod well ganddyn nhw hynny na pheidio â gweld y person o gwbl.

Weithiau bydd plant sydd ag anghenion penodol yn cael bod yr ymweliad mawr, swnllyd, a'r holl bobl yn arbennig o anodd. Os byddwch chi'n teimlo na all eich plentyn ddod ar ymweliad o'r herwydd, siaradwch â thîm caplaniaeth neu gymorth i deuluoedd y carchar i weld allan nhw drefnu ymweliad arbennig i chi.

Ar ôl ymweliad cyntaf y plentyn, efallai bydd yn newid ei ymddygiad neu'n mynd i'w gragen. Mae hynny'n digwydd wrth i'r plentyn wneud synnwyr o'r hyn sydd wedi digwydd ac addasu i'r newid. Mae'n bwysig deall, wrth i ragor o ymweliadau ddigwydd, y bydd y plentyn yn dechrau derbyn y sefyllfa a symud ymlaen. Peidiwch â chael eich temptio i roi stop ar yr ymweliadau oherwydd trallod yr ymweliad cyntaf.

Rhestr wirio ar gyfer:

Prawf Adnabod i bawb

Cyfarwyddiadau

Newid ar gyfer y bar te

Darn £1 ar gyfer y locer

Teimladau ac ymddygiad cyffredin i blant

Bydd pob plentyn yn ymateb yn wahanol i'r set benodol o amgylchiadau maen nhw'n cael eu hunain ynddynt. Efallai bydd rhai plant yn ymddwyn fel petai dim wedi digwydd. Efallai gwelwch chi newid ymddygiad – gall plant a fu gynt yn egniol fynd i'w cragen, a gall rhai a fu'n dawel ac yn dyner fynd yn grac a chael trafferthion yn yr ysgol. Yn union fel y gwnaethon ni wahanu'r ymddygiad oddi wrth yr oedolyn, mae'n bwysig gwahanu ymddygiad y plant oddi wrth y plant eu hunain. Yma nodir rhai ymatebion cyffredin i ddigwyddiadau bywyd anodd fel troseddu a charcharu, ond dyw hynny ddim yn golygu y bydd eich plentyn yn arddangos yr un ohonyn nhw!

Ailadrodd

Efallai bydd plant yn gofyn yr un peth drosodd a throsodd. Efallai bydd hynny'n digwydd oherwydd eu bod wedi drysu a ddim yn deall beth sy'n cael ei ddweud wrthyn nhw. Efallai byddan nhw wedi gorfod cymryd llawer o wybodaeth i mewn, ac maen nhw'n syml wedi anghofio. Byddwch yn amyneddgar gyda nhw ac atebwch eu cwestiynau mor onest ag y gallwch chi.

Dryswch

Efallai bydd plant yn ddryslyd ynghylch sut dylen nhw deimlo am y person nawr. Rhowch sicrwydd iddyn nhw bod hi'n iawn caru person – dyw hynny ddim yn golygu eich bod chi'n caru beth wnaethon nhw.

Ymosodedd

Gall plant fynd yn ymosodol os byddan nhw'n methu cyfleu beth sy'n digwydd iddyn nhw. Efallai byddan nhw'n cael trafferth delio gyda dicter neu rwystredigaeth ac yn methu ei roi mewn geiriau, neu ei fynegi'n ddiogel. Mae'n ddealladwy eu bod nhw'n grac am yr hyn sydd wedi digwydd iddyn nhw, ac efallai byddan nhw'n cyfeirio'r dicter hwnnw at y person gyflawnodd y drosedd. Wedyn efallai byddan nhw'n dod o hyd i bobl eraill i deimlo'n ddig tuag atyn nhw – y person yrrodd nhw i'r tŷ lle buon nhw'n bwrglera, y person yn y siop a werthodd gyllell iddyn nhw cyn iddyn nhw ymosod ar rywun, neu hyd yn oed chi am beidio ag atal y person maen nhw'n ei garu rhag cyflawni'r drosedd.

Fel arfer mae'n werth ceisio cymorth proffesiynol i helpu i reoli ymddygiad ymosodol. Fel rheol gyffredinol, mae'n bwysig bod yn eglur ynghylch disgwyliadau, gosod terfynau clir, a bod yn gadarn ac yn gyson yn eich ymateb. Anogwch y plentyn i fod yn gyfrifol (nid bai neb arall yw e) ac yn atebol (mae canlyniadau) am eu gweithredoedd.

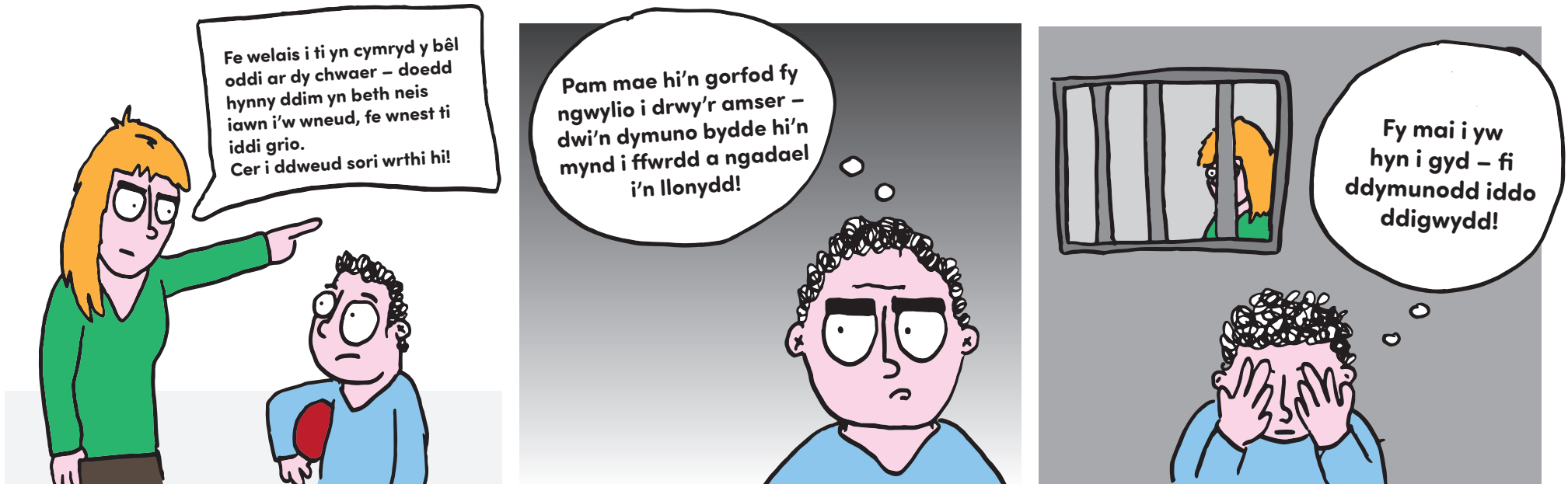
Atchweliad

Efallai bydd plant a oedd wedi hen arfer mynd i'r tŷ bach eu hunain yn dechrau gwlychu'r gwely. Gallai plant oedd yn siarad yn berffaith o'r blaen fynd yn ôl at ddefnyddio iaith babanod, neu lithro nôl i arferion oedd ganddyn nhw pan oedden nhw'n iau, fel bod angen tegan arbennig neu botel, neu ddechrau sugno'u bawd. Efallai byddwch chi'n sylwi eu bod fel petaent wedi colli rhai sgiliau – gallai plant a fu'n annibynnol iawn ddechrau mynd i banig wrth fethu â'ch gweld, ac efallai na fydd cysgwyr gwych bellach yn setlo oni bai bod y golau ymlaen.

Mae hyn yn rhan gwbl normal o blentyndod, a does dim modd i'r plentyn ei reoli. Gall gael ei sbarduno gan unrhyw nifer o ddigwyddiadau bywyd sy'n cynnwys straen neu rwystredigaeth, fel cychwyn mewn ysgol newydd, cael brawd neu chwaer newydd, neu gael eu gwahanu oddi wrth rywun annwyl. Mae'n arwydd i oedolion bod rhywbeth yn eu rhoi dan straen. Byddan

nhw'n dychwelyd i normal yn y pen draw, a gallwch chi helpu trwy siarad â nhw am y pethau sy'n eu poeni, eu canmol pan fyddan nhw'n ymddwyn yn gadarnhaol a gwneud iddyn nhw deimlo'n ddiogel a'u bod yn cael eu gwerthfawrogi trwy roi cariad a sylw ychwanegol iddyn nhw. Mae mynd yn grac neu godi cywilydd ar y plentyn yn debygol o wneud i'r ymddygiad bara'n hwy, gan fod hynny'n ychwanegu at y straen sydd ar y plentyn. Allan nhw ddim helpu – rhywbeth biolegol yw e. Os ydych chi'n pryderu ynghylch sut mae eich plentyn yn ymdopi, gofynnwch am gyngor proffesiynol.

Meddyliau hudol



Pryder am y person

Fydd llawer o blant ond yn cael gwybodaeth am sut le yw'r carchar o'r cyfryngau o'u cwmpas. Efallai bydd rhai plant yn credu bod y person sydd yn y carchar wedi'i gloi mewn dwnsiwn, a chadwynau'n ei glymu wrth y wal, neu'n cael bara a dŵr yn unig yn fwyd. Ffordd dda o ddarganfod beth mae plant yn ei gredu yw gofyn iddyn nhw am eu barn – mae'n bwysig siarad yn agored am sut le yw'r carchar, er mwyn medru lleddfu eu pryderon am y person sy'n annwyl iddyn nhw. Os nad oes gwybodaeth ar gael, mae plant yn dibynnu ar eu dychmyg i lenwi'r bylchau, ac mae hynny bron bob amser yn waeth na'r gwirionedd!

Mae cadw mewn cysylltiad trwy lythyron a galwadau ffôn yn ffordd dda o roi sicrwydd bod popeth yn iawn. Efallai byddwch chi am helpu'r plentyn i nodi cwestiynau ar bapur a'u gofyn mewn ymweliadau, neu dros y ffôn. Gall plant dynnu llun dychmygol o ystafell y person, ac yna gofyn i'r person dynnu llun hefyd er mwyn cymharu. Beth oedd yr un fath? Beth oedd yn wahanol?

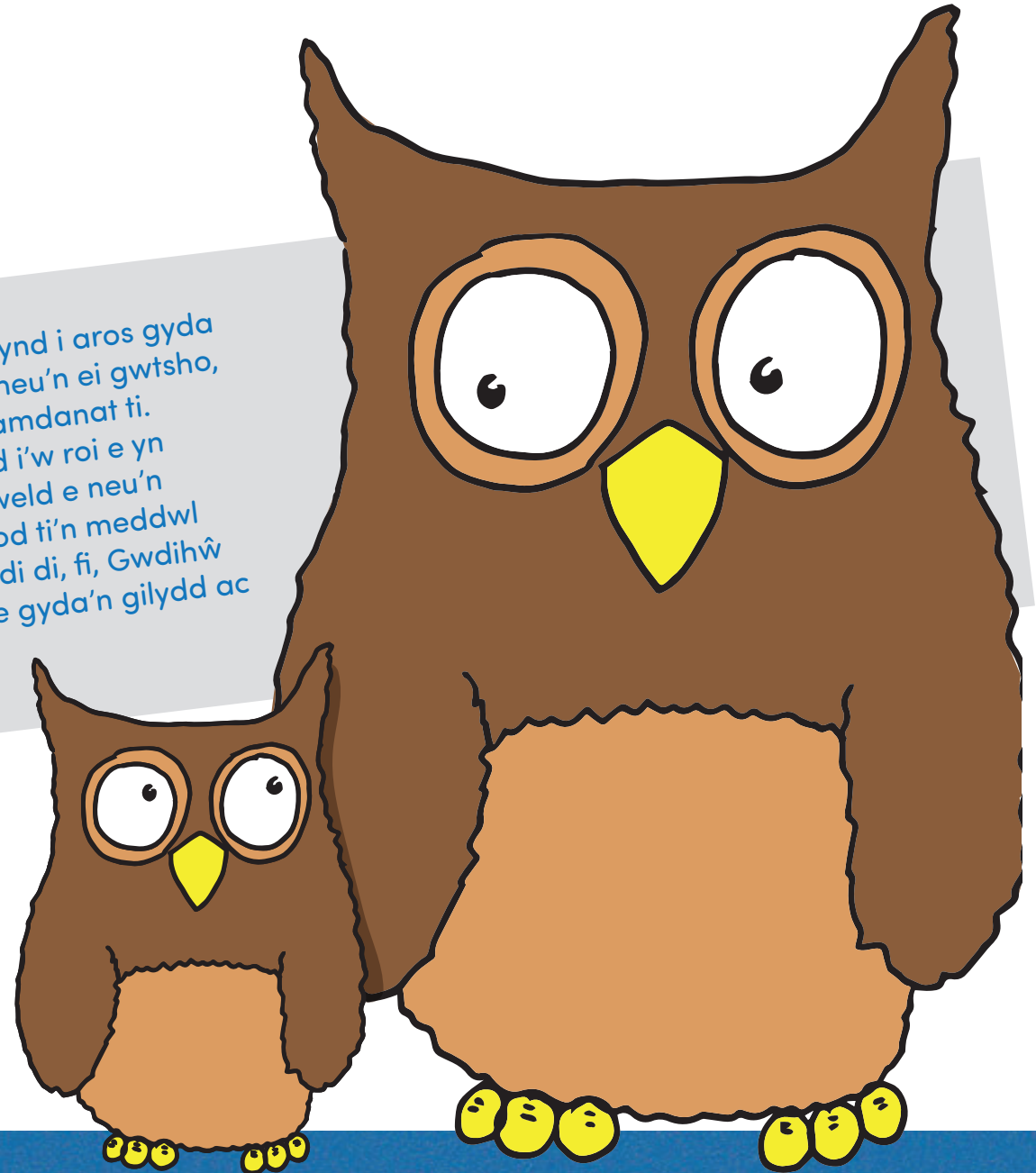
Eto, bydd angen sicrwydd ar blant. Rhannwch hanesion am gyflawniadau a siaradwch am bethau pob dydd arferol gyda'r person sydd yn y carchar, er enghraifft, beth gawson nhw i de, neu pa waith neu ddisbarthiadau maen nhw wedi gwneud. Mae hynny'n helpu i roi sicrwydd i'r plant bod bywyd ar y tu mewn yn 'normal' a bod y person sy'n annwyl iddyn nhw yn ddiogel ac yn cael gofal.



Pryder ynghylch ymwahanu

Gallai plant dybio y byddwch chi'n eu gadael nhw'n sydyn hefyd. Mae hynny'n arbennig o wir os diflannodd y person sydd yn y carchar yn sydyn neu'n annisgwyl. Os bydd un bach yn dechrau glynu wrthy ch pan fyddwch chi ar fin gadael, neu'n dechrau pryderu mwy na'r arfer am ymwahanu, efallai bydd angen rhoi sicrwydd ychwanegol iddyn nhw.

"Dyma Gwdihw Mawr. Mae e'n mynd i aros gyda thi. A bob tro byddi di'n ei weld e neu'n ei gwtsho, byddi di'n cofio mod i'n meddwl amdanat ti. Dyma Gwdihw Bach. Rwy'n mynd i'w roi e yn fy mhoced. Bob tro bydda i'n ei weld e neu'n ei deimlo fe, bydda i'n cofio dy fod ti'n meddwl amdana i. Pan ddof fi adre, byddi di, fi, Gwdihw Mawr a Gwdihw Bach yn cael te gyda'n gilydd ac yn gwylion hoff ffilm!"



Gêmau heb offer

Mae gêmiau geiriau'n hwyl, ac yn ddefnyddiol iawn os ydych chi'n teithio i'r carchar, neu os bydd rhaid i chi aros am sbel cyn cael mynd i mewn ar gyfer eich ymweliad.

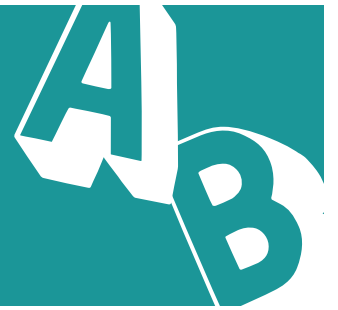
Rwy'n gweld â'm llygad bach i:

Mae un person yn dewis rhywbeth mae'n gallu ei weld, ac yn dweud wrth y lleill beth yw'r llythyren gyntaf. Mae'r chwaraewyr eraill yn edrych o gwmpas ac yn ceisio dyfalu beth yw e.



Gêm yr Wyddor:

Heriwch y chwaraewyr i gael hyd i rywbeth sy'n dechrau ag A, yna B, yna C... Gallwch chi wneud hyn ar gyfer pethau sydd i'w gweld, neu gallech chi ddewis pwnc fel anifeiliaid, lliwiau neu enwau.



Geiriau cadwyn:



Mae un person yn dechrau â llythyren, yna mae'r lleill yn cymryd tro i ychwanegu llythyren a chreu gair. Ceisiwch beidio â bod yn berson sy'n gorffen gair, neu byddwch chi'n colli!

Gêm y cof:

Edrychwch ar rywbeth (neu i gyfeiriad penodol) am 30 eiliad ac yna troi rownd ac enwi cynifer o'r pethau roeddech chi'n gallu eu gweld ag rydych chi'n eu cofio.



20 Cwestiwn:

Mae un person yn meddwl am bwnc (gallai hynny fod yn bobl, lleoedd, anifeiliaid, pethau rydych chi'n dod o hyd iddyn nhw yn y gegin...) ac yn meddwl am rywbeth sy'n ffitio'r thema honno. Mae rhaid i'r chwaraewyr eraill ofyn cwestiynau er mwyn dyfalu beth sydd dan sylw. Dim ond atebion 'ie' neu 'na' sy'n cael eu caniatáu!



Rheolau cyfrinachol:

Mae un chwaraewr yn penderfynu pa fath o barti mae'n cael, ond yn cadw hynny'n gyfrinach. Dyma'r 'rheol gyfrinachol'. Mae'r chwaraewyr eraill yn gofyn am gael dod â phethau i'r parti er mwyn medru penderfynu beth yw'r rheol gyfrinachol. Er enghraifft, efallai mai'r rheol gyfrinachol fydd mai dim ond anifeiliaid sy'n gallu dod i'r parti. Mae'r chwaraewr nesaf yn gofyn am gael dod â theisen, ond yn cael yr ateb na. Mae'r chwaraewr nesaf yn gofyn am gael dod â sebra, ac yn cael ateb ie. Bydd hyn yn parhau nes bod rhywun yn dyfalu'r rheol gyfrinachol yn gywir! Rhowch gynnig ar gael caniatâd

i ddod
â phethau
sy'n cychwyn
â llythyren
arbennig
yn unig,
neu bethau
blewog, neu
bethau o liw
penodol...



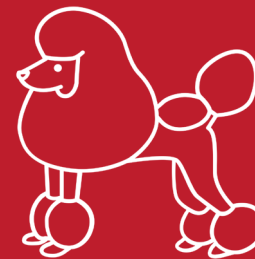
Picnic:

Mae pob person yn cymryd tro i ddweud 'Rydw i'n mynd ar bicnic ac rydw i'n dod â...' – ond mae'n rhaid i bawb gynnwys eitemau'r bobl o'u blaenau hefyd.



Bachwr:

Enwch rywbeth sydd ddim i'w weld ar hyn o bryd, ond sy'n debygol o ddod i'r golwg (car melyn, benyw yn gwisgo siwmpwr goch, pŵdl, sgidiau rhedeg gwyn...). Mae'r person cyntaf i'w weld yn dweud 'bachwr!' ac yn dewis y peth nesaf i'w ffeindio.



Dau wirionedd a chelwydd:

Mae pob person yn dweud tri pheth amdanynt eu hunain, dau ohonyn nhw'n wir ac un ddim. Mae rhaid i'r chwaraewyr eraill benderfynu pa 'ffaith' sy'n ffug.



Ysgrifennwch eich syniadau ar gyfer gêmiau yma...

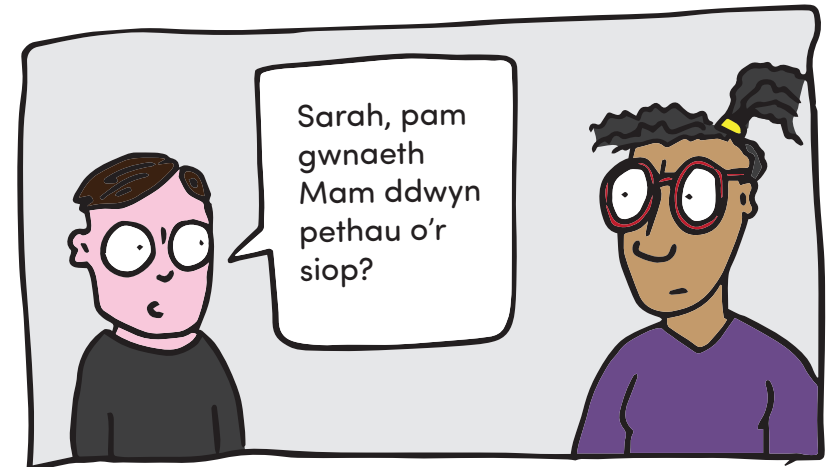
Cwestiynau y gallai plant eu gofyn

Pam gwnaeth e hynny?

Mae'r rhesymau pam rydyn ni'n gwneud pethau yn eithriadol o gymhleth. Efallai y byddwch chi'n dal i ofyn y cwestiwn yma eich hunan. Ceisiwch ddarllen rhwng llinellau'r hyn mae'r plentyn yn ei ddweud. Efallai eu bod nhw'n ceisio sicrwydd nad nhw oedd ar fai.

Petai Dadi'n ein caru ni, fyddde fe ddim wedi mynd i ffwrdd.

Mae'n hawdd gweld sut gall rhesymeg plant weithio fel hyn. Bydd angen rhoi sicrwydd iddyn nhw bod y person sydd wedi mynd i'r carchar yn dal yn rhan o'u bywydau, a'u bod nhw'n dal i'w caru. Gallech chi siarad â nhw am y rhesymau tu ôl i weithredoedd y person os yw hynny'n briodol, neu am sut rydyn ni i gyd yn fodau dynol sy'n gwneud camgymeriadau. Cofiwch geisio peidio â gwneud esgusodion dros y person – mae angen i'r plentyn ddeall bod canlyniadau i weithredoedd pawb.



Os digwyddodd hyn amser hir yn ôl, pam mae rhaid iddyn nhw fynd i'r carchar nawr?

Nawr bod llawer o droseddau 'hanesyddol' yn dod i'r llys ac yn arwain at ddedfryd o garchar, efallai bydd plant yn ddrylyd ynghylch pam mae rhywbeth ddigwyddodd mor hir yn ôl yn cael canlyniadau mor hir wedyn. Efallai bydd angen i chi esbonio bod dim ots pryd gwnaethoch chi dorri'r gyfraith, y rheol yw ei bod hi wedi cael ei thorri. Weithiau fyddwn ni ddim yn sylweddoli bod y gyfraith wedi cael ei thorri tan yn nes ymlaen, oherwydd bod neb yn gwybod nac wedi dweud dim ar y pryd. Mae rhaid i'r person wynebu'r canlyniadau beth bynnag, er bod y cyfan wedi digwydd amser hir yn ôl.

Pryd maen nhw'n dod nôl?

Mae'n helpu i fod yn realistig gyda phlant. Efallai byddwch chi a'r person sydd yn y carchar yn meddwl y byddan nhw'n cael eu rhyddhau ar drwydded yn gynharach na'u dyddiad rhyddhau. Er bod hynny'n bosibilrwydd, mae'n well bod yn onest gyda phlant, a dweud y gallai fod yn amser hir. Os ydych chi'n gwybod y dyddiad, efallai byddwch chi am gyfrif i lawr ar galendr neu lunio dyddiadur er mwyn paratoi gyda'ch gilydd.

Sut galla i siarad â nhw?

Esboniwch wrth y plant y byddan nhw'n gallu ysgrifennu llythyron a siarad â'r person dros y ffôn, os ydych chi wedi trefnu hynny. Gallai fod o help iddyn nhw wybod bod dim ffôn symudol gan y person sydd yn y carchar, fel o'r blaen, a bod rhaid iddyn nhw rannu'r ffonau gyda phobl eraill. Mae hynny'n golygu mai dim ond ar adegau penodol o'r dydd y gallan nhw ffonio, a'ch bod chi'n methu ffonio nhw nac anfon neges destun atyn nhw. Edrychwch ar yr opsiynau o ran Negeseuon Llais i'r Carchar ac E-bostio Carcharor – mae'r manylion ar gael ar ddiwedd y llyfr.

Pa gwestiynau eraill gallen nhw ofyn?

Dod adre

Mae llawer o deuluoedd yn dweud wrthyn ni mai un o'r cyfnodau anoddaf pan fydd rhywun yn mynd i'r carchar yw'r adeg pan fyddan nhw'n dod adre. Er bod hwn yn ymddangos yn gyfnod hapus, pan fyddwch chi'n dod yn ôl at eich gilydd, gall arwain at bob math o bryderon i chi, i'r person sy'n dod adre, ac i'r plant.

Mae'n werth cymryd amser i baratoi eich hunan mor gynnar ymlaen llaw â phosib ar gyfer yr adeg pan fydd y person yn dod adre. Efallai bydd plant wedi dod i arfer â chysgu mewn gwely gwahanol gyda'r rhiant arall, neu byddan nhw'n dod adre ar ôl bod yng ngofal mamgu neu deulu maeth. Efallai byddan nhw wedi cael cyfrifoldebau ychwanegol fydd ddim yn angenrheidiol bellach, neu dasgau cyson fydd dim angen iddyn nhw eu gwneud nawr. Bydd plant gwahanol yn ymdopi'n wahanol, a bydd angen cefnogaeth wahanol arny'n nhw.

Fel yn achos y newidiadau pan aeth rhywun i'r carchar, efallai bydd plant yn newid wrth iddyn nhw gael eu rhyddhau, ac arddangos rhai o'r un mathau o ymddygiad. Byddwch yn amyneddgar gyda nhw wrth i bawb addasu i'r sefyllfa newydd. Soniodd un teulu am hyn fel rhywbeth tebyg i bast dannedd – pan fyddi di'n gwasgu past dannedd allan, does dim modd ei roi yn ôl i mewn. Mae'n gallu bod yn help sylweddoli na fydd pethau byth yn union yr un fath ag o'r blaen.

“Roeddwn i'n gyffrous bod Dadi'n dod adre, ond roedd yn rhyfedd, ac roedd e'n arogl'i'n wahanol. Roedd fy chwaer yn fabi pan aeth e i'r carchar, ac roedd hi'n crio achos bod hi ddim yn cofio pwy oedd e.”

Siaradwch â'r plant am yr adeg pan fydd y person yn dod adre, a pha newidiadau allai fod. Byddwch yn onest ac esbonio y bydd yn cymryd amser i'r person addasu i fod nôl gartre.

Os nad yw'r person yn dod adre am ba reswm bynnag, esboniwch y rhesymau am hynny wrth y plant mewn ffordd briodol ar gyfer eu hoed. Mae'n well bod mor onest â phosib heb godi ofn arny'n nhw.

Siaradwch â'r person sy'n dod adref a cheisio cynllunio'r wythnosau cyntaf. Rhwch wybod iddyn nhw am y newidiadau a dewch i gytundeb gyda'ch gilydd ar

Cynllun:

| 4 wythnos cyn rhyddhau | 3 wythnos cyn rhyddhau | 2 wythnos cyn rhyddhau | 1 wythnos cyn rhyddhau |
|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| | | | |

Rhai pethau ymarferol a allai helpu

Ar y tudalennau nesaf mae rhai pethau a allai eich helpu i gefnogi plant sydd â rhywun annwyl yn y carchar.

Gallwch chi lungopio'r rhain os dymunwch, neu dorri allan y rhai rydych chi'n meddwl fydd o gymorth. Gallwch chi wneud y gweithgareddau gyda'r plant, neu os byddwch chi'n teimlo y gallen nhw, efallai byddwch chi'n meddwl yr hoffon nhw eu gwneud ar eu pennau eu hunain.

Mae'n syniad da gwneud yn siŵr bod plant yn gwybod eu bod nhw'n gallu eu dangos i chi a siarad amdany'n nhw os byddan nhw eisiau, ond byddwch yn barod i'r plant fod eisiau cadw pethau'n breifat hefyd.

Mae'n normal gweld eisiau rhywun pan fyddan nhw'n mynd i ffwrdd. Tynnwch lun o'r person rydych chi'n gweld eu colli fan hyn.

Gweld dy eisiau di

Gallech chi ddisgrifio nhw mewn geiriau, neu efallai ysgrifennu cerdd amdany'n nhw yma.

Bag pryderon

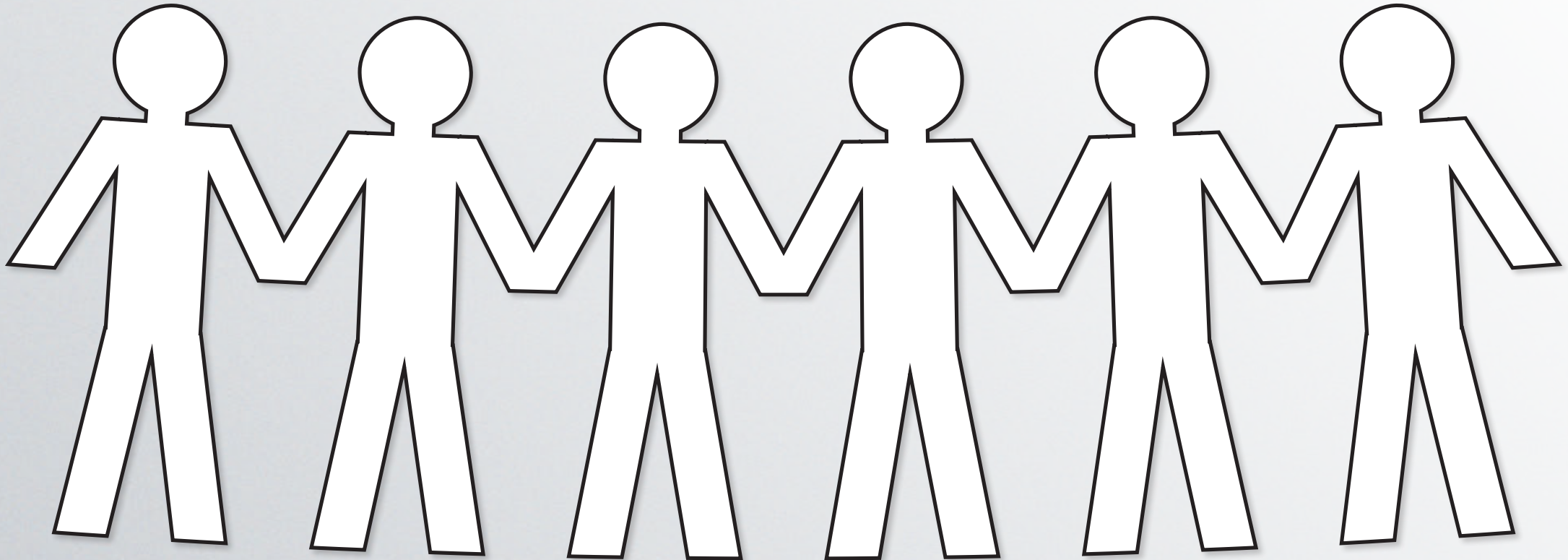
Weithiau pan fydd newidiadau mawr yn digwydd yn dy fywyd, byddi di'n dechrau pryderu am bob math o bethau, yn ogystal â'r pethau arferol sydd gen ti i boeni amdanyn nhw!

Tynna lun dy holl bryderon neu ysgrifenna amdanyn nhw yn y bag pryderon yma.

Efallai byddi di am wneud dy bryderon MWYAF yn fwy a'th bryderon lleiaf yn llai.



Pobl sy'n gallu fy helpu i



Dyma'r bobl sy'n gallu gwranddo ar dy bryderon ac a fydd yn dy helpu pan fyddi di'n teimlo'n grac neu'n drist.

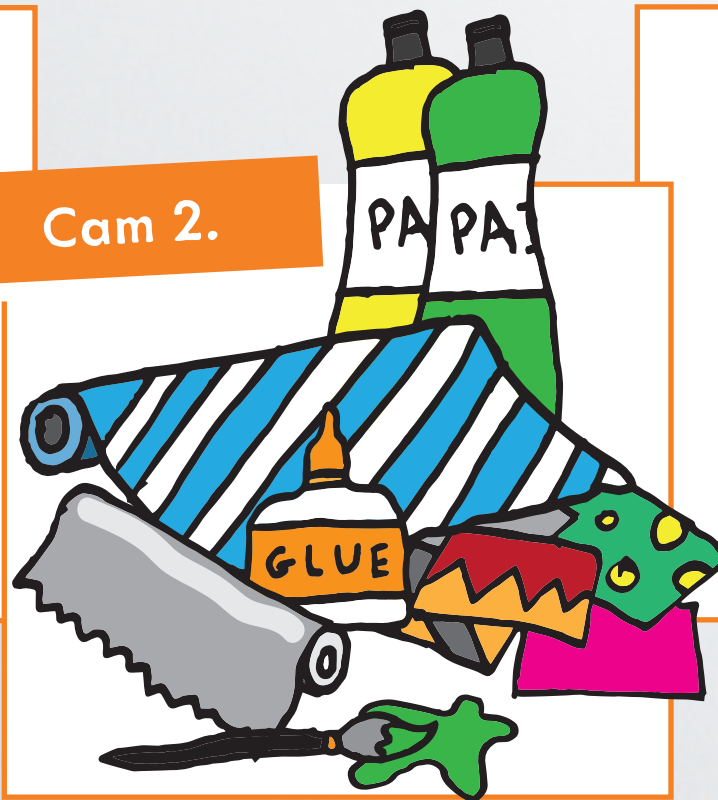
Pwy ydyn nhw? Tynna'u lluniau neu addurna nhw.

Creu boccs atgofion

Cam 1.

Chwilia am focs sy'n ddigon mawr i ti roi popeth rwy't ti eisiau ei gadw ynddo fe.

Cam 2.



Addurna'r boccs â phapur lapio, paent, papur arian gloyw neu unrhyw beth arall hoffet ti.

Cam 3.

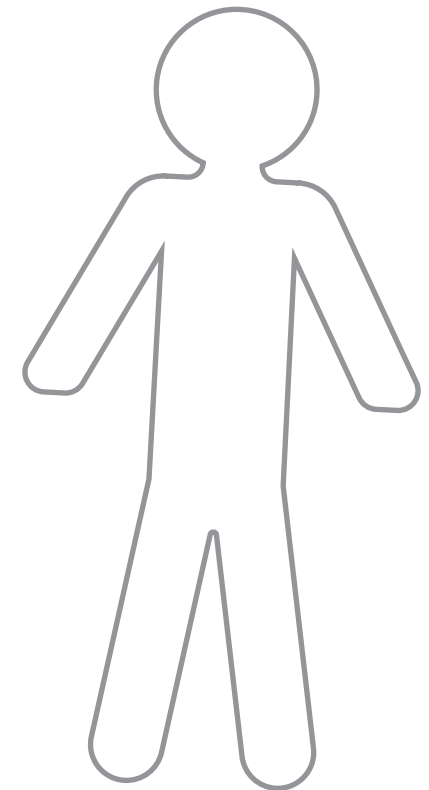
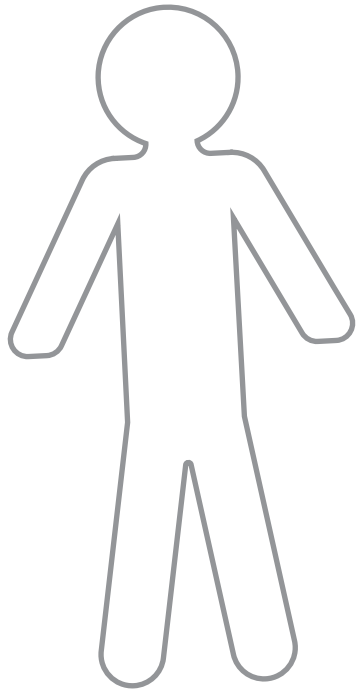


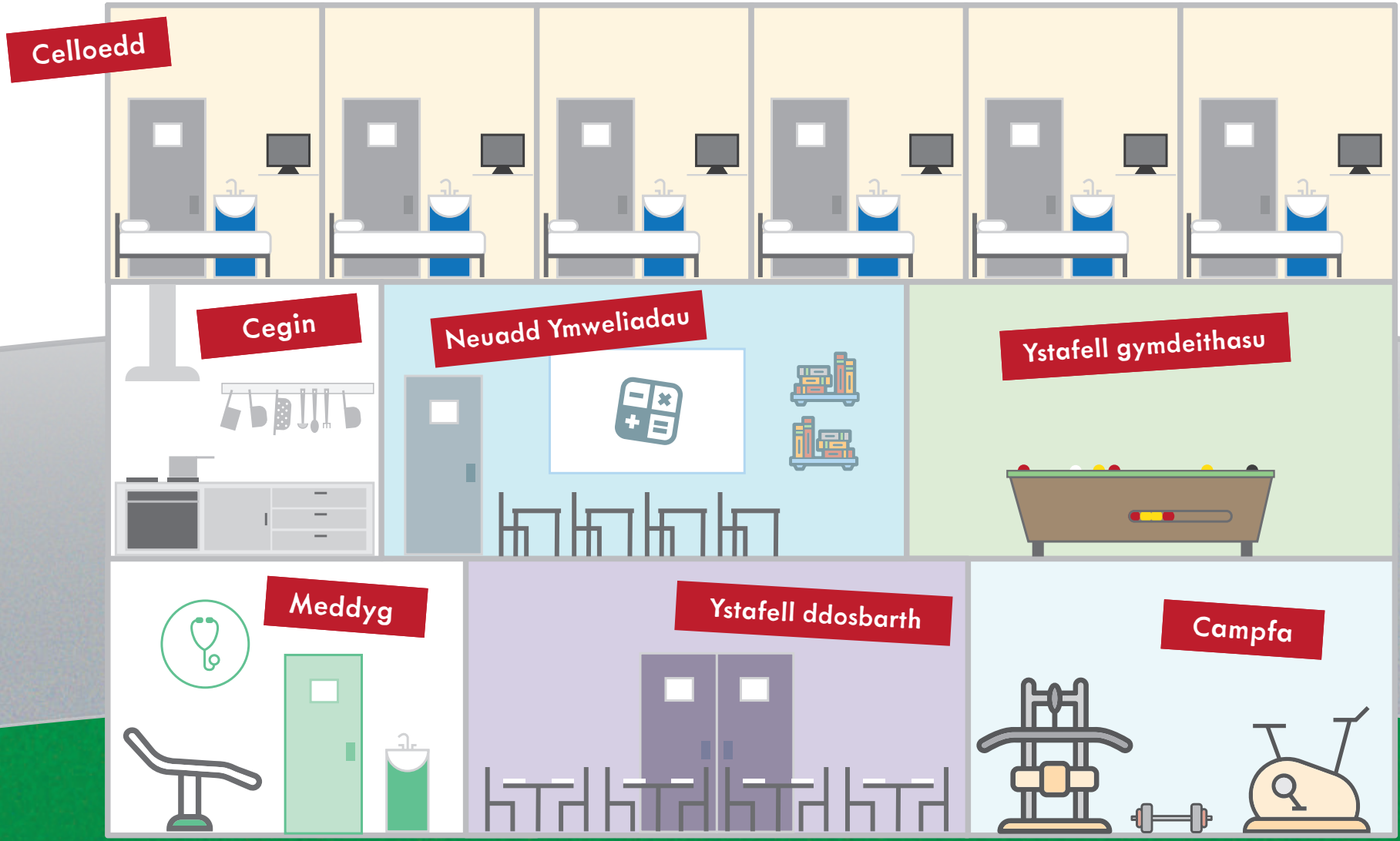
Defnyddia'r boccs i gasglu pethau sy'n dy atgoffa am y person rwy'n ti'n gweld ei golli. Gallet ti ei lenwi â llythyron gan y person yna, ffotograffau, eu hoff gân, atgofion am bethau wnaethoch chi gyda'ch gilydd neu adegau pan wnaethon nhw i chi chwerthin.

Llinyn anweledig

Pan fyddwn ni wedi'n gwahanu oddi wrth rywun rydyn ni'n eu caru, mae'n gallu helpu i feddwl bod llinyn anweledig yn dal i'n clymu ni wrth ein gilydd. Rydyn ni'n dal i'w caru nhw, ac maen nhw'n dal i'n caru ni. Mae'r llinyn yn ein hatgoffa ein bod ni'n dal gyda'n gilydd, hyd yn oed pan fyddwn ni'n methu gweld ein gilydd.

Tynna lun ohonot dy hun a llun o'r person rwyf ti'n gweld ei eisiau. Tynna lun y llinyn sy'n eich cysylltu chi. Pa deimladau ac atgofion sydd yn y llinyn?





Sut le yw'r carchar?

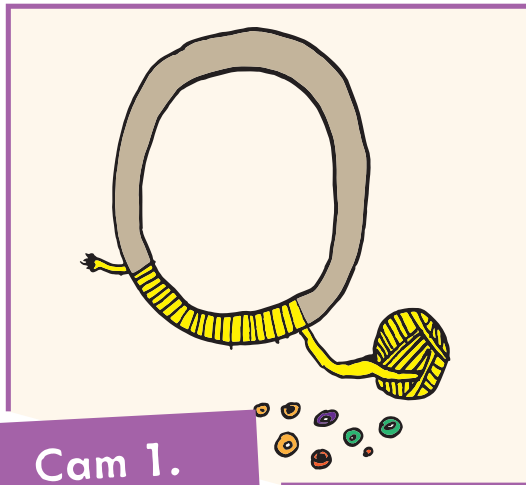


Tynna lun dy ystafell wely...

Tynna lun sy'n dangos sut rwyf ti'n meddwl byddai stafell wely'n edrych yn y carchar...

Creu daliwr breuddwydion

Mae chwedl y daliwr breuddwydion yn dweud bod yr addurniadau hyn yn dal y breuddwydion cas yn eu patrymau, ac mai dim ond y breuddwydion braf sy'n cael dod trwodd. Efallai byddi di eisiau creu un o'r rhain os wyt ti'n cael breuddwydion cas neu hunllefau.



Cam 1.

Torra siâp 'O' o gardbord neu blât papur a rhwymo edau lliwgar o'i gwmpas. Croesa beth o'r edau ar draws y canol, fel gwe. Gelli di ychwanegu gleiniau hefyd, os wyt ti eisiau. Dyma'r rhan sy'n dal y breuddwydion cas.



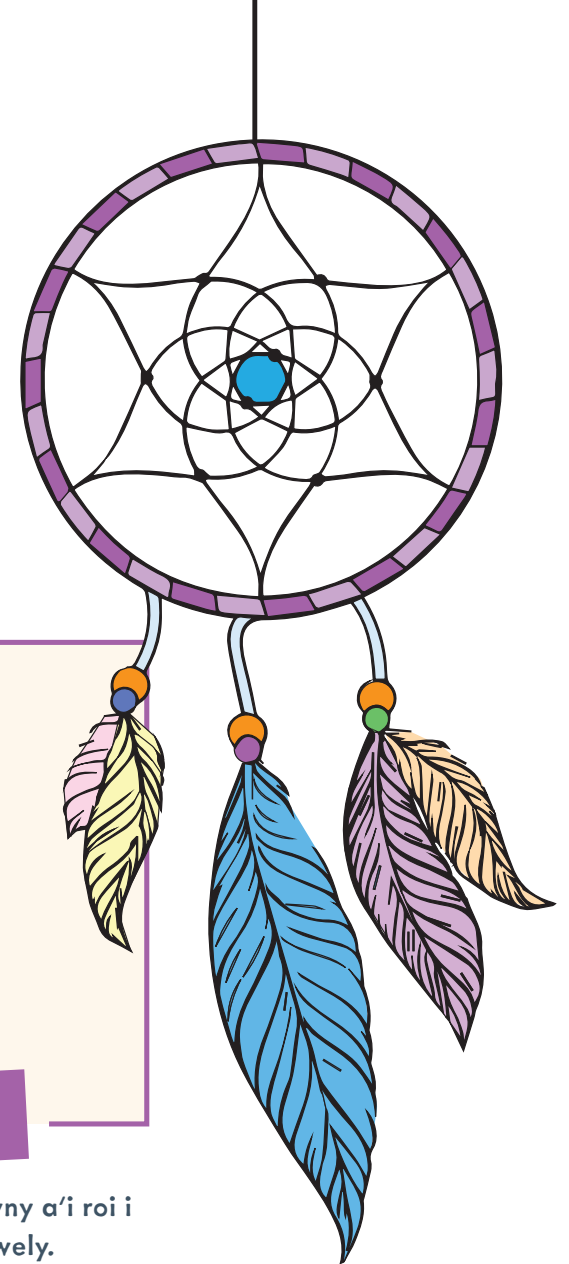
Cam 2.

Crea dair plethen o edau lliwgar a chlymu plu ar un pen. Clyma'r pen arall ar waelod y daliwr breuddwydion. Dyma'r rhannau lle mae'r breuddwydion braf yn llifo lawr.

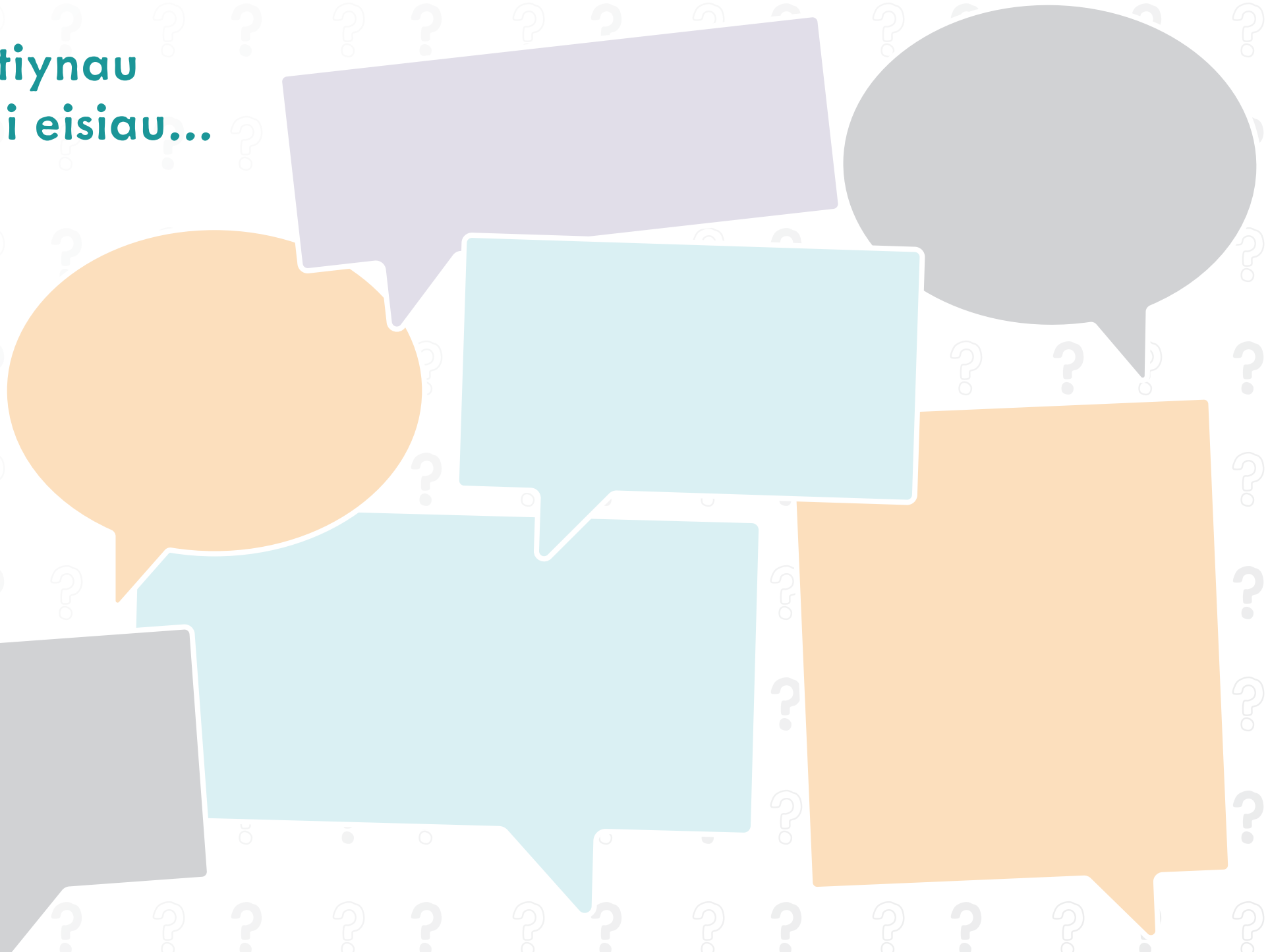


Cam 3.

Crea ddolen i'w hongian i fyny a'i roi i hongian uwchben dy wely.



Cwestiynau rydw i eisiau...



**Ysgrifenna lythyr
neu tynna lun ar
gyfer y person
sydd yn y carchar.**



Taith

Y Gyfraith

Mae gan oedolion set o reolau o'r enw 'y gyfraith'. Maen nhw yno i gadw pawb yn ddiogel ac i wneud popeth yn deg. Os bydd oedolyn yn torri'r rheolau, yr enw ar hynny yw 'torri'r gyfraith'. Maen nhw wedi cyflawni trosedd.

Trosedd

Yr enw ar wneud rhywbeth sydd yn erbyn y gyfraith yw trosedd. Wyt ti'n gallu meddwl am rai pethau fyddai'n torri'r gyfraith?

Dedfryd

Dyma'r gosb addas mae'r barnwr yn ei dewis ar gyfer y person sydd wedi torri'r gyfraith. Efallai bydd rhaid iddyn nhw dalu arian (dirwy), gwneud gwaith am ddim (dedfryd gymunedol) neu fynd i'r carchar. Y barnwr sy'n penderfynu faint i'w dalu, neu pa mor hir bydd rhaid treulio yn y carchar. Bydd yn dibynnu ar beth wnaeth y person.

Euog

Os bydd y person yn dweud eu bod wedi torri'r gyfraith, neu os bydd y barnwr yn dweud hynny, mae'r person yna'n euog. Bydd y barnwr yn dweud wrthyn nhw beth fydd yn digwydd nesaf. Yr enw ar hynny yw dedfryd. Os daw'n amlwg nad yw'r person yn euog, byddan nhw'n cael mynd adre.



Carchar

Carchar yw ble mae pobl sydd wedi torri'r gyfraith yn mynd. Yno mae pobl arbennig o'r enw swyddogion carchar, sy'n gofalu amdany'n nhw. Mae yna bobl eraill sy'n eu helpu nhw hefyd, i ddysgu am y gyfraith a'u helpu i ddeall pam dylen nhw ddim torri'r gyfraith.

Rhyddhau

Pan fydd person yn cael gadael y carchar, yr enw ar hynny yw rhyddhau. Byddan nhw'n cael eu rhyddhau ar ddyddiad penodol, sef eu dyddiad rhyddhau.





Arestio

Os bydd rhywun wedi troseddu, efallai bydd yr heddlu'n eu harestio nhw. Mae hynny'n golygu bod hawl gan yr heddlu i fynd â nhw i orsaf heddlu i ofyn cwestiynau iddyn nhw am beth maen nhw wedi'i wneud.



Llys

Os bydd yr heddlu'n meddwl bod y gyfraith wedi cael ei thorri, gallai'r person yna fynd i'r llys. Llys yw rhywle lle gall barnwr glywed tystiolaeth bod y person wedi cyflawni trosedd.



Tyst

Yr enw ar rywun welodd y drosedd yn digwydd yw tyst. Efallai byddan nhw'n mynd i'r llys i ddweud wrth y barnwr beth welson nhw.

Tystiolaeth

Efallai bydd yr Heddlu'n dangos ffotograffau neu gliwiau eraill i'r barnwr, i brofi bod trosedd wedi digwydd. Yr enw ar hyn yw tystiolaeth. Mae'n golygu bod yr heddlu'n gallu profi bod y gyfraith wedi cael ei thorri.



Barnwr

Mae'r barnwr yn gwranddo'n ofalus ar beth sydd gan bawb i'w ddweud. Mae'n gwybod am fanylion y gyfraith, ac mae'n gallu penderfynu ydy'r rheolau wedi cael eu torri.



Prawf

Pan fydd pobl yn gadael y carchar, fel arfer bydd rhaid iddyn nhw fod 'ar brawf'. Mae hynny'n golygu bod person arbennig, Swyddog Prawf, yn gofalu amdanyn nhw ac yn gwneud yn siŵr eu bod nhw'n iawn wrth gael eu rhyddhau. Bydd rhaid iddyn nhw weld y person o bryd i'w gilydd i wirio sut mae pethau'n mynd.



Tag

Weithiau bydd pobl yn cael eu rhyddhau o'r carchar, ond bydd bocs arbennig o'r enw 'tag' yn cael ei roi ar eu migwrn. Efallai bydd angen iddyn nhw fod gartref erbyn amser penodol, ac efallai na fyddan nhw'n cael mynd i rai lleoedd os bydd eu Swyddog Prawf yn tybio y gallen nhw dorri'r gyfraith eto. Mae'r bocs yn fach, a fyddwch chi ddim yn gallu ei weld o dan eu dillad. Fydd dim rhaid iddyn nhw ei wisgo am byth, dim ond nes bod eu Swyddog Prawf yn dweud.

Hawliau plant

“Hawliau” yw pethau y dylai pob plentyn eu cael, neu fedru eu gwneud.

Mae'r hawliau yma'n cael eu rhestru yn rhywbeth o'r enw Confensiwn y CU ar Hawliau'r Plentyn. Mae bron pob gwlad wedi cytuno i'r hawliau hyn. Mae cysylltiad rhwng yr holl hawliau a'i gilydd, ac mae pob un ohonyn nhw'n bwysig. Rhaid i oedolion barchu dy hawliau a gwneud yn siŵr eu bod nhw'n gwneud y pethau sydd orau i Ti.

Yr enw ar y rhestr o hawliau yw 'erthyglau', ac mae llwyth ohonyn nhw. Pan fydd rhywun yn mynd i'r carchar, mae'n bwysig cofio am yr hawliau yma.

Mae rhestr o'r holl hawliau ar gael ar-lein yn www.unicef.org.uk



Erthygl 2 - Mae gan bob plentyn hawliau, pwy bynnag ydyn nhw, ble bynnag maen nhw'n byw, beth bynnag mae eu rhieni'n ei wneud, pa iaith bynnag maen nhw'n ei siarad, beth bynnag yw eu crefydd, p'un a ydyn nhw'n fachgen neu'n ferch, beth bynnag yw eu diwylliant, p'un a oes ganddyn nhw anabledd neu beidio, p'un a ydyn nhw'n gyfoethog neu'n dlawd. Ni ddylai unrhyw blentyn gael ei drin yn annheg.

Erthygl 3 - Dylai pob oedolyn wneud beth sydd orau i ti. Pan fydd oedolion yn gwneud penderfyniadau, dylen nhw feddwl am sut bydd eu penderfyniadau'n effeithio ar blant.

Erthygl 5 - Dy deulu sy'n gyfrifol am dy helpu i ddysgu ymarfer dy hawliau, a sicrhau bod dy hawliau'n cael eu diogelu.

Erthygl 9 - Mae gen ti hawl i fyw gyda'th riant/rieni, oni bai bod hynny'n ddrwg i ti. Mae gen ti hawl i fyw gyda theulu sy'n gofalu amdanat ti.

Erthygl 10 - Os wyt ti'n byw mewn gwlad wahanol i'th rieni, mae gennych chi hawl i fod gyda'ch gilydd yn yr un lle.

Erthygl 12 - Mae gen ti hawl i roi dy farn, ac i oedolion wrando a'th gymryd o ddifri.

Erthygl 13 - Mae gen ti hawl i ddarganfod pethau a rhannu dy farn gydag eraill, trwy siarad, tynnu lluniau, ysgrifennu neu mewn unrhyw ffordd arall, oni bai bod hynny'n niweidio neu'n tramgwyddo pobl eraill.

Erthygl 18 - Mae gen ti hawl i gael dy fagu gan dy riant/rieni os yw hynny'n bosib.

Erthygl 20 - Mae gen ti hawl i gael gofal a chymorth arbennig os wyt ti'n methu byw gyda dy Rieni.

Erthygl 27 - Mae gen ti hawl i fwyd, dillad, rhywle diogel i fyw a bod dy anghenion sylfaenol wedi'u diwallu. Ddylet ti ddim bod o dan anfantis sy'n golygu dy fod ti'n methu gwneud llawer o'r pethau mae plant eraill yn eu gwneud.

Erthygl 31 - Mae gen ti hawl i chwarae a gorffwys.

Erthygl 37 - Does gan neb hawl i'th gosbi di mewn ffordd greulon neu niweidiol.

Erthygl 40 - Mae gen ti hawl i gymorth cyfreithiol a thriniaeth deg yn y system gyfiawnder sy'n parchu dy hawliau.

Erthygl 42 - Mae gen ti hawl i wybod beth yw dy hawliau! Dylai oedolion wybod am yr hawliau hynny a'th helpu i ddysgu amdanyn nhw hefyd.



Pecyn cymorth cyntaf i fi

Pan fyddwn ni'n anafu ein hunain ar ran allanol ein cyrff, mae gennym ni becyn cymorth cyntaf yn llawn pethau i wneud i ni deimlo'n well.



Syniadau: fy hoff ganeuon



Gallwch chi lunio blwch cymorth cyntaf ar gyfer adegau pan fyddwch chi'n brifo ar y tu mewn, a rhoi ynddo fe bethau sy'n gwneud i chi deimlo'n well pan fyddwch chi'n drist, yn unig neu'n grac.



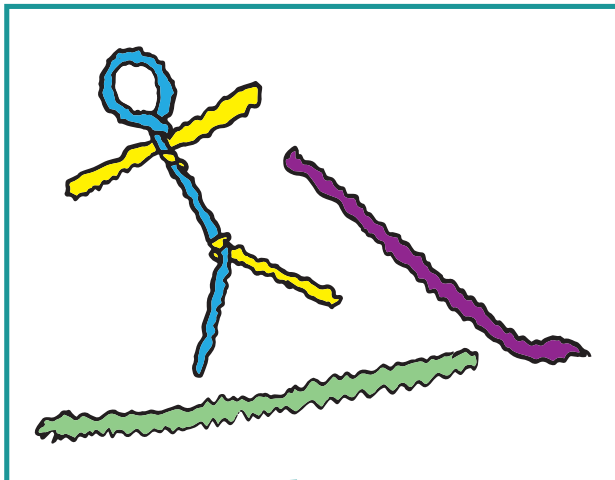
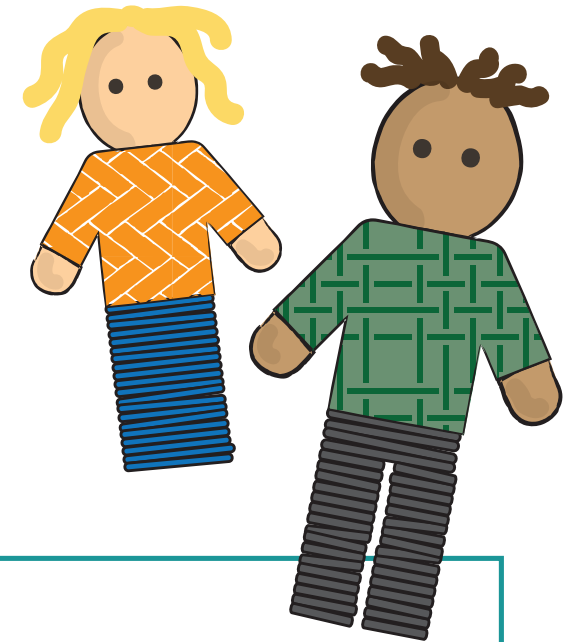
Syniadau: fy hoff degan

Syniadau: fy hoff losin

Tynnwch lun rhywbeth byddech chi'n ei roi yn eich blwch cymorth cyntaf ar gyfer adegau pan fyddwch chi'n teimlo'n drist.

Creu doliau pryderon

Doliau pryderon yw pethau bach gallwn ni sôn am ein pryderon wrthyn nhw. Byddan nhw'n eu cadw nhw, fel bod dim rhaid i ni bryderu rhagor amdany'n nhw. Maen nhw'n wych ar gyfer dweud dy pryderon wrthyn nhw cyn mynd i gysgu, er mwyn i ti gael noson dda o orffwys tra'u bod nhw'n gofalu am dy pryderon!



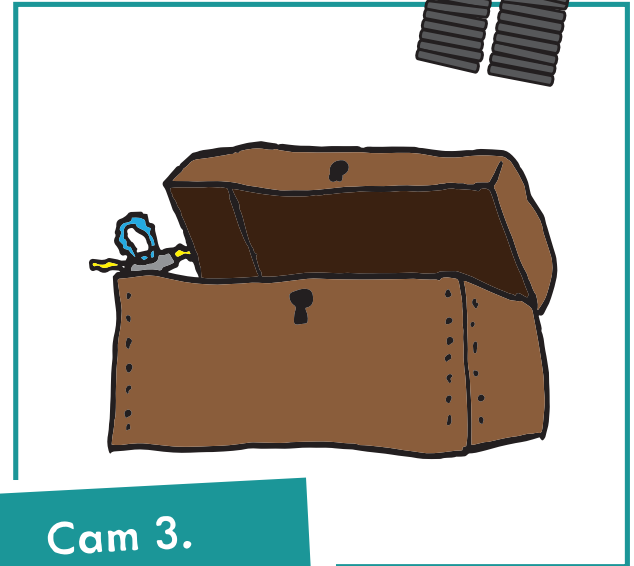
Cam 1.

Llunia siâp person bychan allan o unrhyw beth rwyf ti'n gallu dod o hyd iddo. Efallai byddi di am ddefnyddio clai, glanhawyr pib, neu lwy bren. Gallet ti ddefnyddio darn o bapur wedi'i blygu, pegiau, neu efallai bod gen ti ddol fechan eisoes y byddet ti'n hoffi ei defnyddio.

Cam 2.



Gwisga dy ddol pryderon a'i haddurno. Efallai byddi di am lapio deunydd o'i hamgylch, i greu ffrog neu siwt, a rhoi wyneb a gwallt iddi. Mater i ti fydd penderfynu sut olwg fydd ar dy ddol pryderon.



Cam 3.

Cadw dy ddol pryderon mewn lle diogel er mwyn i ti fedru sibru dy bryderon wrthi pan fydd angen hynny fwyaf arnat ti.

William yr Arth

Mae William yn gwybod sut beth yw gweld rhywun rydych chi'n eu caru yn mynd i'r carchar.

Mae e'n gallu ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych chi am y carchar, ac mae e yno hyd yn oed os dydych chi ddim eisiau mwyl na bod rhywun yn gwrandao ar sut rydych chi'n teimlo.

Gallwch chi ysgrifennu at William:

William yr Arth
29 Peckham Road
Llundain
SE5 8UA

Neu anfonwch e-bost ato fe i
askwilliam@prisonadvice.org.uk

Dewch o hyd iddo fe ar Twitter:
[@AskWilliamBear](https://twitter.com/AskWilliamBear)

Ac mae e i'w weld ar Facebook:
Chwiliwch am "William the Bear"



Gallwch chi ysgrifennu at William:

William yr Arth
29 Peckham Road
Llundain
SE5 8UA

Neu anfonwch e-bost ato fe i
askwilliam@prisonadvice.org.uk

Dewch o hyd iddo fe ar Twitter:
[@AskWilliamBear](https://twitter.com/AskWilliamBear)

Ac mae e i'w weld ar Facebook:
Chwiliwch am "William the Bear"



William yr Arth

Mae William yn gwybod sut beth yw gweld rhywun rydych chi'n eu caru yn mynd i'r carchar.

Mae e'n gallu ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych chi am y carchar, ac mae e yno hyd yn oed os dydych chi ddim eisiau mwyl na bod rhywun yn gwrandao ar sut rydych chi'n teimlo.

Gallwch chi ysgrifennu at William:

William yr Arth
29 Peckham Road
Llundain
SE5 8UA

Neu anfonwch e-bost ato fe i
askwilliam@prisonadvice.org.uk

Dewch o hyd iddo fe ar Twitter:
[@AskWilliamBear](https://twitter.com/AskWilliamBear)

Ac mae e i'w weld ar Facebook:
Chwiliwch am "William the Bear"



William yr Arth

Mae William yn gwybod sut beth yw gweld rhywun rydych chi'n eu caru yn mynd i'r carchar.

Mae e'n gallu ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych chi am y carchar, ac mae e yno hyd yn oed os dydych chi ddim eisiau mwyl na bod rhywun yn gwrandao ar sut rydych chi'n teimlo.

Gallwch chi ysgrifennu at William:

William yr Arth
29 Peckham Road
Llundain
SE5 8UA

Neu anfonwch e-bost ato fe i
askwilliam@prisonadvice.org.uk

Dewch o hyd iddo fe ar Twitter:
[@AskWilliamBear](https://twitter.com/AskWilliamBear)

Ac mae e i'w weld ar Facebook:
Chwiliwch am "William the Bear"



At fy aithro

Mae [] wedi gorfod mynd i'r carchar, ac mae llawer o beithau wedi newid. Dyma rai syniadau am beithau gailwch chi wneud. Rydw i wedi rhoi tic wrth y rhai rydw i'n meddwl fydd yn helpu ar hyn o bryd.

Fe fyddwn i'n hoffi siarad â []
am beth sydd wedi digwydd, ond mae angen help arna i.

Rhoi lle i fi, achos mae'n anodd i fi feddwl am beithau eraill ar hyn o bryd.

Rhoi amser ychwanegol i fi wneud rhai darnau o waith achos bod peithau'n anodd ar hyn o bryd, ac mae'n gallu bod yn galed ffitio fe mewn.

Sylwi os byddai i'n teimlo'n unig neu wedi ypsetto, a'm helpu i deimlo'n well []

Anfon copi o'm hadroddiad fel bod nhw'n gallu gweld sut rydw i'n gwneud..

Atgoffa fi nad fy mai i yw hyn

Helpu fi i chwerrthin a chael hwyl

Rhoi cyfle i fi os byddai i'n bihaffio'n rhyfedd, achos mod i'n teimlo'n ddryslyd iawn ar hyn o bryd.

Rydw i'n pryderu llawer am []

Deall os bydd angen i fi ymweld â [] yn ystod amser ysgol.

Help mawr i fi heddiw fyddai

Rydw i'n gofyn i chi ddeall mai ar gyfer nawr mae hyn, a bydd fy anghenion yn newid. Allwch chi wirio hyn wrth i amser fynd heibio, plis? Diolch am ddarllen hwn a rhoi cynnig ar y peithau yma. Mae'n nhw yn fy helpu i, er bydd hynny ddim bob amser yn amlwg.

Charity registration number 219278

Pact, The Employment Academy, 29 Peckham Road, London, SE5 8UA

At fy aithro

Mae [] wedi gorfod mynd i'r carchar, ac mae llawer o beithau wedi newid. Dyma rai syniadau am beithau gailwch chi wneud. Rydw i wedi rhoi tic wrth y rhai rydw i'n meddwl fydd yn helpu ar hyn o bryd.

Fe fyddwn i'n hoffi siarad â []
am beth sydd wedi digwydd, ond mae angen help arna i.

Rhoi lle i fi, achos mae'n anodd i fi feddwl am beithau eraill ar hyn o bryd.

Rhoi amser ychwanegol i fi wneud rhai darnau o waith achos bod peithau'n anodd ar hyn o bryd, ac mae'n gallu bod yn galed ffitio fe mewn.

Sylwi os byddai i'n teimlo'n unig neu wedi ypsetto, a'm helpu i deimlo'n well []

Anfon copi o'm hadroddiad fel bod nhw'n gallu gweld sut rydw i'n gwneud..

Atgoffa fi nad fy mai i yw hyn

Helpu fi i chwerrthin a chael hwyl

Rhoi cyfle i fi os byddai i'n bihaffio'n rhyfedd, achos mod i'n teimlo'n ddryslyd iawn ar hyn o bryd.

Rydw i'n pryderu llawer am []

Deall os bydd angen i fi ymweld â [] yn ystod amser ysgol.

Help mawr i fi heddiw fyddai

Rydw i'n gofyn i chi ddeall mai ar gyfer nawr mae hyn, a bydd fy anghenion yn newid. Allwch chi wirio hyn wrth i amser fynd heibio, plis? Diolch am ddarllen hwn a rhoi cynnig ar y peithau yma. Mae'n nhw yn fy helpu i, er bydd hynny ddim bob amser yn amlwg.

Charity registration number 219278

Pact, The Employment Academy, 29 Peckham Road, London, SE5 8UA

At fy aithro

Mae [] wedi gorfod mynd i'r carchar, ac mae llawer o beithau wedi newid. Dyma rai syniadau am beithau gailwch chi wneud. Rydw i wedi rhoi tic wrth y rhai rydw i'n meddwl fydd yn helpu ar hyn o bryd.

Fe fyddwn i'n hoffi siarad â []
am beth sydd wedi digwydd, ond mae angen help arna i.

Rhoi lle i fi, achos mae'n anodd i fi feddwl am beithau eraill ar hyn o bryd.

Rhoi amser ychwanegol i fi wneud rhai darnau o waith achos bod peithau'n anodd ar hyn o bryd, ac mae'n gallu bod yn galed ffitio fe mewn.

Sylwi os byddai i'n teimlo'n unig neu wedi ypsetto, a'm helpu i deimlo'n well []

Anfon copi o'm hadroddiad fel bod nhw'n gallu gweld sut rydw i'n gwneud..

Atgoffa fi nad fy mai i yw hyn

Helpu fi i chwerrthin a chael hwyl

Rhoi cyfle i fi os byddai i'n bihaffio'n rhyfedd, achos mod i'n teimlo'n ddryslyd iawn ar hyn o bryd.

Rydw i'n pryderu llawer am []

Deall os bydd angen i fi ymweld â [] yn ystod amser ysgol.

Help mawr i fi heddiw fyddai

Rydw i'n gofyn i chi ddeall mai ar gyfer nawr mae hyn, a bydd fy anghenion yn newid. Allwch chi wirio hyn wrth i amser fynd heibio, plis? Diolch am ddarllen hwn a rhoi cynnig ar y peithau yma. Mae'n nhw yn fy helpu i, er bydd hynny ddim bob amser yn amlwg.

Charity registration number 219278

Pact, The Employment Academy, 29 Peckham Road, London, SE5 8UA

At fy aithro

Mae [] wedi gorfod mynd i'r carchar, ac mae llawer o beithau wedi newid. Dyma rai syniadau am beithau gailwch chi wneud. Rydw i wedi rhoi tic wrth y rhai rydw i'n meddwl fydd yn helpu ar hyn o bryd.

Fe fyddwn i'n hoffi siarad â []
am beth sydd wedi digwydd, ond mae angen help arna i.

Rhoi lle i fi, achos mae'n anodd i fi feddwl am beithau eraill ar hyn o bryd.

Rhoi amser ychwanegol i fi wneud rhai darnau o waith achos bod peithau'n anodd ar hyn o bryd, ac mae'n gallu bod yn galed ffitio fe mewn.

Sylwi os byddai i'n teimlo'n unig neu wedi ypsetto, a'm helpu i deimlo'n well []

Anfon copi o'm hadroddiad fel bod nhw'n gallu gweld sut rydw i'n gwneud..

Atgoffa fi nad fy mai i yw hyn

Helpu fi i chwerrthin a chael hwyl

Rhoi cyfle i fi os byddai i'n bihaffio'n rhyfedd, achos mod i'n teimlo'n ddryslyd iawn ar hyn o bryd.

Rydw i'n pryderu llawer am []

Deall os bydd angen i fi ymweld â [] yn ystod amser ysgol.

Help mawr i fi heddiw fyddai

Rydw i'n gofyn i chi ddeall mai ar gyfer nawr mae hyn, a bydd fy anghenion yn newid. Allwch chi wirio hyn wrth i amser fynd heibio, plis? Diolch am ddarllen hwn a rhoi cynnig ar y peithau yma. Mae'n nhw yn fy helpu i, er bydd hynny ddim bob amser yn amlwg.

Charity registration number 219278

Pact, The Employment Academy, 29 Peckham Road, London, SE5 8UA

Cadw mewn cysylltiad

www.prisonadvice.org.uk

www.prisonadvice.org.uk/children-and-young-people

Ymweliad William

www.prisonadvice.org.uk/my-family-member-is-in-prison

Llinell gymorth am ddim i deulu a ffrindiau carcharorion

0808 808 3444

Ychwanegwch eich rhifau cyswllt eich hunain ar gyfer gwasanaethau lleol

Cysylltiadau defnyddiol

'Mae rhywun yn fy nheulu wedi cam-drin plant yn rhywiol'

Ar gael o wefan i-hop:

www.i-hop.org.uk

Cael hyd i garcharor:

www.gov.uk/find-prisoner

E-bostio carcharor:

www.emailaprisoner.com

Negeseuon llais yn y carchar:

www.prisonvoicemail.com

Ymweliadau carchar â chymorth:

www.gov.uk/help-with-prison-visits

Amser y tu Mewn:

www.insidetime.org

Pan fydd rhywun yn mynd i'r carchar, mae'n gallu bod yn gyfnod anodd iawn i bawb. Un o'r pryderon pennaf o bosib fydd a ddylid dweud wrth y plant, ac os felly, sut.

Lluniwyd y llyfr hwn ar gyfer rhieni, gofalwyr, gweithwyr proffesiynol a phlant sy'n delio gyda'r ffaith bod rhywun annwyl yn y system cyfiawnder troseddol. Mae'n cyfuno gwybodaeth a chynghor i oedolion â gweithgareddau ymarferol a allai helpu plant i ddeall eu sefyllfa.

**Ysgrifennwyd gan Joanne Mulcahy
Dyluniwyd gan Tim Powell**



Cyhoeddwyd gyntaf yn 2017 gan Pact.
Hawlfraint © 2017 Pact. Cedwir pob hawl.

Prison Advice and Care Trust (Pact) is registered in England and Wales as a charity (no. 219278)

Cedwir pob hawl. Ni cheir trosglwyddo nac atgynhyrchu unrhyw ran o'r llyfr hwn mewn unrhyw ffurf heb ganiatâd ysgrifenedig gan y cyhoeddwr.

Pact, 29 Peckham Road, London SE5 8UA
www.prisonadvice.org.uk

ISBN: 978-0-9502388-0-7