**Dr Tegan Brierley-Sollis: Syrffio ar Donnau Atebolrwydd Tosturiol yn y Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid**

Yr Athro Claire Taylor: Noswaith dda bawb a chroeso cynnes iawn i’r ddarlith heno. Claire Taylor ydw i. Fi yw’r Dirprwy Is-ganghellor yma yn y brifysgol ac mae’n bleser mawr gen i fod yn cynnal y ddarlith ymchwil hon fel rhan o’n cyfres barhaus, felly os oes gennych chi ddiddordeb mewn clywed mwy gan wahanol rannau o’r brifysgol, cadwch lygaid am ddigwyddiadau yn y dyfodol hefyd. Mae’n wych bod Tegan Brierley-Sollis yma gyda ni heno a gallwch weld teitl ei darlith yma, sydd mewn gwirionedd yn destun ei hastudiaethau doethuriaeth PhD. Ond ychydig o gefndir o ran fy nghysylltiad personol â Tegan oherwydd deuthum ar draws Tegan am y tro cyntaf pan gyrhaeddais y Brifysgol bron i saith mlynedd yn ôl. Rwy’n meddwl yr oeddech ar eich ail flwyddyn israddedig ar y pryd.

Dr Tegan Brierley-Sollis: oeddwn

Yr Athro Claire Taylor: a meddyliais, hwrê, myfyriwr byw y gallaf siarad â hi sy’n ymgysylltu ac sydd â diddordeb yn yr hyn sy’n digwydd, ac roedd Tegan bob amser yn un o’r bobl hynny a fyddai’n rhoi ei llaw i fyny i ymgysylltu â staff i gymryd rhan mewn pethau, a oedd â diddordeb cyffredinol mewn gwneud gwahaniaeth, a oedd i mi, fel uwch arweinydd, yn rhodd, mae’n rhaid i mi ddweud, yn rhodd go iawn. Felly, rydw i wedi gwylio gyda diddordeb wrth iddi fynd drwy ei hastudiaethau israddedig, ei hastudiaethau ôl-radd, ei doethuriaeth, llongyfarchiadau Dr Tegan Brierley-Sollis, ac mae hefyd wedi bod yn rym hynod ddylanwadol, yn enwedig mewn perthynas â’n gwaith i ddod yn brifysgol sy’n deall trawma a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Y peth gwych am Tegan yw mai’r hyn rydych chi’n ei weld ydy’r hyn rydych chi’n ei gael, mae Tegan yn gwbl ddidwyll. Pan fyddwch chi’n siarad â hi, mae hi’n siarad yn ddidwyll o ran ei hagwedd dosturiol a’i chred mewn dull sydd wedi’i wreiddio mewn caredigrwydd ond hefyd mewn effaith. Felly mae gennym yma fenyw ifanc sy’n wych o ran pŵer ymchwil a gwaith ysgolheigaidd da sydd â sylfeini anhygoel, effaith wych, gwaith gwych, ond sydd hefyd yn dod â realaeth i’w gwaith, a’r math hwnnw o agwedd gymhwysol sydd mor bwysig i brifysgol fel ein prifysgol ni. Felly, heb oedi pellach, croeso i Dr Tegan Brierley-Sollis sy’n mynd i siarad â ni am ychydig heno, ac yna byddwn yn gofyn rhai cwestiynau tua’r diwedd. Diolch yn fawr iawn.

Dr Tegan Brierley-Sollis: Diolch yn fawr iawn i chi Claire, diolch yn fawr iawn am ddod heno. Rydw i mor ddiolchgar eich bod chi i gyd yma ac rydw i’n edrych ymlaen at sôn wrthych chi am fy ymchwil. Roeddwn i eisiau dechrau’r sesiwn gyda dyfyniad rydw i’n ei hoffi, a dydw i ddim yn gwybod a oes unrhyw un ohonoch chi wedi clywed amdano o’r blaen, ond efallai eich bod, ond mae gan Ramdas, ac fe ddywedodd, pan fyddwch chi’n mynd i’r goedwig, rydych chi’n gweld pob math o goed a rhai wedi’u plygu a rhai wedi’u cnoi, mae rhai yn fytholwyrdd, pob math gwahanol, ac rydych yn edrych ar y goeden. Rydych chi’n deall pam y gallai fod yn y cyflwr penodol; efallai na chafodd ddigon o ddŵr, efallai na chafodd ddigon o olau, ond rydych chi’n dal i’w gwerthfawrogi am ei harddwch, rydych chi’n dal i wybod ei bod yn ddigon a bod ganddi bŵer. Felly, yr hyn a ddywed Ramdas yw y dylech ymarfer troi pobl yn goed a, gobeithio, erbyn diwedd y sgwrs, byddwch yn deall pam fy mod wedi defnyddio’r dyfyniad hwn.

Ond mae stori arall rydw i eisiau ei dweud wrthych chi heno ac mae’r stori hon yn mynd i gael ei thorri o’r recordiad oherwydd ei bod yn stori bersonol i mi.

Roeddwn hefyd eisiau diolch i’r holl gyfranogwyr ymchwil, yn blant a darparwyr gwasanaeth y mae eu straeon a’u cryfderau wedi siapio’r ymchwil hwn i fod yr hyn ydyw, ac i’r darparwyr gwasanaeth, y mae rhai ohonynt yn yr ystafell. Diolch am eich diddordeb parhaus a’ch parodrwydd i gynorthwyo mewn unrhyw ffordd a’r caredigrwydd a’r trugaredd a ddangoswyd i mi tra oeddwn yn eich cwmni. Rwy’n hynod ddiolchgar am bopeth rydych chi wedi’i wneud i mi. Rwyf hefyd yn ddiolchgar dros ben i’r plant a siaradodd â mi ac a rannodd eu straeon gyda mi, gan roi cipolwg i mi ar eu bywydau. Diolch hefyd i’r bobl a’r sefydliadau sydd wedi agor cymaint o ddrysau i gyfleoedd gwych i mi oherwydd mae cynifer wedi bod ar y daith hon. Mae’r ddarlith hon i chi hefyd, ac mae’r ddarlith hon ar gyfer pawb sydd yn bresennol heno, achos rwy’n ddiolchgar iawn.

Felly, roeddwn i eisiau dweud stori fy ymchwil wrthych chi a byddwch chi’n sylwi bod thema forwrol i’r ddarlith heno, a bydd popeth yn cael ei ddatgelu ar ôl y sleid yma lle rydw i’n mynd i ddangos yr animeiddiad i chi o Navigation the Storm, sy’n forwrol, felly dyna pam mae’n cael ei alw’n The Voyage. Nawr fe wnes i ddechrau ar fy nhaith yn 2018, a phan ddechreuais i roedd gen i ddiddordeb mewn ymyriadau sy’n seiliedig ar drawma o fewn cyfiawnder ieuenctid yn wreiddiol, ond yn fuan roeddwn i’n sylweddoli nad oedd unrhyw beth yn benodol iawn, nad oedd unrhyw ymyriadau penodol sy’n seiliedig ar drawma. Yr hyn yr oedd pobl yn ei ddweud oedd ei fod yn ymwneud yn fwy â diwylliant y sefydliad, felly penderfynais edrych ar hynny yn hytrach.

Dyma rai o’r adegau pwysicaf ar fy nhaith, ac roedd yna dipyn yr ydw i’n eu cofio, ond dyma’r adegau a wnaeth y daith yn arbennig i mi. Felly fe wnes i gymryd rhan yn y gystadleuaeth Ymchwil Delweddu a chreu (a dw i ddim yn mynd i ennill unrhyw wobrau ffotograffiaeth ond) fe wnes i greu’r ddelwedd y gallwch chi ei gweld ar y sgrin, ac fe wnes i ei galw’n ‘y storm dawel y tu mewn’ ac roeddwn i eisiau egluro sut gall trawma a phrofiadau niweidiol deimlo, a bod mor wahanol i ni fel cyrff dŵr, ac fel pobl rydyn ni wedi ein gwneud yn bennaf o ddŵr, felly roeddwn i’n meddwl bod hynny’n eithaf addas, ac yn wir fe arweiniodd at yr hyn a wneuthum nesaf yng nghynhadledd hyb ACE yn 2019. Felly gofynnwyd i mi gyflwyno, a doeddwn i erioed wedi cyflwyno o’r blaen. Roeddwn i’n casáu’r syniad o gyflwyno, roeddwn i’n nerfus iawn am siarad yn gyhoeddus ac rwy’n cofio meddwl ar y pryd, mae gen i 10 munud, felly sut ydw i’n mynd i egluro’r darn hwn o ymchwil mewn 10 munud a’i wneud yn ddiddorol ac yn ymgysylltiol, ac mae pawb arall mor dda am gyflwyno ac mae’n ymddangos eu bod nhw’n gwneud hynny mor naturiol. Ond rwy’n cofio clywed pobl yn dweud eu bod yn teimlo’n nerfus iawn, fe allen nhw wneud joban dda iawn, ond roedden nhw’n teimlo’n nerfus iawn ar y tu mewn. Felly, dechreuais feddwl ein bod ni i gyd yn profi pethau mewn ffordd mor wahanol, efallai nad yw’r hyn rydyn ni’n ei ddangos ar y tu allan yn adlewyrchu’r hyn rydyn ni’n ei deimlo ar y tu mewn, ac felly rydw i’n defnyddio trosiadau eto, rydw i’n defnyddio’r gyfatebiaeth â dŵr, a dyna oedd dechrau Navigating the Storm, ac yna flwyddyn yn ddiweddarach fe gyfranogais yn y gynhadledd Open House for Research a dyna lle dechreuodd pethau go iawn. Diolch i Mandy Robbins am y syniad o animeiddio oherwydd hebddoch chi, ni fyddai fel y mae erbyn hyn.

Felly, fe wnes i lywio i gyfeiriad newydd, a llywio fy ymchwil i gyfeiriad newydd pan wnes i sylweddoli nad oedd yna ymyriadau penodol sy’n seiliedig ar drawma y gallwn i ymchwilio iddynt. Hefyd, fe wnes i lywio i gyfeiriad newydd yn 2020 oherwydd fe wnes i ddechrau casglu data a dechrau cyfweld plant a chynnal grwpiau ffocws gyda staff, ond wedyn fe ddaeth y cyfnod clo. Doeddwn i ddim yn gallu cyfweld plant mwyach na chynnal grwpiau ffocws gyda staff wyneb yn wyneb, felly roeddwn i’n gorfod meddwl o ddifri am beth oeddwn am ei wneud, ac roeddwn eisiau defnyddio lens seiliedig ar drawma i wneud y gwaith ymchwil hwn, felly meddyliais yn ddwys am sut roeddwn am wneud hynny, ac fe gymerodd lawer o gefnogaeth gan fy ngoruchwylwyr i fraenaru’r tir ar gyfer fy ymchwil wrth symud ymlaen, a phenderfynais beidio â chyfweld mwy o blant mwyach oherwydd nad oeddwn yn credu ei bod yn briodol cyfweld plant ynghylch testun mor sensitif pan na fyddai ganddynt efallai y cymorth i’w cynnal. Ac i wneud hynny’n rhithiol hefyd, doeddwn i ddim yn gwybod ble bydden nhw, felly wnes i ddim cyfweld cynifer o blant ag yr oeddwn i’n rhagweld, ond fe wnes i lwyddo i gynnal cyfweliadau ar-lein gyda darparwyr gwasanaethau ac roeddwn i’n gallu gwneud hynny ar-lein, ond fe wnes i lywio fy ymchwil i gyfeiriad newydd.

A’r hyn a wnes i hefyd oedd sicrhau fy mod yn glynu wrth y 10 egwyddor sy’n seiliedig ar drawma a gafodd eu bathu gan Elliot yn 2005 yn ystod fy nghasgliad data, a chafodd yr egwyddorion hyn eu haddasu ar gyfer ymchwil gyda dioddefwyr trais rhywiol gan Campbell a chydweithwyr yn 2009, felly dilynwyd hynny a’u haddasu fel yr oeddwn i’n teimlo oedd yn briodol ar gyfer y darn hwn o ymchwil. Felly, fe wnes i arwain gyda’r ymwybyddiaeth bod unrhyw un yn gallu dioddef trawma, felly roedd angen i mi ddefnyddio’r egwyddorion hyn mewn grwpiau ffocws gyda darparwyr gwasanaethau yn ogystal â’r cyfweliadau roeddwn i’n eu cynnal gyda phlant, ac roedd hynny’n cynnwys, er enghraifft, deall y mecanweithiau ymdopi a nodwyd gan gyfranogwyr a’r effaith barhaus y gallai trawma ei chael ar eu bywydau, gan fynd drwy eu hymwneud â’r system cyfiawnder troseddol. Egwyddor arall yw cydnabod cryfderau, gwydnwch unigolion, y ceisiais ei wneud drwy ddefnyddio techneg gwrando gweithredol, a hefyd sylwi ar gryfderau unigol pan oeddent yn siarad â mi yn yr ymchwil. Yn enwedig pan oeddwn i’n siarad â phlant, doedden nhw ddim bob amser yn siarad amdanyn nhw eu hunain yn neis iawn, ond roedd yna ambell beth y bydden nhw’n ei ddweud nawr ac yn y man, ac roedd hynny wir yn dangos beth oedd eu cryfderau. Efallai eu bod nhw’n wirioneddol anhygoel am fod yn frawd i’w brodyr a’u chwiorydd iau neu eu bod nhw wir yn ofalgar yn yr ysgol, pob un o’r mathau hynny o bethau. Ac fe wnes i hefyd geisio sicrhau bod yr amgylchedd y cynhaliwyd y cyfweliadau ynddo yn teimlo’n ddiogel oherwydd bod bod yn ddiogel a theimlo’n ddiogel yn ddau beth gwahanol iawn. Gall pob un ohonom fod yn ddiogel yn yr ystafell hon ar hyn o bryd ond ni fydd pob un ohonom yn teimlo’n ddiogel, felly roeddwn i wir eisiau gwneud yn siŵr bod pawb yn teimlo’n ddiogel wrth gasglu data.

Felly nawr rydw i’n mynd i chwarae’r animeiddiad i chi, ac mae’r animeiddiad hwn yn ffordd o egluro trawma a diwylliant sy’n deall trawma, a gallwch chi ddechrau defnyddio lens sy’n seiliedig ar drawma. Felly’r animeiddiad hwn yw’r rheswm pam mae’r thema yn un forwrol heno, felly bydd popeth yn gwneud synnwyr pan fyddwch chi’n gwylio’r animeiddiad.

(Dolen YouTube i’r animeiddiad mewn Saesneg: <https://www.youtube.com/watch?v=uFSsE2qOnuw&t=3s> Dolen YouTube i’r fersiwn Gymraeg: <https://www.youtube.com/watch?v=3ucTbxX083g&t=1s>)

Felly gobeithio bod hynny’n gosod yr olygfa’n daclus ar gyfer gweddill y sgwrs, ac rydw i wedi cadw’n forwrol iawn. Mae’r animeiddiad hwn ar gael ar YouTube, yn Gymraeg ac yn Saesneg, felly os ydych chi’n dod o unrhyw sefydliad ac y byddech chi’n hoffi ei ddefnyddio, mae croeso i chi ei ddefnyddio. Rydw i’n fwy na pharod i chi gysylltu â mi a chael y ddolen os ydych chi’n teimlo y byddai’n ddefnyddiol, ac rydyn ni’n hapus i chi ddefnyddio’r animeiddiad i helpu, a gobeithio y bydd yn ddefnyddiol.

Cyn i mi ddweud wrthych chi am ganfyddiadau fy ymchwil, roeddwn i eisiau tynnu sylw at dri phwynt sy’n mynd i godi cryn dipyn, felly roeddwn i eisiau siarad am drawma a rhoi ychydig bach mwy o wybodaeth i chi am beth yw trawma. Felly mae gan y term trawma wreiddiau Groegaidd sy’n golygu anaf, a rhoddwyd gogwydd trosiadol arno gan Freud i egluro sut y gellir anafu’r meddwl hefyd, fodd bynnag, nid oes diffiniad cyffredinol o drawma yn bodoli ac efallai mai’r rheswm am hyn yw oherwydd y gellir meddwl am drawma fel term meddygol, gellir meddwl amdano hefyd fel term bioseicogymdeithasol yn ogystal, felly nid oes diffiniad pendant o drawma ar gael.

Ac mae trawma hefyd yn oddrychol, felly mae diffiniadau amrywiol yn bodoli mewn ymgais i ddeall maes cymhleth ac eang. Yn gyffredinol, ystyrir trawma fel digwyddiad neu’n set o amgylchiadau sy’n niweidiol mewn rhyw ffordd, ac sy’n gadael argraff o fewn unigolyn. Rydw i’n aml yn defnyddio diffiniad SAMSA i egluro beth yw trawma, ond mae gennym ni ddiffiniad yng Nghymru nawr, ac rwy’n mynd i sôn am hynny mewn ychydig. Ond, mae’r diffiniad SAMSA yn ddigwyddiad neu’n gyfres o ddigwyddiadau, set o amgylchiadau y mae’r unigolyn yn eu profi, fel rhai sy’n bygwth bywyd neu’n niweidiol, ac sy’n cael effeithiau niweidiol parhaol ar les emosiynol, cymdeithasol neu ysbrydol yr unigolyn.

Mae llawer o wahanol fathau o drawma, ac ni fyddaf yn manylu ar yr hyn ydynt heno, ond mae pethau fel trawma personol, sy’n gallu bod yn unigol, yn lluosog, yn barhaus neu’n ddigwyddiadau untro, ac mae’n seiliedig ar fyd mewnol yr unigolyn, felly mae’n seiliedig ar sut mae’r unigolyn wedi profi’r trawma hwnnw. Ceir trawma diwylliannol sy’n ddarn o system o gredoau grŵp penodol sy’n gallu gwanhau elfennau amrywiol. Gall wanhau gwerthoedd, ideolegau diwylliant penodol, a dywedir yn aml mai’r ystyr a roddir i’r digwyddiad hwnnw sydd mewn gwirionedd yn effeithio ar drawma diwylliannol yn hytrach na’r digwyddiad ei hun i rai unigolion. Ac wedyn mae yna drawma perthynol, sy’n cael ei alw’n drawma ymlyniad hefyd, ac mae hyn yn cyd-fynd â thrawma datblygiadol oherwydd mae’n gallu tarfu ar allu unigolyn i ffurfio perthnasoedd diogel ac ymddiriedus, felly os bydd unigolyn yn profi ymlyniad bregus yn ystod ei blentyndod, efallai y bydd perthnasoedd yn eithaf heriol wrth iddo fynd yn hŷn ac efallai y bydd ganddynt ddiffyg dealltwriaeth emosiynol sy’n cael ei arwain gan ymatebion ymddygiadol ac emosiynol i brofiadau sy’n seiliedig ar ymlyniad.

Y pwynt arall yr oeddwn am gyfeirio ato cyn siarad â chi am fy nghanfyddiadau yw ystyr ymarfer seiliedig ar drawma. Felly, fel yn achos trawma, mae yna ddiffyg cysyniadol ynghylch ymarfer seiliedig ar drawma, ac nid oes diffiniad cyffredinol iddo, felly ymarferwyr mewn sefydliadau’n llunio eu hystyr eu hunain ac mae hyn wedi arwain at amrywiaeth o ddiffiniadau sy’n dehongli ymarfer sy’n seiliedig ar drawma. Mae’n canolbwyntio ar yr unigolyn, mae’n ddull system gyfan ac mae’n wahanol i ymyriadau sy’n canolbwyntio ar drawma sy’n ceisio mynd i’r afael â thrawma sylfaenol. Yn hytrach, mae’n mabwysiadu dull gweithredu cyffredinol sy’n hyrwyddo diogelwch, dibynadwyedd, cefnogaeth i gydweithio, dewis a grymuso. Mae’n ysgogi’r newid o ‘beth sydd o’i le arnoch chi’ i ‘beth sydd wedi digwydd i chi?’, ‘pwy sydd yno i chi?’, ‘beth sy’n bwysig i chi?’. Ac mae seiliedig ar drawma yn golygu gwreiddio diwylliant o ddealltwriaeth, diwylliant o chwilfrydedd a myfyrio yn hytrach na diwylliant o ymateb. Mae’n canolbwyntio ar berthynas ac ymlyniad a chysylltiad oherwydd, wedi’r cyfan, rydyn ni i gyd yn bobl, rydyn ni’n crefu am gysylltiadau cymdeithasol, rydyn ni’n gwybod pa mor bwysig yw hynny. Mae astudiaeth Harvard ar ddatblygiad dynol, yr astudiaeth hiraf ar hapusrwydd, a ddechreuwyd yn 1938, yn dangos bod ysgogiad emosiynol a meddyliol yn cael ei greu drwy gysylltiadau â phobl sy’n rhoi hwb i’n hwyliau ac yn ein gwneud yn hapusach.

Felly, fel y soniais, mae gennym ein diffiniad ein hunain yng Nghymru, mae gennym ein fframwaith ymarfer ein hunain yng Nghymru, y fframwaith cenedlaethol, ac o fewn y fframwaith mae 5 egwyddor ymarfer sy’n cynnwys dull gweithredu cyffredinol nad yw’n gwneud niwed, sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn, sy’n canolbwyntio ar berthynas, sy’n canolbwyntio ar gydnerthedd a chryfderau, ac sy’n gynhwysol. Pe baem yn defnyddio’r gyfatebiaeth animeiddio, mae bod yn seiliedig ar drawma yn debyg i fod yn oleudy, oherwydd mae goleudy yn arwydd o obaith ac yn cynrychioli diogelwch i arwain ein cychod drwy gyfnodau anodd. Ac mae hefyd yn dangos y ffordd ymlaen, mae’n ein grymuso i barhau â’n taith. Ym mha ffordd bynnag mae hynny yn ymddangos, mae’n parhau i fod yn ffynhonnell gyson o sicrwydd y gallwn symud ymlaen pan fydd cyfle’n cael ei roi i ni a lle bydd arweiniad yn cael ei dderbyn os bydd angen. Drwy wneud hyn, gellir cynrychioli sefydliadau fel goleudai, a mesurir eu heffeithiolrwydd yn ôl y lens y maent yn ei ddefnyddio. Mae sefydliadau sy’n deall ac yn ymateb i drawma wedi gweithio ar ddefnyddio lens sy’n eu galluogi i ymgymryd â gwahanol drawsnewidiadau sydd eu hangen ar sawl lefel, gan ystyried eu cenhadaeth, eu gwerthoedd, a’u gwaith i sicrhau bod pawb yn teimlo gwasanaeth gofalgar a sensitif. Ac fel hyn, gellir cymharu eu lens goleudy â lens Fresnel sy’n cynnwys haenau o brismau sy’n tynnu’n ôl ac yn adlewyrchu’r golau wrth iddo basio drwodd, gan greu pelydr mwy llachar. Mae’r haenau o brismau yn cynrychioli pwysigrwydd newid aml-lefel drwy’r system gyfan, ac mae adlewyrchu golau yn cynrychioli’r angen i sefydliadau fyfyrio, dysgu a thyfu’n barhaus ar eu taith.

Y peth olaf yr oeddwn am ei drafod oedd y berthynas therapiwtig. Felly, rwy’n credu y gallwch greu cartref i bobl yn y berthynas rydych chi’n ei rhannu â nhw. Gallwch lenwi lle gyda chariad, enaid, cymeriad a chreadigrwydd, a byddwch yn cael eich cyfarch â diolchgarwch, hyd yn oed os bydd yn cymryd amser. Daw’r gair therapiwtig o’r gair Groeg ‘therapeuin’, i roi sylw i un arall, ac yn yr ystyr hwn, mae perthynas therapiwtig yn wahanol i bob un arall. Mae un unigolyn yn cynnig presenoldeb, gofal, tosturi, ac unrhyw weithred sy’n amlygu gwelliant nad yw’n disgwyl dim yn ôl. Ac mae hyn yn wahanol i’r rhan fwyaf o berthnasoedd personol sydd gennym sy’n gofyn am gydbwysedd rhwng rhoi a derbyn. Ni waeth pwy yw’r unigolyn, mae pwrpas y berthynas therapiwtig yn aros yr un fath – cysylltu â pherson arall er mwyn ei helpu i wella. Mae perthnasoedd therapiwtig yn bodoli mewn llawer o leoliadau ac yn aml yn gysylltiedig â chwnsela a therapi, ond hefyd mewn gofal iechyd. Fodd bynnag, yn fy ymchwil, gwelais fod darparwyr gwasanaethau ym maes gwasanaeth cyfiawnder ieuenctid yn ystyried y berthynas a oedd ganddynt â phlant oedd yn dod i gysylltiad â chyfiawnder, fel un therapiwtig.

Mae llawer o gannoedd o ddamcaniaethau am berthnasoedd therapiwtig. Cyflwynodd Carl Rogers un sy’n cynnwys tair elfen weithredol, cyfathiant, sy’n gyflwr mewn perthynas therapiwtig sy’n cyfeirio at gyfateb profiad person yn gywir ag ymwybyddiaeth, diffuantrwydd, dilysrwydd a thryloywder. Felly mae’n golygu deall eu teimladau a’u meddyliau’n gywir. Empathi, cerdded yn esgidiau rhywun arall, a sylw cadarnhaol diamod. Pan fydd gennych barch cadarnhaol diamod tuag at rywun, ni allai unrhyw beth y gallent ei wneud roi rheswm i chi roi’r gorau i’w gweld fel rhywbeth sy’n gynhenid ddynol ac yn gynhenid gariadus. Nid yw’n golygu eich bod yn derbyn pob gweithred a gyflawnir gan y person ond eich bod yn derbyn pwy ydynt yn llawer dyfnach na’r ymddygiad ar yr wyneb. Mewn perthynas therapiwtig, mae’n dod yn eithaf naturiol i straeon gael eu rhannu, yn enwedig naratifau trawma, ac rydw i’n mynd i ddod yn ôl at hynny yn y man.

Teitl fy sgwrs oedd ‘Syrffio Tonnau Atebolrwydd Tosturiol’, felly beth mae atebolrwydd tosturiol yn ei olygu? Mae arferion sy’n seiliedig ar drawma yn cael eu gwau i sylfeini llawer o sefydliadau a chylchoedd yn y system cyfiawnder troseddol, ac mae ymchwil yn awgrymu, rhwng trawma a’r rhai sydd wedi rhyngweithio â’r system cyfiawnder troseddol. Fodd bynnag, mae caethiwo o fewn system o’r fath wedi’i gynllunio ar gyfer y rhai sy’n troseddu yn hytrach na’r rhai sydd wedi profi trallod. Gall llawer o arferion a gweithdrefnau sy’n bodoli yn y system cyfiawnder troseddol, fel dulliau disgyblu, noeth-chwilio, a chyfyngu ar symudiad, fod yn drawmatig neu ail-drawmateiddio unigolion, ac yn ei dro gall hyn arwain at gynnydd mewn ymddygiad sy’n adlewyrchu trawma, fel ymddygiad ymosodol, sy’n gallu bod yn heriol iawn i staff ei reoli. Mae’n bosibl y bydd ymarfer sy’n seiliedig ar drawma yn cael ei ystyried yn fuddiol. Fodd bynnag, yr her yw rheoli canfyddiadau o droseddu drwy ddefnyddio lens sy’n seiliedig ar drawma fel rhywbeth sy’n dangos gormod o gydymdeimlad tra’n diystyru’r dioddefwr. Yn hytrach, dylid ystyried cyd-destun y troseddu ochr yn ochr â hanes o drawma. Mae Miller a Najavits yn awgrymu, er gwaethaf heriau ac ystyriaethau gofalus, y mae’n rhaid eu gwneud, y gall ymarfer sy’n seiliedig ar drawma wella’r amgylchedd cyfiawnder troseddol o ran diogelwch, arwain at ganlyniadau gwell i unigolion sy’n rhyngweithio â’r system cyfiawnder troseddol a’u helpu i ddatblygu sgiliau ymdopi pro-gymdeithasol. Nid yw diwylliant sy’n seiliedig ar drawma yn y system cyfiawnder troseddol yn golygu na fydd unigolion yn atebol, oherwydd fe fyddant, ond mae hyn yn digwydd mewn ffordd dosturiol, felly mae gweithio drwy lens sy’n seiliedig ar drawma yn golygu defnyddio chwilfrydedd addfwyn ynghylch unigolyn, ei ymddygiad a’i ymatebion a hefyd datblygu diwylliant, ac yn wir, ymyriad sy’n cefnogi datblygiad sgiliau rheoleiddio emosiynol a pherchnogaeth bersonol ar newid ar yr un pryd â rhoi cyd-destun i’w ymddygiad.

Felly, nawr rydw i’n mynd i symud ymlaen i sôn am rai o’r canfyddiadau yn fy ymchwil ac rydw i eisiau siarad â chi am dair thema heddiw. Felly’r thema gyntaf yw ymddygiad fel modd cyfathrebu. Felly dyma rai o’r dyfyniadau a gafwyd gan gyfranogwyr mewn rhannau o’r ymchwil. Roedd hyn gan blentyn y gwnes i gyfweld ag ef, a ddywedodd “Roeddwn i’n cael fy mwlio drwy’r ysgol gynradd, roedd gen i dad camdriniol, a llystad camdriniol a phan oeddwn i yng nghartref fy nhad, pe na bawn i’n yfed gydag ef pan oeddwn i’n wirion o ifanc, byddwn i’n cael fy nghuro.” Dywedodd y plentyn hwn mai’r profiadau hyn oedd un o’r rhesymau pam y dechreuodd droseddu yn y lle cyntaf oherwydd ei fod wir yn cael trafferth rheoli ei ddicter. Roedd ganddyn nhw lawer o ddicter a oedd wedi deillio o’r profiadau hyn ac roedden nhw’n cael trafferth gyda hynny, felly dyna sut maen nhw’n teimlo, dyna maen nhw’n priodoli eu troseddu iddo. Yn yr un modd, dywedodd yr ail berson ifanc ei fod wedi dechrau ar y llwybrau tramgwyddus pan aeth ei fam i’r carchar, a sbardunodd hynny lawer o drawma iddo.

Felly, roedd camreoli emosiynol a oedd yn deillio o drallod seicolegol yn cael ei ystyried mewn perthynas â galwadau i’r heddlu gan ddarparwyr gwasanaeth. Roeddent wir yn cydnabod bod plant a oedd yn ymddangos yn ymosodol, mae’n debyg yn unigolion a oedd yn wirioneddol ofnus, yn ofidus, mewn trallod, yn bryderus ac yn orbryderus, felly mae darparwyr gwasanaeth yn cydnabod hyn. Dicter fel mecanwaith allanol ar gyfer yr hyn roedden nhw’n ei deimlo go iawn ar y tu mewn. Pan fyddwn ni’n teimlo’n ofidus fel babanod, dydyn ni ddim yn gallu hunan-reoli ac rydyn ni’n dibynnu ar oedolyn rheoledig a dibynadwy i’n cysuro a’n helpu ni i dawelu ac i fod mewn cyflwr cytbwys sy’n cael ei rheoleiddio. Mae’r glasoed fel y gwyddom i gyd yn gyfnod o dwf a datblygiad enfawr lle gall mecanweithiau cysuro eu hunain ddatblygu naill ai mewn ffordd iach neu afiach, yn dibynnu ar ein profiadau. Felly gall y pethau hyn rydyn ni’n eu gwneud i gysuro ein hunain, fod yn gysur ac yn rhyddhad yn y tymor byr, ond maen nhw’n gallu bod yn niweidiol yn y tymor hir. Rydyn ni’n cysuro ein hunain i’n helpu i gyrraedd cydbwysedd ar ôl cyfnod anodd, ond hefyd i sicrhau bod ein hanghenion yn cael eu diwallu. Felly efallai na fyddwn yn gallu prosesu sut rydym yn ymateb i ffactorau sy’n achosi straen amgylcheddol, felly rydym yn defnyddio dulliau ymdopi sy’n osgoi neu’n afiach, a allai ddylanwadu ar ein hymddygiad neu sy’n deillio o emosiwn nad ydym yn gallu ei reoli ar y pryd. Felly, oherwydd nad yw ein hanghenion emosiynol yn cael eu diwallu, efallai y byddwn yn teimlo cywilydd, efallai y byddwn yn teimlo’n annheilwng, ac efallai y byddwn yn teimlo nad oes modd ein caru. Ac felly rydyn ni’n ceisio teimlo’r cefnu hwnnw yn allanol. Mae gan adeiladu ymddygiad fel ffordd o gyfathrebu drwy fecanweithiau ymdopi oblygiadau ar gyfer dealltwriaeth ehangach ac ymatebion i ymddygiad troseddol, er enghraifft pe baem yn defnyddio lens troseddegol, p’un a oes mecanwaith ymdopi tybiedig ai peidio, lle mae trawma wedi cael ei brofi, byddai’n caniatáu i ni ddechrau deall ymddygiad unigolyn a’r hyn mae’n ei gyflwyno. Mae ymddygiad yn cael ei ddeall eisoes fel ffordd o gyfathrebu, ond mae fy thesis yn ychwanegu at y ddadl bod modd ystyried ymddygiad troseddol hefyd fel ffordd o gyfathrebu sy’n cael ei arddangos fel arwydd o drallod mewn perthynas ag angen sydd heb ei ddiwallu. Rydyn ni’n cyfathrebu pan fyddwn ni’n ymateb i oroesi, sy’n ymddangos mewn gwahanol ffyrdd, ond efallai na fydd pobl eraill o’n cwmpas ni, neu ni ein hunain hyd yn oed, yn sylweddoli ein bod yn gwneud hynny. Felly, er enghraifft, mae datgysylltu yn ymateb goroesi addasol sy’n caniatáu i ni weithredu yn y modd goroesi, ac mae’n golygu ein bod yn ymddangos ein bod yn fyfyriol neu wedi ymlacio, ond yn fewnol rydyn ni’n cael ein datgysylltu’n ddifrifol oddi wrth ein hunain ac eraill. Ac weithiau, mae hyn oherwydd ein bod wedi cael profiad o berthnasoedd heb eu rheoleiddio ag oedolion, sy’n gwneud i ni deimlo nad oes modd ein caru. Neu rydym yn personoli digwyddiadau er mwyn cadw’r cwlwm hwnnw. Mae hyn yn gwneud i ni deimlo’n anniogel, ac mae’n gwneud i ni deimlo nad oes neb yno i’n helpu i wneud synnwyr o’r hyn sy’n digwydd i ni. Weithiau, mae’r trawma rydyn ni’n ei brofi, sy’n cael ei storio yn ein cyrff, yn dechrau datgelu ei hun yn ein cysylltiadau perthynol â phobl eraill, er enghraifft, os yw’r cariad rydyn ni’n ei brofi yn amodol, ac yn cael ei gymryd oddi arnom ar sail ein hymddygiad, neu’n cael ei gymryd oddi arnom ar sail rhywbeth rydyn ni wedi’i ddweud, rydyn ni’n dechrau troi’n bobl sy’n ceisio plesio, fel mecanwaith diogelwch er mwyn ein diogelu ein hunain. Dyma’r ymateb gwenieithus ar waith lle rydyn ni’n cymodi â phobl eraill er mwyn osgoi perygl.

Thema arall rwy’n dod ar ei thraws yn fy ymchwil wrth greu diwylliant sy’n seiliedig ar drawma ym maes cyfiawnder ieuenctid oedd pwysigrwydd gweld y plentyn yn gyfannol wrth ffurfio perthnasoedd ystyrlon â nhw yn hytrach na’u troseddoli. Felly roedd rhai o’r plant a gymerodd ran yn yr ymchwil yn ystyried y berthynas â staff fel y peth pwysicaf, fel y gwelwch o’r dyfyniad ar y sgrin. Fodd bynnag, roedd darparwyr gwasanaeth yn gwerthfawrogi’r ffaith y gallai adeiladu perthynas ddiogel gyda’r plant fod yn eithaf anodd ac yn heriol oherwydd efallai nad yw plant yn profi perthnasoedd fel rydyn ni’n cael profiad o berthnasoedd, ac efallai bod ganddynt drawma perthynol, ac felly efallai y bydd perthnasoedd dibynadwy ag oedolion yn teimlo’n anghyfforddus iawn ac yn anodd eu meithrin. Felly yn yr astudiaeth, yn fy astudiaeth, cydnabuwyd gan ddarparwyr gwasanaethau y gallai’r trawma a brofir gan blant fod yn un rhyngbersonol ac y gallai arwain at broblemau o ran rheoli emosiynau’r plant, newidiadau ymddygiad, ac anawsterau perthynol, a allai yn ei dro lesteirio’r berthynas rhwng y plentyn a’r ymarferydd hefyd. Roedd rhai o’r plant pan oeddwn yn eu cyfweld yn trafod diffyg gofalu gan famau ac mae hyn yn gysylltiedig â’r model perthynol o drawma. Felly roedd rhywfaint ohono’n uniongyrchol, lle’r oedd esgeulustod, a rhywfaint ohono’n anuniongyrchol lle’r oedd y fam yn cael ei charcharu ac felly ddim yn gallu gofalu am y plentyn. Pan fydd trawma’n rhyngbersonol, mae’n dod yn berthynol, ac mae Dr Karen Treisman, sy’n seicolegydd clinigol ac yn arbenigwr mewn trawma, yn awgrymu bod yn rhaid i wella sy’n canolbwyntio ar atgyweirio perthynol ddigwydd, lle mae trawma perthynol wedi cael ei brofi

Felly mae ymarfer perthynol yn rhoi’r berthynas wrth galon yr holl waith drwy hwyluso cysylltiadau dibynadwy a chefnogol, ond hefyd grymuso unigolion i gymryd rhan mewn prosesau gwneud penderfyniadau. Mae’r ymarfer hwn yn rhoi’r cyfle i feithrin ymddiriedaeth a pharch, sy’n ennyn teimlad o berthyn, cysylltiad, gofal a gwerthfawrogiad, felly mae’n gweithredu fel sgaffald ar gyfer profiadau o berthynas yn y dyfodol. Mae’r athroniaeth plant yn gyntaf yn cael ei hyrwyddo ym maes cyfiawnder ieuenctid ac mae yna bedwar ymarfer o fewn athroniaeth plentyn yn gyntaf, sef edrych ar blant fel plant, datblygu hunaniaeth pro-gymdeithasol plentyn er mwyn cael canlyniadau cadarnhaol, cydweithio â phlant, a hyrwyddo dargyfeiriad. Ac mae hyn yn wir yn berthnasol i athroniaeth sy’n seiliedig ar drawma gan ei fod yn argymell dull sy’n canolbwyntio ar bobl lle mae pob agwedd ar y plentyn yn cael ei hystyried ac yn ganolbwynt yn hytrach na dim ond canolbwyntio ar eu hymddygiad neu eu profiadau. A chanfu’r astudiaeth fod plant yn gweld yr ymarferwyr cyfiawnder ieuenctid yn cymryd diddordeb gwirioneddol yn eu bywydau a hefyd yn canolbwyntio ar eu cryfderau yn hytrach na’u hymddygiad yn unig, a thrafododd cyfranogwyr darparwyr gwasanaeth y syniad o fod yn blentyn-ganolog ac yn blentyn-gyfeillgar, sy’n awgrymu pwyslais ei fod yn dal i fod yn blentyn -yn-gyntaf ac yn ystyried plant fel plant yn hytrach na’u labelu fel troseddwyr. Ar yr un pryd, cydnabuwyd bod yn rhaid bod yn ofalus wrth weithio gyda lens sy’n seiliedig ar drawma nad oedd plant yn cael eu stigmateiddio a’u labelu ar sail eu profiadau o drawma hefyd, felly nid oeddent yn cael eu labelu fel dioddefwr goddefol na’u labelu ar sail ymchwil sy’n awgrymu cydberthynas rhwng trawma a llwybr bywyd negyddol, oherwydd bod cydberthyniad ac achosiaeth yn ddau beth gwahanol, ac nid ydym yn cael ein diffinio gan yr hyn sy’n digwydd i ni, mae’r rhain yn deserâu sy’n rhan o fosaig ein bywydau. Cydnabyddir bod hanes o drawma yn gyffredin ymysg plant sy’n defnyddio gwasanaethau cyfiawnder ieuenctid a’r rhai sydd yn y ddalfa, ac adlewyrchwyd hyn yn yr astudiaeth gyfredol. Wnes i ddim holi plant am eu profiadau personol o drawma, ond yn ddiddorol, roedd pob plentyn y siaradais i ag ef eisiau dweud eu stori wrthyf. Felly, soniais am berthnasoedd therapiwtig yn gynharach a sut daeth yr astudiaeth hon i’r casgliad bod modd gweld y berthynas rhwng y plentyn a’r ymarferydd drwy lens therapiwtig. Felly, wrth weithio mewn ffordd berthynol a therapiwtig, mae lle’n cael ei greu sy’n caniatáu rhannu naratif trawma sy’n gallu annog y plentyn i wella.

Mae profiadau bywyd, yn gadarnhaol ac yn negyddol, yn symud y tu hwnt i’r synnwyr ac yn cael eu trefnu’n straeon sy’n helpu unigolion i adrodd pwy ydyn nhw a phwyso a mesur cymhlethdodau eu digwyddiadau bywyd. Cyfeiriodd y plant a’r darparwyr gwasanaeth a oedd yn rhan o’r astudiaeth at reoli argyfwng mewn cyfiawnder ieuenctid, felly bu iddynt siarad am drafod yr heriau, gan siarad drwy drawma blaenorol a allai arwain at gatharsis i’r plant. Roedd un o’r plant yn yr astudiaeth yn trafod sut mae mynychu cyfiawnder ieuenctid yn cefnogi eu lles mewn gwirionedd oherwydd eu bod yn gallu trafod materion a’u bod yn gallu mynegi eu teimladau wrth rywun. Ond efallai mai’r hyn sy’n fwyaf perthnasol i’r berthynas rhwng y plentyn a’r ymarferydd yw’r broses o fod yn dyst empathig i anghyfiawnder. I ymarferwyr, mae hyn yn golygu darparu lle i'r plentyn adrodd ei stori ac ymateb mewn ffordd sy'n gydnaws â'r trawma moesol sydd wedi digwydd. Felly mae caniatáu lle i’r plentyn rannu ei naratif trawma, ac ymateb iddo gyda dealltwriaeth a thosturi, yn debyg i angori cwch mewn harbwr, gan ganiatáu amser i orffwys a thrwsio er mwyn cyrraedd cyflwr o gydbwysedd cyn cychwyn i hwylio eto. Mae perthynas therapiwtig sy’n cynnwys ailadrodd naratifau trawma wedi cael ei hystyried yn fuddiol o ran gwella adweithiad mewn plant a gwella eu prosesau hunan-werthuso, a gall hyn fod yn arbennig o ddefnyddiol mewn cyfiawnder ieuenctid gan ei fod yn gallu annog plant i fyfyrio a deall eu hymddygiad mewn perthynas â’r hyn maen nhw wedi’i brofi, ond gall hefyd eu helpu i adlunio eu trallod hefyd. Felly, mae enghraifft o’r astudiaeth bresennol yn deillio o gyfraniad y plant, sy’n cydnabod, drwy eu rhyngweithio â chyfiawnder ieuenctid, y gallai eu hymddygiad a’u dulliau ymdopi dilynol, fel dibyniaeth ar sylweddau, fod yn gysylltiedig â’r hyn y maent wedi’i brofi, a oedd yn ddiddorol iawn. Cyfeiriodd plant hefyd at newid ymddygiad o ganlyniad i sgyrsiau a rannwyd ag ymarferwyr cyfiawnder ieuenctid ynghylch meddwl canlyniadol a datrys problemau ar y cyd, a hefyd y ffaith bod ymarferwyr cyfiawnder ieuenctid yn bresennol ac yn gwrando pryd bynnag yr oedd heriau’n codi iddynt, a hefyd adegau o hapddigwyddiad.

Fodd bynnag, wrth weithio mewn ffordd berthynol, mae amsugno trawma yn risg i ymarferwyr. Felly, gall goruchwyliaeth glinigol fod ar gael i staff drwy’r model rheoli achosion uwch sy’n cael ei gyflwyno ar draws timau cyfiawnder ieuenctid yng Nghymru. Fodd bynnag, roedd ymarferwyr hefyd yn cydnabod bod y gefnogaeth yn y swyddfa ymysg staff yn fuddiol, ond roeddent hefyd yn dweud na allai’r gefnogaeth wybodus hon ddigwydd bob amser oherwydd y llwyth gwaith dwys, ac nad oedd amser bob tro yn caniatáu i hyn ddigwydd.

Felly, rydw i eisiau siarad â chi am drawma mechnïol, ond cyn i mi wneud hynny, roeddwn i’n meddwl y byddai’n ddefnyddiol i mi ystyried sut rydyn ni’n prosesu ein profiadau. Felly mae gan bob un ohonom ffonau symudol yn yr ystafell, mae’n debyg. Os ydyn ni’n meddwl am y cortecs blaen, mae rhan flaen ein hymennydd fel gwagle, mae’n cofnodi popeth yn ei lwybr, rhai pethau nad ydyn ni hyd yn oed yn sylweddoli ein bod ni’n eu cofnodi oherwydd ein bod ni mor ifanc, efallai nad ydyn ni’n ymwybodol o hynny ar y pryd. Ac mae’n cynnwys ein holl synhwyrau, felly rydyn ni’n ymwybodol o tua 5-10%, mae’r 90% arall yn isymwybodol, ond dydy hynny ddim yn golygu nad ydyn ni’n prosesu’r hyn rydyn ni’n ei gymryd i mewn yn y 90% hwnnw. Ac mae’r cyfan yn cael ei brosesu yn yr hipocampus, sy’n debyg i reolwr ffôn ein hymennydd, felly mae’n ein helpu i drefnu a storio gwybodaeth a’r profiadau sydd gennym. Mae apiau gwahanol ar ein ffôn ac mae’r rheolwr ffôn yn trefnu ac yn cadw’r apiau hynny mewn gwahanol grwpiau, a phan fyddant yn cael eu didoli, mae’n anfon neges i’n amygdala, sy’n debyg i’r gwrth-firws ar ein ffôn, ac mae’n dweud wrth weddill ein corff sut i ymateb i’r wybodaeth honno. Felly mae rhywfaint o wybodaeth yn cael ei phrosesu a’i storio’n eithaf da, ond efallai y bydd darnau eraill o wybodaeth yn llethu’r rheolwr ffôn, ac nid oes modd ei storio. Os felly, mae’r ap yn cael ei wthio ar y bwrdd gwaith ac nid yw’n cael ei storio yn unman. Ond yr hyn mae hynny’n ei wneud yw rhybuddio’r system wrth-firws, sef yr amygdala, am fygythiad, felly mae ein hamygdala yn cychwyn un o’n hymatebion i drawma. Pan fyddwn yn profi trawma yn ystod plentyndod, mae’n gallu troi’n un o’r apiau ar y ffôn, ar y bwrdd gwaith, nad oes modd eu storio, sy’n golygu os byddwn yn profi unrhyw beth sy’n gysylltiedig â’r ap hwnnw, yn uniongyrchol neu’n anuniongyrchol, yna ni fydd ein hymennydd yn gallu gwahaniaethu rhwng trallod gwirioneddol a thrallod ymddangosiadol, sy’n golygu y bydd ein larwm yn canu drwy’r amser, pryd bynnag y bydd trallod yn cael ei dybio, sydd wedyn yn dwysau ein hemosiynau a’n hymddygiad. Os bydd hyn yn digwydd yn aml, heb fod yn ymwybodol o’r apiau niweidiol hyn sy’n aros ar ein bwrdd gwaith, rydyn ni’n defnyddio ymatebion straen di-fudd. Efallai y byddant yn helpu yn y tymor byr drwy leddfu teimladau, er enghraifft, ond gallant arwain at broblemau tymor hir. Felly gallwch weld sut mae hyn yn berthnasol i drawma mechnïol oherwydd efallai y bydd yn rhaid i ni gefnogi unigolyn sydd wedi profi rhywbeth tebyg iawn i ni, sy’n gwneud i’n rheolwr ffôn deimlo panig ac anfon ymateb straen i’n cyrff.

Mae trawma mechnïol yn digwydd drwy drosglwyddo gweddillion emosiynol oddi wrth y rheini sydd wedi profi trawma i’r rheini sy’n ymgysylltu â nhw mewn perthynas empathig. Ac mae trawma mechnïol yn uniongyrchol gysylltiedig â datgeliadau manwl a graffig weithiau o drawma. Ac yn yr achos hwnnw, gall newidiadau negyddol ddigwydd drwy drawma mechnïol gan gynnwys newidiadau gwybyddol, emosiynol a chorfforol. Yn aml, mae trawma mechnïol yn gysylltiedig â rolau therapiwtig a chlinigol, ond mae’n berthnasol i ymarferwyr cyfiawnder ieuenctid oherwydd y berthynas hirdymor sydd wedi’i ffurfio gyda phlant, sy’n gyfannol ac sy’n ystyried popeth maen nhw wedi’i brofi. Mae’n wahanol i straen trawmatig eilaidd. Mae straen trawmatig eilaidd yn fwy cyffredin ymysg gweithwyr gwasanaethau brys rheng flaen oherwydd nid oes perthynas empathig yn cael ei meithrin gydag unigolion, ond maen nhw’n dal i fod yn dyst i drawma eu hunain ac yn gwrando ar naratifau trawma hefyd. Felly disgrifiodd darparwyr gwasanaethau yn yr astudiaeth rolau yn y gwasanaeth cyfiawnder ieuenctid fel rhai sy’n canolbwyntio ar gwnselwyr, er mwyn cydnabod a chydymdeimlo â phrofiad bywyd y plentyn o drawma, a hefyd oherwydd eu bod yn creu cwlwm emosiynol gyda’r plentyn. Hefyd, cyfeiriwyd at drawma mechnïol fel ffordd fwy perthynol sy’n seiliedig ar drawma o weithio gyda phlant, ac felly roedd angen mecanweithiau rheoli a chefnogi gofalus, gan gynnwys goruchwyliaeth, ac ôl-drafodaeth anffurfiol rhwng staff er mwyn cynnal lles. Yn yr astudiaeth a gynhaliwyd gennyf, trafodwyd goruchwyliaeth ac ôl-drafodaeth anffurfiol. Fodd bynnag, cydnabuwyd y gallai goblygiadau o ran adnoddau ddylanwadu ar ddarparu goruchwyliaeth glinigol, ac efallai na fydd amgylchedd prysur cyfiawnder ieuenctid yn caniatáu i ôl-drafodaethau anffurfiol gael eu cynnal mor aml ag sy’n ofynnol.

O ran hyn, gallai sefydliadau sy’n darparu cymorth dwys i unigolion sydd â hanes o drawma ddechrau adlewyrchu symptomau trawma sy’n cael eu galw’n drawma sefydliad. Felly os ydyn ni’n dychmygu bod sefydliad yn fod byw sy’n anadlu, gallwn ddeall yn iawn y gall rhai symptomau trawma sefydliad ddatblygu oherwydd camweithrediadau mewnol, ac felly mae trallod emosiynol yn cael ei wreiddio yn y diwylliant sy’n arwain at straen fel rhan o’i nodwedd ddiffiniol. Yn debyg iawn i ni fel unigolion, gall sefydliadau arddangos ymatebion trawma. Felly gallant ddangos yr awydd i ymladd, lle mae gwrthdaro’n rhemp a lle dibynnir ar fesurau cosbol i gadw rheolaeth. Efallai y byddant yn dangos yr awydd i ddianc lle mae rhai agweddau o’r swydd yn cael eu hosgoi, ac mewn absenoliaeth, a rhewi hefyd sy’n golygu datgysylltu rhwng cydweithwyr a systemau. Efallai y bydd ymarferwyr eu hunain hefyd yn gweithio drwy gyfnod anodd iawn neu fod ganddynt brofiadau o drawma y gallent fod yn ei chael yn anodd ymdopi â nhw. Roedd darparwyr gwasanaethau yn yr astudiaeth a gynhaliwyd gennyf yn cyfeirio’n bendant at eu profiadau personol eu hunain o drawma a thrallod, felly gallai systemau wedi’u trefnu ar gyfer trawma ymateb i straen drwy roi mwy o strwythur ar waith, a allai yn anffodus arwain at anhyblygrwydd, diwylliant o feio, a phrofiadau negyddol. Felly, mae atgofion negyddol yn cael eu creu a’u gwreiddio yn y sgaffald sefydliadol, sy’n paratoi’r ffordd ar gyfer system cynyddu straen yn hytrach na system lleihau straen.

Felly, mae gwreiddio systemau sy’n seiliedig ar drawma yn y system cyfiawnder troseddol yn cyflwyno heriau unigryw oherwydd y diwylliant sefydliadol sy’n ymgorffori cyfiawnder a’r ffocws hanesyddol ar gosbi. Fodd bynnag, dylai manteision gweithio drwy lens sy’n seiliedig ar drawma sbarduno newidiadau i fynd i’r afael â heriau o’r fath a helpu sefydliadau i weithio tuag at fod yn oleudy.

Felly, i gloi, canfu’r astudiaeth fod rhywfaint o ymddygiad troseddol yn cael ei weld fel strategaeth i gyfleu trallod, a allai fod drwy fecanwaith ymdopi, fel defnyddio sylweddau, a allai arwain at wahanol gyflyrau ymddygiad. Gall hefyd arwain at adegau lle mae emosiynau pwerus yn anodd eu mynegi, felly mae mynegiant yn digwydd drwy ymddygiad. Er mwyn gweithio drwy lens sy’n seiliedig ar drawma, mae angen newid diwylliant er mwyn gwreiddio gwerthoedd, polisïau ac ymarfer ar draws pob lefel o gyfiawnder ieuenctid. Mae cysyniad ymarferol arall yn cynnwys yr angen i weithio drwy lens sy’n canolbwyntio ar y plentyn yn gyntaf ac sy’n seiliedig ar drawma, sy’n ategu ei gilydd drwy sylfaen sy’n seiliedig ar gryfderau. Fodd bynnag, rhaid gofalu peidio â labelu o safbwynt troseddol nac o safbwynt sy’n seiliedig ar brofiadau o drawma. Ac mae’r gofod a’r berthynas a rennir rhwng plant ac ymarferwyr yn cynnwys elfennau o brosesau a thechnegau therapiwtig a ddefnyddir yn aml gan gwnselwyr. Fodd bynnag, mae hefyd yn ystyried ôl-effeithiau ffurfio perthnasoedd iacháu sy’n cynnwys trawma mechnïol, y canfu’r astudiaeth hon ei fod yn fater pwysig ac mae angen rhoi sylw iddo ar lefel strategol er mwyn cefnogi staff a’r plant y maent yn gweithio gyda nhw yn ddigonol.

Felly roeddwn i eisiau gorffen gyda dyfyniad, gan i mi ddechrau gyda dyfyniad. Dyma un o’m hoff ddyfyniadau sy’n cwblhau’r cylch, “we are not the survival of the fittest, we are the survival of the nurtured”. Ac rwy’n ddiolchgar o ddweud fy mod innau’n cael fy meithrin yn awr hefyd, felly diolch o galon i chi i gyd am wrando.