



Uned Atal Trais Violence Prevention Unit

Asesiad o Anghenion Iechyd:

Effaith COVID-19 ar brofiadau plant a phobl ifanc o drais a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod

(adroddiad llawn)



Asesiad o Anghenion Iechyd:

Effaith COVID-19 ar brofiadau plant a phobl ifanc o drais a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod

(adroddiad llawn)

Awduron

Katie Cresswell^{1&2}, Emma R. Barton^{1&2}, Lara Snowdon^{1&2}, Annemarie Newbury^{1&2}, Laura Cowley^{3&4}

¹ Polisi a Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredu Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru

² Uned Atal Trais Cymru

³ Is-adran Ymchwil a Gwerthuso, y Gyfarwyddiaeth Gwybodaeth, Iechyd Cyhoeddus Cymru

⁴ Canolfan Genedlaethol Ymchwil Iechyd a Llesiant y Boblogaeth, Ysgol Meddygaeth Prifysgol Abertawe, Y Deyrnas Unedig

Diolchiadau

Ariannwyd yr Asesiad o Anghenion Iechyd hwn gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Hoffai Uned Atal Trais Cymru (VPU) ddiolch i'r cynrychiolwyr canlynol o ystod o sefydliadau a gyfrannodd eu hamser a'u barn arbenigol i lywio'r ymchwil:

- Mark A Bellis (Cyfarwyddwr Polisi a Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredu Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant (WHOCC))
- Jon Drake (Cyfarwyddwr Uned Atal Trais Cymru)
- Jo Hopkins (Cyfarwyddwr Rhaglen Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE), Cyfiawnder Troseddol ac Atal Trais (WHOCC))
- Liz Green (Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru (WHOCC))
- Andrew Williams (Grid Dysgu'r De Orllewin (SWGfL))
- Sam Austin & Preeya Vara (Llamau)
- Andy Wallsgrove (Swyddfa Comisiynydd Plant Cymru)
- Cecile Gwilym & Dr Sarah Witcombe-Hayes (Cymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant (NSPCC))
- Michelle Morgan (Llywodraeth Cymru)
- David Pearce (arweinydd ACE Llywodraeth Cymru)
- Dave Williams (cynghorydd Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc Llywodraeth Cymru)

Hoffai'r VPU hefyd ddiolch i'r sefydliadau a gyfrannodd eu hamser i gymryd rhan yn y cyfweiliadau:

BAWSO	SWGfL
Barnardo's	Llywodraeth Cymru
Comisiynydd Plant Cymru	Tîm Diogelu Cenedlaethol
Llamau	Canolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol Caerdydd
Parent-Infant foundation	Ysgol Gynradd Penllergaer
Academi Cyfryngau Cymru	Canolfan Ieuentid Caerdydd

Hoffai'r awduron hefyd ddiolch i Amy Bucknall (nyrs ddynodedig, Tîm Diogelu Cenedlaethol, Iechyd Cyhoeddus Cymru), Natasha Judd¹, Andy Wallsgrove ac Alex Walker^{1,2} am brawfddarllen a darparu adborth gwerthfawr i'r prosiect.

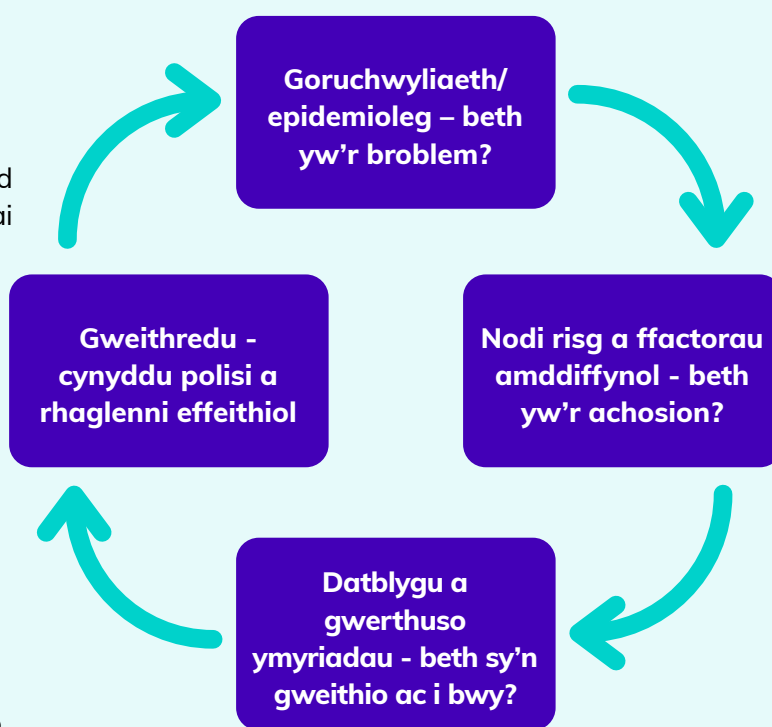


Uned Atal Trais Violence Prevention Unit

Trosolwg o Uned Atal Trais Cymru

Sefydlwyd Uned Atal Trais Cymru gyda chyllid â chymorth gan y Swyddfa Gartref yn 2019. Mae'r tîm craidd yn cynnwys aelodau o heddluoedd Cymru a thimau Comisiynwyr yr Heddlu a Throsedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Mawrhydi (HMPPS), a'r sector gwirfoddol.

Mae'r Uned wedi ymrwymo i ddefnyddio dull iechyd y cyhoedd o atal trais. Mae'r dull hwn yn herio'r syniad bod trais yn anochel ac yn hytrach mae'n dangos y gellir rhagweld ac atal trais fel unrhyw broblem iechyd arall. Mae'r Uned yn ceisio tystiolaeth i ddeall achosion trais a'r hyn sy'n gweithio i'w atal a defnyddio'r dystiolaeth hon i ddatblygu ymyriadau sy'n canolbwyntio ar yr achosion sylfaenol hyn. Mae'r ymyriadau hyn yn cael eu gwerthuso cyn i brosiectau a rhaglenni effeithiol gael eu cyflwyno'n ehangach i helpu mwy o bobl a chymunedau ledled Cymru trwy ddull systemau cyfan o atal trais.



Ffigur 1. Y pedwar cam tuag at ddull iechyd y cyhoedd o atal trais

Talfyriadau

HNA	Asesiad o Anghenion Iechyd	NTE	Economi'r Nos
VPU	Uned Atal Trais Cymru	ASB	Ymddygiad gwrthgymdeithasol
COVID-19	Coronavirus	BAME	Du ac ethnigrwydd lleiafrifol
FGM	Anffurfio organau cenhedlu benywod	ACE	Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod
LHDT+	Lesbiaidd, hoyw, deurywiol, trawsrywiol +	VAWDASV	Trais yn erbyn menywod, cam-drin yn y cartref a thrais rhywiol
SEND	Anghenion addysgol arbennig a/ neu anabledau	C/APV	Trais plant a phobl ifanc at rieni
NEET	Heb fod mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant		

Cynnwys

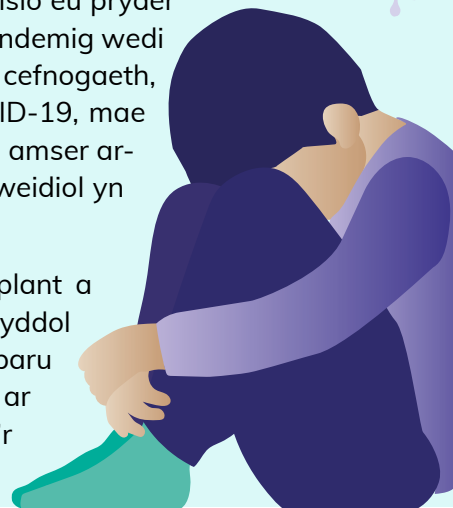
1.0	Asesiad o Anghenion Iechyd	5
1.1	Cyflwyniad	5
1.2	Amserlen y prosiect	5
1.3	Methodoleg adolygu llenyddiaeth	6
1.4	Methodoleg cyfweld	7
1.5	Diagram cryno	8
2.0	Canfyddiadau allweddol	9
2.1	Cyflwyniad	9
2.2	Demograffeg Cymru	9
2.3	Effaith cyfyngiadau COVID-19 ar brofiadau plant a phobl ifanc o drais	12
2.4	Effaith COVID-19 ar benderfyniadau ehangach iechyd plant a phobl ifanc	30
2.5	Casgliad	37
3.0	Arfer gorau wrth liniaru'r effeithiau negyddol ar blant a phobl ifanc	38
3.1	Cyflwyniad	38
3.2	Cynnal gwasanaeth a chadw staff	38
3.3	Ymyrraeth gynnar	40
3.4	Arian a chyllid	42
3.5	Hyfforddiant	43
3.6	Cyfathrebu	44
3.7	Cydgynhyrchu	46
3.8	Ymateb wedi'i dargedu	47
3.9	Dull amlasiantaeth	49
3.10	Casgliad	49
4.0	Camau Gweithredu ar gyfer y Dyfodol	50
5.0	Cyfeiriadau	52
6.0	Atodiad	62

1.0 Asesiad o Anghenion Iechyd

1.1 Cyflwyniad

Mae'r pandemig coronafeirws 2019 newydd (COVID-19) wedi cael effaith enfawr ledled y byd, ac mae'n parhau i gael yr effaith honno. Mae'r pandemig wedi arwain at filiynau o farwolaethau ledled y byd a dros 143,000 o farwolaethau yn y Deyrnas Unedig (DU), gan achosi systemau iechyd sydd wedi'u gorlethu. Mae plant a phobl ifanc wedi'u pennu fel un o'r grwpiau lleiaf agored i niwed o ran canlyniadau negyddol y feirws ar iechyd corfforol. Fodd bynnag, mae arbenigwyr wedi lleisio eu pryder ynghylch effeithiau anuniongyrchol COVID-19 ar blant a phobl ifanc. Mae'r pandemig wedi arwain at lawer o heriau i blant a phobl ifanc, gan gynnwys tarfu ar addysg, cefnogaeth, gweithgareddau cymdeithasol a threfn arferol. Oherwydd cyfyngiadau COVID-19, mae unigolion wedi gorfod treulio mwy o amser yn y cartref ac wedi treulio mwy o amser ar-lein, ffactorau sy'n cynyddu'r risg o ddod i gysylltiad â thrais a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs).

Nod y prosiect ymchwil cyfredol yw deall effaith COVID-19 ar brofiadau plant a phobl ifanc o drais, archwilio'r hyn sy'n gweithio orau i liniaru'r effeithiau negyddol a mapio i ba raddau y mae'r gwasanaethau a'r rhaglenni hyn yn cael eu darparu yng Nghymru. Yn dilyn hynny, darperir ystyriaeth o gamau gweithredu posibl ar gyfer y dyfodol ar gyfer cynllunio adferiad COVID-19 er mwyn mynd i'r afael â'r mater o amlygiad cynyddol i drais ar gyfer PPhI oherwydd y pandemig.



1.2 Amlinelliad y prosiect

Mae Asesiad o Anghenion Iechyd (HNA) yn broses systematig i asesu'r problemau iechyd sy'n wynebu poblogaeth. Mae hyn yn cynnwys penderfynu a yw grwpiau penodol yn fwy agored i'r broblem iechyd nag eraill a nodi unrhyw anghydraddoldebau o ran darparu gwasanaeth. Gall HNA ddarparu llwyfan er mwyn ystyried y camau nesaf i liniaru effeithiau negyddol mater iechyd penodol ar y gwahanol grwpiau poblogaeth dan sylw (1).

Mae'r HNA hwn yn defnyddio dull dulliau cymysg, gan gynnwys adolygiad o lenyddiaeth, data proffil poblogaeth, cyfweiliadau â rhanddeiliaid allweddol a dadansoddi data monitro a gesglir yn rheolaidd. Bydd yr ymchwil hefyd yn ystyried arolygon a roddwyd i blant a phobl ifanc yn ystod y pandemig i gipio eu barn a'u profiadau personol.

Nod y dull yw helpu rhanddeiliaid allweddol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc, fel llunwyr polisi a sefydliadau, i ddeall yr effaith y mae COVID-19 wedi'i chael, ac yn parhau i'w chael, ar brofiadau plant a phobl ifanc o drais ac ACEs yng Nghymru. Bydd ennill dealltwriaeth ddyfnach o effaith trais a thrawma yn y pandemig yn helpu'r VPU i lywio polisi ac ymarfer, gan wella'r ddarpariaeth o wasanaethau iechyd a chymorth (tymor byr a hir) i blant a phobl ifanc yn ystod y pandemig a thu hwnt.

Mae confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar hawliau'r plentyn yn diffinio plentyn fel unigolyn iau na 18 oed

Sefydlwyd grŵp llywio amlasiantaeth o ystod o sefydliadau sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc yng Nghymru i gasglu barn arbenigol i lywio'r ymchwil.

Nodau'r prosiect

1. Deall profiadau plant a phobl ifanc (0-18 oed) o drais ac ACEs yn ystod y pandemig COVID-19 yng Nghymru
2. Archwilio effaith COVID-19, yng nghyd-destun penderfynyddion ehangach iechyd, ac ystyried pa oblygiadau y gallai hyn eu cael i iechyd a llesiant plant yn y dyfodol
3. Archwilio 'yr hyn sy'n gweithio' i liniaru effaith yr adfyd a brofir gan blant a phobl ifanc a sut mae hyn yn berthnasol i gyd-destun COVID-19
4. Mapio i ba raddau y mae'r gwasanaethau a'r rhaglenni hyn a ddefnyddir i liniaru'r effeithiau negyddol ar blant a phobl ifanc yn cael eu gweithredu yng Nghymru
5. Darparu ystod o gamau gweithredu posibl ar gyfer y dyfodol o ran ystyriaethau polisi i lywio cynllunio adferiad COVID-19, ac i lywio gweithredu ar sail tystiolaeth pe bai cyfyngiadau o ran clefyd heintus yn y dyfodol
6. Mapio a gwella rhannu data arferol ar draws sefydliadau a chynyddu argaeledd data amlasiantaeth ar blant a phobl ifanc o fewn Canolfan Gwybodaeth Trais er Atal VPU

1.3 Methodoleg adolygu llenyddiaeth

1.3.1 Nodau ac amcanion

Defnyddiodd yr adolygiad llenyddiaeth hwn wybodaeth o lenyddiaeth academaidd a llwyd i; a) deall profiadau plant a phobl ifanc o drais ac ACE yn ystod y pandemig COVID-19 a b) archwilio effaith pandemig COVID-19 ar benderfynyddion ehangach iechyd a sut y gall yr effeithiau hyn effeithio ar iechyd a llesiant plant a phobl ifanc yn y dyfodol. Cyfunwyd y dystiolaeth hon â barn rhanddeiliaid i ddarparu cyd-destun pellach, proffil poblogaeth a gwybodaeth o arolygon a gynhaliwyd gan wasanaethau ar wahân gyda phlant a phobl ifanc er mwyn cael dealltwriaeth gynhwysfawr o'r mater.

Cynhaliwyd yr adolygiad llenyddiaeth mewn amser real yn ystod pandemig COVID-19. Cafodd cyhoeddiadau eu monitro wrth iddynt ddod ar gael.

1.3.2 Strategaeth chwilio

Cynhaliwyd chwiliadau drwy Research Gate, Google Advanced a Google Scholar. Cyfyngwyd chwiliadau yn ôl dyddiad; yr erthyglau a ystyriwyd oedd y rhai a nodwyd o ddechrau'r pandemig ym mis Ionawr 2020 a pharhaodd y chwiliad trwy gydol y prosiect ymchwil i alluogi'r ymchwilydd i ddefnyddio'r ymchwil fwyaf diweddar a pherthnasol. Ni wnaed unrhyw gyfyngiadau yn ôl gwlad ond dim ond tystiolaeth yn yr iaith Saesneg a gynhwyswyd. Gweler *Atodiad 1 am y strategaeth chwilio a ddefnyddiwyd ar gyfer yr ymchwil hon.*

Yn ogystal, ceisiwyd a defnyddiwyd tystiolaeth a gwybodaeth gan arbenigwyr ym maes ACEs i lywio ac ategu'r ymchwil gyfredol.

Oherwydd natur amser real y chwiliad llenyddiaeth, nid yw nifer y papurau a nodwyd ac a sgriniwyd ar gael. Cafodd papurau eu sgrinio am berthnasedd wrth iddynt ddod ar gael.

Mae'r astudiaethau a ddefnyddir yn yr adroddiad yn cynnwys cymysgedd o lenyddiaeth academaidd a llwyd. Roedd llenyddiaeth lwyd yn cynnwys adroddiadau sefydliadau anlywodraethol, adroddiadau llywodraeth, papurau polisi, arolygon ac erthyglau newyddion. Roedd llenyddiaeth academaidd yn cynnwys darnau barn arbenigol yn seiliedig ar theori, adolygiadau llenyddiaeth ac adroddiadau yn seiliedig ar ddata empirig. Roedd y dystiolaeth a gasglwyd yn tarddu o'r Deyrnas Unedig yn bennaf, gan gynnwys llenyddiaeth o Gymru, yr Alban a Lloegr. Defnyddiwyd llenyddiaeth Ewropeaidd a rhyngwladol hefyd i ddarparu cyd-destun ar gyfer COVID-19, sy'n faes pwnc newydd sy'n dod i'r amlwg.

1.4 Methodoleg cyfweld

1.4.1 Nodau

Roedd cwestiynau'r cyfweliad yn ymdrin ag ystod o bynciau a'u nod oedd datblygu dealltwriaeth o:

1. Effaith cyfyngiadau COVID-19 ar brofiadau plant a phobl ifanc o drais ac ACEs
2. Yr arferion gorau wrth fynd i'r afael â'r effeithiau negyddol
3. Pa grwpiau sy'n cael eu heffeithio'n fwyaf negyddol gan gyfyngiadau COVID-19 o ran trais ac ACEs
4. Gweithrediad a darpariaeth gyfredol gwasanaethau i blant a phobl ifanc
5. Unrhyw weithredu newidiadau yn ystod COVID-19 i wasanaethau sy'n cefnogi plant a phobl ifanc
6. Yr hyn y mae gwasanaethau yn teimlo y mae angen iddynt fod yn ei ddarparu wrth symud ymlaen.

1.4.2 Cyfranogwyr

Cymerodd un ar ddeg o gyfranogwyr ran yn y cyfweliadau (naw cyfweliad 1-i-1 a dau gyfweliad 2-i-1). Ni allai un cyfranogwr ddod i gyfweliad felly anfonwyd ei atebion trwy e-bost. Gweinyddwyd cyfweliadau i ystod o gynrychiolwyr o amrywiol sectorau e.e. addysg, cam-drin, iechyd meddwl, tai a diogelwch ar-lein. Gweler Tabl 1 am y sefydliadau penodol a gymerodd ran yn y cyfweliadau.

Tabl 1. Sefydliadau a gafodd eu cyfweld	
Grid Dysgu'r De Orllewin (SWGfL)	Parent-Infant Foundation
Barnardo's	Ysgol Gynradd Penllergaer
BAWSO	Llywodraeth Cymru
Canolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol Caerdydd (SARC)	Tîm Diogelu Cenedlaethol a SARC Caerdydd
Swyddfa Comisiynydd Plant Cymru	Canolfan Ieuencid Caerdydd
Academi Cyfryngau Cymru	Llamau

1.4.3 Recriwtio

Helpodd grŵp cynghori arbenigol o amrywiol sectorau i ddatblygu rhestr y cyfweleion a recriwtio cyfranogwyr.

1.4.4 Moeseg

Adolygwyd y prosiect gan dîm Ymchwil a Datblygu Iechyd Cyhoeddus Cymru a gadarnhaodd nad oedd angen unrhyw gymeradwyaeth foesegol bellach er mwyn cyflawni'r ymchwil.

1.4.5 Methodoleg

Oherwydd y cyfyngiadau COVID-19 cyfredol, cynhaliwyd cyfweliadau trwy Microsoft Teams. Hyd bras y cyfweliadau oedd 60 munud. Gyda chaniatâd y cyfwelari, recordiwyd y cyfweliadau a'u trawsgrifio er mwyn dadansoddi'r nodiadau.

1.4.6 Deunyddiau

Roedd y cyfweliadau'n lled-strwythuredig ac yn cynnwys 14 cwestiwn penagored. Gofynnwyd pob cwestiwn yn yr iaith Saesneg.

1.4.7 Dadansoddiad

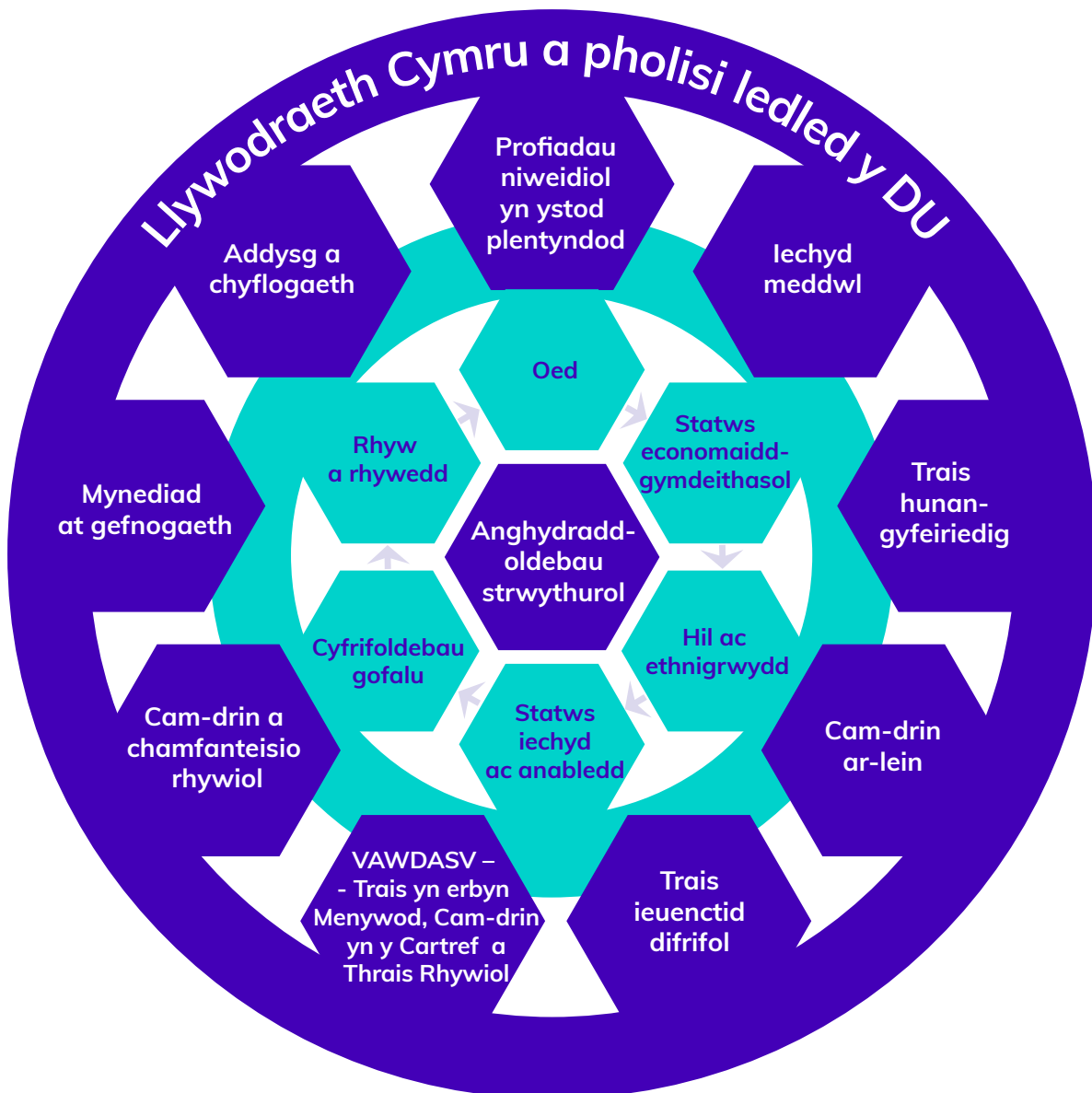
Dadansoddwyd y data ansoddol o'r cyfweiliad yn thematig gan ddefnyddio meddalwedd Atlas TI.

Defnyddiwyd y dystiolaeth a gasglwyd o'r cyfweiliadau ar y cyd â'r dystiolaeth o'r llenyddiaeth i gael dealltwriaeth ddyfnach o'r mater yng nghyd-destun Cymru. Cyfunwyd yr holl ddata o'r cyfweiliadau â thystiolaeth academaidd i ffurfio'r adroddiad.

1.5 Diagram cryno

Mae'r ffigur isod yn dangos cwmpas yr ymchwil a ystyriwyd ar gyfer yr asesiad hwn yn seiliedig ar ganfyddiadau cynnar adroddiadau monitro VPU, adolygiad cyflym a ganolbwyntiodd ar effaith COVID-19 a chyfyngiadau cysylltiedig y llywodraeth ar blant a phobl ifanc (2) a llenyddiaeth berthnasol arall. Canolbwyntiodd y cwmpas ar yr effaith y mae COVID-19 wedi'i chael ar blant a phobl ifanc, o ran trais, ACEs a phenderfynyddion ehangach iechyd. Mae'r cylch allanol yn tynnu sylw at bolisi llywodraeth y DU a Chymru a'i botensial i helpu i leddfu'r effeithiau negyddol y mae plant a phobl ifanc yn eu profi.

Ffigur 2. Diagram o gwmpas yr ymchwil



2.0 Canfyddiadau allweddol

2.1 Cyflwyniad

Mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith niweidiol ar draws y byd. Er gwaethaf mesurau llywodraeth y DU a Chymru i atal y feirws trwy weithredu cyfyngiadau, megis mesurau aros gartref a chanllawiau cadw pellter cymdeithasol, mae cyfradd heintio uchel COVID-19 wedi arwain at wasanaethau iechyd yn cael eu gorlethu a dros 143,000 o farwolaethau yn y DU. (3). Yn ogystal, mae pandemig COVID-19 a'i gyfyngiadau cysylltiedig wedi cael effaith enfawr, yn economaidd, yn amgylcheddol ac yn gymdeithasol.

Trais - “Y defnydd bwriadol o rym neu bŵer corfforol, dan fygythiad neu wirioneddol, yn eich erbyn eich hun, person arall, neu yn erbyn grŵp neu gymuned, sydd naill ai'n arwain at neu'n debygol iawn o arwain at anaf, marwolaeth, niwed seicolegol, camdatblygiad neu amddifadedd.” (4)

Ers dechrau'r pandemig yn 2019, mae arbenigwyr wedi lleisio eu pryder ynghylch effeithiau negyddol uniongyrchol ac anuniongyrchol COVID-19 ar blant a phobl ifanc, gan dynnu sylw at bryder penodol am drais yn y cartref. Mae ymchwil yn awgrymu, er gwaethaf ymdrechion gwasanaethau teuluoedd a phlant i addasu eu gweithrediadau a pharhau i weithio trwy gydol y pandemig, mae plant a phobl ifanc wedi wynebu gostyngiad a newid mewn mynediad at gefnogaeth a darpariaeth ddiogelu (5–7). O ganlyniad, mae llai o gyfle i atal camdriniaeth ac adnabod ac ymateb i blant sydd mewn perygl. Mae'r effeithiau y mae plant a phobl ifanc yn eu profi yn debygol o fod yn rhai tymor byr a thymor hir. Mae dod i gysylltiad ag adfyd a thrais yn ystod plentyndod yn cynyddu'r risg o ganlyniadau negyddol pellach pan fyddant yn oedolion (8,9). Er enghraifft, mae plant a phobl ifanc sy'n agored i drais ddwywaith yn fwy tebygol o ddioddef camdriniaeth fel oedolyn, fel cam-drin corfforol, cam-drin rhywiol a thrais rhyngpersonol.

Bydd y penodau canlynol o'r adroddiad hwn yn cyflwyno ac yn dadansoddi'r dystiolaeth a ddarganfuwyd trwy'r chwiliad llenyddiaeth ynghylch profiadau plant a phobl ifanc o drais ac ACEs yn ystod y pandemig COVID-19. Bydd yn cysylltu'r llenyddiaeth â chanfyddiadau ansoddol y cyfweiliadau i ddarparu tystiolaeth ystyrlon o ran effaith COVID-19 ar benderfynyddion ehangach iechyd a sut y gallai'r effeithiau hyn effeithio ar iechyd a llesiant plant a phobl ifanc yn y dyfodol.

2.2 Demograffeg Cymru

Mae Ffigur 3, tudalen 11 yn dangos demograffeg poblogaeth Cymru ac, ymhellach, demograffeg y boblogaeth sy'n benodol i blant a phobl ifanc (10–20).

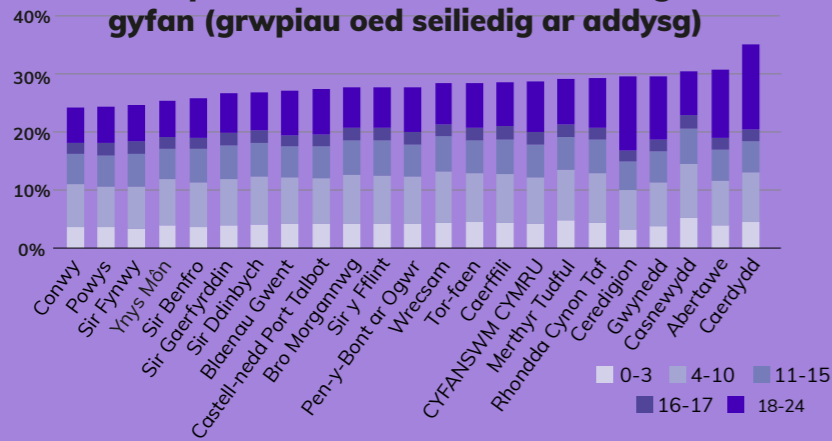
- Mae gan Gymru gyfanswm poblogaeth o oddeutu 3.15 miliwn o bobl, gydag 20% o dan 18 oed. Mae'r gyfran hon yn uwch yn ardaloedd mwy poblog De Cymru.
- Mae cefndir Cymru yn wyn Prydeinig yn bennaf gyda thua 8.9% o'r boblogaeth o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig.
- Mae tua chwarter y boblogaeth yng Nghymru, a 3 o bob 10 o blant a phobl ifanc, yn byw mewn tldi.

Mae'r ystadegau'n dangos bod ACEs yn gyffredin yng Nghymru a bod ffactorau risg ar gyfer ACEs yn uchel, er enghraifft, mae 20.5% o blant a phobl ifanc yn byw mewn cartrefi incwm isel ac mae 109 o blant sy'n derbyn gofal fesul 10,000. Felly mae'n tynnu sylw at bwysigrwydd yr ymchwil gyfredol, o gofio bod COVID-19 wedi gwaethygu'r ffactorau hyn ac, o ganlyniad, mae'r risg o ACEs yng Nghymru hyd yn oed yn uwch o ganlyniad i'r pandemig.

Ffigur 3.

Demograffeg Poblogaeth Cymru

Plant a phobl ifanc fel canran o'r boblogaeth gyfan (grwpiau oed seiliedig ar addysg)

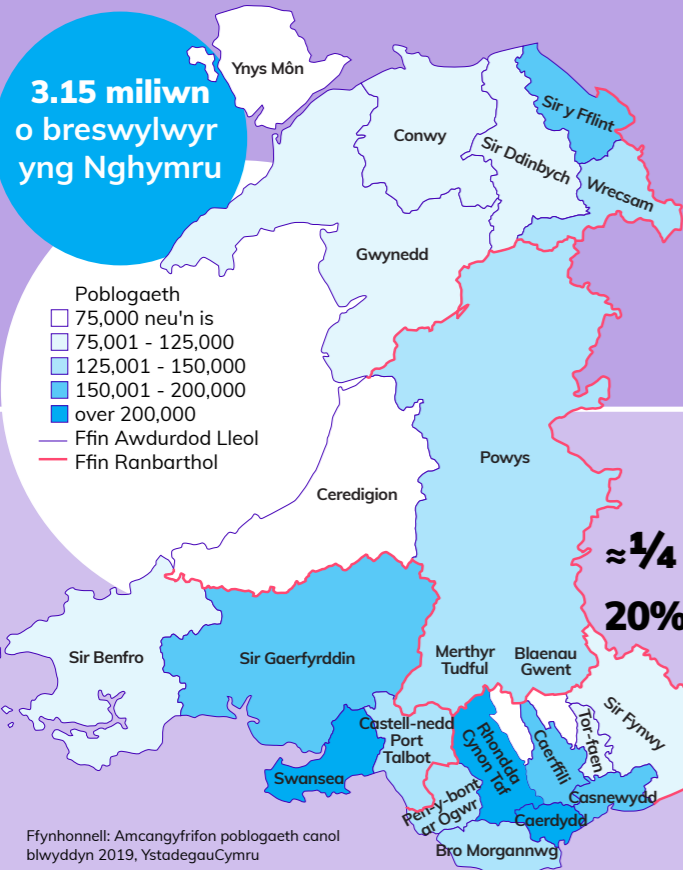


Oed

Pobl ifanc 0-17 oed = 20% o boblogaeth Cymru

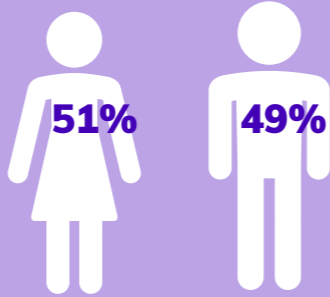
Pobl ifanc 18-24 oed = 9% o boblogaeth Cymru

Poblogaeth Cymru yn ôl awdurdod lleol



Rhyw

Poblogaeth Cymru yn ôl rhyw biologol (2019)



Statws economaidd-gymdeithasol

≈ 1/4 (700,000) o bobl yn byw mewn tldi (2019)

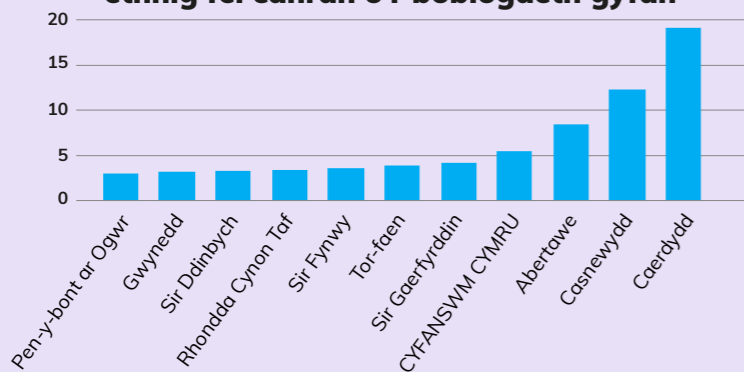
20% o'r holl aelwydydd yn hawlio rhyw fath o fudd-dal tai

3 o bob 10 o blant yn byw mewn tldi

O'r plant sy'n byw mewn tldi mae dros

70% yn byw mewn teulu sy'n derbyn budd-daliadau sy'n gysylltiedig ag incwm

Grwpiau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig fel canran o'r boblogaeth gyfan



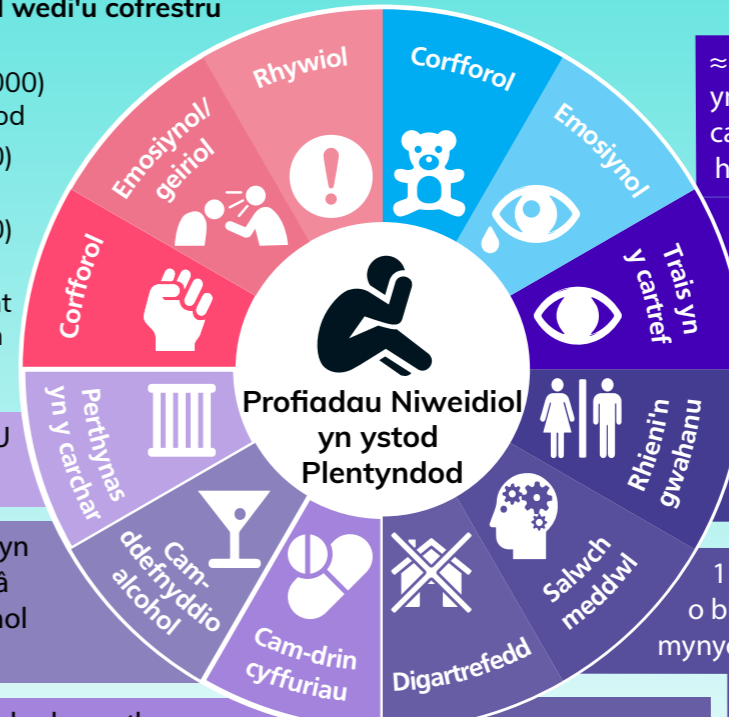
Ethnigrwydd

8.9% o'r PPHl sy'n byw yng Nghymru yn Ddu, Asiaidd neu leiafrif ethnig arall.

Profiadau Niweidiol yn ystod Plentynod Estynedig (+ Amgylcheddau Cymunedol Niweidiol) Dangosyddion Risg a Niwed Iledled Cymru.

Plant mewn angen sydd wedi'u cofrestru gan yr ALI (2016):

- 10,055 (160 o bob 10,000) cam-drin ac esgeulustod
- 1,720 (27 o bob 10,000) teulu dan straen aciwt
- 2,550 (41 o bob 10,000) camweithrediad teulu
- 45 o bob 10,000 o blant ar y gofrestr amddiffyn plant = (2019)



≈ 41,500 o droseddau yn ymwneud â cham-drin yn y cartref wedi'u cofnodi gan yr heddlu (2018/19)

Mae 25% o'r holl blant mewn angen yn destun cam-drin yn y cartref gan rieni

38% o blant dibynnol yn byw mewn cartrefi rhiant sengl (ONS, 2020)

11,754 (186 o bob 10,000) o blant a phobl ifanc yn mynychu cwrsela 2018/2019

Cyfradd yr atgyfeiriadau at Wasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol yw 222 o bob 10,000 o'r boblogaeth (2016)

≈ 310,000 o blant yn y DU â rhiant yn y carchar

Derbyniadau ysbyty 999 yn cynnwys PPHl (<25 oed) â chyflyrau penodol i alcohol (2018/19)

4,450 o blant yn derbyn gofal a chymorth oherwydd cam-ddefnyddio sylweddau gan rieni (2018/19)

12 o bob 10,000 wedi'u derbyn i'r ysbyty yn dilyn gwenwyn cyffuriau anghyfreithlon (2016)

91 o bob 10,000 o gartrefi wedi'u hasesu ddigartref (2019/20)

Trefniadau gofal

- 7,170 o blant yn derbyn gofal (109 o bob 10,000 (2019))
- 261 o bob 10,000 o blant yn derbyn gofal a chymorth ALI
- ≈ 30,000 o ofalwyr o dan 25 oed (Gofal Cymdeithasol Cymru)

Tldi a statws economaidd-gymdeithasol

- 20.5% o PPHl yn byw mewn teuluoedd incwm isel
- 19.9% o ddisgyblion yn gymwys i gael prydau ysgol am ddim
- 83% o gartrefi yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru â mynediad i'r rhyngwyd, o'i gymharu â 92% o aelwydydd yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig (Arolwg Cenedlaethol Cymru 2018/19)

Trais, diogelwch cymunedol a throeddau casineb

- Cyfradd y troseddau a gofnodwyd gan yr heddlu yng Nghymru 836 o bob 10,000 o'r boblogaeth (2019)
- 315 o bob 10,000 o droseddau trais yn erbyn pobl
- 30 o bob 10,000 o droseddau cyffuriau
- 13 o bob 10,000 o droseddau casineb

Addysg

- 53.8% o ddisgyblion Blwyddyn 11 wedi cyflawni 5 TGAU gradd A* -C (2018/19)
- 438 o bob 10,000 o ddisgyblion oed ysgol wedi cael gwaharddiadau tymor penodol; 6 o bob 10,000 wedi cael gwaharddiadau parhaol (2018/19)
- 449 o waharddiadau ysgol o ganlyniad i alcohol neu gyffuriau ymysg plant oed ysgol.
- 22.4% o ddisgyblion ag AAA mewn ysgolion a gynhelir (2020)
- 9.5% o bobl ifanc 16-18 oed yn NEET (2017)

Cyfiawnder troseddol a chadw

- ≈ 80 PPHl mewn canolfannau cadw

2.3 Effaith cyfyngiadau COVID-19 ar brofiadau plant a phobl ifanc o drais

Mae plant a phobl ifanc sy'n profi trais yn parhau i fod yn fater iechyd y cyhoedd byd-eang o bwys. Ledled y byd, mae oddeutu un biliwn (un o bob dau) o blant yn dioddef o leiaf un math o drais bob blwyddyn. O ganlyniad, mae dros 40,000 o blant 0-17 oed yn marw o ganlyniad i drais bob blwyddyn (4). Yn y DU, mae o leiaf un plentyn yr wythnos yn cael ei ladd ar gyfartaledd, gyda phlant llai na blwydd oed yn fwyaf tebygol o gael eu lladd gan berson arall, ac yna plant a phobl ifanc 16-24 oed (21).

**40,000 o blant
0-17 oed yn marw
o ganlyniad i
drais bob blwyddyn**



Mae tystiolaeth yn awgrymu bod ACEs a thrais, fel cam-drin rhywiol, cam-drin yn y cartref, trais ieuencid difrifol, cam-drin ac esgeulustod ar-lein, wedi cynyddu ers cyflwyno'r canllawiau aros gartref a chadw pellter cymdeithasol. Er enghraifft, rhwng Ebrill a Medi 2020 bu cynnydd yn nifer y marwolaethau neu niwed difrifol a achoswyd gan gamdriniaeth neu esgeulustod i blant o dan bum mlwydd oed yn y DU. Mae data'n tynnu sylw at gynnydd o 31% ar gyfer y rhai dan 1 oed a 50% ar gyfer plant 1-5 oed (22). Priodolir hyn, yn rhannol, i lefelau straen uwch o ganlyniad i ansicrwydd ariannol; rheoli cyfrifoldebau lluosog gan gynnwys gwaith, gofal plant amser llawn, addysg gartref a gofalu am aelodau eraill o'r teulu a allai fod yn gwarchod neu'n sâl; pryder uwch ynghylch heintiad a mwy o gaethiwo ac ynysu (23) [INT2;4;8;10;11]. Mae COVID-19 wedi bod yn frwydr, hyd yn oed i'r teuluoedd hynny sydd â pherthnasoedd cadarnhaol ac amgylchedd cartref meithringar. Fodd bynnag, bydd y frwydr hon yn waeth i'r rhai nad ydynt yn byw mewn cartref hapus [INT11]. Mae'n debygol y bydd y teuluoedd a oedd yn profi trais ac adfyd cyn y pandemig mewn mwy o argyfwng ar ôl y pandemig e.e. yn dioddef gyda phroblemau iechyd meddwl a cham-drin sylweddau [INT9]. Mae cael eu cyfyngu yn y cartref wedi creu gwendidau newydd i blant a phobl ifanc ac wedi gwaethygu'r gwendidau presennol. Er enghraifft, mae pobl ifanc sydd â mynediad digidol yn treulio mwy o amser ar-lein ac mewn mwy o berygl o gam-drin ar-lein, ac i blant sydd eisoes yn profi cam-drin yn eu cartref, mae ynysu gartref yn golygu mwy o botensial ar gyfer niwed yn y dyfodol (23).

Mae'r rhyngwrwyd wedi rhoi llawer o fanteision i blant a phobl ifanc yn ystod y cyfnod clo, gan gynnwys darparu cysylltiad parhaus â theulu a ffrindiau (24). Mae'r rhyngwrwyd yn caniatáu i blant agored i niwed, gan gynnwys y rheini ag anhwylderau bwytia, anghenion addysgol arbennig a/neu anabledau (SEND) a'r rheini sydd â phrofiad o ofal, ryngweithio ag unigolion o'r un anian wrth osgoi labeli, megis anghenion arbennig ac anabledau dysgu, a phwysleisio agweddau eraill arnynt eu hunain (24). Fodd bynnag, mae'r rhyngwrwyd hefyd yn peri llawer o risgiau, gan gynnwys seiberfwlio, seiberfygwth, trin neu orfodi a mynediad at gynnwys niweidiol neu ysgogol (e.e. deunydd gan gynnwys hunan-niweidio, pro-anorecsia, barn/iaith eithafol ac iaith casineb), sy'n fwy dwys i blant agored i niwed oherwydd mwy o amser yn cael ei dreulio ar-lein a mwy o gysylltiad ag unigolion anhysbys (24). Yn ogystal, gall plant sydd bellach â mynediad at adnoddau ar-lein, nad oedd ganddynt o'r blaen, o ganlyniad i fentrau Llywodraeth Cymru nawr fod yn fwy agored i niwed ac mewn perygl o'r niwed ar-lein [INT6].

At hynny, amharwyd ar ffactorau amddiffynnol, megis ysgol, gweithgareddau hamdden (e.e. chwaraeon), mynediad at wasanaethau cymorth a pherthnasoedd dibynadwy ag oedolion y tu allan i'r cartref, sy'n hanfodol i helpu i frwydro yn erbyn y materion hyn, yn ystod y pandemig (23) [INT4;7;9;12]. Yn ogystal, mae staff hanfodol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc (e.e. staff iechyd a gofal cymdeithasol) wedi cael eu hadleoli i rolau ymateb rheng flaen COVID-19 neu wedi'u rhoi ar ffyrlo (25-27) [INT2;3;10;12]. Ledled Lloegr, cafodd nifer fawr o ymwelwyr iechyd eu hadleoli o'u timau i gefnogi ymateb COVID-19, gan atal llawer o blant a theuluoedd rhag derbyn asesiadau a chefnogaeth arferol, sy'n arbennig o hanfodol i rieni â phlant ifanc iawn, a phlant sy'n agored i niwed/mewn perygl (e.e. plant sy'n byw mewn tldi) (26,27). Mae hyn yn arbennig o effeithiol gan mai ymwelwyr iechyd yw'r unig asiantaeth i weld pob baban yn gyffredinol yn eu hasesiad amgylchedd cartref. O ganlyniad, mae llawer o blant a phobl ifanc sy'n dioddef camdriniaeth eto i'w nodi. At hynny, mae heriau gyda diogelu ar-lein wedi golygu bod amser preifat 1:1 gyda gweithiwr proffesiynol wedi'i leihau. Mae hyn, ynghyd â diffyg amser wyneb yn

wyneb ag oedolion neu weithwyr proffesiynol dibynadwy, wedi lleihau'r cyfleoedd 'meddal' ar gyfer asesu niwed a'r gallu i blant a phobl ifanc ddatgelu camdriniaeth [INT1;10;11]. Oherwydd y cyfle llai hwn i adrodd am niwed i oedolyn dibynadwy, mae'r Llinell Gymorth Diogelwch Ar-lein Proffesiynol wedi gweld gostyngiad pryderus mewn galwadau gan weithwyr proffesiynol [INT1].

Mae arbenigwyr hefyd wedi trafod y potensial i COVID-19 gael ei gydnabod fel ACE ynddo'i hun, gan ei fod wedi cael, ac y bydd yn parhau i gael, effaith niweidiol ar blant a phobl ifanc [INT1;9]. Mae plant a phobl ifanc sydd ag ACEs yn fwy tebygol o brofi canlyniadau negyddol yn ddiweddarach mewn bywyd, megis ymddygiadau sy'n niweidio iechyd, risg uwch o iechyd meddwl gwael a mwy o dueddiad tuag at drais (28). At hynny, mae tystiolaeth yn awgrymu bod ACEs yn creu ymateb straen gwenwynig sy'n cynyddu baich problemau iechyd sy'n gysylltiedig ag ACE, megis clefyd y galon, clefyd yr arennau, gordewdra a diabetes. O ganlyniad, gall unigolion sydd wedi profi ACEs fod yn dueddol o gael ffurf fwy difrifol o glefyd COVID-19 a risg uwch o farw (29).

Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod - "Profiadau ingol sy'n digwydd yn ystod plentyndod sy'n niweidio plentyn yn uniongyrchol (e.e. cam-drin rhywiol neu gorfforol) neu'n effeithio ar yr amgylchedd y mae'n byw ynddo (e.e. tyfu i fyny mewn tŷ â thrais yn y cartref). Gall y trawma sy'n deillio o hyn barhau i effeithio ar bobl pan fyddant yn oedolion, ymhell ar ôl iddo ddigwydd." (30).

2.3.1 Defnydd o alcohol a sylweddau gan rieni

Mae cyfyngiadau COVID-19 wedi cyfrannu at gynydd yn y defnydd o alcohol a sylweddau gan rieni yn y cartref a chynnydd o ganlyniad yn y risg o gam-drin plant a phrofiad o gam-drin yn y cartref. Yn ystod y cyfnod clo cyntaf a'r rhai dilynol, gorchymynnwyd i sefydliadau Economi'r Nos (NTE), fel bariau, clybiau a bwytai, roi'r gorau i weithredu. Wrth i'r cyfnod clo lacio, caniatwyd i rai o'r sefydliadau hyn ailagor gyda chyfyngiadau llym, megis amseroedd cau cynharach, cyfyngiadau ar ddiod a therfynau capasiti. O ganlyniad, codwyd pryderon ynghylch cynnydd mewn yfed gartref i wneud iawn am y cyfyngiadau mewn sefydliadau NTE. Darganfu un astudiaeth gynydd o 28% yn y defnydd o alcohol gan gyfranogwyr yn ystod y cyfnod clo a nododd fod y defnydd yn uwch ymhlith rhieni â phlant o dan 18 oed (31). At hynny, mae ymwelwyr iechyd wedi nodi cynnydd mewn cam-drin sylweddau gan rieni ers y cyfnod clo cyntaf (26).

Nododd y rhan fwyaf o ymatebwyr fod y cynnydd yn y defnydd o alcohol yn fecanwaith ymdopi mewn ymateb i fwy o straen a phryder a brofwyd yn ystod y cyfnod clo. Mae cynnydd yn amllder a maint y defnydd o alcohol yn y cartref yn cynyddu'r risg o niwed i blant (2). Er enghraifft, mae yfed alcohol rhieni wedi bod yn gysylltiedig â rhianta llai ymatebol ac mae'n ffactor risg cyffredin ar gyfer trais, cam-drin ac esgeulustod (32,33). Ar ben hynny, yn y cartref gwelwyd bod yfed alcohol gan rieni yn cynyddu amlygiad plant i drais yn y cartref (34), gyda chysylltiad cadarnhaol cryf rhwng trais rhyngbersonol corfforol ac yfed alcohol, yn enwedig i'r rhai sy'n byw gyda phlant (35). Yn ogystal, mae plant a phobl ifanc sy'n profi cam-drin cyffuriau ac alcohol gan rieni gartref, yn ogystal ag esgeulustod neu gam-drin, mewn risg uwch o gymryd rhan mewn ymddygiad troseddol (36). Mae hyn yn dangos bod teuluoedd â phlant mewn perygl arbennig o brofi effeithiau andwyol mwy o ddefnydd o alcohol a sylweddau yn y cartref o ganlyniad i COVID-19.

Yn ystod y pandemig bu cynnydd yn nifer y marwolaethau ymysg oedolion oherwydd yfed alcohol; mae data gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol yn dangos, rhwng Ionawr a Medi 2020, y bu 5,460 o farwolaethau cysylltiedig ag alcohol yng Nghymru a Lloegr, cynnydd o 16.4% o'i gymharu â'r un cyfnod yn 2019 (37). Mae'r cynnydd mewn marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol yn awgrymu y bu cynnydd yn y defnydd o alcohol yn y cartref yn ystod y pandemig, gan gynyddu'r risg o drais ac ACEs wedi hynny. Ar ben hynny, mae'n nodi y gallai rhai plant fod wedi dioddef profedigaeth aelod o'r teulu o ganlyniad i fwy o ddefnydd o alcohol yn ystod y pandemig.

2.3.2 Trais yn erbyn menywod, cam-drin yn y cartref a thrais rhywiol

Mae trais yn erbyn menywod, cam-drin yn y cartref a thrais rhywiol (VAWDASV) wedi cynyddu o ganlyniad i COVID-19. Ar gyfartaledd, bydd 1 o bob 3 merch yn profi trais gan bartner agos a/neu drais rhywiol yn ystod ei hoes, gyda 97% (allan o 1,084 o ferched yn y DU) o'r rheini rhwng 18 a 24 oed yn adrodd am brofiadau o aflonyddu rhywiol (38,39). Yn fyd-eang, mae llywodraethau a sefydliadau arbenigol wedi codi pryderon ynghylch COVID-19 a'i effaith ar drais a cham-drin yn y cartref (40) [INT2;3;8]. Adroddir bod nifer y digwyddiadau sy'n ymwneud â thrais yn y cartref wedi cynyddu ledled y byd o ganlyniad i COVID-19, oherwydd cyfyngiadau sy'n arwain at waethygu'r ffactorau risg sy'n gysylltiedig â cham-drin yn y cartref a thrais (gweler blwch 1) (40–43).

Blwch 1. Risg a ffactorau gwaethybol cam-drin yn y cartref yn ystod COVID-19

- Anghydraddoldeb rhywiol ac atgyfnerthu rolau rhyw traddodiadol yn y cartref
- Iechyd meddwl gwael gan gynnwys straen a phryder
- Straen plant (e.e. anniddigrwydd oherwydd diffyg gweithgareddau ac amser cymdeithasol, ofn, a diffyg dealltwriaeth)
- Cyfyngu sy'n rhoi straen ar berthnasoedd
- Bregusrwydd economaidd-gymdeithasol (e.e. ansicrwydd bwyd)
- Llai o gymorth iechyd meddwl
- Diweithdra
- Mynediad cyfyngedig i wasanaethau cymorth
- Camddefnyddio sylweddau
- Amlygiad ac agosrwydd dioddefwyr at y sawl sy'n cyflawni'r cam-drin

Mae llinellau cymorth cam-drin yn y cartref wedi gweld cynnydd mewn achosion ers dechrau'r cyfnod clo yng Nghymru, yn enwedig gan unigolion sy'n ceisio cefnogaeth ar gyfer eu sefyllfaoedd eu hunain (44). Datgelodd ystadegau a ryddhawyd ganol Ebrill 2020 ymchwydd cychwynnol yng nghyfraddau trais yn y cartref yn y DU; adroddodd yr elusen cam-drin yn y cartref, Refuge, gynnydd o 700% mewn galwadau dyddiol i'w llinell gymorth ers dechrau'r cyfnod clo cyntaf, tra bod y Llinell Ffôn Respect, sef llinell gymorth ar gyfer cyflawnwyr trais yn y cartref sy'n gofyn am gefnogaeth i newid eu hymddygiad, wedi nodi cynnydd o 25% mewn galwadau (45-48). Nododd Cymorth i Fenywod Cymru (WWA) y cysylltwyd â'r llinell gymorth Byw Heb Ofn (LFF) dros 12,000 o weithiau yn ystod hanner cyntaf 2020 ynghylch materion yn ymwneud â VAWDASV (49) ac mae wedi nodi cynnydd o 41% mewn galwadau ers mis Mawrth 2020 (50).

At hynny, nododd elusen cam-drin yn y cartref y DU, Respect, gynnydd sydyn yn y galw am eu gwasanaeth cefnogi dioddefwyr i ddynion ym mis Ebrill a mis Mai 2020 o'i gymharu â'r un cyfnod yn 2019 (2). Hefyd, nododd 82% o ymwelwyr iechyd

eu bod wedi gweld cynnydd mewn trais a cham-drin yn y cartref ledled Lloegr yn ystod y pandemig (51). Dangosodd data o adrannau damweiniau ac achosion brys De Cymru gynnydd o 20% yn yr anafiadau cysylltiedig â phartner cartref/cyn-bartner rhwng mis Rhagfyr 2020 a mis Chwefror 2021 o gymharu â'r un cyfnod y flwyddyn flaenorol (51). Er gwaethaf yr ystadegau sy'n dangos cynnydd mewn digwyddiadau o drais yn y cartref, roedd adroddiadau gan yr heddlu ledled Cymru yn adlewyrchu gostyngiad cyffredinol o 16% mewn adrodd am droseddau cysylltiedig â cham-drin yn y cartref ers dechrau'r pandemig, ac mae Byrddau Iechyd De Cymru wedi gweld gostyngiad o 2% yn gyffredinol o ran presenoldeb yn yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys ar gyfer trais yn y cartref (50). Nid yw'r dirywiad mewn digwyddiadau yr adroddir amdanynt o reidrwydd yn awgrymu gostyngiad mewn digwyddiadau sy'n gysylltiedig â cham-drin yn y cartref, ond yn lle hynny, mae'n tynnu sylw at ostyngiad mewn adrodd am gam-drin yn y cartref i wasanaethau cyhoeddus, yn enwedig i'r heddlu.

Cyn y pandemig, roedd y system cyfiawnder troseddol yn delio ag ôl-groniad o achosion tribiwnlys a llys yn ymwneud â VAWDASV. O ganlyniad i COVID-19, mae nifer yr achosion wedi cynyddu ymhellach ac, o ganlyniad, mae pryderon na fydd anghenion nifer cynyddol o oroeswyr yn cael eu diwallu oherwydd anallu'r system i ymdopi (52). Codwyd pryderon pellach y gallai dioddefwyr dynnu eu hachosion yn ôl oherwydd yr oedi (52).

Plant a phobl ifanc yn dyst i VAWDASV

Datgelodd dros hanner y menywod a oedd yn ceisio cefnogaeth ar gyfer cam-drin yn y cartref fod ganddynt blant, gan nodi bod plant wedi bod mewn risg uwch o fod yn dyst i drais yn y cartref ers dyfodiad COVID-19 a'i gyfyngiadau cysylltiedig (44) [INT2; 5]. Mae llinell gymorth yr NSPCC hefyd wedi nodi cynnydd sydyn mewn cysylltiadau ynghylch pryderon am effaith cam-drin yn y cartref ar blant a phobl ifanc. Hefyd, fe wnaethant nodi cynnydd yn nifer y sesiynau cwnsela a ddarperir i blant a phobl ifanc ar gyfer cam-drin yn y cartref a thrais (53). Rhwng mis Mawrth a mis Mehefin, cefnogwyd 266 o blant a phobl ifanc trwy wasanaethau cymorth lloches cam-drin yn y cartref yng Nghymru. Mae swyddogion heddlu cymunedol ysgolion a staff addysgol yng Nghymru wedi nodi cam-drin yn y cartref a thrais fel un o'u pryderon a adroddir amlaf (54).

Ar ben hynny, nododd y Llinell Gymorth Revenge Porn, sy'n cefnogi dioddefwyr cam-drin delweddau personol, fod canran y galwadau, gan gynnwys achosion o gam-drin delweddau personol a sextortion, bron wedi dyblu bob mis rhwng Ebrill ac Awst 2020, o'i gymharu â'r un cyfnod yn 2019 (55,56) [INT1]. Mae'r cynnydd hwn yn golygu ei bod yn debygol bod mwy o blant yn byw mewn cartref camdriniol [INT1].

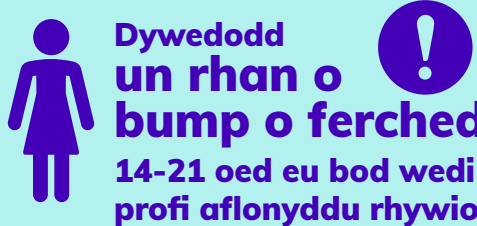
Mewn rhai achosion, roedd yn ofynnol i ddioddefwyr cam-drin yn y cartref a'u plant ffoi o'u cartrefi i ddianc rhag cael eu cam-drin a chawsant eu rhoi mewn lloches er eu diogelwch. Fodd bynnag, pan darodd y pandemig a gosodwyd cyfyngiadau, gadawyd y plant hyn ar wahân i'w ffrindiau a'u teulu a'u cyfyngu i un ystafell, mewn sawl achos gyda nifer o frodyr a chwiorydd. Dywedodd un cyfwelai fod hyn fel 'symud o un carchar i garchar arall' i'r dioddefwyr a'u plant. At hynny, cafodd llawer o staff sy'n cefnogi'r ganolfan loches e.e. ymwelwyr iechyd, arbenigwyr therapi a nyrsys eu hadleoli i gefnogi'r ymateb COVID-19. O ganlyniad, roedd yn ofynnol i staff ddelio ag anghenion iechyd ac iechyd meddwl plant er nad oeddent yn meddu ar yr offer i wneud hynny [INT3].

Ar hyn o bryd nid yw gwasanaethau cymorth hanfodol yn cyrraedd pob plentyn mewn angen, yn bennaf oherwydd diffyg cyllid (57). Er enghraifft, yn 2018, ni chafodd 77% o blant a phobl ifanc yng Nghymru a oedd wedi profi cam-drin yn y cartref gefnogaeth arbenigol (57). Ers dechrau'r pandemig, bu gostyngiad pellach yn nifer y plant sy'n derbyn cefnogaeth ar gyfer digwyddiadau sy'n gysylltiedig â cham-drin yn y cartref, gan fod cyfyngiadau COVID-19 yn cyflwyno rhwystrau i gefnogaeth (49,58,59).

Profiadau plant a phobl ifanc o VAWDASV

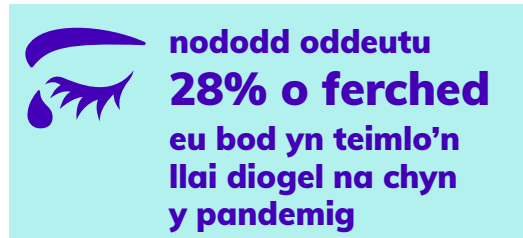
Er na fu cynnydd cyffredinol mewn presenoldeb mewn adrannau damweiniau ac achosion brys ar gyfer cam-drin yn y cartref ag anaf yn ystod COVID-19, bu cynnydd yn y bobl ifanc sy'n mynychu adrannau damweiniau ac achosion brys am ymosodiad cam-drin yn y cartref gydag anaf. Mae data Bwrdd Iechyd De Cymru rhwng mis Mawrth a mis Rhagfyr 2020 yn dangos cynnydd yn nifer a chyfrannau'r rhai sy'n bresennol oherwydd ymosodiadau yn y cartref ymhlith y categorïau oedran dan 18 a 18-24. Roedd y rhai dan 25 oed yn cyfrif am 24% o achosion ymosodiadau yn y cartref yn 2020, ond yn 2019 roedd hyn yn 15% (50). At hynny, mae data o linell gymorth LFF WWA wedi gweld cynnydd yn nifer y bobl ifanc sy'n cysylltu â'r llinell gymorth yn 2020/21 o'i gymharu â 2019/20 (60).

Ers dechrau'r cyfnod clo, mae merched wedi profi cynnydd mewn aflonyddu rhywiol. Mae aflonyddu rhywiol yn fath o drais ar sail rhyw sy'n cynnwys cael eich dilyn, derbyn sylwadau neu ddelweddau rhywiol digroeso a derbyn cyswllt corfforol rhywiol digroeso. Rhyddhaodd Plan UK adroddiad ar ddechrau'r pandemig yn tynnu sylw at brofiadau merched o drais yn ystod cyfnod clo COVID-19 (61). Dywedodd un rhan o bump o ferched 14-21 oed eu bod wedi profi aflonyddu rhywiol yn ystod y cyfnod clo (61). Nododd chwarter arall o ferched eu bod wedi profi o leiaf un math o gamdriniaeth, bwlio neu aflonyddu rhywiol ar-lein, gyda 9% yn nodi eu bod wedi derbyn lluniau digroeso



Dywedodd un rhan o bump o ferched 14-21 oed eu bod wedi profi aflonyddu rhywiol yn ystod y cyfnod clo

neu y gofynnwyd iddynt anfon delweddau personol (61). Fel canlyniad, nododd oddeutu 28% o ferched eu bod yn teimlo'n llai diogel na chyn y pandemig, gan nodi bod llai o unigolion o gwmpas i helpu pe bai rhywbeth wedi digwydd iddynt (61).



Trais ar sail anrhydedd

Mae Cam-drin ar sail Anrhydedd (HBA) yn fath o gam-drin yn y cartref oherwydd canfyddiad bod 'anrhydedd' teulu neu gymuned wedi'i gyfaddawdu. Gall y gosb am ddwyn cywilydd fod yn gam-drin emosiynol, cam-drin corfforol, a chael eu gwrthod gan y teulu, ac mewn rhai achosion hyd yn oed llofruddiaeth (62).

Mae cynnydd mewn trais ar sail anrhydedd (HBV) ac arferion traddodiadol niweidiol wedi cael eu gweld trwy gydol y pandemig. Mae Karma Nirvana, elusen yn y DU ar gyfer HBV a phriodas dan orfod, wedi adrodd ei bod wedi delio â llawer o achosion newydd a gwaethygiad mewn achosion oedd yn bodoli eisoes ers i'r cyfnod clo cyntaf ddechrau ym mis Mawrth 2020 (63). O ganlyniad i'r cyfyngiadau pandemig a theithio, mae Karma Nirvana wedi gweld cyflawnwyr yn addasu eu dulliau rheoli, gorfodi a cham-drin, er enghraifft, trwy gynnal priodasau dan orfod ar-lein trwy Skype (64).

Mewn rhai achosion o HBV, gall merched fod mewn mwyl o berygl o anffurfio organau cenhedlu benywod (FGM), gyda llai o gyfleoedd i estyn allan at wasanaethau arbenigol ers dechrau'r pandemig (64). Yn y DU, bu cynnydd yn nifer y dioddefwyr FGM yn hunangyfeirio eu hunain am gefnogaeth, o gymharu â 2019/20 (55). Ar ben hynny, adroddwyd bod cynnydd yn FGM mewn ardaloedd dramor e.e. Somalia, yn ystod y pandemig. Disgwylir i hyn gael effaith ddilynol yn y DU gan y bydd cymunedau sy'n ymarfer hyn dan bwysau cynyddol gan deulu dramor i sicrhau eu bod yn cynnal traddodiadau sy'n seiliedig ar anrhydedd (44).

Trais plant a phobl ifanc at rieni

Ar ben hynny, mae ymchwil wedi dangos cynnydd yn nifer yr achosion o drais plant a phobl ifanc at rieni (C/APV) yn dilyn yr achos o COVID-19. Mae hyn yn cynnwys trais mab-i-fam yn bennaf, gyda 92% o oedolion yn fenywod a 72% o blant yn ddynion (65). Mae ymchwil wedi tynnu sylw at gynnydd yn nifer yr adroddiadau o drais gan aelodau'r teulu sydd â hanes o C/APV a chynnydd yn nifrifoldeb y trais (65). Yn aml, gellid priodoli'r cynnydd i gyfyngiad, newidiadau mewn strwythur a threfn, ofn a phryder a diffyg mynediad at gefnogaeth o ganlyniad i'r pandemig (65). Mae rhieni wedi mynegi pryder am frodyr a chwiorydd yn dyst i'r trais, a'r potensial y gallai trais gael ei ailgyfeirio atynt (65). Dywedodd llawer o rieni eu bod yn osgoi cysylltu â'r heddlu ynghylch C/APV oherwydd ofn troseddoli eu plentyn, achosi pryder i'w plentyn neu waethygu trais yn y cartref. Yn wrthgyferbyniol, i rai teuluoedd mae'r cyfnod clo wedi cael effaith gadarnhaol, gan leihau amllder C/APV. Credir bod hyn oherwydd llai o straen o ganlyniad i'r ysgol a grwpiau cyfoedion, yn ogystal â pherthnasoedd teuluol cryfach (65) [INT6].

VAWDASV a grwpiau ar yr ymylon

Mae grwpiau du a lleiafrifoedd ethnig (BAME) mewn perygl arbennig o VAWDASV oherwydd anghydraddoldebau strwythurol presennol, gan gynnwys risg uwch o drais rhywiol ac aflonyddu a gwahaniaethu ar sail hil. Mae menywod yn gyffredinol hefyd mewn risg uwch, yn enwedig y rheini ag anableddau, mudwyr heb ddogfennau neu ddiodefwyr masnachu cyffuriau (42,44,52). Mae tystiolaeth yn awgrymu bod pobl iau a'r rhai sy'n nodi eu bod yn LHDT+ hefyd yn cael effaith anghymesur gan iddynt gael eu nodi fel rhai sy'n agored i gam-drin yn y cartref cyn y pandemig (52).

Effeithiau COVID-19 ar gyflawnwyr

Mae pryderon cynyddol y bydd cyflawnwyr yn manteisio ar COVID-19, a'i gyfyngiadau cysylltiedig, i reoli eu dioddefwyr. Er enghraifft, gall cyflawnwyr atal mygydau i rwystro dioddefwyr rhag gadael y cartref, rheoli pryd y gall dioddefwyr weld teulu a ffrindiau, cyfyngu ac arolygu dioddefwyr ac achosi ofn a bygythiad o heintiad (66,67). Gallant hefyd gyfleu gwybodaeth anghywir ynghylch mesurau cwarantîn er mwyn rheoli (68).

Mae cyfyngiadau tynn yn cau llwybrau dianc ac yn ei gwneud yn anoddach i ddioddefwyr geisio cymorth (66,67). At hynny, mae ynysiad yn golygu y bydd y cam-drin yn llai gweladwy (69). Er gwaethaf gostyngiad cychwynnol mewn galwadau, gwelodd Respect gynnydd mawr yn nifer y troseddwyd gwrywaidd a gysylltodd â'r gwasanaeth gyda phryderon am eu hymddygiad treisgar neu ymosodol eu hunain (2). Yn ogystal, amlygwyd allgau digidol fel achos pryder i wasanaethau, gan fod llawer wedi nodi nad oeddent yn gallu cysylltu â menywod a phlant a nodwyd cyn COVID-19 fel rhai oedd mewn perygl o gael eu cam-drin yn y cartref. Codwyd pryderon hefyd ynghylch yr anallu i gael sgysrsiau diogel gyda'r teuluoedd hyn tra'u bod o dan wylidwriaeth gyson y tramgwyddwr (70).

2.3.4 Cam-drin corfforol

Yn dilyn cyfyngiadau COVID-19, bu cynnydd mewn cam-drin corfforol tuag at blant ond gostyngiad yn nifer y digwyddiadau yr adroddwyd amdanynt. Ers i'r mesurau aros gartref gael eu cyflwyno, arsylwodd gwasanaeth Childline yr NSPCC gynnydd o 22% yn nifer y sesiynau cwnsela ar gyfer cam-drin corfforol. Hefyd, fe wnaethant adrodd gynnydd o 53% mewn pryderon ynghylch plant 0-18 oed sy'n profi cam-drin corfforol. Roedd hyn yn cynnwys plant yn cael eu smacio, eu taro (â llaw neu gyda gwrthrych), eu dyrnu a'u cicio (71).

cynnydd o 22%
yn nifer y sesiynau
cwnsela ar gyfer
cam-drin corfforol



cynnydd o 53%
mewn pryderon
ynghylch plant 0-18 oed
sy'n profi cam-drin corfforol



cynnydd o 20%
yn nifer y babanod sy'n cael
eu niweidio a'u lladd
yn ystod y cyfnod clo



Ar rai achlysuron, arweiniodd cam-drin corfforol at farwolaeth. Er enghraifft, adroddodd Ofsted gynnydd o 20% yn nifer y babanod sy'n cael eu niweidio a'u lladd yn ystod y cyfnod clo (72,73). Nododd un astudiaeth, a gynhaliwyd mewn ysbyty plant arbenigol yn Llundain, gynnydd sydyn yn nifer yr achosion o drawma ymosodol ar y pen (a elwir yn syndrom ysgwyd babanod) yn ystod y pandemig, gyda deg o blant yn cael eu trin rhwng 23ain Mawrth a 23ain Ebrill 2020, sy'n cynrychioli cynnydd o 1493% o'i gymharu â'r un cyfnod yn y tair blynedd flaenorol (74). Mae'r canfyddiad hwn yn adlewyrchu canlyniadau astudiaeth a gynhaliwyd yn yr UD a nododd gyfran uwch o anafiadau cam-drin plant corfforol a ddaeth i ganolfan trawma pediatreg yn ystod pandemig COVID-19 (75).

Yn y cyfamser, mae astudiaethau a gynhaliwyd mewn ysbytai yn Newcastle a Birmingham wedi dangos gostyngiad dramatig yn nifer y plant sy'n cael eu hatgyfeirio am archwiliadau meddygol amddiffyn plant fel rhan o asesiadau diogelu plant yn ystod y pandemig. (76,77). Dehonglir y canfyddiad hwn, nid fel gostyngiad yn nifer yr achosion o gam-drin plant yn gorfforol, ond fel arwydd bod plant sy'n profi cam-drin yn cael eu colli a bod cam-drin yn parhau i fod yn gudd i raddau helaeth oherwydd bod gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol hanfodol i blant wedi'u tynnu'n ôl a bod ysgolion ar gau (76,77).

Yn yr un modd, yn y cyfnod yn syth ar ôl y cyfnod clo, canfu astudiaeth yn Lloegr, allan o 15 o adrannau gofal plant awdurdodau lleol y cysylltwyd â nhw, bod y mwyafrif wedi derbyn llai o atgyfeiriadau am bryderon ynghylch cam-drin plant nag yn yr un cyfnod mewn blynyddoedd blaenorol; roedd hyn hefyd i'w briodoli i absenoldeb o'r ysgol a llai o gyswllt â gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol (25). Fodd bynnag, pan dderbyniwyd atgyfeiriadau, roeddent yn tueddu i fod yn fwy difrifol na'r arfer, ac roeddent yn fwy tebygol o gael eu gwneud gan staff ysbytai (25). Mae hyn yn dangos bod risg wedi bod yn cynyddu i bwynt argyfwng cyn i'r plant gael eu hadnabod a bod mesurau diogelu yn cael eu gweithredu.

Mae'r cyfyngiadau COVID-19 wedi achosi cryn dipyn o straen ac wedi arwain at lai o lwybrau dianc i ddiodefwyr. O ganlyniad, gall diodefwyr cam-drin gael effeithiau seicolegol hirdymor, megis datblygu materion iechyd meddwl ac arddangos ymddygiadau heriol (71). Dywedodd y plant a'r bobl ifanc a siaradodd â Childline eu bod yn teimlo'n ofnus, yn unig, yn ddiymadferth ac yn ddryslyd, ac yn trafod profi mwy o iselder, gorbryder, pyliau o banig a hunan-barch isel (71). Fe wnaethant hefyd adrodd eu bod yn teimlo'n ddig tuag at y camdrinwyr, eu hunain ac unigolion mewn awdurdod yr oeddent yn credu eu bod wedi methu â'u hamddiffyn (71). Nododd rhai ymatebwyr nad oeddent yn gallu bwyta na chysgu oherwydd profi cam-drin corfforol a'u bod wedi troi at yfed ac ymddygiadau hunan-niweidio eraill fel dull o ymdopi. Profodd ymatebwyr hefyd feddyliau a theimladau hunanladdol (71).

2.3.5 Iechyd a llesiant meddyliol

Yn y DU, mae 1 o bob 8 o blant a phobl ifanc, 5-19 oed, yn dioddef o broblemau iechyd meddwl (ystadegyn 2017) (78). Mae tua 50% o broblemau iechyd meddwl gydol oes wedi'u sefydlu erbyn 14 oed ac oddeutu 75% erbyn 24 oed (79,80). Yn ogystal, mae tystiolaeth gynyddol y gall anhwylderau iechyd meddwl amlygu ymysg plant mor ifanc ag oedran cyn-ysgol (81). Mae iechyd a llesiant emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc yn flaenoriaeth genedlaethol yng Nghymru (82). Mae COVID-19, a'i gyfyngiadau cysylltiedig, wedi golygu bod plant a phobl ifanc wedi'u hynysu oddi wrth ffrindiau a theulu, wedi profi cynnydd mewn gorbryder oherwydd amryw ffactorau megis canslo arholiadau ac ofn haint neu salwch teuluol gyda COVID-19, wedi profi tarfu ar eu trefn arferol ac amharu ar eu rhwydweithiau cymorth.

1 o bob 8 o blant a phobl ifanc, 5-19 oed, yn dioddef o broblemau iechyd meddwl



At hynny, mae pwysau cynyddol ac iechyd meddwl gwael wedi arwain at sefyllfaoedd yn gwaethygu'n gyflymach na chyn y pandemig [INT6]. Mae plant a phobl ifanc wedi cael llai o gyfle i ddianc rhag sefyllfaoedd niweidiol yn y cartref, megis dadlau ymhlith rhieni, oherwydd cyfyngiadau a phwysau cymdeithasol i gadw at reolau'r llywodraeth [INT11]. At hynny, gall fod materion rheolaeth a gorfodaeth o fewn teuluoedd sy'n atal plant a phobl ifanc rhag dewis yr hyn y maent yn ei wneud [INT1]. Er gwaethaf y risg uwch o niwed i blant a phobl ifanc, mae ffactorau amddiffynnol, megis cysylltedd diwylliannol, mynediad at berthnasoedd dibynadwy ac ymdeimlad o reolaeth, wedi'u lleihau [INT1;2;9]. Mae'r ffactorau hyn wedi cyfrannu at ddirywiad yn iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Fodd bynnag, mae rhai plant a phobl ifanc wedi profi effeithiau cadarnhaol ar eu hiechyd meddwl o ganlyniad i'r pandemig. Er enghraifft, mae llawer wedi meithrin perthnasoedd cryfach â'u teulu yn ystod y cyfnod clo ac wedi profi llai o bwysau o'r materion iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â bywyd cymdeithasol a'r ysgol (7,83,84).

Gwaethygu pryderon iechyd meddwl ymysg plant a phobl ifanc

Mae mwyafrif y dystiolaeth yn awgrymu bod plant wedi profi gwaethygiad yn eu hiechyd meddwl ers dechrau'r pandemig (83–86) [INT1;2;3;5;9;11;12]. Mae canran y plant a phobl ifanc yn y DU sy'n dweud bod eu hiechyd meddwl yn wael wedi codi ers iddynt dychwelyd i'r ysgol ym mis Medi 2020 yn dilyn y cyfnod clo cyntaf. Dywedodd chwe deg un y cant fod dychwelyd i'r ysgol wedi cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl. Gall hyn fod oherwydd bod plant yn teimlo eu bod wedi eu gorlethu gan y llwyth gwaith academaidd a'r pwysau cynyddol i berfformio'n dda trwy gydol y flwyddyn rhag ofn y bydd rhagor o arholiadau'n cael eu canslo, yn ogystal ag ofnau ynghylch dal COVID-19 (87,88). Mae'r dirywiad mewn iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â dychwelyd i'r ysgol wedi gwaethygu mecanweithiau ymdopi negyddol rhai plant, megis hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta (88). Nododd rhai ysgolion hefyd gynydd yn y disgyblion oedd yn cael trafferth â hunan-niweidio ac anhwylderau bwyta pan oedd ysgolion ar gau (89).

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod y pandemig a'r cyfnodau clo dilynol yn dod yn fwyfwy anodd i blant a phobl ifanc. Canfu arolwg yn y DU gyda 2,000 o ferched 4-18 oed fod merched yn nodi eu bod yn teimlo'n fwy unig (42%), yn orbryderus (43%) ac yn ofidus (44%) o gymharu â phan gyflwynwyd y cyfyngiadau

gyntaf (90). Yn ogystal, darganfu'r arolwg 'Coronavirus and Me' ym mis Ionawr 2021 mai dim ond 39% o blant 12-18 oed a nododd eu bod yn teimlo'n hapus y rhan fwyaf o'r amser, gostyngiad o 11% ers yr arolwg blaenorol (91). Mae ymchwil arall wedi dangos tystiolaeth o'r anawsterau cynyddol i blant a phobl ifanc, gyda 75% o ymatebwyr 13-14 oed gyda materion iechyd meddwl oedd yn bodoli eisoes yn cytuno eu bod yn llai abl i ymdopi yn ystod y cyfnod clo rhwng Rhagfyr 2020 a Mawrth 2021 (92). Roedd chwe deg saith y cant o'r ymatebwyr yn credu y byddai'r pandemig yn cael effeithiau negyddol ar eu hiechyd meddwl yn y tymor hir (92). Serch hynny, cytunodd 79% o'r ymatebwyr y byddai eu hiechyd meddwl yn dechrau gwella pan fyddai mwyafrif y cyfyngiadau yn cael eu codi, ond mynegodd rhai rybudd ynghylch codi cyfyngiadau yn rhy gyflym a'r posibilrwydd o ragor o gyfnodau clo yn y dyfodol (92).

Darganfu arolwg a gynhaliwyd gan Prince's Trust fod chwarter y bobl ifanc (16-24 oed) yn teimlo na allent ymdopi ers dechrau'r pandemig, gydag un rhan o bump o bobl ifanc yn profi meddyliau hunanladdol a phyliau o banig a 10% yn nodi eu bod wedi hunan-niweidio. Cynyddodd meddyliau hunanladdol a'r anallu i ymdopi ymhlith pobl ifanc nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant (NEET) ers i'r pandemig ddechrau. Nododd yr adroddiad fod pobl ifanc yn fwy gorbryderus nag yn ystod hanes blaenorol 12 mlynedd mynegai Ymddiriedolaeth y Tywysog, gyda mwy na hanner (56%) y bobl ifanc yn nodi eu bod yn teimlo'n orbryderus bob amser neu'n aml (93). Ymchwiliodd arolwg yn y DU a gynhaliwyd yn ystod camau cynnar y pandemig i drawma cysylltiedig â COVID-19 gan ddefnyddio'r Raddfa Digwyddiadau Effaith ar Blant Diwygiedig a chanfod, mewn plant 13-18 oed, bod 44% o'r gwrywod a 53% o'r benywod yn arddangos symptomau tebyg i drawma sy'n gysylltiedig â COVID-19 (94). Yn yr un modd, mewn arolwg arall yn y DU gyda 1,000 o ymarferwyr Barnardo, nododd oddeutu hanner yr ymatebwyr eu bod yn cefnogi plentyn neu berson ifanc sy'n profi cynnydd mewn materion iechyd meddwl yn ystod y pandemig. Roedd hyn yn cynnwys symptomau o orbryder, straen, amharu ar gwsg, iselder, llai o hunan-barch, ymddygiadau anhwylder gorfodaeth obsesiynol (OCD), paranoia a hunan-niweidio (95).

Canfu ymchwil bellach fod anawsterau ymddygiad a sylw wedi cynyddu yn ystod y cyfnod clo, yn enwedig ymhlith plant oed ysgol gynradd (96). Mewn plant oed ysgol uwchradd, roedd merched yn arddangos mwy o anawsterau emosiynol na bechgyn a chynyddodd y rhain yn y cyfnod yn syth cyn i ysgolion ailagor (96). Ar y cyfan, roedd yn ymddangos bod anawsterau ar draws y tri pharth (ymddygiadol, emosiynol a sylw) yn lleihau ar ôl i'r cyfnod clo gael ei ddiddymu. Fodd bynnag roedd gan blant ag anghenion addysgol arbennig a/neu anabledau (SEND) a'r rheini sy'n byw mewn cartrefi incwm is lefelau anawsterau sefydlog ond uwch ym mhob un o'r tri pharth trwy gydol y cyfnod amser (96). Mae hyn yn tynnu sylw at bwysigrwydd amgylcheddau addysgol a chefnogol ar gyfer iechyd meddwl plant.

Mwy o iechyd meddwl a thrais hunangyfeiriedig

Gwelwyd cynnydd pryderus mewn hunan-niweidio a syniadaeth hunanladdol ymhlith pobl ifanc o ganlyniad i'r sefyllfa COVID-19. Roedd hunanladdiad eisoes yn bryder cyn y pandemig, sef yr ail brif achos marwolaeth ymhlith pobl ifanc 15-19 oed (97). Mae cam-drin plant, esgeulustod, cam-drin sylweddau, trais partner agos a chamfanteisio rhywiol, y mae pob un ohonynt wedi'u gwaethgu o ganlyniad i gyfyngiadau COVID-19, yn gysylltiedig â mwy o hunan-niweidio. Mae HOPELINEUK, llinell gymorth ar gyfer atal hunanladdiad ifanc, wedi gweld cynnydd yn nifer y galwyr sy'n nodi eu hanallu i ymdopi, yn ogystal â chynnydd yn y bobl ifanc sy'n cael trafferth gydag amgylcheddau teuluol anodd heb fodd i ddianc (44). Er enghraifft, mae pobl ifanc wedi lleisio eu pryder ynghylch brodyr a chwiorydd iau ag anghenion arbennig yn bod yn fwyfwy ymosodol, gan wneud iddynt deimlo'n ofnus yn eu cartref eu hunain (44). Gwelodd Kooth hefyd gynnydd yn nifer y cysylltiadau gan blant a phobl ifanc ynghylch ymddygiad hunan-niweidio, o'i gymharu â'r un cyfnod yn y flwyddyn flaenorol (84). Mae llawer o blant a phobl ifanc wedi gweld diffyg yn eu cefnogaeth a'u diddordebau, gan arwain atynt yn mabwysiadu neu'n dychwelyd i fecanweithiau ymdopi camaddasol, megis hunan-niweidio, camddefnyddio sylweddau,

... cynnydd yn nifer y cysylltiadau gan blant a phobl ifanc ynghylch ymddygiad hunan-niweidiol...



anhwylderau bwyta ac ymddygiadau treisgar eraill (44). Mae'n annhebygol y bydd anghenion iechyd corfforol a meddyliol plant y DU yn rhai tymor byr, a bydd angen i'r cyllid barhau ymhell ar ôl i'r pandemig COVID-19 wella (6).

Iechyd meddwl rhieni a blynyddoedd cynnar

O ganlyniad i COVID-19, mae llawer o rieni wedi profi aflonyddwch i'w bywydau bob dydd, megis gostyngiad mewn incwm, colli eu swyddi a gorfod addysgu gartref. O ganlyniad, mae rhieni wedi profi lefelau uwch o straen a symptomau gorbryder ac iselder (98,99). Er enghraifft, ym mis Ionawr 2021, mynegodd hanner cant y cant o rieni fod addysgu gartref wedi cael effaith negyddol ar eu llesiant, cynnydd o 22% ers Ebrill 2020 (100). Mae ymchwil yn dangos bod lefelau uchel o straen, gorbryder ac iselder ymhlith rhieni yn gysylltiedig â risg uwch o gam-drin plant (98,99,101). At hynny, mae ymchwil hefyd yn dangos bod diweithdra a cholli swydd yn gysylltiedig ag ACEs cartrefi o safbwynt cam-drin plant (102–104).

Ar ben hynny, mae llawer o famau wedi dioddef gwaethygiad yn eu hiechyd meddwl, fel cynnydd mewn pyliau o banig a chrio (105) [INT3;11]. Darganfu arolwg diweddar gyda 50,000 o fenywod yn y DU fod 70% o famau sy'n gweithio a ofynnodd am ffyrlo am resymau gofal plant, o ganlyniad i gau ysgolion, wedi cael eu gwrthod (106). O ganlyniad, mae mamau sy'n gweithio wedi gorfod lleihau eu horiau gwaith, cymryd gwyliau di-dâl a defnyddio gwyliau blynyddol i sicrhau bod eu plentyn yn derbyn gofal. O ganlyniad, nododd mwyafrif y cyfranogwyr (90%) fod eu lefelau o orbryder a straen wedi cynyddu yn ystod y cyfnod clo ym mis Rhagfyr 2020. Mae ymchwil arall hefyd wedi nodi bod straen ac iselder rhieni yn uwch yn ystod y cyfnod clo cyntaf, pan oedd y rhan fwyaf o blant yn cael eu haddysgu gartref, a rhwng Tachwedd a Rhagfyr pan gyflwynwyd cyfyngiadau cenedlaethol newydd (107). Efallai y bydd plant yn teimlo ymdeimlad o ddiymadferthedd gan na allant ddatrys problemau iechyd meddwl eu rhieni [INT3;11]. Y rhai y nodwyd eu bod fwyaf agored i niwed o ran iechyd meddwl rhieni uwch yw cartrefi un rhiant sy'n oedolyn, teuluoedd incwm isel a'r rheini â phlant â SEND (107).


Mae babanod a phlant bach yn aml yn defnyddio emosiynau ac ymddygiadau eu mamau i ddeall y byd. O ganlyniad, mae iechyd meddwl gwael rhai mamau wedi cael effaith fawr ar iechyd meddwl eu plant, gan arwain at blant yn fwyfwy dagreul a dibynnol (105,108). Ar ben hynny, mae rhai plant bach a babanod wedi gweld tarfu ar eu trefn arferol a cholli eu rhoddwyr gofal arferol yn sydyn e.e., neiniau a theidiau, oherwydd cadw pellter corfforol (109). Mae'r perthnasoedd meithringar hyn yn cynnig ffactor amddiffynnol a gall eu habsenoldeb fod yn drawmatig i'r grŵp oedran hwn (109) [INT7]. Gall adfyd a brofir yn gynnar mewn bywyd arwain at ganlyniadau negyddol hirdymor yn hwyrach mewn bywyd (109,110).

Cynhaliodd partneriaeth ISOS arolwg ar-lein wedi'i anelu at uwch arweinwyr beichiogrwydd a gwasanaethau plant ar gyfer y rhai 0-2 oed. Roedd y gwasanaethau hyn yn cynnwys cymorth iechyd meddwl, cymorth cynnar, cefnogaeth arbenigol a'r gwasanaeth ymweliadau iechyd. O'r 235 o ymatebwyr, nododd 98% fod gorbryder, straen ac iselder rhieni wedi effeithio'n negyddol ar y babanod y mae eu sefydliadau yn gweithio gyda nhw, a oedd yn ei dro wedi effeithio ar fondio a gofal ymatebol (111,112). Nododd mwyafrif yr ymatebwyr hefyd fod y plant hyn mewn perygl o gael canlyniadau gwaeth oherwydd colli cyswllt uniongyrchol â gwasanaethau hanfodol ar gyfer teuluoedd sydd mewn perygl, megis gwasanaethau cymdeithasol a chymorth cynnar, a gwasanaethau iechyd hanfodol, fel gofal mamolaeth ac ymwelwyr iechyd (111,112). Dywedodd saith deg wyth y cant o'r ymatebwyr nad oedd llywodraeth eu gwlad wedi gwneud digon i'r rhai dan 2 oed (111). At hynny, dywedodd 80% o'r ymatebwyr fod y rhai y maent yn gweithio gyda nhw wedi profi mwy o gysylltiad â gwrthdaro yn y cartref, cam-drin plant neu esgeulustod, a oedd mewn rhai achosion wedi effeithio ar eu babanod (111,112).

“Mae babanod yn anweledig.” [INT7]

O ganlyniad i adleoli staff gwasanaethau plant ac aflonyddu ar wasanaethau critigol, bu llai o gyfle i nodi plant ifanc mewn angen ac atal, a/neu liniaru effeithiau anuniongyrchol negyddol COVID-19 (111,113). Er enghraifft, nododd y Sefydliad Ymwelwyr Iechyd fod y pandemig wedi cael effaith negyddol ar eu gwasanaethau, gyda llawer o nyrsys arbenigol yn cael eu hadleoli i helpu ar y rheng flaen yn erbyn COVID-19 (26,27,111). Mewn rhai lleoliadau, mae hyn wedi arwain at ostyngiad yn yr ymwelwyr iechyd gan hanner (114). At hynny, dywedodd 18% o'r uwch arweinwyr a arolygwyd bod eu gwasanaeth wedi peidio â darparu unrhyw wasanaeth o gwbl, a nododd y mwyafrif fod yn rhaid i'w gwasanaeth leihau ei gefnogaeth (111). Mae'r gostyngiad yng nghapasiti'r gwasanaethau iechyd wedi'i adlewyrchu yn yr arolwg Babies in Lockdown, gyda dim ond 11% o rieni plant iau na dwy flwydd oed wedi gweld ymwelydd iechyd wyneb yn wyneb (108). Yn ogystal, roedd 66% o 305 o rieni newydd ledled Cymru yn teimlo nad oeddent wedi cael digon o gyswllt â'u hymwelydd iechyd, ac na dderbyniodd 68% o fenywod a brofodd iechyd meddwl amenedigol gwael y gefnogaeth yr oedd ei hangen arnynt (115). Mae'r gostyngiad yn y gefnogaeth sydd ar gael ar gyfer y blynyddoedd cynnar yn peri pryder gan nad yw plant ifanc iawn yn gallu cyfleu eu hanghenion na cheisio cefnogaeth mor hawdd â phlant hŷn [INT4;7]. Yn ogystal, ni all babanod a phlant ifanc ddianc rhag sefyllfaoedd niweidiol yn y cartref, megis methu â symud i ystafell ar wahân i ble mae cam-drin yn y cartref yn digwydd [INT7].


dim ond 11%
o rieni plant iau
na dwy flwydd
oed wedi gweld
ymwelydd iechyd
wyneb yn wyneb



roedd 66% o 305
o rieni newydd ledled Cymru
yn teimlo nad oeddent wedi
cael digon o gyswllt â'u
hymwelydd iechyd

Iechyd meddwl grwpiau du a lleiafrifol ethnig

Mae rhai grwpiau, gan gynnwys y rhai ag incwm isel a grwpiau BAME yn cael eu heffeithio'n negyddol oherwydd yr anghydraddoldebau strwythurol presennol, megis byw mewn tai gwael, tloidi bwyd a llai o fynediad at ofal iechyd (116–118), ac o ganlyniad mae mwy o berygl iddynt brofi salwch difrifol o COVID-19 (119,120). Felly mae plant y teuluoedd hyn yn fwy tebygol o fod wedi profi salwch aelod o'r teulu neu brofedigaeth oherwydd COVID-19 (119,120) [INT9], a all yn ei dro gael effaith negyddol ar iechyd meddwl. Mewn arolwg a gynhaliwyd gan Kooth (cymuned llesiant meddyliol ar-lein), cynyddodd iselder hunan-gofnodedig 9.2% yn ystod y cyfnod clo cyntaf ar gyfer plant a phobl ifanc o grwpiau lleiafrifoedd ethnig. Yn wrthgyferbyniol, adroddwyd bod sgoriau iselder wedi gostwng 16.2% mewn cyfoedion gwyn (120,121). Mae data Kooth hefyd yn dangos bod plant a phobl ifanc sy'n aelodau o grwpiau BAME wedi nodi cynnydd mewn hunan-niweidio a meddyliau hunanladdol ers y cyfnod clo cyntaf (84).



**cynyddodd iselder
hunan-gofnodedig 9.2%**
yn ystod y cyfnod clo cyntaf
ar gyfer plant a phobl ifanc o
grwpiau lleiafrifoedd ethnig

Mae ymchwil hefyd wedi tynnu sylw at gynnydd mewn troseddau casineb tuag at grwpiau lleiafrifoedd ethnig ers dechrau'r pandemig (44,122,123). Cafodd unigolion o grwpiau lleiafrifol, yn enwedig grwpiau o Ddwyrain a De Ddwyrain Asia, eu gwarthnodi gan iaith casineb gan eu dynodi'n gyfrifol am y pandemig. Roedd plant a phobl ifanc o grwpiau lleiafrifoedd ethnig hefyd yn wynebu bwllo mewn ysgolion ynghylch yr un mater (124–126). O ganlyniad i'r trosedd casineb a'r bwllo hwn, gall plant weld bod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu (127).

Iechyd meddwl grwpiau lesbiaidd, hoyw, deurywiol, trawsryweddol +

Mae tystiolaeth eang bod grwpiau lesbiaidd, hoyw, deurywiol, trawsryweddol + (LHDT+) mewn risg uwch o faterion iechyd meddwl a syniadaeth hunanladdiad (121,128). Mae pryder mawr o ran unigolion LHDT+ a allai fod yn byw mewn amgylcheddau gelyniaethus gydag aelodau anghefnogol o'r teulu a chyd-breswylwyr a allai ddangos ymddygiad gwahaniaethol a threisgar tuag at yr unigolyn (128–131). O ganlyniad, gall grwpiau LHDT+ ddychwelyd i guddio eu hunaniaeth rywiol oddi wrth eraill, a phrofi teimladau uwch o straen, gorbryder ac arwahanrwydd, yn ogystal â cholli hunaniaeth (129,130,132–135). Mae nifer o ymatebwyr LHDT+ yn yr arolwg Young Minds yn nodi fod dysfforia yn gwaethygu a'r anallu i fod yn nhw'u hunain gartref yn ystod y pandemig (134).

O ganlyniad i'r straen cynyddol yn ystod y cyfnod clo, gall unigolion LHDT+ weld gwaethygiad yn eu hiechyd meddwl, ac o ganlyniad, gallant droi at fecanweithiau ymdopi camaddasol. Er enghraifft, mae'r LGBT Foundation wedi nodi cynnydd o 25% mewn galwadau ynghylch meddyliau hunanladdol yn ystod y cyfnod clo cyntaf. Mae rhai unigolion LHDT+ wedi nodi eu bod wedi profi troseddau casineb ar-lein ac oddi ar-lein yn ystod y pandemig, gan gynnwys cam-drin geiriol gan gymdogion (129,130,132–135). Dywedodd dros ddwy ran o dair o bobl ifanc LHDT fod homoffobia a thrawsffobia yn gyffredin yn eu cymuned (128). Mae'n gwbl hysbys y gall bwlio, megis trwy droseddau casineb, arwain at broblemau iechyd meddwl difrifol (127).

O ystyried yr effaith negyddol unigol ar blant a phobl ifanc o grwpiau BAME a LHDT, mae'n debygol y bydd plant a phobl ifanc BAME LHDT + yn profi lefelau uwch fyth o anawsterau iechyd meddwl yn ystod y pandemig. Canfu arolwg o 3,000 o ddisgyblion uwchradd fod disgyblion LHDT+ du yn fwy tebygol o fod yn poeni am eu hiechyd meddwl, o gymharu â disgyblion LHDT+ gwyn. Roedd y grŵp hwn yn fwy tebygol o fod yn profi iselder (61%), anhwylderau gorbryder (58%), pyliau o banig (42%), a dibyniaeth ar sylweddau (15%). Gellir priodoli hyn i straen uwch, gan fod ymatebwyr yn llawer mwy tebygol o fod yn profi anawsterau gartref, gyda thraean yn nodi tensiynau dyddiol yn eu hamgylchedd cartref (136).

Iechyd meddwl gofalwyr ifanc

Mae grwpiau difreintiedig eraill, fel gofalwyr ifanc, wedi nodi anawsterau cynyddol gydag iechyd meddwl yn ystod y cyfnod clo. Adroddodd gweithwyr ieuencid fod cyfrifoldebau gofalwyr ifanc wedi cynyddu ers dechrau'r cyfnodau clo. Mae'r pandemig wedi arwain at dreulio mwy o amser gartref ac, i rai, mae hyn yn golygu amser ychwanegol yn delio ag ymddygiad heriol ac ymosodol gan yr unigolion y maent yn gofalu amdanynt (137). Tynnwyd sylw hefyd at bryderon ynghylch gofalwyr ifanc sy'n gofalu am eu rhieni ag iechyd meddwl gwael. Yn benodol mae'r pryder hwn yn canolbwyntio ar anallu rhiant i guddio ei ymddygiadau hunan-niweidio, tueddiadau iselder ac mewn rhai achosion syniadau hunanladdol, tra bod eu plant yn aros gartref trwy gydol y dydd. Mae gan hyn y potensial i gael effaith negyddol ar iechyd meddwl y gofalwr ifanc a'i fecanweithiau ymdopi (44,137). Er enghraifft, nododd rhai gofalwyr ifanc eu bod yn teimlo eu bod wedi eu gorlethu ac o dan straen a oedd wedi arwain at gynydd yn y cymeriant alcohol ac ymdrech gynyddol i ofalu amdanynt eu hunain (110).

Iechyd meddwl plant sy'n derbyn gofal

Nododd plant a phobl ifanc 13-18 oed yn yr Alban a oedd wedi cael profiadau o fewn y system ofal neu a oedd ar gyrion y system ofal iechyd meddwl gwaeth. Nododd arolwg yn yr Alban gyda phobl ifanc 13-18 oed fod yr unigolion hyn yn teimlo'n isel, yn fwy pryderus ac o dan straen ers y cyfnod clo, gyda thua chwarter yn profi aflonyddu sylweddol o ran cwsg (138). Gellir priodoli gwaethygu iechyd meddwl i gyfuniad o faterion ariannol, materion tai a diffyg cefnogaeth y mae mawr ei hangen (121).

Iechyd meddwl plant ag anghenion addysgol arbennig a/neu anabledau

Adroddodd plant â SEND, a'u rhieni, fod COVID-19 wedi cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl, ac wedi cyfrannu at anawsterau emosiynol ac ymddygiadol gwaeth (84,139,140). Nododd arolwg yn y DU a gwblhawyd gan dros 2000 o blant a phobl ifanc awtistig fod 63% o ymatebwyr wedi profi gwaethygiad yn eu hiechyd meddwl ers dechrau'r pandemig; mae tri chwarter yn credu y bydd angen cefnogaeth barhaus arnynt ar gyfer materion gorbryder ac iechyd meddwl yn dilyn y pandemig; dywedodd dros hanner eu bod yn teimlo dan straen, yn rhwystredig ac wedi eu gorlethu o ganlyniad i'r pandemig; ac roedd dros ddwy ran o dair o'r farn mai'r newid yn eu trefn arferol ac ofn yr anhysbys oedd anoddaf (141). Gan fod COVID-19 wedi gwaethygu iechyd meddwl gwael ymhlith PPhl gyda SEND, gallant fod yn fwy tebygol na'u cyfoedion i gymryd rhan mewn trais hunangyfeiriedig oherwydd gall iechyd meddwl gwael arwain at ymddygiad o'r fath (142,143).

Iechyd meddwl plant a phobl ifanc sy'n ffoaduriaid ac yn fudwyr

Ymhlith y grwpiau agored i niwed eraill sy'n debygol o fod yn profi anawsterau iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â COVID-19 mae plant a phobl ifanc sy'n ffoaduriaid ac yn fudwyr. Mae hwn yn grŵp agored i niwed ac ynysig sydd yn aml yn byw mewn tlodi eithafol, mewn tai gwael neu orlawn, yn wynebu rhwystrau iaith ac yn profi anawsterau iechyd meddwl o ganlyniad i'w profiadau niweidiol cyn, ac wrth gael mynediad i'r DU [INT10]. Oherwydd y pwysau a roddwyd ar wasanaethau eirioli yn ystod y pandemig, gallai llawer o blant a theluoedd ffoaduriaid a mudol ei chael hi'n anodd cael gafael ar gyngor a gwybodaeth am eu hawliau, ac mae hyn yn debygol o'u rhoi mewn mwy o berygl o wahaniaethu, amddifadedd ac arwahanrwydd cymdeithasol (144).

Mae plant a phobl ifanc sy'n ceisio lloches yn y DU wedi nodi pryder ynghylch cydymffurfio â rheoliadau yn ystod y pandemig (144). Yn ogystal, gwyddys bod plant sy'n ceisio lloches sydd wedi'u gwahanu oddi wrth eu rhieni neu ofalwyr yn dioddef o gyfraddau uchel o faterion iechyd meddwl ac mewn mwy o berygl o gyflawni hunanladdiad a chamfanteisio. Yn nodweddiadol mae angen lefel uwch o gymorth gofal cymdeithasol ar y plant a'r bobl ifanc hyn ond maent yn debygol o gael eu hynysu'n ddifrifol yn ystod y pandemig a chael chysylltiad cyfyngedig ag ymgynghorydd neu weithiwr cymdeithasol (144). At hynny, rhaid i blant sy'n ffoaduriaid a cheiswyr lloches adael llety'r swyddfa gartref cyn cychwyn mewn ysgol ac felly efallai na fydd ganddynt ffactor amddiffynnol ychwanegol yr ysgol oherwydd oedi a achosir gan y pandemig [INT10]. Mae'n debyg bod COVID-19 wedi rhoi pwysau ychwanegol ar deuluoedd ffoaduriaid a cheiswyr lloches, gan gynyddu eu gwendidau presennol [INT10].

Iechyd meddwl plant a phobl ifanc digartref

Bu cynnydd parhaus mewn digartrefedd a phroblemau iechyd meddwl ymhlith pobl ifanc cyn y pandemig ac mae effeithiau COVID-19 yn debygol o fod wedi gwaethygu'r materion hyn ymhellach (145) [INT12]. Er enghraifft, mae llawer o bobl ifanc ddigartref wedi cael profiadau trawmatig ac ôl-fflachiadau anodd yn ystod y cyfnod clo [INT12].

Mae Llamau wedi nodi dirywiad mawr yn llesiant ac iechyd meddwl y bobl ifanc y mae'n eu cefnogi, gyda chynnydd o 100% mewn galwadau i'r Llinell Gymorth Ieuentid [INT12]. Fodd bynnag, mae'r elusen wedi cael trafferth cael gafael ar gymorth iechyd meddwl arbenigol i'r rhai mewn angen [INT12]. Sylwodd Llamau hefyd ar gynnydd mewn rhwystredigaeth, ing a theimladau o fod yn anniogel yn ystod y pandemig [INT12]. Er gwaethaf yr angen cynyddol hwn am gefnogaeth, erys bwlch yn y ddarpariaeth ar gyfer pobl ifanc ddigartref sy'n profi problemau iechyd meddwl parhaus sylweddol y mae angen mynd i'r afael â hwy [INT12].

Mae cyflyrau iechyd tymor hir yn effeithio ar iechyd meddwl plant, pobl ifanc a theuluoedd

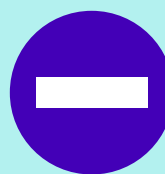
Mae plant sy'n gwarchod oherwydd cyflyrau iechyd tymor hir, a phlant sy'n byw gydag unigolion sy'n gwarchod, yn debygol o fod ag anghenion seicolegol ychwanegol oherwydd y cyfyngiadau llymach y bu'n rhaid iddynt eu dioddef am gyfnodau hir (146). Mewn adolygiad systematig o effaith mesurau cyfyngu ar glefydau ar iechyd meddwl plant a phobl ifanc, roedd arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd yn gysylltiedig â risg uwch o broblemau iechyd meddwl yn y dyfodol hyd at naw mlynedd yn ddiweddarach (147). Hyd yn oed heb argyfwng COVID-19, mae plant â chyflyrau iechyd corfforol tymor hir mewn mwy o berygl o anawsterau iechyd meddwl ac yn wynebu heriau ychwanegol o ran addysg (148). Dywedodd rhieni plant â chanser fod COVID-19 wedi cael effaith seicolegol arny'n nhw a'u plant, yn enwedig gan fod plant yn colli allan yn ystod yr hyn a allai fod yn fisoedd olaf eu bywyd (149). Yn ogystal, mae anghenion seicolegol brodyr a chwiorydd plant â chyflyrau iechyd tymor hir yn aml yn cael eu hanwybyddu, er bod y plant hyn mewn mwy o berygl o drallod seicolegol (146,150). Nododd plant a phobl ifanc 16-19 oed y mae eu rhieni'n weithwyr rheng flaen bod eu hiechyd meddwl wedi dirywio gan eu bod yn poeni y gallai eu rhieni farw neu ledaenu'r feirws yn y cartref (151).

Iechyd meddwl plant a phobl ifanc mewn canolfannau cadw

Ers y cyfnod clo cyntaf, mae polisi newydd a weithredwyd gan Lywodraeth Cymru wedi caniatáu i blant mewn canolfannau cadw, rhai mor ifanc â 12 oed, gael eu cadw ar eu pennau eu hunain yn eu celloedd am hyd at 22 awr y dydd, gyda rhai unigolion yn adrodd eu bod yn gadael eu celloedd am 30 munud bob yn ail ddiwrnod yn unig (52,57,152). Nododd un unigolyn fod y broses hon wedi para 3-4 mis (152). Mae'r polisi hwn wedi'i ymestyn tan fis Gorffennaf 2022 (152). Mae'r pandemig hefyd wedi arwain at lai o gefnogaeth i'r boblogaeth hon. Yn ogystal, gosodwyd cyfyngiadau yn ymwneud ag ymweliadau gan deuluoedd, gan leihau mynediad at gefnogaeth gan berthnasoedd agos (52,57,152). Mae pryder y bydd cyfyngiad ar y raddfa hon yn cael effaith negyddol ar iechyd meddwl ar blant a phobl ifanc, gan gynnwys cynnydd posibl mewn hunanladdiad a hunan-niweidio. Mae'r Weinyddiaeth Gyfiawnder (MoJ) wedi adrodd ers hynny bod plant a phobl ifanc sy'n cael eu cadw ar gyfartaledd yn treulio pedair awr allan o'u celloedd bob dydd, gyda chynlluniau i gynyddu hyn wrth i'r potensial am niwed o COVID-19 leihau. Er, dywedwyd nad oedd hyn yn wir am bob person ifanc mewn lleoliad cadw (152). Nododd y Weinyddiaeth Gyfiawnder hefyd fod plant a phobl ifanc wedi cael mwy o fynediad at amser rhithwir teuluol tra yn eu celloedd (152).

Mynediad at wasanaethau iechyd meddwl

Er gwaethaf yr angen cynyddol am gefnogaeth i blant sy'n profi canlyniadau negyddol iechyd meddwl oherwydd y pandemig, mae tystiolaeth yn awgrymu bod darpariaeth a chapasiti gwasanaethau wedi lleihau (88,153) [INT2]. Er enghraifft, mewn arolwg a gynhaliwyd gan You-COPE, gyda 1,274 o bobl ifanc 16-24 oed, nododd 58% o ymatebwyr aflonyddwch i'w darpariaeth iechyd meddwl bresennol (153).



**nododd 58%
o ymatebwyr
aflonyddwch i'w
darpariaeth iechyd
meddwl bresennol**

Ychydig o gymorth iechyd meddwl oedd ar gael mewn ysgolion cyn y pandemig ac nid yw hyn wedi newid (88). Amlygodd arolwg Hydref 2020 Young Minds fod ysgolion dan fwy o bwysau ac yn mynd i gostau ychwanegol. O ganlyniad, nid oes ganddynt yr adnoddau i helpu plant a phobl ifanc sy'n profi problemau iechyd meddwl (88). Nododd mwy o blant a phobl ifanc fod eu hysgolion wedi gorfod lleihau cefnogaeth iechyd meddwl ers y pandemig nag yr oeddent wedi gweld cynnydd mewn gwasanaethau cymorth (88). Dim ond 15% o'r ymatebwyr a nododd fod cefnogaeth a gwybodaeth ddigonol ar gael ac roedd 58% yn anghytuno'n llwyr (88). At hynny, dim ond 27% o ddisgyblion a oedd wedi derbyn

sgwrs un i un gydag aelod o staff a oedd yn cynnwys trafodaeth ar lesiant. Nododd plant a phobl ifanc hefyd gynnydd yn nifer y disgyblion sydd angen cefnogaeth, gan nodi bod cwnselwyr wedi eu gorlethu. O ganlyniad, fe wnaeth disgyblion osgoi ceisio cymorth oherwydd ofn bod yn faich neu beidio â bod eisiau ymuno â rhestr aros hir (88). Mae angen mynd i'r afael â'r gefnogaeth iechyd meddwl anghyson sydd ar gael trwy ysgolion (92). Heb gefnogaeth ddigonol i blant a phobl ifanc, gall mecanweithiau ymdopi camaddasol ddod yn fwy cyffredin, fel ymddygiadau hunan-niweidio.

Yn arolwg Haf 2020 Young Minds o 2,036 o blant a phobl ifanc, roedd gostyngiad amlwg yn y ddarpariaeth o gefnogaeth iechyd meddwl, o ganlyniad i COVID-19, ar gyfer plant a oedd wedi bod yn derbyn cefnogaeth cyn COVID-19 e.e. galwadau ffôn byrrach (134). Mae unigolion hefyd wedi nodi eu bod yn teimlo'n anghyfyrdus yn trafod eu materion dros y ffôn, yn bennaf oherwydd ofnau y bydd eraill yn clywed y sgwrs, tra bod eraill yn teimlo bod agor i fyny yn emosiynol yn anoddach trwy gyfrwng rhithwir (7,134). At hynny, mae darparu gwasanaethau ar-lein a dros y ffôn wedi peryglu gallu gwasanaethau diogelu i gyflawni eu rolau, megis methu ag asesu sefyllfa a'i risg yn llawn mor hyderus ag y byddent wrth fod wyneb yn wyneb (7).

Mae gwaith pellach yn cael ei wneud i gael dealltwriaeth ddyfnach o effaith COVID-19 ar iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc (gweler blwch 2).

Blwch 2. Asesiad o'r Effaith ar Lesiant Meddyliol

Fel rhan o ymateb Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) i bandemig COVID-19 ac adfer ohono, mae Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru (WHIASU) yn arwain ar nifer o Asesiadau o'r Effaith ar Iechyd (HIAs). Nod y rhain yw darparu tystiolaeth amserol o ansawdd uchel i lywio polisi a gwneud penderfyniadau ymhlith sefydliadau rhanddeiliaid yng Nghymru. Yn ystod 2021 bydd WHIASU yn cynnal Asesiad o'r Effaith ar Lesiant Meddyliol (MWIA) ar effeithiau COVID-19 ac ymatebion polisi cysylltiedig ar blant a phobl ifanc rhwng 10 a 24 oed. Mae'r fframwaith asesu yn MWIA yn seiliedig ar dystiolaeth o'r ffactorau sy'n hyrwyddo ac yn diogelu llesiant meddyliol. Mae'r asesiad yn canolbwyntio ar bedwar ffactor amddiffynnol allweddol ar gyfer llesiant meddyliol; gwella rheolaeth; adeiladu cydnerthedd ac asedau cymunedol a hwyluso cyfranogiad a chynhwysiant. Bydd yr MWIA hefyd yn ystyried effeithiau ar benderfynyddion cymdeithasol llesiant meddyliol a sut y gall grwpiau poblogaeth penodol gael eu heffeithio'n anghymesur, megis plant sy'n profi ACEs. Bydd yr MWIA yn nodi effeithiau cadarnhaol a negyddol, ac yn awgrymu camau gweithredu yn y dyfodol i atal a lliniaru effeithiau negyddol a chynyddu unrhyw gyfleoedd i wella llesiant meddyliol. Bydd casglu data ar gyfer yr MWIA yn cynnwys adolygiad o lenyddiaeth, proffil data poblogaeth a dangosyddion llesiant meddyliol allweddol, a mewnwleidiadau ansoddol gan bobl ifanc, athrawon a rhanddeiliaid allweddol.

2.3.6 Cam-drin a chamfanteisio'n rhywiol ar blant

Mae camfanteisio'n rhywiol ar blant yn fath o gamdriniaeth, sy'n cynnwys troseddau rhywiol ar-lein ac all-lein tuag at blant. Mae hyn yn cynnwys cyswllt rhywiol corfforol, treiddiol ac anhreiddiol, a gweithgareddau digyswllt, megis cynhyrchu cynnwys plant anwedus neu orfodi plant i wyllo delweddau anwedus (154). Yn aml, mae plant a phobl ifanc yn profi meithrin perthynas amhriodol trwy gael eu gwobrwyo ag anrhegion, arian neu anwyldeb, yn gyfnewid am weithgareddau rhywiol, tra bod eraill yn cael eu bygwth neu eu blacmelio i gyflawni tasgau rhywiol (154). Cyn y sefyllfa COVID-19, roedd lefelau troseddau rhywiol plant yn uchel, gyda 200 o droseddau yn cael eu cofnodi bob dydd yn y DU ar gyfartaledd (154). Cyflawnir y troseddau hyn yn fwyaf cyffredin ar blant 11-13 oed (48%), ac yna plant o dan ddeg oed (45%), a phlant o dan ddwy flwydd oed (1%) (155). Yn aml, mae cam-drin yn cael ei gyflawni gan oedolion yr ymddiriedir ynddynt, gan gynnwys aelodau o'r teulu, ac yn digwydd gartref neu yng nghartref rhywun arall (156,157). Mae merched yn fwyaf tebygol o ddiodef cam-drin rhywiol (92% o ddiodefwr) (155).

Cam-drin a chamfanteisio'n rhywiol ar blant ar-lein

Mae mynediad at gynnwys rhywiol a chyfle i'w weld neu ei ddsbarthu wedi cynyddu ers cyflwyno'r rhynggrwyd, ynghyd â'r cyfle i gamfanteisio ar blant a phobl ifanc. O ganlyniad i COVID-19, mae llawer o weithgareddau addysgol a chymdeithasol wedi symud ar-lein. O ganlyniad, mae plant yn treulio mwy o amser heb oruchwyliaeth ar-lein, gan gynyddu eu bregusrwydd o ran camfanteisio rhywiol a meithrin perthynas amhriodol (158) [INT1;2]. Mae'r Asiantaeth Troseddau Genedlaethol wedi nodi dros 300,000 o unigolion sy'n peri risg ar-lein i blant a phobl ifanc yn ystod y pandemig (159). Fodd bynnag, mae mwy o ddefnydd o'r rhynggrwyd yn rhoi cyfle i nodi ac adrodd ar gam-drin a chamfanteisio'n rhywiol ar blant (158).

Ers i'r canllaw aros gartref gael ei gyhoeddi, mae Childline wedi gweld cynnydd o 11% yn nifer y galwadau cwnsela ynghylch cam-drin ar-lein, gyda chynnydd o 60% yn nifer y bobl sy'n cysylltu â'r NSPCC sy'n poeni am blant sy'n profi cam-drin rhywiol ar-lein. Roedd y galwadau hyn yn cynnwys adroddiadau bod plant yn cael eu blacmelio â delweddau anwedus ac yn cael cynnig arian ar gyfer gweithgarwch rhywiol. Nododd rhieni a gysylltodd â'r llinell gymorth bryderon ynghylch plant â SEND yn bod yn arbennig o agored i niwed ar-lein.

At hynny, mae'r NSPCC yn adrodd bod y risg o niwed ar-lein yn cael ei waethygu gan iechyd meddwl a llesiant gwael. Er enghraifft, mae plant a phobl ifanc sy'n teimlo'n unig ac yn anhapus, dau ffactor sy'n cael eu dwysáu gan y pandemig, mewn mwy o berygl o feithrin perthynas amhriodol ar-lein (160).

Mae cyflawnwyr yn defnyddio ystod o lwyfannau ar-lein i ecsbloetio plant a phobl ifanc yn rhywiol, megis rhwydweithiau cyfryngau cymdeithasol, llwyfannau ffrydio, cymwysiadau negeseuon gwib a sgysiaid llais neu destun wedi'u hymgorffori mewn gemau aml-chwaraewr. Dywedodd plant a phobl ifanc sydd wedi profi cam-drin rhywiol eu bod yn teimlo ofn, embaras a chywilydd. Ar ben hynny, maent yn aml yn profi materion yn ymwneud â bwyta a chysgu yn dilyn camdriniaeth, yn ogystal â meddyliau hunanladdol. Fe wnaeth plant a phobl ifanc osgoi datgelu camdriniaeth oherwydd ofnau cynhyrfu neu siomi anwyliaid. Roedd eraill yn ofni y gallent gael eu beio, eu barnu neu eu gwrthod am yr hyn a ddigwyddodd (160).

Yn ystod dau fis cyntaf y cyfnod clo cyntaf, gwnaeth yr Internet Watch Foundation rwystro oddeutu 8.8 miliwn o ymdrechion gan ddefnyddwyr rhynggrwyd y DU i gael mynediad at fideos a delweddau o blant yn dioddef cam-drin rhywiol (161). Mae un o'r troseddau mwyaf cyffredin yr adroddwyd arnynt yn ymwneud â datblygu a dosbarthu delweddau anwedus, yn enwedig cynnydd yn nosbarthiad deunydd wedi'i hunan-gynhyrchu (158). Mae llawer o'r troseddau hyn yn droseddau cymar-ar-gymar a gyflawnir trwy lwyfannau ar-lein a chymwysiadau negeseua (158).

Mae'r cynnydd diweddar yn y defnydd o offer cyfathrebu ar-lein, fel Zoom, wedi caniatáu i gyflawnwyr greu dull newydd o gyflawni gweithgareddau troseddol. Mae 'Zoombombing' yn digwydd pan fydd defnyddiwr heb wahoddiad yn tarfu ar ddefnyddwyr sgwrs fideo, sy'n aml yn arddangos cynnwys digroeso, er enghraifft, delweddau anwedus o blant. Mewn rhai achosion, mae'r plant eu hunain wedi dioddef yr ymddygiad hwn ac wedi bod yn dyst i ddelweddau anwedus (162,163).

Pwysleisiwyd bod rhai grwpiau yn fwy agored i risgiau ar-lein. Gall PPhI ag anhwylder sbectrwm awtistiaeth gweithredol uchel fod yn hynod fedrus wrth ddefnyddio technoleg ond nid oes ganddynt sgiliau cymdeithasol ac emosiynol [INT1]. Yn ystod y cyfnod clo, cafwyd adroddiadau bod rhai gwrywod yn eu harddegau o'r grŵp hwn yn cyrchu delweddau cam-drin plant yn rhywiol ar-lein neu drwy lwyfannau gemau ac yn destun y weithred 'doxed' (y weithred o ddatgelu gwybodaeth bersonol a oedd gynt yn breifat am unigolyn neu sefydliad, trwy'r Rhynggrwyd fel arfer) (164) [INT1]. Mae rhieni yn aml yn teimlo'n ddi-rym yn y sefyllfa hon ac nid ydyn nhw am achosi gwrthdaro, yn enwedig tra eu bod wedi'u cyfyngu yn ystod COVID-19 [INT1].

cynnydd o 11%
yn nifer y galwadau
cwnsela ynghylch
cam-drin ar-lein

cynnydd o 60%
yn nifer y bobl sy'n cysylltu â'r
NSPCC sy'n poeni am blant sy'n profi
cam-drin rhywiol ar-lein



Mae plant a phobl ifanc sydd wedi cael eu rhoi mewn gofal maeth yn aml yn cael eu symud o'u cartref teuluol a'u rhoi mewn ardal newydd i ffwrdd o'u teulu a'u ffrindiau. O ganlyniad, mae'r grŵp hwn yn llai tebygol o fod â pherthynas gref ag oedolion a chyfoedion (165). Oherwydd hynny, gall y plant hyn dreulio mwy o amser ar-lein i aros yn gysylltiedig, yn enwedig yn ystod y pandemig wrth i'r teimlad o ynysiad gynyddu. Mae'r amser cynyddol a dreulir ar-lein ynghyd â gwendidau sylfaenol, yn cynyddu bregusrwydd y plant hyn i gael eu hecsbloetio [INT 1]. Mae arbenigwyr yn pryderu nad oes hyfforddiant diogelwch ar-lein gorfodol ar gyfer gofalwyr maeth ar hyn o bryd, er bod plant mewn gofal yn agored i gamfanteisio, trais a niwed ar-lein. Mae'r diffyg hyfforddiant hwn yn golygu efallai na fydd gofalwyr maeth yn cydnabod bod plentyn mewn perygl o gam-drin a chamfanteisio [INT1]. Mae hyn yn bryder penodol, gan fod llai o lygaid proffesiynol i adnabod plant sydd mewn perygl.

Er mwyn helpu i frwydro yn erbyn y cyfraddau uchel o gamfanteisio rhywiol ar-lein, dechreuodd y DU ddatblygu 'Bil Niwed Ar-lein' cyn COVID-19, sy'n cyflwyno cynlluniau ar gyfer system newydd o atebolrwydd a goruchwyliaeth i gwmnïau technoleg, er mwyn amddiffyn defnyddwyr y DU, yn enwedig plant. Fodd bynnag, ers y sefyllfa gyda COVID-19, mae'r cynnydd hwn wedi'i ohirio ac efallai na fydd yn dod i rym tan 2023/24 (166). Serch hynny, ym mis Ionawr 2021, cyhoeddodd Llywodraeth y DU strategaeth newydd i amddiffyn plant rhag cam-drin rhywiol. Mae'r fenter yn cynnwys, buddsoddi yng Nghronfa Ddata Delweddau Cam-drin Plant y DU o'r radd flaenaf sy'n arwain y byd i adnabod troseddwy'r yn gyflym; cyflwyno dedfrydu cryfach i gadw troseddwy'r difrifol ac osgoi aildroseddu; defnyddio'r rhaglen atal a ariennir gan y Swyddfa Gartref i weithio gydag ardaloedd lleol i wella eu hymateb i gamfanteisio; gweithio gydag awdurdodau lleol i gasglu data o ansawdd uchel; a defnyddio ymateb amlasiantaeth (167). At hynny, Llywodraeth Cymru yw'r unig Lywodraeth yn y DU i fuddsoddi mewn diogelwch ar-lein i blant a phobl ifanc [INT1].

Cam-drin a chamfanteisio'n rhywiol ar blant all-lein

Yn ogystal â phlant a phobl ifanc yn treulio mwy o amser ar-lein, maent hefyd wedi treulio mwy o amser gartref. I rai, mae hyn wedi arwain at fwy o amlygiad i gam-drin rhywiol corfforol na ellir dianc ohono oherwydd cyfyngiadau [INT10]. Mynegodd arbenigwyr bryderon ynghylch y gostyngiad mewn atgyfeiriadau ymosodiadau rhywiol plant, gan ei bod yn debygol nad yw'r achosion wedi diflannu ond bod y cam-drin wedi'i guddio oherwydd bod llai o gyfleoedd i geisio cefnogaeth [INT4; 10]. Er gwaethaf gostyngiad cyffredinol mewn galwadau i linell gymorth yr NSPCC ynghylch cam-drin rhywiol, mae canran y galwadau sy'n ymwneud â cham-drin rhywiol yng nghartref y plentyn ei hun wedi cynyddu ers y cyfnod clo (168). Yn ogystal, mae nifer y sesiynau cwmsela Childline sy'n ymwneud â cham-drin plant yn rhywiol wedi cynyddu deirgwaith (168). At hynny, mae'r achosion o gam-drin rhywiol a oedd yn cael eu gweld yn fwy difrifol na chyn y pandemig [INT10]. Dywedodd plant a phobl ifanc a siaradodd â Childline eu bod yn teimlo'n ddiogel tuag atynt eu hunain a'r tramgwyddwr, yn ogystal â bod yn ddryslyd, yn euog, yn ddiymadferth ac yn bryderus (168).

Blwch 3. Goblygiadau tymor hir cam-drin rhywiol

- Problemau iechyd meddwl e.e. anhwylder straen wedi trawma, hunan-barch isel, gorbryder ac iselder
- Ymddygiadau heriol e.e. camddefnyddio sylweddau a throseddu
- Anhawster wrth ffurfio perthnasoedd agos

Mae Interpol wedi nodi, oherwydd cau ffiniau a theithio rhyngwladol cyfyngedig, y bu gostyngiad mewn troseddau rhyw plant trawswladol. Fodd bynnag, gall troseddwy'r rhyw plant trawswladol geisio ffyrdd amgen o gamfanteisio ar blant a phobl ifanc yn rhywiol, gan gynnwys cyrchu deunyddiau camfanteisio a cham-drin plant yn rhywiol ar-lein neu gam-drin plant yn anuniongyrchol gan ddefnyddio ffrydio byw a hwylusydd yn y fan a'r lle (158). Gall ffrydio camfanteisio rhywiol ar blant yn fyw hefyd gynyddu wrth i ddiodefnyddwyr fod mewn cyfnod clo gyda hwyluswyr (sy'n aml yn aelod o'r teulu), oherwydd llai o incwm o ganlyniad i COVID-19 (158). Ar gyfer plant sydd eisoes mewn sefyllfaoedd masnachu pobl, gallai COVID-19 fod wedi gwaethygu eu sefyllfa; efallai nad oes ganddynt lawer o fynediad at offer amddiffynnol personol ac felly maent mewn mwy o berygl o gael eu heintio â

COVID-19. Yn ogystal, nid oes ganddynt y preifatrwydd i greu apwyntiadau teleiechyd i aros yn ddiogel ac mae rhwystrau iaith a diwylliannol yn cyflwyno heriau pellach (169). Mae cau ysgolion yn golygu bod plant

y camfanteisir arnynt yn y ffordd hon yn cael llai o gyfle i gael eu hadnabod gan staff ysgolion (170).

Gall cam-drin rhywiol gael effeithiau negyddol hirdymor ar blant a phobl ifanc (gweler blwch 3). Mae bod yn ddiodefwr cam-drin rhywiol yn gwneud unigolyn yn fwy agored i niwed o ran profi cam-drin rhywiol yn y dyfodol (9).

2.3.7 Camfanteisio'n droseddol ar blant a thrais ieuencid difrifol

Mae camfanteisio'n droseddol plant a thrais ieuencid difrifol yn cwmpasu camfanteisio'n droseddol ar blant, radicaleiddio a chamfanteisio'n rhywiol ar blant (gweler adran 2.3.6 ar gam-drin a chamfanteisio'n rhywiol ar blant). Darganfu ymchwil a gynhaliwyd yn 2019 gan y comisiynydd plant ar gyfer Lloegr fod oddeutu 27,000 o blant mewn risg uchel o gamfanteisio gan gangiau nad oedd gwasanaethau wedi eu nodi (171). Mae'n debygol y bydd y nifer hwn yn cynyddu oherwydd y pandemig, a'r effaith y mae cyfyngiadau wedi'i chael ar y ffactorau risg ar gyfer camfanteisio troseddol a thrais ieuencid difrifol (36,171). Mae'r ffactorau risg hyn yn cynnwys iechyd meddwl gwael, unigrwydd, unigedd, tlodi a diweithdra, sydd i gyd wedi'u gwaethygu gan y pandemig (36,172). Yn ogystal, mae plant a phobl ifanc sydd wedi profi camddefnyddio sylweddau rhieni, esgeulustod, cam-drin corfforol, cam-drin yn y cartref, cam-drin sylweddau ac ansefydlogrwydd ysgol, unwaith eto, agweddau y mae COVID-19 wedi effeithio'n negyddol arnynt, yn fwy agored i gamfanteisio gan droseddwyr. (173). O ganlyniad i'r ffactorau risg uwch, mae unigolion yn gwneud dewisiadau gwaeth a llai dyfeisgar [INT11]. Er enghraifft, mae plant a phobl ifanc yn cymryd rhan mewn gweithgarwch troseddol i helpu i gynnal eu teuluoedd sydd wedi cael eu heffeithio'n ariannol gan y pandemig [INT11]. Er bod ffactorau risg camfanteisio'n droseddol ar blant a thrais ieuencid difrifol wedi gwaethygu yn ystod y pandemig, mae'r ffactorau amddiffynnol wedi bod yn absennol [INT6]. Mae cyfyngiadau wedi golygu bod gan blant a phobl ifanc lai o fynediad i ofodau cymunedol, gwasanaethau a chefnogaeth, ysgolion a chysylltiadau cadarnhaol dibynadwy, agweddau sy'n rhoi cydnherthedd i blant (36,174). Mae tystiolaeth yn awgrymu bod plant a phobl ifanc sydd wedi profi trawma mewn mwy o berygl o gamfanteisio, ac yn fwy tebygol o fod yn ddiodefwr ac yn gyflawnwyr trais difrifol (175).

Yn ystod y pandemig, mae cau ysgolion a llai o gapasiti gan asiantaethau rheng flaen wedi golygu bod llai o wybodaeth yn cael ei bwydo i'r heddlu am blant sydd mewn perygl o gamfanteisio (176). Nododd un heddlu ostyngiad o 30% mewn atgyfeiriadau (176). Yn ogystal, mae cyfyngiadau wedi rhwystro ymgysylltiad â phlant a phobl ifanc ac wedi golygu na ellir mynd i'r afael yn iawn â materion sensitif, fel cyffuriau (176). At hynny, mae cadw pellter cymdeithasol, cyfnodau clo niferus ac absenoldebau staff wedi arwain at oedi sylweddol gyda gweithdrefnau llys. Mae hyn wedi creu ansicrwydd ymhlith gweithwyr gwasanaeth rheng flaen, sydd yn ei dro yn gwaethygu'r gwendidau, a'r risg i, bobl ifanc sy'n cael eu gadael mewn 'limbo' o ganlyniad (176).

Roedd gan bobl ifanc ddigartref risg uwch eisoes o gamfanteisio cyn y pandemig. Yn ystod y cyfnod clo, mae llawer o bobl ifanc wedi mynd ar-lein i ddod o hyd i gysylltiad ag eraill, ond maent yn destun camfanteisio bwriadol ac yn cael eu targedu. Mae Llamau wedi gweld cynnydd mewn gweithgareddau camfanteisiol a dargedwyd yn erbyn pobl ifanc yn ystod y pandemig [INT12].

Yn gyffredinol, mae data heddlu ledled Cymru yn dangos gostyngiad mewn digwyddiadau treisgar difrifol yr adroddwyd amdanynt ers dechrau'r pandemig. Fodd bynnag, nid yw hyn yn golygu bod y bygythiad wedi lleihau, ond yn hytrach mae'n dynodi lefelau uwch posibl o droseddoldeb cudd (177). Yn wrthgyferbyniol, mae ffynonellau eraill wedi nodi cynnydd mewn camfanteisio'n droseddol ar blant ers mis Mawrth o ganlyniad i COVID-19 [INT6]. Mae tystiolaeth yn amlygu er bod ardaloedd lle mae troseddau a gyflawnir gan blant a phobl ifanc wedi lleihau, mae ardaloedd eraill wedi nodi newidiadau yn y math o droseddau. Er enghraifft, mae cynnydd mewn dwyn o siopau, ymddygiad gwrthgymdeithasol (ASB), troseddau gyrru, ymosodiadau difrifol a meddu ar gyffuriau ac arfau wedi'u hadrodd mewn rhai ardaloedd (178). Casglodd swyddogion heddlu cymunedol ysgolion ledled Cymru wybodaeth gan ysgolion yn ystod eu hailagor ym mis Gorffennaf 2020, a nodwyd ASB ar-lein (gan gynnwys

Blwch 4. Enghraifft o arfer da arloesol

Manteisiodd Heddlu Trafnidiaeth Prydain ar welededd cynyddol pobl ifanc ar drenau - dull cludo newydd a fabwysiadwyd gan gangiau i gludo cyffuriau yn ystod cyfyngiadau tynn - i stopio a chwestiynu eu rheswm dros deithio. Daeth swyddogion o hyd i bobl ifanc oedd â dogfennau ffug, tocynnau annyls a diffyg rhesymau dros eu taith. Roedd y rhyng-gipiadau yn caniatáu i swyddogion nodi plant sydd mewn perygl o gamfanteisio a defnyddio mesurau diogelu priodol.

cyfathrebu maleisus, bwlio a secstio) fel un o'r pryderon a adroddwyd amlaf (54). Mae'r heddlu hefyd wedi gweld cynnydd o 72% mewn ASB ers dechrau'r pandemig (56). Mae ysgolion wedi nodi cynnydd yn lefelau plant ASB, gorbryder ac ymddygiad ymosodol all-lein, y credir y gellir ei briodoli i ddisgyblion sy'n profi trais yn y cartref, trawma neu broblemau iechyd meddwl yn ystod cyfnodau cau ysgolion (89).

Mae cyffuriau'n parhau i gyfrannu'n sylweddol at drais difrifol ledled Cymru. Mae ymchwil yn dangos bod gangiau cyffuriau yn sefydlu ffyrdd newydd o wneud busnes, fel meithrin perthynas amhriodol a chamfanteisio ar blant a phobl ifanc

ar-lein, yn enwedig y rhai nad ydyn nhw yn yr ysgol (176,179,180). Mae'r cyfryngau cymdeithasol hefyd yn caniatáu i gangiau dargedu grwpiau newydd o blant (176). Mae llwyfannau cyfryngau cymdeithasol, fel Instagram a Snapchat, wedi darparu lle i dramgwyyddwyr gylchredeg delweddau cysylltiedig â chyffuriau a chynnig gwaith taledig i blant a phobl ifanc am gymryd rhan mewn cyflenwi cyffuriau. (176).

Yn ddiweddar, bu cynnydd mewn cynhyrchu cyffuriau anghyfreithlon sy'n cael eu marchnata tuag at bobl ifanc, sy'n peri risgiau sylweddol i'w hiechyd a'u llesiant. Mae pobl ifanc yn cymryd cyffuriau yn gysylltiedig ag ymgorffori mewn troseddoldeb a bod yn destun trais, sy'n debygol o gael effeithiau negyddol gydol oes ar bobl ifanc. Yng Ngogledd Cymru, mae swyddogion heddlu cymunedol ysgolion a staff addysgol wedi mynegi pryderon ynghylch y cyffur 'nerd rope' a'i ddefnydd ymhlith plant a phobl ifanc (54). Yn fwy diweddar, mynegodd Tîm Atal Trais y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (wedi'i leoli yng Nghanolfan Trawma Ysbyty Athrofaol Prifysgol Cymru) eu pryder ynghylch pobl ifanc sy'n mynd i mewn i adrannau damweiniau ac achosion brys oherwydd y cyffur, Xanax (tawelydd cyfnod byr). Mae'n ymddangos bod Xanax yn gysylltiedig â thrais a cham-drin rhywiol (50) [INT6].

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod rhai grwpiau agored i niwed, fel y rhai â SEND, plant sy'n derbyn gofal a phlant â materion iechyd meddwl sylfaenol, mewn mwy o berygl o gamfanteisio ar blant (175,181-183). Mewn rhai ysgolion arbennig ac ysgolion darpariaeth amgen, mae staff wedi mynegi pryderon ynghylch profiadau disgyblion ers y pandemig. Er enghraifft, mae staff yn pryderu bod disgyblion yn chwarae mwy o ran mewn camfanteisio troseddol, fel trais gangiau a chamfanteisio'n rhywiol ar blant. Mae gangiau yn aml yn targedu pobl ifanc sy'n agored i niwed ac yn eu gorfodi i ymgymryd â gweithgareddau troseddol, gan eu rhoi mewn perygl o fod yn rhan o drais a chystadleuaeth rhwng gangiau (184). Mae plant sy'n derbyn gofal mewn perygl penodol o gamfanteisio gan gangiau oherwydd diffyg oedolion dibynadwy yn eu bywydau, ychydig o oruchwyliaeth ac amodau byw ansefydlog. I adlewyrchu hyn, mae plant sy'n derbyn gofal yn cael eu gorgynrychioli yn y data llinellau sirol fel dioddefwyr camfanteisio troseddol (mae llinellau sirol yn cyfeirio at gludo cyffuriau anghyfreithlon o un ardal i'r llall, yn aml ar draws ffiniau'r heddlu ac awdurdodau lleol) (173,175,185).

Ar ben hynny, bu cynnydd yn y gangiau sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol ers COVID-19, i herio eu cystadleuwyr a chymell trais. Er enghraifft, arweiniodd gwrthdaro rhwng dau gang ar-lein at achos o saethu yn Birmingham (182).

Mae'r cynnydd mewn amser sgrin ar-lein heb oruchwyliaeth, yn enwedig ar gyfryngau cymdeithasol, yn cynyddu'r tebygolrwydd y bydd plant a phobl ifanc yn darganfod deunyddiau wedi'u radicaleiddio ac yn dod i gysylltiad â sefydliadau terfysgol (186-189). Mae rhaglenni, fel YouTube, yn defnyddio algorithm yn awtomatig i ddangos fersiynau mwy eithafol o'r cynnwys y mae gwylwr yn ei wyllo i barhau eu hymgysylltiad. Felly, po hiraf y bydd plant a phobl ifanc yn ei dreulio ar-lein, y mwyaf tebygol yw y byddant mewn perygl o weld cynnwys eithafol [INT1]. Mae'r cyfle unigryw hwn yn caniatáu i sefydliadau eithafol gamfanteisio ar blant sy'n agored i niwed trwy ddefnyddio eu cwynion a'u dicter

i newid eu ideolegau (186,187,190,191). Dywed bod grwpiau de eithafol Prydeinig a Neo-Natsïaidd wedi bod yn hyrwyddo naratifau gwrth-leiafrifol ac yn cyfleu gwybodaeth anghywir am y grwpiau hyn, megis beio grwpiau lleiafrifol am ledaeniad y clefyd a dathlu'r nifer uchel o grwpiau lleiafrifol sy'n marw o'r feirws, ac annog aelodau i heintio grwpiau eraill yn fwriadol (124–126,190,192,193). Mae'r dulliau hyn o ledaenu gwybodaeth anghywir o ran grwpiau agored i niwed yn normaleiddio agweddau adain dde eithafol ac yn atgyfnerthu safbwyntiau anoddefgar tuag at gymunedau ethnig, hiliol a chrefyddol. Ar ben hynny, mae AL-Qaeda yn defnyddio'r pandemig i annog pobl nad ydyn nhw'n Fwslimiaid i ddysgu am eu dehongliad eithafol o Islam (124–126,190,192,193).

Mae ymchwil wedi tynnu sylw at nifer o ffactorau risg sy'n gysylltiedig ag eithafiaeth dreisgar (gweler blwch 5) (187,190,194). Gwaethygydd llawer o'r ffactorau risg hyn pan oedd mesurau'r cyfnod clo ar waith. At hynny, gall cyfleoedd cyfyngedig a chaledi economaidd arwain at rwystredigaeth a dicter ymhlith pobl ifanc a chynyddu apêl ideolegau radical (186,187). Fodd bynnag, mae cau ysgolion yn golygu bod y cyfle i adnabod unigolion sydd mewn perygl yn gyfyngedig, a felly hefyd y gefnogaeth y gellir ei chynnig (124,186,187). Mae'r gostyngiad mewn cefnogaeth gymdeithasol yn golygu bod plant yn fwy agored i naratifau eithafol (124). Er gwaethaf ymdrechion eithriadol gan wasanaethau e.e. y Gwasanaeth Ieuencid ac Ysgolion, i symud gweithrediadau ar-lein, mae'r pandemig yn rhwystr i adnabod unigolion newydd a allai fod mewn perygl (182).

Blwch 5. Ffactorau risg ar gyfer eithafiaeth dreisgar

- Bregusrwydd cynnar a diffyg cydnerthedd
- Trawma plentyndod
- Unigrwydd cymdeithasol
- Iechyd meddwl gwael
- Diweithdra
- Cyrhaeddiad academaidd isel
- Angen i berthyn neu feddu ar ymdeimlad o bwrpas
- Rhagfarn wedi'i hatgyfnerthu
- Barn dramgwyddus ar y byd

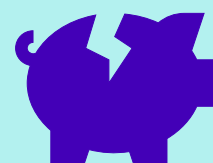
2.4 Effaith COVID-19 ar benderfynyddion ehangach iechyd plant a phobl ifanc

Er gwaethaf risg isel plant a phobl ifanc o fynd yn ddifrifol wael gyda COVID-19, maent yn debygol o fod yn un o'r grwpiau yr effeithir arnynt yn fwyaf negyddol o ran effeithiau ehangach, anuniongyrchol COVID-19 (6). Mae tystiolaeth yn awgrymu bod y pandemig wedi cael effaith negyddol ar benderfynyddion ehangach iechyd, megis yr agweddau economaidd, amgylcheddol a chymdeithasol. Er enghraifft, bu cynnydd mewn lefelau tlodi a lefelau diweithdra ledled y byd, yn ogystal â gostyngiad mewn mynediad at iechyd a gofal cymdeithasol (179). Gall effaith negyddol COVID-19 ar benderfynyddion ehangach iechyd yn ei dro gael effaith niweidiol ar drais a brofir gan blant a phobl ifanc. Mae grwpiau bregus, megis cartrefi incwm isel, BAME, SEND a'r rheini ag anghenion gofal cymdeithasol a materion iechyd corfforol a meddyliol sy'n bodoli eisoes, mewn mwy o berygl o effeithiau negyddol COVID-19 oherwydd yr anghydraddoldebau strwythurol presennol sy'n cael eu gwaethygu gan y feirws.

2.4.1 Effaith economaidd-gymdeithasol

Mae COVID-19 wedi cael, ac yn parhau i gael, effaith economaidd enfawr ar unigolion (e.e. incwm is o ganlyniad i ffyrlo) a'r economi fwy (e.e. busnesau yn mynd i'r wal). Cyn y pandemig roedd tua 700,000 o bobl a dros chwarter y plant yng Nghymru yn byw mewn tlodi, y lefel uchaf o dlodi yn y DU (y pen) (10,122). Ers y pandemig, mae'r DU wedi mynd i ddirwasgiad, gyda gostyngiad o 20.4% yn y Cynnyrch Mewnwladol Crynswth (GDP) rhwng Ebrill a Mehefin 2020 (179). O ganlyniad i'r cyfyngiadau COVID-19 mae llawer o unigolion wedi profi gostyngiad yn eu hincwm neu wedi dod yn ddi-waith. Roedd aelodau o deuluoedd incwm isel yn fwy tebygol o nodi eu bod wedi colli eu swyddi oherwydd cau ysgolion (195). Fodd bynnag, er

bydd cyfanswm o **4.5 miliwn** o blant y DU yn byw mewn tlodi, gan gynnwys llawer o blant yng Nghymru



bod incwm wedi gostwng, mae biliau cyfleustodau a bwyd wedi parhau i godi i lawer oherwydd yr amser cynyddol a dreulir gartref o ganlyniad i gau ysgolion a'r polisïau gweithio o gartref. (196). Mae'r Swyddfa Ystadegau Gwladol yn amcangyfrif y gallai 1.1 miliwn o bobl eraill ledled y DU wynebu tloedi erbyn diwedd 2020. O ganlyniad, bydd cyfanswm o 4.5 miliwn o blant y DU yn byw mewn tloedi, gan gynnwys llawer o blant yng Nghymru (179). Mewn arolwg gyda 489 o ymarferwyr Barnardo, nododd dros hanner eu bod wedi gweld cynnydd mewn tloedi yn y teuluoedd y maent yn eu cefnogi ers y cyfnod clo cyntaf (197). Mae plant mewn tloedi angen mwy o ofal cymdeithasol a chymorth iechyd corfforol a meddyliol na'r boblogaeth gyffredinol o blant. Ers y pandemig, amharwyd ar y gefnogaeth hon ac mae'r galw wedi cynyddu, gan adael llawer o blant a phobl ifanc heb gefnogaeth pan fydd ei hangen arnynt fwyaf.

Mae grwpiau BAME yn fwy tebygol o fod yn byw mewn ardaloedd difreintiedig lle mae COVID-19 wedi cael effaith ariannol negyddol (116–118,198). At hynny, er eu bod yn un o'r grwpiau mwyaf agored i niwed, mae tystiolaeth yn awgrymu nad yw negeseuon iechyd cyhoeddus allweddol ar gadw'n ddiogel yn cael eu cyfleu'n effeithiol i grwpiau BAME. Gall hyn fod yn rhannol oherwydd diffyg dealltwriaeth, gan nad yw negeseuon iechyd cyhoeddus sy'n gysylltiedig â COVID-19 yn aml yn cael eu cyfieithu i ieithoedd eraill (86,199). Er enghraifft, mewn arolwg a oedd yn cynnwys 100 aelod o rwydwaith arweinyddiaeth BAME cydffederasiwn y GIG ac mewn cyfweiliadau a gynhaliwyd gydag arweinwyr GIG BAME, clinigwyr, trefnwyr cymunedol a defnyddwyr gwasanaethau, adroddwyd yn eang bod absenoldeb gwasanaethau cyfieithu a strategaethau cyfathrebu priodol yn targedu cymunedau BAME (200). Yn ogystal, canfu arolwg Coronavirus and Me fod plant a phobl ifanc a nododd eu bod yn BAME yn fwy tebygol na'r rhai sy'n hunan-adnabod fel Cymry Gwyn neu Brydeinig o nodi bod angen mwy o wybodaeth arnynt ar coronafeirws ac ar y canllawiau i'w cadw'n ddiogel (91). O ganlyniad, gall grwpiau BAME fod mewn mwy o berygl o ddal y feirws a pheidio â derbyn cefnogaeth nac arweiniad hanfodol. Er mwyn mynd i'r afael â'r mater hwn yn rhannol, mae rhwydwaith Asiaidd y BBC wedi cyhoeddi cyngor iechyd cyhoeddus mewn saith iaith De Asiaidd (120). Yn ogystal, mae tystiolaeth yn awgrymu bod grwpiau lleiafrifoedd ethnig yn llai tebygol o fod yn ymwybodol o'r gefnogaeth ariannol a gynigir, fel y cynllun ffyrlo, lwfansau newydd o amgylch credyd cynhwysol a hawlio tâl salwch statudol wrth hunan-ynysu (199). Mae'r diffyg gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o'r gefnogaeth sydd ar gael iddynt yn dangos un o'r rhwystrau mawr y mae unigolion o grwpiau lleiafrifoedd ethnig yn eu hwynebu wrth gael gafael ar gymorth (120).

Mae pobl ifanc, lleiafrifoedd ethnig a phobl ag anableddau, sydd eisoes agosaf at y llinell dlodi, yn debygol o gael eu heffeithio fwyaf gan y cynnydd disgwylidig mewn tloedi (52). Er enghraifft, mae'r grwpiau hyn yn fwy tebygol o fod ar ei hôl hi o ran biliau hanfodol, gyda llawer yn troi at fenthycia arian ac o ganlyniad, byddant yn cario dyled i gyfnod o ansicrwydd ariannol (52). Dywedodd y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol fod y gostyngiad yng nghynlluniau cymorth y llywodraeth yn debygol o greu caledi pellach i'r grwpiau hyn (52).

Effaith amddifadedd a thloedi ar drais

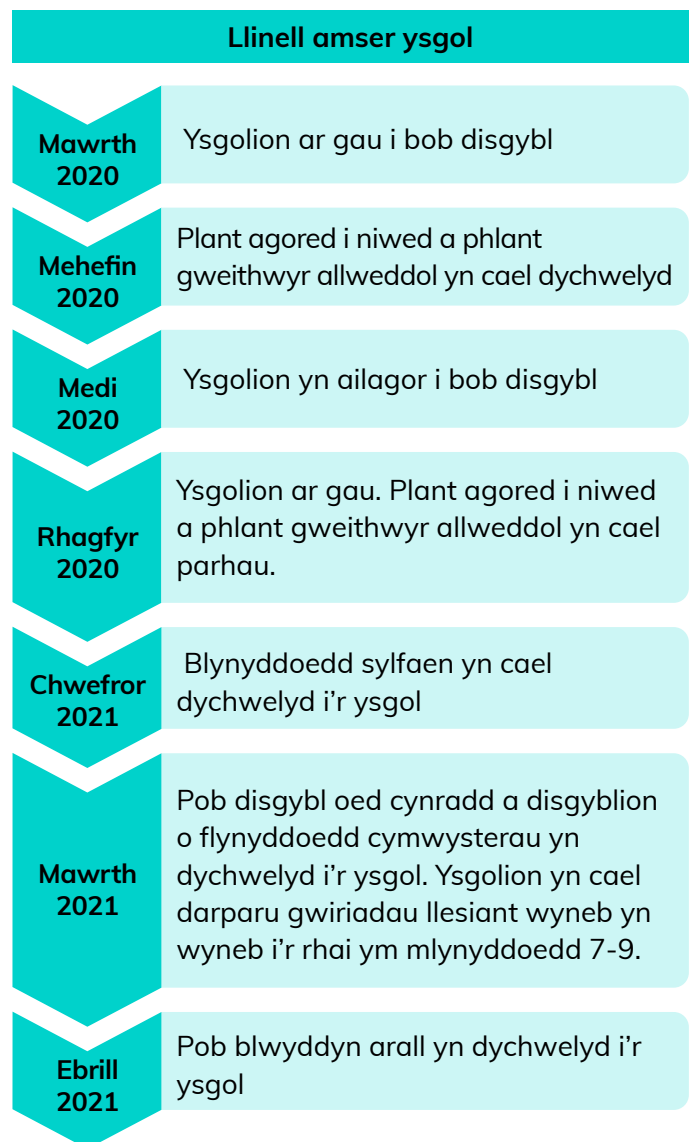
Mae tystiolaeth yn dangos cysylltiad cryf rhwng tloedi a thrais, gyda lefelau uwch o drais mewn ardaloedd o amddifadedd uchel (201). Mae astudiaeth ddiweddar wedi canfod bod y rhai sy'n byw mewn tloedi mewn risg uwch o drais hunangyfeiriedig a bod yn ddiodefwr a/neu'n gyflawnwr trais allanol. Er enghraifft, canfu ymchwilyd fod plant sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd uchel saith gwaith yn fwy tebygol o niweidio'u hunain a chymryd rhan mewn troseddau treisgar fel oedolyn ifanc (202). Mae ymchwil hefyd yn dangos bod caledi economaidd, sy'n waeth ers COVID-19, yn ffactor risg o ran cam-drin ac esgeuluso plant (203). Mae'r model straen teuluol yn nodi bod straen, a achosir gan adfyd economaidd, megis colli swyddi, a diffyg cefnogaeth yn cynyddu'r risg o gamdriniaeth plant, gan rybuddio bod ods plant sy'n cael eu cam-drin yn seicolegol ac yn gorfforol yn llawer uwch yn ystod y pandemig (7,101,204). Gwelodd astudiaeth gan Brown a De Cao (2020) fod cynnydd o un pwynt canran mewn cyfraddau diweithdra yn arwain at gynnydd o 20% mewn esgeulustod (203). At hynny, mae plant o deuluoedd incwm isel yn fwy tebygol o fod mewn perygl o hunan-niweidio yn nes ymlaen mewn bywyd (202,205). I blant a phobl ifanc sydd eisoes yn dioddef o ansefydlogrwydd economaidd, bydd pwysau tloedi a'i effaith ar drais yn gwaethygu.

2.4.2 Effaith addysgol

Mae'r pandemig wedi cael effaith fawr ar y system addysg. Ym mis Mawrth 2020, caeodd ysgolion ledled y DU er mwyn lleihau trosglwyddiad COVID-19. O ganlyniad, roedd yn ofynnol i ysgolion symud adnoddau addysgol ar-lein. Ar gyfer disgyblion agored i niwed, arhosodd ysgolion ar agor, fodd bynnag, amlygodd data rhwng Mawrth 24ain a Mehefin 16eg mai dim ond 1.2% i 6.3% o'r plant hyn oedd yn mynychu lleoliadau ysgol awdurdodau lleol yng Nghymru (52). Yn dilyn ailagor ysgolion yn rhannol ddiwedd mis Gorffennaf, a'r symud i weithrediad llawn ym mis Medi, ni ddychwelodd cyfran o'r plant. Mewn astudiaeth gan Ofsted, roedd gan bron i hanner yr ysgolion ddisgyblion yr oedd eu rhieni wedi dewis eu haddysgu gartref, yn bennaf o ganlyniad i bryder ynghylch haint COVID-19 ac aelodau teulu agored i niwed (89). Mae cyfran sylweddol o'r plant sy'n absennol o'r ysgol yn agored i niwed ac yn hysbys i'r gwasanaethau plant ehangach (206). Yng Nghymru, mae ysgolion wedi gweld cynnydd o 46% yn nifer y plant sy'n cael eu tynnu oddi ar gofrestrau ysgolion gan eu rhieni, gyda 806 o blant yn cael eu tynnu rhwng Mawrth-Medi 2020 (5).

At hynny, ym mis Hydref 2020, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru y byddai Cymru yn mynd i mewn i gyfnod clo i dorri'r cylch o 17 diwrnod er mwyn lleihau gwerth R (cyfradd ail-gynhyrchu) y coronafeirws a lleihau'r bygythiad i ysbytai a orlethwyd a gwelyau unedau gofal dwys (207). O ganlyniad, profodd plant ym mlynnyddoedd ysgol naw ac uwch ddiffyg parhad pellach o addysgu wyneb yn wyneb. Caniatwyd i blant o grwpiau agored i niwed barhau â'u dysgu yn yr ysgol. Pan ailagorodd ysgolion, nododd llawer fod plant yn absennol o'r dosbarth oherwydd hunan-ynysu, neu oherwydd eu bod yn gorfod anfon disgyblion adref gan eu bod yn arddangos symptomau COVID-19 (89). Ar ben hynny, yn ystod y cyfnod clo, cafodd staff yr amser a'r cyfle i gyflwyno eu gwersi ar-lein a chynnal safon gyfartal o addysg i'r holl ddisgyblion. Fodd bynnag, pan fydd ysgolion yn dychwelyd i ddysgu yn yr ystafell ddosbarth, ni all staff dreulio'r amser sy'n angenrheidiol i addysgu disgyblion sy'n hunanynysu neu'n gwarchod ar-lein, gan fod yn rhaid iddynt hefyd fod mewn gwersi gyda disgyblion eraill (89).

Yn ogystal, wrth ddychwelyd i addysgu wyneb yn wyneb, bydd gofyn i athrawon gwblhau dwbl y gwaith i sicrhau bod y rhai gartref yn dal i dderbyn addysg o safon [INT8]. Ym mis Ionawr 2021, o ganlyniad i nodi straen newydd, mwy heintus o COVID-19 yn y DU (straen De Affrica), gwnaeth Llywodraeth Cymru a'r DU y penderfyniad i roi'r gorau i ddysgu wyneb yn wyneb a symud ar-lein unwaith eto (208). Erbyn hanner tymor Chwefror 2021, roedd plant ledled y DU wedi colli tua hanner blwyddyn o addysgu wyneb yn wyneb, gan godi i ddwy ran o dair i'r rhai na ddychwelodd tan ar ôl y Pasg (209). Dywedodd bron pob athro (98% o 1782 o athrawon) a arolygwyd yn Lloegr fod eu disgyblion ar ei hôl hi o ran lle roedd disgwyl iddynt fod yn y cwricwlwm (52,210). At hynny, yn ystod cau ysgolion, datgysylltwyd plant a phobl ifanc oddi wrth rwydweithiau cymorth hanfodol a systemau diogelu, gan ddarparu llai o gyfle i adnabod plant sydd mewn perygl (7,57). Mae'n bwysig sicrhau bod plant yn cynnal



addysg o ansawdd uchel y tu allan i addysgu wyneb yn wyneb gan fod cysylltiad cryf rhwng ymgysylltu a chyrhaeddiad addysgol â lefelau trais (211). At hynny, mae cyflawniad a dyheadau academaidd uchel yn ffactorau amddiffynnol ar gyfer trais ieuencid difrifol a chamfanteisio troseddol (36,174,212).

Yn gyffredinol, mae'r pandemig wedi achosi llawer o bryderon i blant a phobl ifanc am eu haddysg. Yn arbennig ar gyfer merched, a brofodd fwy o bryder ynghylch dychwelyd i'r ysgol na'u cyfoedion gwrywaidd (gan nodi pryder o 10% yn uwch na bechgyn) (213). I lawer o ddisgyblion, arweiniodd cau ysgolion at ganslo arholiadau a phryderon ynghylch eu dyfodol. At hynny, ym mis Tachwedd 2020, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru y byddai arholiadau Safon Uwch a TGAU 2021 yn cael eu canslo ac yn cael eu disodli gan asesiadau amgen i'w harholi a'u gweinyddu'n allanol (214). Mae disgyblion wedi gorfod ail-addasu i ddysgu ac yn teimlo pwysau cynyddol gyda'r ansicrwydd ynghylch asesiadau. Er enghraifft, mae disgyblion wedi teimlo mwy o bwysau i gyflawni eu gwaith gorau trwy gydol y flwyddyn oherwydd ofnau y gallai ysgolion gau eto a byddai graddau wedi'u hasesu gan ganolfannau yn cael eu hystyried fel o'r blaen (88). Yn ogystal, i rai, efallai na fydd graddau wedi'u hasesu gan ganolfannau yn adlewyrchu eu gwir botensial, a allai yn ei dro effeithio'n negyddol ar eu hiechyd meddwl (122). Dywedodd oddeutu hanner y rhieni â phlant oed ysgol yn y DU fod eu plentyn yn ei chael hi'n anodd parhau â'u haddysg (57).

Mae bywydau plant a phobl ifanc yn amrywiol a chymhleth. Gall dysgu gartref, o ganlyniad i COVID-19, beri mwy o anawsterau i ddisgyblion difreintiedig. Mae llawer o ddisgyblion wedi mwynhau dysgu mewn amgylchedd cartref gan fod ganddynt fynediad at ddeunyddiau addysgol angenrheidiol, cefnogaeth ddigonol ac ychydig yn unig o gyfrifoldebau yn eu cartref. Fodd bynnag, gall fod gan ddisgyblion eraill gyfrifoldebau ychwanegol (e.e. gofalu am frodyr a chwiorydd iau neu riant â chyflwr iechyd tymor hir), llai o gefnogaeth neu ddiffyg adnoddau a lle, gan ddarparu cyfleoedd addysgol anghyfartal iddynt o'u cymharu â'u cyfoedion. Mae tystiolaeth Ewropeaidd yn awgrymu mai disgyblion difreintiedig oedd y cyntaf i gollu cysylltiad ag ysgolion pan wnaethant gau a symud ar-lein, ac mae'n debygol y byddant yn ei chael yn anoddach na disgyblion eraill i adennill yr amser a gollwyd, gan gynyddu'r bwlch dysgu ymhellach rhwng disgyblion difreintiedig a'r rheini â chefnogaeth ac adnoddau helaeth gartref (125,126,151,183). Credai wyth deg pedwar y cant o athrawon fod yr aflonyddwch a achoswyd gan y pandemig wedi cynyddu'r bwlch dysgu, gyda thraean (33%) yn dweud y byddai'n cynyddu'n sylweddol (215). Dywedodd yr Education Endowment Foundation bod cau ysgolion yn debygol o wyrddroi'r naw mlynedd flaenorol o gynnydd a wnaed i leihau'r bwlch dysgu (123).

... mae cau ysgolion yn debygol o wyrddroi'r naw mlynedd flaenorol o gynnydd a wnaed i leihau'r bwlch dysgu



Effeithiau addysgol ar deuluoedd incwm isel

Mae disgyblion o gartrefi incwm isel yn fwy tebygol o fyw mewn tai gorllawn, sydd heb le preifat i astudio (125)[INT2;4]. Maent hefyd yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt ddiffyg mynediad at adnoddau astudio hanfodol o'u cymharu â'u cyfoedion. Er enghraifft, mae ymchwil yn dangos, yn ystod y cyfnod clo, bod unigolion o gartrefi cefnog yn fwy tebygol o gael mynediad at offer ysgol ac o dderbyn cefnogaeth rhieni gyda dysgu gartref (123,180). Mewn cymhariaeth, nododd 40% o ddisgyblion o gartrefi incwm isel eu bod wedi colli o leiaf un adnodd hanfodol, ac roeddent yn fwy tebygol o nodi bod dysgu gartref yn anodd (216). Yn ogystal, yn y cyfnod clo cyntaf, dim ond 5% o athrawon mewn ysgolion y wladwriaeth a nododd fod gan bob un o'u disgyblion ddyfeisiau priodol ar gyfer dysgu o bell, o'i gymharu â 54% o'r rheini mewn ysgolion preifat (215). At hynny, nid yw pob ysgol wedi gallu cynnig yr un ddarpariaeth ddysgu ar-lein. O ganlyniad, nid yw pob plentyn a pherson ifanc wedi derbyn addysg o'r un ansawdd (151,180,183). Er enghraifft, mae ymchwil yn dangos bod oddeutu tri chwarter y disgyblion mewn ysgolion preifat wedi derbyn diwrnodau llawn o addysgu yn ystod y cyfnod clo cyntaf, sef dwywaith cyfran y plant o ysgolion y wladwriaeth (217). I'r gwrthwyneb, nododd teuluoedd incwm isel fod ganddynt lai o fynediad at gefnogaeth ar gyfer addysg ac ar gyfer gweithgareddau i

annog iechyd corfforol a meddyliol cryfach (6). Er gwaethaf ymdrechion y llywodraeth i liniaru'r rhaniad digidol, nododd 1 o bob 10 rhiant ym Mhrydain gyda phlentyn a oedd yn cael trafferth gydag addysg ddiffyg dyfeisiau fel y rheswm dros hynny (52). Efallai na fydd plant a phobl ifanc nad oes ganddynt offer TG priodol yn gallu ceisio cefnogaeth ar-lein fel eu cyfoedion [INT5;6]. Er gwaethaf ei nodweddion negyddol, mae COVID-19 wedi rhoi cyfle i ysgolion nodi plant nad oedd ganddynt fynediad at offer TG a mynd i'r afael â'r mater hwn [INT11].

Ar ddechrau'r cyfnod clo sefydlodd Llywodraeth Cymru nifer o becynnau cymorth addysgol ar gyfer teuluoedd sy'n delio ag effeithiau COVID-19, yn enwedig y rhai o gefndiroedd difreintiedig. Roedd hyn yn cynnwys lansio'r 'Cadw'n Ddiogel. Dal ati i Ddysgu', gan ddyrannu cyllid i fynd i'r afael ag allgáu digidol, dyrannu cyllid ar gyfer addysg gartref a gwella'r ganolfan ddysgu ar-lein a ddefnyddir gan ysgolion i ddarparu gwarsi ac adnoddau ar gyfer dysgu gartref (y cyfeirir ati fel yr Hwb). Fodd bynnag, nid yw'r pecynnau hyn o reidrwydd yn cyrraedd pob plentyn mewn angen, gan ei bod yn ofynnol i'r rhai sy'n gymwys ar gyfer y cynllun fod yn derbyn cymorth cymdeithasol neu i fod yn ymadawyr gofal (182).

Effeithiau addysgol ar gyfer grwpiau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig

Mae plant a phobl ifanc o grwpiau BAME yn arbennig o agored i ganlyniadau addysgol negyddol COVID-19. Mae llawer o'r plant hyn yn byw mewn ardaloedd trefol a difreintiedig, lle mae'n anodd dysgu gartref oherwydd tai gorlawn a lle annigonol i astudio (120,199). At hynny, gallai cefnogaeth rhieni fod yn anoddach i'r plant hyn, oherwydd efallai na fydd gan rieni mudol a rhieni grwpiau lleiafrifoedd cenedlaethol ddealltwriaeth lawn o'r iaith Saesneg ac efallai bod ganddynt lefelau llythrennedd is. Mae'r unigolion hyn yn dal i fod angen cefnogaeth rhieni gydag addysg gartref, er gwaethaf anawsterau addysgu mewn iaith y maent yn ei chael yn anodd (125). Roedd rhieni o grwpiau lleiafrifoedd ethnig yn fwy tebygol o nodi eu bod yn cael trafferth cydbwysu addysgu gartref ac ymrwymadau gwaith (120).

Yn ogystal, yn arolwg Coronavirus and Me, nododd plant 7-11 oed o grwpiau lleiafrifoedd ethnig eu bod, o'u cymharu â'u cyfoedion gwyn, yn chwarae llai ac yn poeni mwy am ddiogelwch bwyd. Fe wnaethant nodi hefyd bod angen mwy o wybodaeth arnynt ar ystod o ffactorau, megis cefnogaeth gyda gwaith ysgol ar-lein, teimlo'n hapus ac yn iach, a theimlo'n ddiogel gartref. At hynny, roedd pobl ifanc 12-18 oed o grwpiau BAME yn fwy tebygol o nodi eu bod yn poeni am eu dysgu ac yn teimlo llai o gymhelliant (218). Mae gan gyfran fawr o'r unigolion sy'n ceisio lloches gyda BAWSO (sefydliad o Gymru sy'n darparu cefnogaeth ymarferol ac emosiynol i BAME a dioddefwyr camdriniaeth ymfudol) anghenion iaith ychwanegol, maent yn byw mewn amodau gorlawn ac mae ganddynt adnoddau cyfyngedig. Bydd plant sy'n cael eu haddysgu yn yr amgylchedd hwn dan anfantais wrth ddychwelyd i'r ysgol [INT3].

Effeithiau addysgol ar blant a phobl ifanc yn y system cyfiawnder ieuentid

Roedd plant a phobl ifanc yn y system cyfiawnder ieuentid eisoes yn cael trafferth gydag addysg cyn COVID-19, sydd wedi gwaethygu ers hynny. Er enghraifft, darganfu astudiaeth nad oedd gan 40% o blant yn y system cyfiawnder ieuentid fynediad at unrhyw fath o addysg na hyfforddiant yn ystod y cyfnod clo cyntaf. At hynny, nid oedd gan oddeutu hanner y plant hyn TG addas oherwydd signal gwael neu ddiffyg adnoddau (219). I rai o'r plant hyn mae COVID-19 a mesurau'r cyfnod clo wedi cael effaith gadarnhaol, ond nid oedd hyn yn wir am y mwyafrif. Roedd plant yn y system cyfiawnder ieuentid yn wynebu colli'r rhwydweithiau diogelwch ehangach wrth i'w hanghenion ddod yn fwy difrifol. Yn ogystal, mae cam-drin ac esgeulustod wedi dod yn fwy amlwg, ynghyd â phroblemau iechyd emosiynol a meddyliol (219).

Effeithiau addysgol ar blant a phobl ifanc ag anghenion addysgol arbennig a/ neu anableddau

Mae effeithiau gwahaniaethol cyfyngiadau COVID-19 hefyd wedi effeithio'n negyddol ar grwpiau difreintiedig eraill. Yn ystod y pandemig, mae plant a phobl ifanc â SEND wedi wynebu heriau ychwanegol gyda'u haddysg, megis diffyg gwahaniaethu a phersonoli addysgu sy'n hanfodol i'w cyfleoedd dysgu cyfartal. Er enghraifft, mewn arolwg gan weithlu'r Cydlynnydd Anghenion Addysgol Arbennig Cenedlaethol (SENCO), nododd 70% o SENCOs fod mynediad at galedwedd TG gartref yn her allweddol i ysgolion, gyda thraean yn nodi bod gan eu hysgolion heriau o ran darparu cefnogaeth i blant SEND. Tynnodd SENCOs sylw at ddarparu gwaith wedi'i wahaniaethu'n briodol ar-lein fel pryder penodol (220). Roedd canlyniadau arolwg Coronavirus and Me hefyd yn adlewyrchu nad oedd yr anghenion ar gyfer y grŵp hwn yn cael eu diwallu, gyda phlant SEND yn nodi bod angen cymorth ychwanegol arnynt ar gyfer eu hanghenion dysgu ychwanegol o gymharu â'u cyfoedion (183) [INT5]. Nododd plant ag anghenion ychwanegol fod ganddynt bryder uwch ynghylch dychwelyd i'r ysgol na'u cyfoedion [INT2]. Mae'n amlwg bod diffyg mynediad at gymorth ychwanegol wedi bod ystod y pandemig. Mae prinder staff, cadw pellter cymdeithasol a'r angen i ailgyfeirio adnoddau i ddelio â goblygiadau iechyd COVID-19 wedi golygu bod awdurdodau lleol wedi gorfod lleihau eu darpariaeth SEND, ac mewn rhai achosion, rhoi'r gorau iddi'n llwyr (57).

Effeithiau addysgol ar grwpiau agored i niwed eraill

Mae'r pandemig hefyd wedi cael effaith negyddol ar blant a phobl ifanc sy'n ddigartref. Dywedodd Llamau, elusen ddigartrefedd yn y DU, fod cadw mewn cysylltiad â'r plant a'r bobl ifanc y mae'n darparu addysg iddynt ar y rhyngryd, a thechnoleg arall, yn ystod y cyfnod clo wedi bod yn heriol (122).

At hynny, mae plant yn eu blwyddyn sylfaen yn colli allan ar gyfleoedd datblygu hanfodol e.e. datblygu perthnasoedd a lleferydd ac iaith, a fydd yn her i addysg yn y tymor hwy [INT11].

Gwaharddiadau ysgol

O ganlyniad i COVID-19, mae'r ffactorau risg ar gyfer gwaharddiadau ysgol wedi'u cynyddu (gweler blwch 6) (198,221). Mewn rhai achosion ar ddechrau'r pandemig, nododd arweinwyr ysgol gynnydd yn eu cyfradd o waharddiadau tymor penodol oherwydd yr anallu i roi sancsiynau arferol cyn ystyried gwaharddiad. Er enghraifft, ni ellir symud disgyblion aflonyddgar i ystafelloedd dosbarth eraill gan fod cyfyngiadau yn galw am gadw disgyblion mewn swigod (89). Mae arbenigwyr wedi codi pryderon ynghylch grwpiau agored i niwed sydd wedi wynebu adfyd yn ystod y cyfnod clo heb gefnogaeth ddigonol, a'u hailintegreiddio i ysgolion (221). Mae disgyblion sy'n cael eu gwahardd o ysgolion ac sy'n cael eu tynnu o'r gefnogaeth hanfodol y mae ysgolion yn ei rhoi yn agored i'w recriwtio gan gangiau ac yn fwy tebygol o ymddwyn yn drafferthus (184,222). Mae data gan Arolygiaeth y Carchardai yn dangos bod mwy nag 8/10 o blant yn y ddalfa wedi'u gwahardd o'r ysgol. Mae llawer o'r plant hyn yn ddiodefwr camfanteisio ar blant ac wedi cael eu paratoi ar gyfer gweithgarwch troseddol, fel masnachu cyffuriau. Yn aml, bydd gangiau'n targedu plant sydd wedi'u gwahardd o'r ysgol yn fwiadol gan eu bod yn fwy agored i niwed oherwydd diffyg diogelu (221).

Blwch 6. Categorïau risg o ran gwahardd

- Ychydig yn unig o gyswllt â'r ysgol yn ystod y cyfnod clo
- Methu â chyrchu gwasanaethau a chefnogaeth
- Derbyn cefnogaeth dysgu gartref annigonol
- Mwynhau dysgu gartref
- Yn profi problemau iechyd meddwl neu brofedigaeth oherwydd COVID-19
- Bod yn aelodau o grwpiau penodol, fel amddifadedd uchel, SEND a BAME

At hynny, mae ymchwil yn dangos y gallai llawer o blant sydd wedi profi ACE, fel cam-drin yn y cartref o fewn y cartref, arddangos ymddygiad heriol o fewn amgylchedd ysgol (173). Yn aml, mae'r ymddygiad parhaus hwn, ynghyd â phresenoldeb isel, yn arwain at waharddiadau ysgol (173). Roedd gan fwyafrif y plant hyn anghenion dysgu ychwanegol (173). Mae plant sydd wedi'u gwahardd o ganlyniad i arddangos ymddygiad anodd oherwydd profiadau trawmatig yn fwy tebygol o gael eu recriwtio a'u hecsbloetio gan gangiau (173).

Effaith addysg ar drais

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod disgyblion â chyflawniad academaidd isel yn fwy tebygol o gymryd rhan, neu ddioddef oherwydd ymddygiad treisgar o gymharu â disgyblion sy'n cyflawni'n uwch (211). Felly, mae'n bwysig cefnogi plant difreintiedig, fel y rhai o ardaloedd o amddifadedd uchel, grwpiau lleiafrifoedd ethnig, plant o fewn y system cyfiawnder ieuencid neu ofal, gofalwyr ifanc a'r rhai sydd â SEND, i gyrraedd eu llawn botensial ac i ddal i fyny ar addysg a gollwyd er mwyn lliniaru'r risg y byddant yn ymwneud ag ymddygiadau niweidiol.

2.4.3 Effaith cyflogaeth

Yn ogystal ag addysg, mae llawer o bobl ifanc wedi cael trafferth gyda chyflogaeth o ganlyniad i'r pandemig. Yn gyffredinol, mae pobl ifanc 16-24 oed yn fwy tebygol o fod mewn gwaith dros dro â chyflog isel, gyda chontractau dim oriau ac maent bedair gwaith yn fwy tebygol o fod yn ddi-waith o gymharu â grwpiau oedran eraill. Yn ogystal, maent yn fwy tebygol o weithio mewn sectorau sydd wedi'u cau, fel lletygarwch a manwerthu, y bu'n ofynnol iddynt gau neu leihau eu staff a'u gwasanaethau dros dro fel rhan o'r ymateb i leihau lledaeniad COVID-19 (52,93,121,134,217,223). Mae gweithwyr â'r incwm isaf, fel gweithwyr ifanc, wedi profi'r golled fwyaf mewn oriau, gydag 81% o unigolion yn gweithio yn y sectorau manwerthu a lletygarwch yn nodi dirywiad mewn incwm (224). O ganlyniad, o gymharu â grwpiau oedran eraill, mae pobl ifanc yn fwy tebygol o nodi eu bod wedi colli incwm, yn fwy tebygol o fod wedi cael eu rhoi ar ffyrlo ac maent ddwywaith yn fwy tebygol o fod wedi nodi eu bod wedi colli eu swydd (52,223,225). Amcangyfrifwyd bod y cynnydd mewn diweithdra ar ei fwyaf ymhlith pobl ifanc 16-24 oed, gan gyrraedd y lefel uchaf erioed rhwng Awst a Hydref (226). Ar ben hynny, mae nifer cynyddol o bobl ifanc yn ceisio credyd cynhwysol (225). Mae'r rhai â llai o gymwysterau a'r rhai a oedd yn ei chael hi'n anodd yn ariannol cyn y pandemig wedi gweld yr effaith fwyaf negyddol. Oherwydd yr ansicrwydd ynghylch cyflogaeth, mae pobl ifanc wedi codi pryderon ynghylch rhagolygon gyrfa yn y dyfodol ac anawsterau mynd i gyflogaeth â chyflog uwch (93,126,134,140,199,217,223, 226). Dywedodd wyth deg dau y cant o ferched 15-18 oed eu bod yn poeni am effeithiau'r pandemig ar gyflogaeth a'r economi yn y dyfodol (90).

Oherwydd anghydraddoldebau strwythurol, bydd cynnydd mewn cyfraddau diweithdra yn effeithio'n fwyaf negyddol ar grwpiau BAME, gyda llawer yn gweithio mewn sectorau sydd wedi'u cau i lawr (44,227,228). Yn debyg i'r boblogaeth gyffredinol o bobl ifanc, mae grwpiau lleiafrifoedd ethnig, yn enwedig menywod, yn fwy tebygol o fod wedi nodi colli incwm a chyflogaeth ers COVID-19 (44,120,199,228). Mae menywod o leiafrifoedd ethnig yn fwy tebygol o fod mewn sectorau â chyflog isel ac maent dair gwaith yn fwy tebygol o fod ar gontractau dim oriau (44,120). Er gwaethaf y ffaith eu bod yn grŵp yn yr angen mwyaf am dâl salwch statudol a chynllun ffyrlo y Llywodraeth, maent yn llai tebygol o fod yn gymwys ar gyfer y cynlluniau hyn oherwydd eu hamodau gwaith ansefydlog (44). Yn ogystal, mae 40% o ferched 16-24 oed yn gweithio mewn sectorau sydd wedi'u cau, gan eu gwneud yn fwy agored i ddiweithdra a gostyngiad mewn incwm (223). Mae'r Young Women's Trust wedi beirniadu diffyg dadansoddiad neu ddata swyddogol ar effeithiau o safbwynt rhyw y pandemig (226).

Effaith diweithdra a diffyg cyfleoedd hyfforddiant ar drais

Mae'n bwysig nodi'r effaith negyddol y mae COVID-19 wedi'i chael ar gyflogaeth pobl ifanc gan fod pobl ifanc nad ydynt mewn cyflogaeth, hyfforddiant nac addysg yn fwy tebygol o roi gwybod am heriau gyda'u hiechyd meddwl a'u llesiant (126,134,140,223). Yn ogystal, mae plant a phobl ifanc sy'n profi iechyd meddwl gwael, sy'n ddi-waith neu sydd wedi profi gostyngiad mewn incwm yn fwy agored i gael eu hecsbloetio gan droseddwr (181,182). Mae ansefydlogrwydd economaidd, diweithdra ac amddifadedd, y mae pob un ohonynt wedi'u gwaethygu i bobl ifanc o ganlyniad i COVID-19, yn ffactorau risg ar gyfer trais ieuenctid difrifol (174).

2.5 Casgliad

Mae'n amlwg bod effeithiau anuniongyrchol COVID-19 wedi effeithio i raddau helaeth ar blant a phobl ifanc, gan gynnwys cyfnodau clo a chyfyngiadau eraill. Mae effaith y materion hyn ar benderfynyddion ehangach iechyd, megis yr effeithiau economaidd ac addysgol, wedi arwain at fwy o straen ac anawsterau wrth ymdopi. O ganlyniad, mae plant a phobl ifanc wedi profi mwy o gysylltiad â thrais, gan gynnwys cam-drin yn y cartref, cam-drin corfforol, hunan-niweidio, cam-drin rhywiol a chamfanteisio rhywiol, a thrais ieuenctid difrifol. Mae COVID-19 a'i gyfyngiadau cysylltiedig hefyd wedi arwain at ostyngiad mewn cefnogaeth a gwasanaethau diogelu pwysig i blant a phobl ifanc ac felly llai o allu i adnabod plant sydd mewn perygl o drais ac ACEs.

3.0 Arfer gorau i liniaru effeithiau negyddol COVID-19 ar blant a phobl ifanc

3.1 Cyflwyniad

Mae pandemig COVID-19 a'i gyfyngiadau wedi bod yn her i wasanaethau plant. Er bod rhai sefydliadau wedi cael eu hystyried yn hanfodol ac wedi parhau i weithredu wyneb yn wyneb â mesurau diogelwch ar waith [INT3; 4;12], mae eraill wedi wynebu rhwystrau ac wedi methu â gweithredu yn ôl eu capasiti llawn. Mae sefydliadau wedi gorfod addasu i symud eu gwasanaethau ar-lein ac wedi profi llwythi gwaith cynyddol, wrth ddelio â llai o staff e.e. oherwydd cael eu hail-leoli neu orfod gwarchod, er mwyn amddiffyn y boblogaeth rhag canlyniadau iechyd corfforol negyddol COVID-19 (65,101) [INT2;3;10;12]. Fodd bynnag, o ganlyniad i gapasiti is gwasanaethau plant o ran gweithredu, mae plant naill ai wedi colli, neu wedi profi gostyngiad neu newid yn eu cefnogaeth gan amrywiol sectorau a sefydliadau. Mae hyn yn berthnasol i ystod o wasanaethau a systemau diogelu pwysig, megis ysgolion, oedolion dibynadwy, lleoliadau gofal iechyd, gwasanaethau iechyd meddwl, gwasanaethau SEND, a gwasanaethau sy'n delio â cham-drin ac ymyrraeth gynnar. Mae COVID-19 hefyd wedi arwain at allu llai y gwasanaethau hyn i adnabod plant sy'n agored i niwed (65) [INT5;9;10;11]. Mae'r adrannau canlynol yn trafod ffyrdd y gellir lliniaru effaith negyddol COVID-19 ar blant a phobl ifanc, gan sicrhau bod y rhai sydd mewn perygl o drais ac ACEs yn cael eu nodi a'u cefnogi.

“Nid y cryfaf o'r rhywogaeth sy'n goroesi, na'r mwyaf deallus, ond yr un sydd fwyaf ymatebol i newid.” [INT12]

“Nid yw trais yn anochel, a'r holl bethau hynny rydych yn edrych arnynt (ffactorau risg trais), gellir eu hatal.” [INT9]

3.2 Cynnal gwasanaeth a chadw staff

Trwy gydol y llynyddiaeth, mae arbenigwyr wedi lleisio bod angen i wasanaethau cymorth plant a sefydliadau anllywodraethol fod yn gweithredu hyd eithaf eu gallu a rhaid darparu adnoddau digonol iddynt i barhau i ddarparu cefnogaeth i blant a phobl ifanc, yn enwedig y rhai sy'n agored i niwed. (180) [INT1,4,5,8,10,11,12]. Dylai ysgolion aros ar agor mor aml â phosibl i ganiatáu addysgu wyneb yn wyneb ffurfiol a chaniatáu i arferion diogelu aros yn eu lle (180,216,229) [INT5]. Yn achos cau ysgol, rhaid darparu cefnogaeth ychwanegol, fel mynediad at dechnoleg, i blant er mwyn osgoi ehangu gwahaniaethau ymhellach (230). Mae angen i wasanaethau cymorth i deuluoedd ac amddiffyn plant gynnal presenoldeb yng nghartrefi plant sy'n agored i niwed er mwyn sicrhau bod y rhai sydd fwyaf mewn perygl o effeithiau uniongyrchol ac anuniongyrchol negyddol COVID-19 yn cael eu diogelu (180).

Mae rhai sefydliadau wedi defnyddio COVID-19 fel cyfle i fabwysiadu arferion newydd a rhoi cynnig ar wahanol fathau o gyfathrebu i wella arfer sy'n seiliedig ar berthynas. Er enghraifft, defnyddio dulliau rhithwir i gynnal sesiynau a defnyddio cyfathrebu 'ochr yn ochr', lle mae ymarferwyr yn cerdded ac yn siarad â phlant a phobl ifanc mewn lleoliadau awyr agored (119,231). Roedd hyn yn arbennig o fuddiol i blant a phobl ifanc gan ei fod yn eu helpu i ymlacio, fodd bynnag, mae heriau gyda'r dull hwn, fel cyfrinachedd (119,231). At hynny, mae cyfathrebu rhithwir a ffôn yn ei gwneud hi'n anodd i ymarferwyr

Blwch 7. Heriau gweithio/dysgu o bell

- Heriau o ran ymgysylltu â phlant, yn enwedig grwpiau sy'n agored i niwed
- Diffyg preifatrwydd
- Llai o allu i adeiladu perthnasoedd dibynadwy
- Heriau cysylltu â gwasanaethau i ddatrys materion yn gyflym
- Diffyg hyder neu sgiliau staff i ddelio ag ymgysylltu ar-lein (ar ddechrau'r pandemig)
- Gall rhieni neu gyflawnwyr reoli'r hyn y mae gwasanaethau'n ei weld ar y sgrin i greu'r argraff bod popeth yn iawn

asesu risg sefyllfaoedd a meithrin perthnasoedd dibynadwy, yn enwedig i'r plant hynny nad oedd ganddynt berthynas wedi'i sefydlu ymlaen llaw â gweithwyr proffesiynol cyn y pandemig (65) [INT6;7;8;9;10;11]. Felly, mae ymarferwyr hefyd yn elwa o ddull cerdded a siarad. Er gwaethaf ei heriau niferus (gweler blwch 7) [INT4;5;7;8;10;11], i rai sefydliadau mae gweithio o bell wedi ychwanegu gwerth at eu proses a bydd yn parhau i gael ei integreiddio i'w dulliau ar ôl COVID-19 [INT4]. Mae'r pandemig wedi dangos cydnherthedd gwasanaethau cymorth i blant i barhau ac addasu trwy adfyd, fodd bynnag, mae hefyd wedi tynnu sylw at bwysigrwydd cyswllt wyneb yn wyneb parhaus er mwyn brwydro yn erbyn effeithiau negyddol COVID-19 ar blant a phobl ifanc. (232,233) [INT2;4].

Er gwaethaf angen cynyddol am wasanaethau plant, cafodd llawer o staff gwasanaethau critigol, megis staff addysgol a staff meddygol pediatreg, eu hadleoli a'u rhoi ar ffyrlo, tra bod adnoddau, fel adnoddau iechyd meddwl, yn cael eu hailddyrannu i feysydd eraill i ymdopi â phwysau iechyd COVID-19 (234,235) [INT11]. Er enghraifft, adroddwyd yn ystod y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf fod 31% o'r staff a gyflogwyd gan wasanaethau arbenigol VAWDASV yn absennol oherwydd cawsant eu hadleoli. Mae'r gwasanaethau wedi nodi prinder staff parhaus ers hynny, oherwydd cyfyngiadau, materion gofal plant a hunanynysu (49). Mae'n bwysig, er gwaethaf adleoli staff a ffyrlo, bod gan wasanaethau'r capasiti o hyd i gyflawni eu gwaith i ddiogelu plant, er mwyn atal, nodi a lliniaru ei niwed tymor byr a thymor hir. (236) [INT3;10].

**roedd 31%
o'r staff a gyflogwyd
gan wasanaethau
arbenigol VAWDASV
yn absennol oherwydd
cawsant
eu hadleoli**



Tabl 2. Enghreifftiau sefydliadol o arferion da i gynnal a/neu addasu gwasanaethau

- Ar ddechrau'r pandemig, rhoddodd Llamau gynllun wrth gefn ar waith i sicrhau y gallai'r sefydliad ddarparu cyflawni gwasanaeth pe baent yn cyrraedd cyfradd salwch neu ynysu o 30%+. Roedd y cynllun yn cynnwys hyfforddi pob cydweithiwr anweithredol, lle bo hynny'n briodol, i allu helpu i ddarparu prosiectau a defnyddio staff a oedd yn hunanynysu ond heb fod yn sâl i staffio'r llinellau cymorth [INT12].
- Mae Barnardo's wedi cymryd y cyfle i roi staff ar ffyrlo ar y lefel fewnol i ganiatáu i wasanaethau rheng flaen aros yn weithredol [INT2].
- Cynhaliodd Canolfan Ieuenctid Caerdydd fanc bwyd brys mewn cydweithrediad ag archfarchnad leol. Mae hyn yn darparu mynediad at fwyd i deuluoedd nad ydynt yn gymwys ar gyfer y banc bwyd neu PYDd, ond sy'n dal i gael trafferth. Mae hyn hefyd yn caniatáu cyfle i nodi risg a chaniatáu i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd drafod unrhyw faterion/pryderon a derbyn cefnogaeth [INT11].

3.3 Ymyrraeth gynnar

Mae'n bwysig bod llywodraethau'n ystyried effaith hirdymor COVID-19 ar blant a phobl ifanc, gan sicrhau bod cyllid ar gyfer ymyrraeth gynnar yn parhau ac nad yw'n cael ei ddyrannu i fan arall. Mae ymyrraeth gynnar yn ddull cost-ffeithiol sy'n caniatáu ar gyfer nodi risgiau ac anghenion plant yn gynnar, sy'n hanfodol i liniaru effeithiau negyddol hirdymor COVID-19 ac sy'n hollbwysig wrth leihau'r pwysau ar systemau iechyd a gofal pwysig (28,180,230,237). Trwy ddefnyddio ymyrraeth gynnar i atal risg rhag cynyddu, bydd angen cefnogaeth llai dwys a chostus yn y tymor hwy.

Yn ystod y pandemig, bu'n rhaid i raglenni ymyrraeth gynnar addasu i ddarparu ymyriadau o bell. Roedd hyn yn cynnwys symud cynnwys ac adnoddau ar-lein, megis cyfathrebu trwy lwyfannau negeseuon a meddalwedd fideo-gynadledda, i hwyluso mynediad o bell. Er gwaethaf heriau'r pandemig, nododd y Early Intervention Foundation fod 91% o ddatblygwyr a darparwyr rhaglenni (y mwyafrif ohonynt yn y DU) yn parhau i ddarparu ymyriadau. Fodd bynnag, bu'n rhaid i rai cydrannau cyflenwi oedi o ganlyniad i COVID-19, megis sesiynau grŵp a rhai therapiau sydd eto i'w haddasu i'w defnyddio ar-lein. Felly, nid yw rhai ymyriadau yn gwbl weithredol ac efallai na fyddant mor effeithiol. Cydnabuwyd manteision a heriau ymyriadau rhithwir (238) [INT4;2] (gweler blwch 8).

Amcangyfrifir bod cost darparu ymyrraeth hwyr ... oddeutu £17 biliwn y flwyddyn



Fel y nodwyd yn flaenorol, mae ACEs yn cael effaith hirdymor ar blant a phobl ifanc. Mae profi ACEs yn gwneud unigolyn yn fwy agored i ganlyniadau negyddol yn nes ymlaen mewn bywyd, megis problemau iechyd, mwy o yfed alcohol, ymddygiad troseddol a thrais (28). Mae'r rhain yn rhoi baich pellach ar y system lechyd Cyhoeddus. Amcangyfrifir bod cost darparu ymyrraeth hwyr yng Nghymru a Lloegr oddeutu £17 biliwn y flwyddyn (239). Felly, gellid arbed swm sylweddol o arian os gorfodir ymyrraeth gynnar ddigonol.

Mae unigolion sy'n agored i ACEs yn fwy tebygol o gael eu niweidio os oes ganddynt lai o ffynonellau cydnerthedd, megis perthynas gadarnhaol ag oedolyn dibynadwy. Mae ymyriadau sydd â'r nod o adeiladu perthnasoedd a chydnerthedd yn dangos effaith amlwg ar sgiliau gwneud penderfyniadau plant, ymddygiadau iechyd gwael, lleihau straen a phryder, a lleihau trais (28). Mae ymyriadau, megis mentora a meithrin perthnasoedd dibynadwy, wedi cael effeithiau cadarnhaol ar blant a phobl ifanc o ran aildrosedd, ASB, ymddygiad troseddol a phroblemau cysylltiedig (240). At hynny, mae mentora ac ymyriadau eraill, megis dulliau cymunedol a dulliau ysgol, yn effeithiol wrth adeiladu cydnerthedd a helpu i frwydro yn erbyn ACEs (28). Yn ogystal, mae mwy o gefnogaeth gan rieni a rheolaeth

Blwch 8. Ymyriadau rhithwir

Manteision:

- Dosbarthu a chyrchu cynnwys yn fwy hyblyg
- Llai o bryder i'r rhai sy'n cael trafferth gyda rhyngweithio wyneb yn wyneb
- Y gallu i weithwyr proffesiynol gyrraedd mwy o blant e.e. grwpiau gwledig
- Mae meddalwedd cynadledda hefyd yn caniatáu i PPHl ymuno â chyfarfod yn ddiennw

Heriau:

- Mynediad at wasanaethau digidol ar-lein ymhlith cymunedau tlotach a gwledig
- Cefnogaeth annigonol i'r rheini sydd â phroblemau iechyd meddwl difrifol neu i'r rhai sydd mewn argyfwng uniongyrchol
- Diffyg preifatrwydd
- Cynnydd yn yr amser y mae plant yn ei dreulio heb oruchwyliaeth ar-lein
- Amharu atgyfeiriadau ar gyfer y rhai sydd angen ymyrraeth gynnar
- Lefel uchel o adael a/neu fethu â chwblhau'r ymyrraeth lawn

ganfyddedig yn ystod y pandemig yn gysylltiedig â straen canfyddedig a cham-drin plant is (99).

“Ymdeimlad o berthyn, sicrwydd a diogelwch yw'r sylfaen ar gyfer darparu gwasanaeth.” [INT12]

Ailadroddodd y rhai a gyfwelwyd yr angen am ymyrraeth gynnar i amddiffyn plant rhag niwed COVID-19 [INT2;7;11]. Mae Cymru wedi ymrwmo i ymyrraeth gynnar ac atal ond mae angen i hyn fod yn hawl gyffredinol, nid dim ond i'r rheini sy'n cwrdd â meini prawf penodol [INT11]. Pryder cyffredin ymysg arbenigwyr oedd y plant a'r bobl ifanc na chawsant eu nodi fel rhai agored i niwed, ond a oedd ar fin cael eu dosbarthu fel rhai sy'n agored i niwed, cyn y pandemig. Mae'n debygol nad yw'r unigolion hyn yn derbyn y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt [INT6;7;8;11]. Bydd buddsoddi mewn ymyrraeth gynnar yn caniatáu i blant ailadeiladu'r perthnasoedd dibynadwy a fu'n absennol yn ystod y pandemig [INT8;9]. Fodd bynnag, er mwyn bod yn effeithiol wrth fynd i'r afael ag anghenion uwch plant (e.e. perthyn), yn gyntaf mae angen mynd i'r afael ag anghenion sylfaenol plant (e.e. tlodi bwyd) [INT9;12]. Yn ogystal, mae angen mwy o weithgarwch i ddeall pa ymyriadau sy'n effeithiol wrth liniaru'r effaith negyddol ar blant a phobl ifanc [INT9]. Mynegodd gweithwyr proffesiynol bryder y bydd rhai plant a phobl ifanc agored i niwed wedi pasio'r cyfnod ymyrraeth ac wedi symud i gyfnod argyfwng o ganlyniad i'r pandemig, lle mae ymddygiadau yn fwy sefydlog ac yn anoddach eu newid trwy ymyrraeth gynnar [INT6;9]. Fel y soniwyd yn flaenorol, mae ymyrraeth gynnar yn ddull cost-effeithiol a dylid gwneud mwy o fuddsoddiad yn y maes hwn, fodd bynnag, bydd angen i'r cyllid barhau ar gyfer y rhai sydd wedi pasio'r cam ymyrraeth ac sydd angen help [INT9].


Tabl 3. Enghreifftiau o fentrau ymyrraeth gynnar yn y DU

- Mae Rhaglen Plentyn Iach Cymru yn anelu at leihau'r adfyd a brofir gan y rhai 0-7 oed. Mae'r rhaglen yn cyflwyno negeseuon iechyd cyhoeddus allweddol i rieni gefnogi plant; yn hyrwyddo perthnasoedd a chydnerthedd cadarnhaol; yn defnyddio proses sgrinio i sicrhau bod problemau corfforol, metabolaidd, datblygiadol a thwf plant yn cael eu canfod yn gynnar; ac yn cefnogi teuluoedd i wneud penderfyniadau gwybodus er mwyn darparu amgylchedd diogel a maethlon i'w plentyn (237).
- Mae All Babies Cry yn fenter sy'n ceisio lleihau straen rhieni, gwella dealltwriaeth rhieni o ymddygiad plant a chyflwyno strategaethau tawelu ar gyfer y babanod. Yr amcan cyffredinol yw lleihau achosion o gamdriniaeth babanod. Nid yw'r rhaglen yn gofyn am gyswllt wyneb yn wyneb ac mae'n defnyddio DVD a llyfryn fel adnoddau addysgol i rieni. Mae'r rhaglen yn llwyddiannus, gyda rhieni'n nodi gwelliant sylweddol yn eu strategaethau ymdopi ar gyfer straen (238).
- Sefydlwyd Operation Encompass yn 2011. Nod y prosiect yw cysylltu'r heddlu'n uniongyrchol â staff allweddol hyfforddedig mewn ysgolion i sicrhau bod plant sy'n byw gyda cham-drin yn y cartref yn eu cartrefi (lle bu'r heddlu'n bresennol) yn cael eu cefnogi. Mae ymyrraeth gynnar a darparu cefnogaeth gyflym mewn ysgolion yn golygu bod plant yn cael eu diogelu rhag effeithiau negyddol cam-drin yn y cartref (241,242). Ymhellach, ar Ebrill y 1af 2020 lansiodd Operation Encompass linell gymorth i athrawon mewn cydweithrediad ag Edpsy i roi mynediad ar unwaith i staff, sy'n delio â phlant sy'n agored i niwed a'u teuluoedd, at gyngor seicolegol (243).
- Gweler y rhaglen 'School Beats' yn nhabl 9 - dulliau amlasiantaeth

3.4 Arian a chyllid

Mae gwasanaethau plant a gwasanaethau ataliol, a oedd eisoes wedi profi gostyngiad mewn cyllid, wedi gweld gostyngiad pellach ers y pandemig COVID-19 (22,244). Yn ogystal, mae llawer o sefydliadau, yn enwedig sefydliadau'r trydydd sector, wedi methu â chymryd rhan mewn codi arian ac wedi ysgwyddo costau ychwanegol o orfod symud gweithrediadau ar-lein, megis prynu offer TG a chynhyrchion hylendid (245). Er enghraifft, nododd 41% o wasanaethau VAWDASV arbenigol y cysylltwyd â hwy fel rhan o ymchwil 'cyflwr y sector' eu bod wedi colli cyllid o ganlyniad i ganslo digwyddiadau codi arian a cholli budd-daliadau tai (oherwydd canllawiau cadw pellter cymdeithasol a gofynion glanhau mewn llochesau) o ganlyniad i'r pandemig. At hynny, nododd yr holl wasanaethau y cysylltwyd â hwy yn yr ymchwil fod costau ychwanegol iddynt oherwydd pandemig COVID-19 (49). Mae absenoldeb cyllid yn golygu bod sefydliadau yn llai abl i wneud gwaith pwysig i nodi, amddiffyn a chefnogi plant sydd mewn perygl o gael eu cam-drin (22) [INT1]. Mae effeithiau anuniongyrchol COVID-19 yn debygol o fod yn rhai tymor hir, a bydd angen i gyllid cynaliadwy barhau i frwydro yn erbyn hyn (6,65,134,246) [INT3;6].

**roedd 41%
o wasanaethau
VAWDASV arbenigol
... wedi colli cyllid
... o ganlyniad i'r pandemig**



Tabl 4. Mentrau cyllido'r llywodraeth

Mae Llywodraeth Cymru a'r DU wedi neilltuo ystod o gyllid i helpu i frwydro yn erbyn effaith COVID-19 ar blant a phobl ifanc yng Nghymru. Mae hyn yn cynnwys:

- Ym mis Hydref, 2020, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru y byddai £12.5 miliwn o gyllid ar gael i gefnogi teuluoedd a phlant agored i niwed. Mae hyn yn cynnwys £2 filiwn i'r Gronfa Datblygiad Plant (CDF) ddarparu cefnogaeth i fynd i'r afael â phryderon cynyddol ynghylch meysydd lle mae oedi o ran datblygiad (e.e. lleferydd, iaith, datblygiad cymdeithasol a chyfathrebu) ac i ddarparu cefnogaeth ychwanegol i blant a theuluoedd sydd â'r angen mwyaf ac y mae'r pandemig wedi effeithio fwyaf arnynt. Bydd cyllid ar gyfer y CDF hefyd yn helpu i ddelio â'r galw cynyddol am gymorth ychwanegol ac unrhyw gynnydd posibl mewn atgyfeiriadau. At hynny, bydd £800,000 o'r cyllid yn cael ei wario i helpu teuluoedd sy'n profi anawsterau yn eu perthnasoedd er mwyn lleihau gwrthdaro a straen. Dyfernir cyllid hefyd i gefnogi darpariaeth gofal maeth, gan gynnwys i helpu i gefnogi pobl ifanc sy'n gadael gofal (247).
- O ganlyniad i'r pandemig, mae Llywodraeth Cymru wedi darparu cyllid ychwanegol ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl i gefnogi'r rhai sydd wedi gweld effaith negyddol o ran iechyd meddwl a llesiant. Mae hyn yn cynnwys cronfa cynhwysiant digidol ar gyfer unigolion agored i niwed nad oes ganddynt y dechnoleg angenrheidiol er mwyn cael mynediad at wasanaethau cymorth hanfodol. (248,249).
- Cyhoeddwyd ystod o gyllid i helpu i gefnogi datblygiad swyddi yng Nghymru a'r DU. Mae hyn yn cynnwys £40 miliwn i gefnogi'r gronfa swyddi a sgiliau yng Nghymru a £1.5 miliwn i ddarparu help a chefnogaeth i raddedigion sy'n ceisio ennill profiad gwaith yng Nghymru. At hynny, ym mis Medi 2020 datblygodd Llywodraethau'r DU gynllun 'Kickstart' sy'n talu'n uniongyrchol i gyflogwyr greu swyddi newydd i unigolion 16-24 oed sydd mewn perygl o ddiweithdra tymor hir (223). Ers hynny mae'r cynllun £2 biliwn wedi creu mwy na 120,000 o gyfleoedd gyrfa (250). Fodd bynnag, mae'r Young Women's Trust wedi codi pryderon ynghylch menywod sy'n ymuno â'r cynllun oherwydd stereoteipio galwedigaethol ar sail rhyw. Awgrymodd y Women's Budget Group y dylid darparu lleoedd cyfartal i fenywod a dynion ar y cynllun i drechu'r mater hwn (226).
- Mae Llywodraeth Cymru wedi darparu cyllid i'r Ganolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol i gynyddu'r oriau ar eu gwasanaeth cwnsela. Mae hyn er mwyn caniatáu i SARC fod mewn sefyllfa well ar gyfer y cynnydd tebygol yn y llwyth achosion pan fydd plant yn dychwelyd i'r ysgol [INT4]

3.5 Hyfforddiant

Mae'n bwysig bod staff sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc yn cael cefnogaeth, mentora a hyfforddiant parhaus (183,198) [INT1;8]. Dylai staff addysgol fod â sgiliau uwch ym meysydd iechyd meddwl, ACEs a thrawma, profedigaeth, cymhwysedd hiliol a diwylliannol a phroses/gweithdrefnau gwahardd ysgolion (198). Mae Llywodraeth Cymru wedi cefnogi'r angen am hyfforddiant ychwanegol ac wedi cyflwyno Dull Systemau Cyfan, sy'n defnyddio ACEs a hyfforddiant trawma fel rhan o'i sylfaen i wella iechyd meddwl a llesiant mewn ysgolion (gweler tabl 5) (251). Dylid darparu hyfforddiant ar gyfer nodi arwyddion a sbardunau cam-drin hefyd ar gyfer staff mewn sectorau eraill, megis gorfodi'r gyfraith a sectorau meddygol (203). At hynny, er mwyn sicrhau bod staff yn gofalu am anghenion plant yn ddigonol, yn gyntaf mae angen cefnogaeth arnynt â'u hiechyd meddwl eu hunain. Dywedodd 53% o wasanaethau arbenigol VAWDASV fod y pandemig wedi effeithio'n negyddol ar lesiant staff (49). Mae tystiolaeth yn awgrymu bod llesiant staff yn bwysig er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu cadw, osgoi llosgi allan a lleddfu unrhyw bryderon ynghylch COVID-19 (198,246).

Yn ogystal â staff sy'n canolbwyntio ar y plentyn, dylid hyfforddi cymunedau a gweithwyr allweddol ar arwyddion cam-drin fel pwyntiau cyswllt allweddol i lawer mewn sefyllfaoedd o gam-drin, yn enwedig ers yr achosion o COVID-19 (67,229). Er enghraifft, mae rhai asiantaethau cymorth cam-drin yn y cartref wedi cyhoeddi canllawiau i ffrindiau a theulu ar gefnogi unigolion sydd wedi'u hynysu (67). Dylid darparu addysg a hyfforddiant cyffredinol i'r cyhoedd ar feysydd trais er mwyn dod ag ymwybyddiaeth i arwyddion cam-drin ac i gyfeirio pobl at y gefnogaeth sydd ar gael (65).

Tabl 5. Mentrau hyfforddiant - gan gynnwys 'llesiant mewn addysg'

- Mae llywodraeth y DU wedi lansio'r rhaglen hyfforddiant 'llesiant mewn addysg' a fydd yn helpu i hyfforddi staff addysgol yn Lloegr ar sut i gefnogi pobl ifanc gyda'r pwysau ychwanegol y gallent fod wedi'i wynebu o ganlyniad i COVID-19, megis profedigaeth, straen, trawma a gorbryder (198,252). Mae'r adran addysg hefyd wedi lansio rhaglen hyfforddi staff sy'n helpu staff i ddelio â phlant a phobl ifanc ag anghenion ychwanegol ar ôl dychwelyd i'r ysgol (140).
- Mae *Something's not right* yn ymgyrch a gafodd ei chreu gan y Swyddfa Gartref mewn ymateb i dystiolaeth sy'n awgrymu bod plant a phobl ifanc yn wynebu mwy o risg o drais yn ystod COVID-19 e.e. cam-drin rhywiol, camfanteisio troseddol a cham-drin yn y cartref. Nod yr ymgyrch sydd wedi'i hanelu at bobl ifanc 13-18 oed yw cyfleu'r dangosyddion cam-drin i helpu'r cyhoedd i adnabod plant a phobl ifanc sydd mewn perygl. Yn ogystal, nod 'something's not right' yw codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o sut i ymateb i achosion o gam-drin a chamfanteisio, megis y gwahanol ddulliau ar gyfer adrodd a pha wasanaethau cymorth i gael mynediad atynt. Mae'r ymgyrch yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i gyfleu'r nodau hyn yn effeithiol i'r boblogaeth darged (253).
- Mae'r Pecyn cymorth ar gyfer gwylwyr COVID-19 a grëwyd gan Gymorth i Fenywod Cymru yn darparu cyngor a gwybodaeth benodol i gymdogion pryderus, gwirfoddolwyr, cyflogwyr, newyddiadurwyr ac eraill, er mwyn codi ymwybyddiaeth o VAWDASV a chyfeirio at gymorth. Mae'r dudalen we yn darparu gwahanol adnoddau, gan gynnwys adnoddau ar gyfer plant a phobl ifanc mewn sawl iaith (254)]. Ers ei gyhoeddi bu cynnydd o 70% mewn cysylltiadau gan bobl eraill bryderus, h.y. ffrindiau, teuluoedd a chymdogion (49).
- Mae Llywodraeth Cymru wedi addo £1.575 miliwn yn ychwanegol i helpu i gefnogi VAWDASV er mwyn cwrdd â'r cynnydd disgwyledig yn y galw o ganlyniad i COVID-19. Defnyddir rhan o'r cyllid hwn ar gyfer hyfforddiant arbenigol (255).

parhad ...

- Rhwng mis Ionawr a mis Mawrth 2020, cyflwynodd Karma Nirvana, yr elusen cam-drin ar sail anrhydedd (HBA), weithdai rhithwir i weithwyr proffesiynol ledled Cymru. Nod y gweithdai oedd galluogi dysgwyr i ddeall ac adnabod HBA, rheoli ac ymateb i ddatgeliadau yn ddiogel, nodi ffactorau risg, darparu lleoedd amlasiantaeth mwy diogel i orosywyr siarad a datgelu camdriniaeth (256).
- Mae'r ganolfan cymorth ACE yn darparu hyfforddiant ymarfer ymwybodol o ACEs wedi'i lywio gan drawma i ysgolion cynradd ac uwchradd ledled Cymru. Er mwyn sicrhau bod yr hyfforddiant yn parhau yn ystod y pandemig, roedd yr adnoddau ar gael ar-lein trwy'r Hwb. Mae adnoddau ar gael ar gyfer pob ysgol, ac yn 2020, roedd dwy ran o dair o ysgolion cynradd wedi cwblhau'r hyfforddiant (257). Mae Ysgol Gynradd Penllergaer yn sicrhau bod yr holl staff wedi'u hyfforddi mewn hyfforddi emosiynol, ACEs a dulliau wedi'u llywio gan drawma, sy'n cefnogi staff i adnabod plant sy'n agored i niwed a rhoi mesurau effeithiol ar waith i'w diogelu [INT8].
- Mae'r rhaglen Camau Cynnar Gyda'n Gilydd (EAT) yn bartneriaeth amlasiantaeth rhwng Iechyd Cyhoeddus Cymru, pedwar Heddlu Cymru, y Comisiynwyr yr Heddlu a Throsedd, Barnardo's a Gwasanaeth Carchardai a Phrawf EM. Mae EAT wedi cynhyrchu'r 'rhaglen hyfforddi Camau Cynnar Gyda'n Gilydd Aml-Asiantaeth wedi'i lywio gan Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod a Thrawma (ACE TIME)', sy'n defnyddio cydgysylltwyr ACE, sydd â phrofiad blaenorol o weithio gyda phobl agored i niwed, i ddarparu hyfforddiant ar ACEs a thrawma; mae 6447 aelod o staff, gan gynnwys swyddogion yr heddlu, partneriaid a swyddogion prawf carchar o bob rhan o Gymru wedi cwblhau'r hyfforddiant (258).
- Mae Llywodraeth Cymru wedi cydnabod effaith niweidiol COVID-19 ar iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc ac wedi lansio Dull Ysgol Gyfan mewn ymateb. Nod y dull yw mynd i'r afael ag anghenion llesiant emosiynol a meddyliol disgyblion a staff trwy adeiladu cydnerthedd a chymryd camau ataliol. Bydd 'hyfforddiant mewn lleoliadau addysg' y canolfannau cymorth ACE yn sylfaen ar gyfer y dull o arfogi athrawon a staff ysgolion gyda'r offer angenrheidiol i nodi a mynd i'r afael ag effeithiau ACEs (251).

3.6 Cyfathrebu

Mae'n bwysig bod gwybodaeth glir ac amserol yn cael ei darparu'n barhaus ynghylch COVID-19 a'i gyfyngiadau cysylltiedig (110,119,121,246) [INT5;8;9]. Er mwyn atal effaith negyddol COVID-19 ar drais ac ACEs, rhaid i wybodaeth a negeseuon fod yn berthnasol yn ddiwylliannol ac yn oedran-benodol er mwyn atgyfnerthu ymddygiadau cadarnhaol a rhwystro ymddygiad negyddol (33). At hynny, dylid lledaenu gwybodaeth gysylltiedig â COVID-19 mewn ystod o ieithoedd i sicrhau bod plant a phobl ifanc sy'n agored i niwed, megis grwpiau lleiafrifoedd ethnig a grwpiau SEND, yn deall y wybodaeth a'r arweiniad (121). Mae cyfathrebu yn broses allweddol wrth helpu i leddfu pryderon ynghylch COVID-19. Er enghraifft, mae'r heddlu wedi rhoi sicrwydd na fydd unigolion yn cael eu cosbi wrth dorri'r canllawiau os mai'r cymhelliant yw cadw'n ddiogel (64). Gall ymgyrchoedd iechyd cyhoeddus hefyd fod yn hanfodol wrth helpu i greu ymwybyddiaeth o effeithiau negyddol COVID-19 ar deuluoedd, fel trais, a chyfeirio'r rhai mewn angen at y rhwydweithiau cymorth a'r arweiniad priodol (158,259) [INT10]. Nododd llawer o blant a phobl ifanc fod ganddynt angen gwybodaeth heb ei diwallu, oherwydd bod oedolion yn methu â chyfleu gwybodaeth COVID-19 yn onest iddyn nhw (119,180,260). Yn ogystal, nododd plant a phobl ifanc eu bod yn teimlo'n anhapus gyda'r wybodaeth a oedd ar gael gan fod y ffynonellau'n annibynadwy, yn ddryslyd ac yn negyddol (121). Trwy gyhoeddi canllawiau i rieni a gofalwyr ar gyfathrebu'r achosion â phlant mewn modd sy'n oedran-briodol, gellir lleddfu pryder ynghylch y pwnc. At hynny, dylid cyflwyno mesurau a chefnogaeth iechyd cyhoeddus mewn dull sy'n hygyrch i blant a phobl ifanc. Yn ogystal, dylai fod mwy o ymgyrchoedd iechyd cyhoeddus ynghylch effeithiau COVID-19 a ble i gael gafael ar gymorth os oes angen [INT10].

Tabl 6. Ymgyrchoedd cyfathrebu

- Mae *Jargon Buster* yn wefan Albanaidd a gynhyrchwyd gan YoungScot sy'n egluro gwybodaeth gysylltiedig â COVID-19 mewn ffordd hygyrch er mwyn i blant a phobl ifanc ddeall (110).
- Mae UNICEF wedi cynghori rhieni i gyfleu ffeithiau am COVID-19 i'w plant. Er mwyn cynorthwyo rhieni, mae UNICEF wedi datblygu *chwe ffordd i helpu i gysuro plant yn ystod y pandemig*, gan gynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i, rieni'n aros yn ddigynnwrf, trefn arferol, gadael i blant deimlo eu hemosiynau ac egluro pa fesurau y gellir eu cymryd i gadw plant ac eraill yn ddiogel (261,262).
- Yn dilyn y pryder am amlygiad plant i niwed yn ystod y cyfnod clo, cynhyrchodd yr NSPCC ymgyrch 4 wythnos yn y cyfryngau a oedd yn anelu at godi ymwybyddiaeth o wasanaeth llinell gymorth rhad ac am ddim yr NSPCC a sicrhau bod pobl yn gwybod beth i'w wneud os oeddent yn poeni am les plentyn. Defnyddiodd yr ymgyrch sawl dull o gyfathrebu, megis teledu, radio, cyfryngau cymdeithasol a'r wasg, i gyrraedd cynulleidfa fawr (263–266). O ganlyniad i'r ymgyrch, gwelodd y llinell gymorth gynnydd sylweddol yn y galw o 30% o'i gymharu ag adroddiadau cyn y cyfnod clo.
- Roedd yr ymgyrch *Stop It Now* gan Sefydliad Lucy Faithfull yn cynnwys 12 ffilm fer sy'n ceisio hysbysu rhieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol am y risgiau o gam-drin plant yn rhywiol, sut i atal niwed rhag digwydd a ble i gael help a chefnogaeth i blant sydd mewn perygl (267).
- Mae'r ymgyrch *#LookCloser* yn bartneriaeth rhwng Cymdeithas y Plant, y Ganolfan Cydlyn Llinellau Sirol Genedlaethol a Heddlu Trafnidiaeth Prydain. Mae'r ymgyrch yn annog aelodau'r cyhoedd i ddysgu arwyddion camfanteisio ar blant a deall sut i roi gwybod amdano os ydyn nhw'n ofni bod plentyn mewn perygl (268,269). Mae Cymdeithas y Plant hefyd wedi creu dogfennau briffio ynghylch camfanteisio'n rhywiol a throseddol ar blant sy'n cael eu dosbarthu'n eang i'n partneriaid ledled Cymru a Lloegr. Maent hefyd yn egluro arwyddion cam-drin a sut i adrodd amdano.
- Mewn ymateb i gyfres o ddigwyddiadau troseddau cyllyll yng Nghaerdydd ym mis Rhagfyr 2020, lansiodd y VPU ymgyrch i godi ymwybyddiaeth o'r mater. Roedd yr ymgyrch yn cynnwys dwy ran. Canolbwyntiodd cam un ar gynyddu negeseuon *Taclo'r Tacle* a *Fearless* ynghylch rhoi gwybod am drosedd yn ddiennw. Canolbwyntiodd cam dau ar weithio gyda darparwyr gwasanaeth i sicrhau bod gwybodaeth ar ble y gallai pobl ifanc gael gafael ar gymorth pe bai ei angen arnynt. Defnyddiodd yr ymgyrch hysbysebion ar gyfryngau cymdeithasol wedi'u hanelu at y rhai 13-18 oed i'w cyfeirio at dudalen gymorth. Defnyddiodd yr ymgyrch hefyd hysbyseb radio wedi'i hanelu at oedolion a allai fod yn poeni am berson ifanc. Adolygwyd yr hysbysebion gan grŵp o bobl ifanc 11-18 oed o'r Young Creators Forum i sicrhau eu bod yn effeithiol (270).
- Mae *South West Grid for Learning* wedi cynhyrchu a rhannu ystod o adnoddau ynghylch niwed ar-lein i helpu ysgolion a sefydliadau eraill i ddeall y risgiau o fod ar-lein a sut i gadw'n ddiogel ar-lein [INT1].
- Trwy gydol y pandemig mae Llamau wedi cynnal sesiynau rhithwir ar gymorth a dysgu am berthynas iach, megis sesiynau wedi'u targedu ar secstio, cydsyniad a gorfodaeth gyda 1,413 o bobl ifanc [INT12].
- Yn ystod y pandemig, mae'r ganolfan cymorth ACE wedi ail-lansio ei ymgyrch '*amser i fod yn garedig*'. Mae'r ymgyrch yn annog pobl i gyflawni gweithredoedd o garedigrwydd ac yn codi ymwybyddiaeth y gallai plant fod yn profi brwydrau sy'n gysylltiedig â'u bywyd bob dydd, yn enwedig yn ystod y pandemig. (271).
- Yn 2020, lansiodd Llywodraeth Cymru'r ymgyrch '*rhowch amser iddo*', sy'n ceisio mynd i'r afael â'r materion y mae rhieni wedi bod yn eu hwynebu yn ystod y pandemig. Mae'r ymgyrch yn cynnig awgrymiadau ymarferol a chynghor arbenigol ar ystod o bynciau, gan gynnwys tair thema graidd: rhoi amser i'ch plentyn, ymddygiad eich plentyn a chefnogi rhieni trwy'r heriau sy'n eu hwynebu (272).

3.7 Cydgynhyrchu

Mae'n bwysig cydgynhyrchu polisiâu, a phenderfyniadau pwysig eraill sy'n ymwneud â phlant a phobl ifanc, gyda rhanddeiliaid ieuencid (119,125,134,180,273). Nododd Barnardo's nad oedd llawer o blant a phobl ifanc yn teimlo bod llywodraeth y DU yn gwranddo arnynt, a oedd yn eu gadael yn teimlo'n rhwystredig, yn ddig ac yn bryderus (121). Dywedodd dros draean (37%) o blant a phobl ifanc yn arolwg Ymddiriedolaeth y Tywysog eu bod yn teimlo'n ddi-rym i newid eu dyfodol eu hunain a chredai oddeutu un o bob tri (31%) nad oedd eu barn o bwys (93). Mae cydgynhyrchu yn arwain at fuddion i'r rhai sy'n ymwneud â'r broses. Er enghraifft, mae plant a phobl ifanc yn profi elfen o reolaeth dros eu dyfodol eu hunain ac yn teimlo bod eu llais wedi cael eu clywed (233,274,275). At hynny, mae cydgynhyrchu gwaith yn caniatáu gwell dealltwriaeth o'r boblogaeth darged a bydd yn helpu i ddatblygu cefnogaeth fwy priodol (276) [INT9]. Mae angen arbennig i ystyried poblogaethau agored i niwed yn y broses o wneud penderfyniadau, megis grwpiau ar gyfer ardaloedd difreintiedig, grwpiau lleiafrifoedd ethnig, grwpiau LHDT a'r rheini ag anghenion arbennig ac anabledau, gan y bydd dull un ateb i bawb yn gwaethygu'r anghydraddoldebau strwythurol presennol (119,125). Yn ogystal, mae sefydliadau wedi nodi bod angen i ddeall profiad byw plant a phobl ifanc fod yn ganolog i gynllunio adferiad COVID-19 (119).

“Wrth inni wella wrth ymgysylltu ar-lein, rydym yn cwrdd â phlant a phobl ifanc yn rheolaidd, felly mae'r Comisiynydd yn gweld o leiaf un grŵp o blant a phobl ifanc bob wythnos, ac mae'r tîm cyfranogi yn gweld mwy na hynny. Rydyn ni'n ceisio ymgysylltu â phobl ifanc sy'n anoddach eu cyrraedd, felly mae ein Cynlluniau Llysgenhadon Cymunedol yn gweithio gyda phlant teithwyr sipsiwn, plant du a lleiafrifoedd ethnig a phlant ag anabledau.” [INT5]

Mae Young Voices Heard yn sefydliad sydd â'r nod o hyrwyddo mwy o ymgysylltiad ieuencid mewn bywyd cyhoeddus a threfniadaeth. Mae'r sefydliad yn cynnwys cynrychiolwyr ieuencid a gwahanol sectorau, megis addysg, iechyd a chyllid. Gyda'i gilydd, cyd-ddatblygodd yr ystod hon o sectorau a rhanddeiliaid ieuencid lythyr agored at Lywodraeth y DU. Nod y llythyr oedd cael Llywodraeth y DU i gynnal cynhadledd ieuencid ar COVID-19 sy'n caniatáu i rai dan 18 oed ofyn cwestiynau ac i ganiatáu i blant a phobl ifanc gyflwyno cwestiynau i'r gynhadledd i'r wasg ddyddiol. Mae hyn yn dangos y brys a'r awydd y mae plant a phobl ifanc yn ei deimlo o ran bod yn rhan o'r broses benderfynu (277).

Tabl 7. Mentrau cydgynhyrchu

- Mae Sgwrs Llesiau Ifanc yn brosiect cydgynhyrchu sy'n edrych ar ennill barn plant a phobl ifanc, gan gynnwys grwpiau lleiafrifol ac anodd eu cyrraedd, rhwng 11 a 25 oed. Mae Comisiynydd yr Heddlu a Throseddau a Heddlu De Cymru yn defnyddio'r wybodaeth hon i lywio eu penderfyniadau (278).
- Mae Llywodraeth Cymru wedi ei gwneud hi'n bosibl i bobl ifanc 16 a 17 oed bleidleisio yn etholiadau'r Senedd a llywodraeth leol yng Nghymru. Cyhoeddodd y prif weinidog y newyddion ac ailadroddodd pa mor bwysig yw lleisiau plant a phobl ifanc yn y broses o wneud penderfyniadau (279–282).
- Ar draws y pandemig, lansiodd Comisiynydd Plant Cymru sawl arolwg o'r enw 'Coronafeirws a Fi'. Nod yr ymchwil oedd deall profiadau plant a phobl ifanc yng Nghymru yn ystod y cyfnod clo. Mae dadansoddiadau pellach o'r arolwg yn caniatáu i ddarllenwyr weld yr effeithiau gwahaniaethol ar BAME, SEND a grwpiau oedran amrywiol. Roedd yr arolygon yn caniatáu i blant a phobl ifanc fynegi eu barn a chymryd rhan mewn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau (283).

parhad ...

- Mae'r Parent-Infant Foundation wedi cydgynhyrchu deunyddiau gydag ymarferwyr, pediatregwyr a seicolegwyr ar sawl pwnc e.e. rhyngweithio rhiant-plentyn a deall pryder gwahanu [INT9].
- Mae Gyda'n Gilydd ar gyfer Plant a Phobl Ifanc (T4CYP) yn rhaglen amlasiantaeth, amlbroffesiynol a lanswyd yn 2015 sy'n cael ei harwain gan y GIG yng Nghymru a'i chefnogi gan Lywodraeth Cymru. Nod y rhaglen yw gwella'r gwasanaethau iechyd emosiynol a meddyliol i blant a phobl ifanc yng Nghymru. Cydgynhyrchu yw un o brif gydrannau'r Rhaglen T4CYP. Mae T4CYP wedi cydgynhyrchu fframwaith N.E.S.T (meithrin, grymuso, diogel ac ymddiriedus) trwy 220 awr o waith gyda rhieni, pobl ifanc, gofalgwyr ac ati.(284).
- Mae'r Ganolfan Cymorth ACE wedi cydgynhyrchu nifer o raglenni adnoddau, hyfforddiant a newid gydag ystod o sectorau e.e. tai, addysg, gwasanaethau ieuencid, cyfiawnder ieuencid, chwaraeon a chamddefnyddio sylweddau (257).

3.8 Ymateb wedi'i dargedu

Mae'n amlwg bod plant a phobl ifanc o grwpiau agored i niwed, fel grwpiau lleiafrifol, grwpiau incwm isel, SEND a LHDT+, wedi cael eu heffeithio'n fwyaf negyddol gan COVID-19 a'i gyfyngiadau. Mae'r effeithiau negyddol hyn yn cynnwys torri ar draws gwasanaethau cymorth hanfodol sy'n cael eu defnyddio'n fwy gan grwpiau agored i niwed na'r boblogaeth gyffredin (244). Rhaid i lywodraethau ddileu dull un ateb i bawb a chanolbwyntio ar ddarparu cyfle cyfartal i blant a phobl ifanc, megis darparu offer dysgu ac adnoddau ychwanegol i'r rhai mewn angen. Yn ogystal â darparu polisiau a gwasanaethau wedi'u targedu ar gyfer grwpiau agored i niwed (24,126,216) mae Llywodraeth Cymru wedi addo parhau i ddarparu i helpu i hwyluso cyfle cyfartal, fel prydau ysgol am ddim a phecynnau cynhwysiant digidol, ond bydd angen i hyn barhau yn y tymor hir er mwyn osgoi mwy o wahaniaethau rhwng disgyblion sy'n agored i niwed a'u cyfoedion (Gweler Tabl 8). Roedd y cyfweleion yn cefnogi'r angen am ymateb wedi'i dargedu ar gyfer y rhai sydd fwyaf agored i effeithiau'r pandemig, er mwyn culhau'r bwlch rhwng eu cyfoedion ac i "lefelu pethau unwaith eto" [INT4;5;7;9]. At ei gilydd, mae'r dystiolaeth yn dangos yr angen am wybodaeth wedi'i thargedu a chynllunio adferiad sy'n canolbwyntio ar anghenion is-grwpiau penodol o blant a phobl ifanc (119).

Tabl 8. Ymatebion wedi'u targedu Llywodraeth Cymru

- Fel rhan o'r fenter 'Cadw'n ddiogel - dal ati i ddysgu', mae Llywodraeth Cymru wedi cydweithredu ag awdurdodau lleol i ddarparu cyllid a chefnogaeth i ddysgwyr sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol. Roedd hyn yn cynnwys darparu cysylltedd MiFi i ysgolion, meddalwedd gyfoes ac offer TG. At hynny, mae Llywodraeth Cymru wedi parhau i ddyrannu cyllid tuag at ddatblygiad EdTech, rhaglen ar gyfer gwella'r defnydd o dechnoleg ddigidol ar gyfer dysgu ac addysgu mewn ysgolion (285).
- Mae Llywodraeth Cymru wedi addo parhau i ddarparu Prydau Ysgol Am Ddim ar gyfer disgyblion agored i niwed cymwys trwy gydol y gwyliau cyhoeddus, tan y Pasg 2022. Cefnogir hyn gan becyn cyllido gwerth £23 miliwn (286,287)

3.9 Dull amlasiantaeth

Ar draws y llynyddiaeth, ac o'r cyfweiliadau, mae'n amlwg bod angen dull amlasiantaeth tymor hir i drechu'r materion sydd wedi codi, neu sydd wedi'u gwaethygu, ar gyfer plant a phobl ifanc o ganlyniad i'r pandemig (176) [INT1;2;8;9]. Bydd angen i hyn gynnwys gweithio gyda'n gilydd a rhannu data ar draws ystod eang o sefydliadau llywodraethol ac anllywodraethol, megis addysg, iechyd a gofal cymdeithasol, a throseddau ieuencid a gwasanaethau heddlu. Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal yn cydnabod yr angen am weithio mewn partneriaeth ar draws disgyblaethau fel arfer gorau wrth amddiffyn a chefnogi plant a phobl ifanc (28). Fodd bynnag, ar hyn o bryd nid yw'r cyfathrebu'n gyson ar draws sectorau sy'n golygu bod plant sydd mewn perygl o drais yn cael eu colli (171). Bydd gweithio mewn partneriaeth a rhannu data yn helpu i nodi plant sydd mewn perygl, osgoi gwaharddiadau ysgol, gwella diogelu ac, yn y pen draw, lleihau'r effeithiau andwyol ar blant a phobl ifanc (28,158,180,183,198). Mae cydgysylltu strategol yn caniatáu i ystod o sefydliadau gyfathrebu'n effeithiol â'i gilydd i ddeall tebygrwydd a mynd i'r afael â bylchau yn anghenion plant a phobl ifanc, a'r risgiau iddynt. Yn dilyn hynny, gall sefydliadau ymyrryd yn gynnwys er mwyn osgoi risg pellach (65,126). Mae ymchwil yn dangos y gall partneriaethau cryf rhwng sefydliadau a'r gymuned atal ystod o ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag ACEs, megis trosedd, camddefnyddio sylweddau a thrais (28). At hynny, mae ymateb amlasiantaeth yn allweddol i gyfathrebu â'r gymuned ynghylch cefnogaeth a nodi anghenion (180).

Un peth cadarnhaol a oedd yn amlwg o'r cyfweiliadau yw bod COVID-19 wedi ysgogi sefydliadau i ddefnyddio dull amlasiantaeth [INT2;4;6;9]. Mae gweithio mewn partneriaeth wedi caniatáu i'r sefydliadau hyn wella rhannu gwybodaeth, rhannu arfer da a chael gwell mynediad at gyfleoedd hyfforddi i staff (176) [INT2;4].

“Felly roedd yn beth positif iawn ein bod wedi dechrau cael rhai cyfarfodydd gyda'r Heddlu, gyda'r Gwasanaethau Cymdeithasol, gyda llywybrau newydd, ochr y trydydd sector, i wneud yn siŵr ein bod ni i gyd ar yr un dudalen, bod pawb yn deall ein bod yn agored.” [INT4]

“Fe wnaethon ni ddatblygu'r grŵp Plant a Phobl Ifanc Agored i Niwed, i ddiogelu'r holl faterion hynny, ac roedd hynny'n dod â phob rhan wahanol o'r llywodraeth ynghyd, addysg, iechyd, pwyllgorau rydyn ni'n eistedd ynddynt, yr holl bobl wahanol hyn at ei gilydd i ddweud fel llywodraeth sut ydyn ni'n ymateb i hynny” [INT9]

Tabl 9. Dulliau amlasiantaeth

- Mae SchoolBeats yn rhaglen graidd cyswllt ysgolion Cymru gyfan sy'n defnyddio gweithio mewn partneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru, pedwar heddlu Cymru ac ysgolion. Nod y rhaglen yw diogelu plant a phobl ifanc sy'n byw yng Nghymru trwy ddarparu gwybodaeth gyfredol iddynt am bynciau trais. Mae hyn yn cynnwys, defnyddio/camddefnyddio sylweddau, cam-drin yn y cartref, bwlio, ymddygiad gwrthgymdeithasol, diogelwch ar y rhyngwrwyd, arfau, camfanteisio/cam-drin rhywiol, troseddau cyllyll a chamfanteisio troseddol. Yn 2018, roedd y prosiect wedi cyrraedd dros hanner miliwn o blant trwy gyfarfodydd, gwersi a gwasanaethau. Mae'r rhaglen hefyd yn helpu i adnabod plant sydd mewn perygl. Er enghraifft, roedd un disgybl yn gyson yn arddangos ymddygiadau gwrthgymdeithasol, fel bod yn dreisgar tuag at ddisgyblion eraill. Nododd swyddogion heddlu cymunedol yr ymddygiad hwn ac ar ôl trafodaethau gyda'r plentyn, nodwyd ei fod yn ddiodefwr meithrin perthynas amhriodol a chaethwasiaeth fodern. At hynny, mae'r bartneriaeth yn caniatáu i ysgolion a'r heddlu gael diweddariadau ac adnoddau hanfodol sy'n helpu i nodi materion sy'n codi. Er enghraifft, trosglwyddodd ysgol bryderon i'r heddlu ynghylch iechyd meddwl y disgybl. Roedd hyn yn caniatáu i'r heddlu gysylltu â'r gwasanaeth nyrsys ysgol a'r gwasanaeth iechyd meddwl plant ac oedolion i liniaru'r effeithiau negyddol ar y disgybl. Mae SchoolBeats yn caniatáu ymyrraeth gynnwys a'r gefnogaeth wedi'i thargedu gan weithwyr proffesiynol i helpu i leihau ACEs a meithrin cydnerthedd (288,289).

parhad ...

- Mae *Uned Atal Trais Cymru* yn dîm amlasiantaeth ledled Cymru sy'n defnyddio dull iechyd cyhoeddus i atal trais. Mae'r tîm yn cynnwys aelodau o heddluoedd, Comisiynwyr yr Heddlu a Throsedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Mawrhydi (HMPPS), Mewnfudo'r Swyddfa Gartref a'r sector gwirfoddol. Mae'r VPU yn defnyddio ymchwil i ddeall achosion ac effeithiau trais yng Nghymru ac yn defnyddio'r dystiolaeth hon i ddatblygu ymyriadau effeithiol. Fel rhan o waith VPUs, mae data partneriaethau yn cael eu casglu a'u coladu yn adroddiad monitro misol COVID-19 sy'n caniatáu ar gyfer nodi tueddiadau, patrymau a bylchau yn y dystiolaeth (290).
- Mae *Operation Innerste* yn ymateb amlasiantaeth rhwng yr heddlu a'r gwasanaethau iechyd ar gyfer plant mudol ar eu pen eu hunain o dan 18 oed. Nod y prosiect yw cipio hunaniaeth plentyn yn ystod y cyfarfod cychwynnol e.e. casglu olion bysedd; gwella rhannu data; ac adeiladu perthynas ac ymddiriedaeth o fewn y 24 awr gyntaf hanfodol, er mwyn gwella diogelwch plant mudol ac osgoi camfanteisio posibl e.e. trwy gaethwasiaeth fodern a chamfanteisio'n rhywiol ar blant (291).
- Cafodd grŵp *llywio plant a phobl ifanc agored i niwed ei sefydlu i ddeall a diogelu'r holl faterion sy'n codi o COVID-19*. Mae'r grŵp yn dod â gwahanol sectorau llywodraeth at ei gilydd e.e. addysg, iechyd, yn ogystal â grwpiau allanol e.e. ymarferwyr, i drafod materion cyfredol i blant a phobl ifanc [INT9].
- Cafodd *Canolfan Cymorth ACE Cymru* ei sefydlu yn 2017 i helpu i godi ymwybyddiaeth o ACEs yng Nghymru. Nod y canolfannau cymorth yw atal a lliniaru ACEs trwy rannu gwybodaeth a dysgu, a herio ffyrdd o weithio, er mwyn torri'r cylch ACEs. Ariennir y ganolfan gan Lywodraeth Cymru ac mae'n gweithio'n agos â sefydliadau cyhoeddus a'r trydydd sector i ddatblygu a darparu agenda ACE, gan gynnwys cyfiawnder ieuencid, tai, awdurdod lleol, iechyd, addysg cyrff chwaraeon a'r gymuned leol (257,292).

3.10 Casgliad

Er mwyn lleihau effaith andwyol COVID-19 ar blant a phobl ifanc mae angen darparu ymyrraeth gynnar wedi'i thargedu. Bydd ymateb amlasiantaeth yn caniatáu i sefydliadau rannu data a chydweithio i nodi ac adrodd ar risgiau plant a phobl ifanc ac i ddarparu'r gefnogaeth orau i bob plentyn unigol. Er mwyn sicrhau bod yr ymateb hwn o'r ansawdd gorau i liniaru effeithiau COVID-19, mae angen hyfforddiant parhaus ac adnoddau parhaus, megis staffio a chyllid. At hynny, dylid cyfleu gwybodaeth berthnasol am iechyd y cyhoedd a gwybodaeth arall ynghylch COVID-19 mewn modd sy'n briodol i blentyn er mwyn cynorthwyo i ddeall a lleddfu ofnau. Yn ychwanegol, dylid rhoi cyfle i blant a phobl ifanc gydgyhyrchu polisïau a phenderfyniadau pwysig eraill gyda'r llywodraeth a sefydliadau anllywodraethol i ganiatáu ar gyfer ymateb mwy addas.

4.0 Camau Gweithredu yn y Dyfodol

Mae'r ystod eang o dystiolaeth a gyflwynir yn yr HNA hwn, gan gynnwys yr adolygiad llenyddiaeth a chyfweiliadau â gweithwyr proffesiynol, yn awgrymu bod profiad plant a phobl ifanc o drais ac ACEs wedi gwaethygu o ganlyniad i'r pandemig. Mewn ymateb i'r effaith eang y mae'r pandemig a'i gyfyngiadau cysylltiedig wedi'u cael ar y grŵp poblogaeth agored i niwed hwn, gellir mabwysiadu ystod o gamau gweithredu yn y dyfodol a allai helpu i liniaru'r effeithiau negyddol a hybu cydnerthedd unigol a chymunedol. Yn seiliedig ar y dystiolaeth yn yr adroddiad hwn, mae ystod o ystyriaethau polisi allweddol a chamau nesaf a allai lywio strategaethau ar gyfer adferiad a chefnogi plant a phobl ifanc wrth symud ymlaen yn cael eu cyflwyno isod:

- 1. Ail-sefydlu cefnogaeth wyneb yn wyneb** i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd. Mae ysgolion a gwasanaethau plant yn hanfodol ar gyfer adnabod a chefnogi plant sydd mewn perygl o gael ACEs.



- 2. Darparu hyfforddiant a hyfforddiant gloywi** ar nodi arwyddion cam-drin, adrodd am gamdriniaeth yn ddiogel a ble i gael gfael ar gymorth i staff sydd mewn cysylltiad rheolaidd â phlant a phobl ifanc ar draws sectorau ac yn y gymuned. Mae hyfforddiant ac ymgyrchoedd ymwybyddiaeth gwylwyr yn bwysig i gynyddu cydnabyddiaeth ac ymyrraeth ddiogel o ran plant a phobl ifanc sydd mewn perygl o niwed.



- 3. Amddiffyn rhag anghydraddoldebau sy'n gwaethygu** trwy sicrhau bod mesurau cymorth yn cael eu cyfeirio'n deg at gymunedau a grwpiau yr effeithir arnynt fwyaf e.e. BAME, SEND, incwm isel, LHDT, NEET, gofalwyr ifanc, plant sy'n derbyn gofal, plant yn y system cyfiawnder ieuenctid, ceiswyr ffoaduriaid a lloches a'r rhai sydd ag anghenion iechyd meddyliol neu gorfforol sy'n bodoli eisoes.



- 4. Sicrhau bod iechyd meddwl a llesiant yn ystyriaeth allweddol** ar gyfer penderfyniadau sy'n ymwneud â phlant a phobl ifanc ac adferiad o COVID-19. Dylid ystyried iechyd meddwl ar lefel unigolyn, ysgol a chymuned er mwyn helpu i leddfu effeithiau negyddol hirdymor COVID-19.



- 5. Buddsoddi mewn atal trais ac ACE**, gan gynnwys atal sylfaenol i atal trais ac ACEs cyn iddynt ddigwydd. Mae cyfleoedd addysg a chyflogaeth diogel i blant a phobl ifanc yn ffactorau lliniarol allweddol mewn trais ac atal ACE ac maent yn cyfrannu at dorri'r cylch ACEs.



- 6. Parhau i ddatblygu gwaith amlasiantaeth** i wella rhannu data ac arfer da, gan ganiatáu i sefydliadau baratoi'n well ar gyfer adnabod a chefnogi plant a phobl ifanc sy'n agored i niwed. Gall cydgynhyrchu dulliau, fframweithiau ac adnoddau amlasiantaeth wella'r gefnogaeth sydd ar gael i blant a phobl ifanc.



- 7.** Dylai gwasanaethau sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc **ystyried datblygu cynllun wrth gefn** sy'n caniatáu gweithredu ar yr un raddfa (h.y. cyrraedd yr un nifer o blant a phobl ifanc agored i niwed a chynnig yr un lefel o gefnogaeth) ond ar gapasiti is (o ran staff ac adnoddau) wrth baratoi ar gyfer pandemigau neu drychinebau posibl yn y dyfodol. Dylid ystyried ail-leoli staff hanfodol yn y dyfodol, e.e. bydwragedd ac ymwelwyr iechyd, yn ofalus a'u hosgoi os yn bosibl, gan fod tynnu staff hanfodol o wasanaethau plant wedi cael effaith niweidiol ar ddarparu cefnogaeth i blant a phobl ifanc.



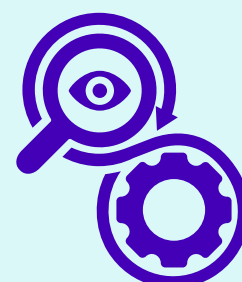
- 8. Cyfleu cyngor a gwybodaeth i PPhl mewn modd hygyrch** i sicrhau'r ddealltwriaeth orau o'r canllawiau a'r gefnogaeth sydd ar gael mewn perthynas â COVID-19. Bydd cynyddu dealltwriaeth plant a phobl ifanc yn helpu i leddfu teimladau o rwystredigaeth a gorbryder sy'n cyd-fynd â diffyg dealltwriaeth.



- 9. Cynnwys plant a phobl ifanc yn weithredol** yn yr ymateb adferiad. Bydd cydgynhyrchu polisiau ac ymyriadau o fudd i weithwyr proffesiynol (o ran deall y grŵp targed yn well) a phlant (trwy roi cyfrif am eu barn).



- 10. Parhau i gynnal, diweddarau a chymhwyso ymchwil** ar effaith COVID-19 ar blant a phobl ifanc, yn enwedig mewn perthynas â'r hyn sy'n gweithio ar lefel gymunedol i gefnogi plant a phobl ifanc a theuluoedd, gan gynnwys y rhai sydd y tu allan i drothwyon presennol y gwasanaethau cymorth, a materion parhaus tymor hir a allai godi o ganlyniad i COVID-19. Bydd tynnu ar brofiadau a barn plant a phobl ifanc yn cyfoethogi'r ddealltwriaeth o effeithiau o'r fath.



5.0 Cyfeiriadau

1. Cavanagh S, Chadwick K. Health needs assessment at a glance. 2005.
2. Newbury A, Barton ER, Snowdon LC, Hopkins JC. Understanding the Impact of COVID-19 on Violence and ACEs Experienced by Children and Young People in Wales (adroddiad dro dro) [Rhyngwrwyd]. Cardiff; 2020. Ar gael o: <https://www.violencepreventionwales.co.uk/cms-assets/research/Interim-Report-Understanding-the-Impact-of-COVID-19-on-Violence-and-ACEs-Experienced-by-Children-and-Young-People-in-Wales.pdf>
3. UK government. Deaths with COVID-19 on the death certificate. [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2021 Jan 6]. Ar gael o: <https://coronavirus.data.gov.uk/details/deaths>
4. World Health Organisation. global status report on violence prevention [Rhyngwrwyd]. 2014. Ar gael o: https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/status_report/2014/en/
5. Bellinger L, Jennings A. Covid and home schooling: Children “flourishing” as numbers rise [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 3]. Ar gael o: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-55063094>
6. Crawley E, Loades M, Feder G, Logan S, Redwood S, Macleod J. Wider collateral damage to children in the UK because of the social distancing measures designed to reduce the impact of COVID-19 in adults. BMJ Paediatr Open. 4(1).
7. Senedd Cymru: Children young people and education committee. Response from Barnardo's Cymru: Inquiry into the impact of the Covid-19 outbreak on children and young people in Wales [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 30]. Ar gael o: https://business.senedd.wales/documents/s101687/CYPE_COV_54_-_Barnardos_Cymru_13_Mai_2020_Cyhoeddwyd_03_Mehffin_2020.pdf
8. Nelson C, Scott R, Bhutta Z, Harris N, Danese A, Sumara M. Adversity in childhood is linked to mental and physical health throughout life [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 18]. Ar gael o: <https://www.bmj.com/content/371/bmj.m3048>
9. Butler N, Quigg Z, Bellis MA. Cycles of violence in England and Wales: the contribution of childhood abuse to risk of violence revictimisation in adulthood. BMC Med [Rhyngwrwyd]. 2020;18(1):1–13. Ar gael o: <https://bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-020-01788-3> cyrchwyd
10. Joseph Rountree Foundation. Briefing: Poverty in Wales 2020 [Rhyngwrwyd]. 2020. Ar gael o: https://www.jrf.org.uk/sites/default/files/jrf/poverty_in_wales_2020_0.pdf
11. Social Care Wales. Working with carers [Rhyngwrwyd]. 2011 [dyfynnwyd 2021 Mar 31]. Ar gael o: <https://socialcare.wales/hub/hub-resource-sub-categories/young-carers-and-young-adult-carers>
12. Llywodraeth Cymru. Stats Wales [Rhyngwrwyd]. 2019 [dyfynnwyd 2021 Mar 31]. Ar gael o: <https://statswales.gov.wales/Catalogue>
13. Llywodraeth Cymru. National Survey for Wales, 2018-19 Internet use and digital skills [Rhyngwrwyd]. 2019 [dyfynnwyd 2021 Mar 31]. Ar gael o: <https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-09/internet-use-and-digital-skills-national-survey-wales-april-2018-march-2019-207.pdf>
14. Llywodraeth Cymru. Equality and diversity statistics: 2017 to 2019 [Rhyngwrwyd]. 2019 [dyfynnwyd 2020 Nov 23]. Ar gael o: <https://gov.wales/equality-and-diversity-statistics-2017-2019>
15. Llywodraeth Cymru. Young people not in education, employment or training (NEET) Year to 31 March 2018. 2018.
16. Llywodraeth Cymru. Examination results in schools in Wales, 2018/19 (provisional) - Revised [Rhyngwrwyd]. 2019 [dyfynnwyd 2021 Mar 31]. Ar gael o: <https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-10/examination-results-2018-19-provisional-054.pdf>
17. Llywodraeth Cymru. Hillside Secure Unit, Neath Port Talbot by year and measure [Rhyngwrwyd]. 2012 [dyfynnwyd 2021 Mar 31]. Ar gael o: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/Social-Services/Childrens-Services/Accommodation-in-Secure-Units/HillsideSecureUnitNeathPortTalbot-by-Year-Measure>
18. Llywodraeth Cymru. Children looked after at 31 March by local authority, gender and age [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2021 Mar 31]. Ar gael o: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/Social-Services/Childrens-Services/Children-Looked-After/childrenlookedafterat31march-by-localauthority-gender-age>
19. Llywodraeth Cymru. Schools' census results: as at January 2020 [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2021 Mar 31]. Ar gael o: <https://gov.wales/schools-census-results-january-2020>
20. Infobase. Children in low income families [Rhyngwrwyd]. 2016 [dyfynnwyd 2021 Mar 31]. Ar gael o: <http://www.infobasecymru.net/IAS/themes/children.youngpeopleandeducation/children/tabular?viewId=1666&geold=1&subsetId>
21. NSPCC. Statistics briefing: child deaths due to abuse or neglect [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2021 Feb 10]. Ar gael o: <https://learning.nspcc.org.uk/media/1652/statistics-briefing-child-deaths-abuse-neglect.pdf>
22. Nuttfield Foundation. Protecting young children at risk of abuse and neglect. 2021.
23. NSPCC. Social isolation and the risk of child abuse during and after the coronavirus pandemic [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2021 Feb 10]. Ar gael o: <https://learning.nspcc.org.uk/research-resources/2020/social-isolation-risk-child-abuse-during-and-after-coronavirus-pandemic>
24. Katz A, El Asam A. Refuge and risk: life online for vulnerable young people [Rhyngwrwyd]. 2021. Ar gael o: Internet-Matters-Refuge-And-Risk-Report.pdf
25. Baginsky M, Manthorpe J. The impact of COVID-19 on Children's Social Care in England. Child Abuse Negl [Rhyngwrwyd]. 2020;104739. Ar gael o: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S014521342030394X>
26. Institute of Health Visiting. State of Health Visiting in England [Rhyngwrwyd]. 2020. Ar gael o: <https://ihv.org.uk/wp-content/uploads/2020/12/State-of-Health-Visiting-survey-2020-FINAL-VERSION-18.12.20.pdf>
27. Conti G, Dow A. The impacts of COVID-19 on Health Visiting in England [Rhyngwrwyd]. 2020. Ar gael o: https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10106430/8/Conti_Dow_The_impacts_of_COVID-19_on_Health_Visiting_in_England_250920.pdf

28. Di Lemma L, Davies A, Ford K, Hughes K, Homolova L, Grey B, et al. Responding to Adverse Childhood Experiences: An evidence review of interventions to prevent and address adversity across the life course [Rhynggrwyd]. 2019. Ar gael o: https://research.bangor.ac.uk/portal/files/23440237/RespondingToACEs_PHW2019_english.pdf
29. Bhushan D, Kots K, McCall J, Wirtz S, Gilgoff R, Dube SR, et al. Roadmap for Resilience: The California Surgeon General's Report on Adverse Childhood Experiences, Toxic Stress, and Health [Rhynggrwyd]. 2020. Ar gael o: https://osg.ca.gov/wp-content/uploads/sites/266/2020/12/Roadmap-For-Resilience_CA-Surgeon-Generals-Report-on-ACEs-Toxic-Stress-and-Health_12092020.pdf
30. Uned Atal Trais Cymru. Violence Prevention Unit webpage [Rhynggrwyd]. [dyfynnwyd 2020 Oct 22]. Ar gael o: <https://www.violencepreventionwales.co.uk/>
31. Alcohol Change UK. Alcohol Change – drinking in the UK during lockdown [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Oct 22]. Ar gael o: <https://alcoholchange.org.uk/blog/2020/drinking-in-the-uk-during-lockdown-and-beyond>
32. Bryant L, MacKintosh AM, Bauld L. An Exploration of the Impact of Non-Dependent Parental Drinking on Children. *Natl Libr Med.* 2020;55(1):121–7.
33. UNICEF. COVID-19: protecting children from violence and neglect in the home [Rhynggrwyd]. 2019 [dyfynnwyd 2020 Oct 22]. Ar gael o: <https://www.unicef.org/media/68711/file/COVID-19-Protecting-children-from-violence-abuse-and-neglect-in-home-2020.pdf>
34. Finlay I, Gilmore I. Covid-19 and alcohol—a dangerous cocktail. *BMJ* [Rhynggrwyd]. 2020; Ar gael o: http://scholar.google.com/scholar_url?url=https%3A%2F%2Fwww.bmj.com%2Fcontent%2F369%2Fbmj.m1987.full&hl=en&sa=T&oi=gpp&t=res&cd=0&d=3854704098179088518&ei=YjXjX5yoGMaOmgH886bYCw&scisig=AAGBfm2ann4x8hZjf2Hn_DoCDcgGQfTb_A&nossl=1&ws=639x606&at=Covid-19 and
35. Graham K, Bernards S, Laselett A, Gmel G, Kuntsche S, Wiensack S, et al. Children, Parental Alcohol Consumption, and Intimate Partner Violence: A Multicountry Analysis by Perpetration Versus Victimization and Sex. *J Interpers Violence* [Rhynggrwyd]. 2018; Ar gael o: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0886260518804182>
36. Fairness Respect Equality Dignity. GANGS AND YOUTH VIOLENCE – THE IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2021 Mar 22]. Ar gael o: <https://www.fredcampaign.org/2020/10/27/gangs-and-youth-violence/>
37. Office for National Statistics. Quarterly alcohol-specific deaths in England and Wales: 2001 to 2019 registrations and Quarter 1 (Jan to Mar) to Quarter 3 (July to Sept) 2020 provisional registrations. 2021;
38. World Health Organisation. Violence against women [Rhynggrwyd]. 2021 [dyfynnwyd 2021 Mar 16]. Ar gael o: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
39. United Nations Women. Prevalence and reporting of sexual harassment in UK public spaces [Rhynggrwyd]. 2021. Ar gael o: https://www.unwomenuk.org/site/wp-content/uploads/2021/03/APPG-UN-Women_Sexual-Harassment-Report_2021.pdf
40. Snowdon LC, Barton ER, Newbury A, Parry B, Bellis MA, Hopkins JC. Addressing the “shadow pandemic” through a public health approach to violence prevention [Rhynggrwyd]. 2020. Ar gael o: <https://www.google.com/search?q=Addressing+the+shadow+pandemic+through+a+public+health+approach+to+violence+prevention&sourceid=ie7&rls=com.microsoft:en-GB:IE-Address&ie=&oe=#spf=1615893724997>
41. Richards L. Domestic abuse, stalking and harassment and honour based violence risk identification and assessment and management model [Rhynggrwyd]. 2014. Ar gael o: <https://www.sdast.co.uk/uploads/1/2/1/9/121989165/dash-2009.pdf>
42. Waksman RD, Blank D. The importance of domestic violence in times of covid-19 [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Oct 22]. Ar gael o: https://cdn.publisher.gn1.link/residenciapediatrica.com.br/pdf/en_rp240920a03.pdf
43. Centre for Economic Performance. Changing patterns of domestic abuse during Covid-19 lockdown. 2020.
44. Uned Atal Trais Cymru. Monthly violence monitoring report: September. Cardiff; 2020.
45. Bettinger-Lopez C, Bro A. A Double Pandemic: Domestic Violence in the Age of COVID-19 [Rhynggrwyd]. 2020. Ar gael o: <https://digitalcommons.wcl.american.edu/wlpviolence/3/>
46. Townsend M. Revealed: surge in domestic violence during Covid-19 crisis [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Feb 10]. Ar gael o: <https://www.theguardian.com/society/2020/apr/12/domestic-violence-surges-seven-hundred-per-cent-uk-coronavirus>
47. UK Parliament. Domestic abuse and risks of harm within the home [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 21]. Ar gael o: <https://publications.parliament.uk/pa/cm5801/cmselect/cmhaff/321/32105.htm>
48. Grierson J. UK domestic abuse helplines report surge in calls during lockdown. 2020.
49. Cymorth i Fenywod Cymru. Time to Act on sustainability: state of the sector [Rhynggrwyd]. 2020. Ar gael o: <https://www.welshwomensaid.org.uk/wp-content/uploads/2020/11/State-of-the-sector-2020-PDFdesign.pdf>
50. Uned Atal Trais Cymru. Monthly violence monitoring report: February. 2021.
51. Uned Atal Trais Cymru. Monthly violence monitoring report: March. 2021.
52. Equality and Human Rights Commission. How coronavirus has affected equality and human rights: Is Britain fairer? [Rhynggrwyd]. 2020. Ar gael o: Equality and Human Rights Commission [EHRC] – How coronavirus has affected equality and human rights 2020 (equalityhumanrights.com)
53. NSPCC. The impact of the coronavirus pandemic on child welfare: domestic abuse [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Oct 22]. Ar gael o: <https://learning.nspcc.org.uk/research-resources/2020/coronavirus-insight-briefing-domestic-abuse>
54. School Beat: All Wales School Liaison Core Programme. Infographic: JULY 2020 SCHOOL CONCERNS REPORTED TO School Community Police Officers. 2020.
55. Uned Atal Trais Cymru. Monthly violence monitoring report: December. 2020.
56. Uned Atal Trais Cymru. Monthly violence monitoring report: November. Cardiff; 2020.
57. Equality and Human Rights Commission. Children's rights in Great Britain. 2020.
58. Øverlien C. The COVID-19 pandemic and its impact on children in domestic violence refuges. *Child Abuse Rev* [Rhynggrwyd]. 2020; Ar gael o: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/car.2650>
59. Appleton JV, Sidebotham P. Safeguarding Children and Young People During the COVID-19 Pandemic. 2020;
60. Uned Atal Trais Cymru. Domestic Abuse Trends March 2021: Violence Surveillance Briefing Paper. 2021.

61. Plan International UK. THE STATE OF GIRLS' RIGHTS IN THE UK Early insights into the impact of the coronavirus pandemic on girls [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 18]. Ar gael o: <https://plan-uk.org/file/plan-uk-state-of-girls-rights-coronavirus-reportpdf/download?token=gddEAzIz>
62. Karma Nirvana. What is honour based abuse? [Rhyngwrwyd]. [dyfynnwyd 2021 Mar 26]. Ar gael o: <https://karmanirvana.org.uk/about/honour-based-abuse/>
63. Uned Atal Trais Cymru. Monthly violence monitoring report: October. Cardiff; 2020.
64. SafeLives. Children's Social Care guide to keeping families safe from domestic abuse throughout the COVID-19 emergency [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 4]. Ar gael o: [https://safelives.org.uk/sites/default/files/resources/Covid guidance for Children's Social Care.pdf](https://safelives.org.uk/sites/default/files/resources/Covid%20guidance%20for%20Children%27s%20Social%20Care.pdf)
65. Condry R, Miles C, Brunton-Douglas T, Oladapo A. Experiences of Child and Adolescent to Parent Violence in the Covid-19 Pandemic [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 4]. Ar gael o: https://www.law.ox.ac.uk/sites/files/oxlaw/final_report_capv_in_covid-19_aug20.pdf cyrchwyd
66. Bradbury-Jones C, Isham L. The pandemic paradox: The consequences of COVID-19 on domestic violence. J Clin Nurs. 2020;
67. Usher K, Bhullar N, Durkin J, Gyamfi N, Jackson D. Family violence and COVID-19: Increased vulnerability and reduced options for support. Int J Ment Health Nurs. 2020;
68. Gearin M, Knight B. Family violence perpetrators using COVID-19 as a form of abuse we have not experienced before [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 17]. Ar gael o: <https://www.abc.net.au/news/2020-03-29/coronavirus-family-violence-surge-in-victoria/12098546>
69. Stark E. Coercive control: The entrapment of women in personal life [Rhyngwrwyd]. Oxford Press; 2009. Ar gael o: http://scholar.google.com/scholar_url?url=https%3A%2F%2Fbooks.google.com%2Fbooks%3Fhl%3Den%26lr%3D%26id%3D8h0TDAAAQBAJ%26oi%3Dfnd%26pg%3DPR11%26dq%3Dcoercive%2Bcontrol%3A%2BThe%2Bentrapment%2Bof%2Bwomen%2Bin%2Bpersonal%2Blife%26ots%3Dwc6P3rCE-P%26sig%3D0d
70. PlatfForm. Lessons from Lockdown: Conversations for Change [Rhyngwrwyd]. 2021. Ar gael o: Lessons-from-Lockdown-report.pdf (platform.org)
71. NSPCC. The impact of the coronavirus pandemic on child welfare: physical abuse [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 11]. Ar gael o: <https://learning.nspcc.org.uk/research-resources/2020/coronavirus-insight-briefing-physical-abuse>
72. Richardson H. "Toxic lockdown" sees huge rise in babies harmed or killed [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Oct 22]. Ar gael o: <https://www.bbc.co.uk/news/education-54827702>
73. The Guardian. Abuse of babies is up by a fifth during Covid crisis, Ofsted says [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Oct 22]. Ar gael o: <https://www.theguardian.com/society/2020/nov/06/abuse-babies-up-fifth-covid-19-eight-died-ofsted>
74. Sidpra J, Abomeli D, Hameed B, Baker J, Mankad K. Rise in the incidence of abusive head trauma during the COVID-19 pandemic [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2021 Feb 10]. Ar gael o: <https://adc.bmj.com/content/archdischild/early/2020/06/30/archdischild-2020-319872.full.pdf>
75. Kovler ML, Ziegfeld S, Ryan LM, Goldstein MA, Gardner R, Garcia A V., et al. Increased proportion of physical child abuse injuries at a level I pediatric trauma center during the Covid-19 pandemic. Elsevier Public Heal Emerg Collect [Rhyngwrwyd]. 2020;104756. Ar gael o: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7518108/>
76. Bhopal S, Buckland A, McCrone R. Who has been missed? Dramatic decrease in numbers of children seen for child protection assessments during the pandemic [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2021 Feb 10]. Ar gael o: <https://adc.bmj.com/content/archdischild/early/2020/06/17/archdischild-2020-319783.full.pdf>
77. Garstand J, Debelle G, Anand I, Armstrong J, Botcher E, Chaplin H, et al. Effect of COVID-19 lockdown on child protection medical assessments: a retrospective observational study in Birmingham, UK. BMJ Open [Rhyngwrwyd]. 2020; Ar gael o: <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/10/9/e042867.full.pdf>
78. Zamperoni V. What new statistics show about children's mental health [Rhyngwrwyd]. 2018 [dyfynnwyd 2020 Dec 3]. Ar gael o: <https://www.mentalhealth.org.uk/blog/what-new-statistics-show-about-childrens-mental-health>
79. Kessler R, Amminger G, Aguilar-Gaxiola S, Alonso J, Less S, Ustun T. Age of onset of mental disorders: A review of recent literature. Curr Opin Psychiatry. 2007;
80. Kessler R, Berglund P, Demler O, Jin R, Merikangas K, Walters E. Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Arch Gen Psychiatry. 2005;62(6):593-602.
81. Whalen D, Sylvester C, Luby J. Depression and Anxiety in Preschoolers: A Review of the Past 7 Years. Child Adolesc Psychiatry Clin North Am. 2017;26(3):503-22.
82. Senedd Cymru. Mind over matter: two years on. 2020.
83. Bignardi G, Dalmaijer E, Anwyl-Irvine A, Smith T, Siugzdaitė R, Uh S, et al. Longitudinal increases in childhood depression during the COVID-19 lockdown in a UK cohort. Arch Dis Child. 2020;
84. Llywodraeth Cymru. Research and analysis: chapter 7 Children and young people [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 16]. Ar gael o: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-mental-health-and-wellbeing-surveillance-report/7-children-and-young-people>
85. Jiao WY, Wang LN, Liu J, Fang SF, Jiao FY, Pettoello-Mantovani M, et al. Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. J Pediatr. 221:264.
86. Jansen D, Kosola S, Arevalo LC, De Matos MG, Boode K, Saxena S, et al. Child and adolescent health needs attention now, and in the aftermath of the COVID-19 pandemic. Int J Public Health. 2020;1-3.
87. Cooke J, Racine N, Madigan S. How to help your child cope with the transition back to school during COVID-19 [Rhyngwrwyd]. 2020. [dyfynnwyd 2021 Jan 7]. Ar gael o: <https://theconversation.com/how-to-help-your-child-cope-with-the-transition-back-to-school-during-covid-19-144530>
88. Young Minds. Coronavirus: Impact on young people with mental health needs (survey 3) [Rhyngwrwyd]. 2020. Ar gael o: <https://youngminds.org.uk/media/4119/youngminds-survey-with-young-people-returning-to-school-coronavirus-report-autumn-report.pdf>
89. Ofsted. COVID-19 series: briefing on schools, October 2020 [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 18]. Ar gael o: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/933490/COVID-19_series_briefing_on_schools_October_2020.pdf
90. Girlguiding. Back in lockdown: Girls' and young women's hopes and fears for the future. 2021.
91. Comisiynydd Plant Cymru. Coronavirus and me: A second nationwide survey of the views and experiences of children and young people in Wales. 2021.
92. Young Minds. Coronavirus: Impact on young people with mental health needs (Survey 4) [Rhyngwrwyd]. 2021. Ar gael o: <https://youngminds.org.uk/media/4350/coronavirus-report-winter.pdf>

93. Prince's Trust. The prince's trust Tesco youth index 2021 [Rhynggrwyd]. 2021. Ar gael o: <https://www.princes-trust.org.uk/about-the-trust/news-views/tesco-youth-index-2021>
94. Levita L, Miller J, Hartman T, Murphy J, Shevlin M, McBride O, et al. Report2: Impact of Covid-19 on young people aged 13-24 in the UK- preliminary finding [Rhynggrwyd]. 2021. Ar gael o: <https://psyarxiv.com/s32j8/>
95. Barnardo's. No Time for a Clean Slate; Children's Mental Health at the Heart of Education [Rhynggrwyd]. 2020. Ar gael o: <https://www.barnardos.org.uk/sites/default/files/uploads/time-for-clean-slate-mental-health-at-heart-education-report.pdf>
96. CO-SPACE. Report 06: Changes in children and young people's mental health symptoms from March to October 2020. 2020.
97. Office for National Statistics. Deaths registered in England and Wales (series DR): 2017 [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Oct 22]. Ar gael o: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/deathsregistredinenglandandwalesseriesdr/2017#suicide-accounted-for-an-increased-proportion-of-deaths-at-ages-5-to-19-years-in-2017>
98. Racine N, Hartwick C, Collin-Vézina D, Madigan S. Telemental health for child trauma treatment during and post-COVID-19: Limitations and considerations. Child Abuse Negl [Rhynggrwyd]. 2020;110. Ar gael o: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0145213420303537?dgcid=raven_sd_via_email#!
99. Brown SM, Doom JR, Lechuga-Peña S, Watamura SE, Koppels T. Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. Child Abuse Negl [Rhynggrwyd]. 2020;110. Ar gael o: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0145213420303549?dgcid=raven_sd_via_email#!
100. Office for National Statistics. Coronavirus and the social impacts on Great Britain: 19 February 2021: Homeschooling. 2021.
101. Lawson M, Piel MH, Simon M. Child maltreatment during the covid-19 pandemic: Consequences of parental job loss on psychological and physical abuse towards children. Child Abuse Negl [Rhynggrwyd]. 2020;104709. Ar gael o: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7472978>
102. Schneck-Fontaine A, Gassman-Pines A. Income inequality and child maltreatment risk during economic recession. Child Youth Serv Rev. 2020;112(104926).
103. Lee AJ, Ward KP, Lee JY, Rodrigues CM. Parental Social Isolation and Child Maltreatment Risk during the COVID-19 Pandemic. J Fam Violence. 2020;1-12.
104. Guo J, De Carli P, Lodder P, Bakermans-Kranenburg MJ, Riem ME. Maternal mental health during the COVID-19 lockdown in China, Italy, and the Netherlands: a cross-validation study. Psychol Med. 2021;1-44.
105. Tanner C. Covid-19: Call for £55m funding to counter 'severe and 'long-lasting' impact of lockdown on babies and young families [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 20]. Ar gael o: <https://inews.co.uk/news/lockdown-severe-long-lasting-impact-babies-young-families-573003>
106. Trades Union Congress. Working mothers and furlough [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2021 Jan 19]. Ar gael o: <https://www.tuc.org.uk/news/tuc-poll-7-10-requests-furlough-turned-down-working-mums>
107. Co-SPACE. Changes in parents' mental health symptoms and stressors [Rhynggrwyd]. 2021. Ar gael o: <https://cospaceoxford.org/findings/changes-in-parents-mental-health-symptoms-and-stressors-jan-2021/>
108. Saunders B, Hogg S. Babies in lockdown: listening to parents to build back better. Best beginnings, Home Start and Parent-Infant foundation [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 20]. Ar gael o: https://babiesinlockdown.files.wordpress.com/2020/08/babies_in_lockdown_executive_summary.pdf
109. Centre for disease and control. Young Children's Wellbeing During COVID-19: Parental Resources [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 20]. Ar gael o: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/early-childhood.html>
110. Mental Health Foundation. Impacts of lockdown on the mental health of children and young people [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 4]. Ar gael o: Impacts of lockdown on the mental health of children and young people %7C Mental Health Foundation
111. First 1001 Days Movement. Working for babies. 2021.
112. Reed J. Babies and the coronavirus crisis: learning from first national lockdown. 2020.
113. First 1001 Days Movement. F1001D responds to Ofsted report on rise in neglect and abuse of babies during COVID-19 [Rhynggrwyd]. [dyfynnwyd 2020 Nov 20]. Ar gael o: <https://parentinfantfoundation.org.uk/f1001d-responds-to-ofsted-report-on-rise-in-neglect-and-abuse-of-babies-during-covid-19/>
114. Trigg N. Covid: The devastating toll of the pandemic on children [Rhynggrwyd]. 2021 [dyfynnwyd 2021 Feb 2]. Ar gael o: covid: The devastating toll of the pandemic on children - BBC News
115. Team Bethan Sayed. NEW PARENTS AND COVID-19 - FOLLOW UP SURVEY. 2021.
116. ImKaan. The impact of the Dual Pandemics: Violence Against Women & Girls and COVID-19 on Black and Minoritised Women and Girls [Rhynggrwyd]. 2020. Ar gael o: https://829ef90d-0745-49b2-b404-cbea85f15fda.filesusr.com/ugd/2f475d_2c6797da42c6454f933837a7290ffe21.pdf
117. Bright CL. The Two Pandemics. Soc Work Res. 2020;
118. Aldridge RW, Lewer D, Katikireddi SV, Mathur R, Pathak N, Burns R, et al. Black, Asian and Minority Ethnic groups in England are at increased risk of death from COVID-19: indirect standardisation of NHS mortality data. Wellcome Open Res. 2020;5(88):88.
119. Scottish Government. Coronavirus (COVID-19): impact on children, young people and families - evidence summary September 2020 [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 16]. Ar gael o: <https://www.gov.scot/publications/report-covid-19-children-young-people-families-september-2020-evidence-summary/>
120. Lally C. Impact of COVID-19 on different ethnic minority groups [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 2]. Ar gael o: https://post.parliament.uk/impact-of-covid-19-on-different-ethnic-minority-groups/?utm_source=POST&utm_campaign=3737139211-EMAIL_CAMPAIGN_2020_07_20_04_41_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_5928a699a4-3737139211-103748041&mc_cid=3737139211&mc_eid=0af285b
121. Barnardo's. In our own words: A report on how Covid-19 has affected the mental health of the young people we support [Rhynggrwyd]. 2020. Ar gael o: <https://www.barnardos.org.uk/mental-health-covid19-in-our-own-words-report>
122. Green L, Morgan L, Azam S, Evans L, Parry-Williams L, Petchey L, et al. A Health Impact Assessment of the 'Staying at Home and Social Distancing Policy' in Wales in response to the COVID-19 pandemic. Main Report [Rhynggrwyd]. Cardiff; 2020. Ar gael o: <https://whiasu.publichealthnetwork.cymru/en/news/health-impact-assessment-staying-home-and-social-distancing-policy-wales-response-covid-19-pandemic-executive-summary/>

150. Sibs. "Coming second all the time" Life in lockdown for siblings of disabled children [Rhyngwrwyd]. 2020. Ar gael o: <https://www.sibs.org.uk/wp-content/uploads/2020/06/Sibs-report-Life-in-Lockdown.pdf>
151. Street Games. The experience of the coronavirus lockdown in low-income areas of England and Wales [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 2]. Ar gael o: <https://www.streetgames.org/Handlers/Download.ashx?DMF=14c38379-43e2-40ca-856e-fc97e8c6f070>
152. Grant H. England and Wales Covid lockdown for children in custody "cruel and inhumane" [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Oct 30]. Ar gael o: <https://www.theguardian.com/global-development/2020/oct/27/uk-covid-policy-for-children-in-detention-cruel-and-inhumane-says-un-expert>
153. Crosby L, McCloud T, Hudson L, Nicholls D, De Stavola B, Fowler D, et al. Disruptions experienced by young people aged 16-24 during first months of the COVID-19 lockdown [Rhyngwrwyd]. 2020. Ar gael o: https://www.ucl.ac.uk/child-health/sites/child-health/files/ppp-youuope-briefing-disruptions_2020-06-23.pdf
154. NSPCC. Child Sexual Exploitation [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 16]. Ar gael o: <https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/child-sexual-exploitation/>
155. Internet Watch Foundation. Annual Report [Rhyngwrwyd]. 2019. Ar gael o: https://www.iwf.org.uk/sites/default/files/reports/2020-04/IWF_Annual_Report_2020_Low-res-Digital_AW_6mb.pdf
156. Office for National Statistics. Child sexual abuse in England and Wales: year ending March 2019 [Rhyngwrwyd]. 2019 [dyfynnwyd 2020 Oct 22]. Ar gael o: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/articles/childsexualabuseinenglandandwales/yearendingmarch2019>
157. Darkness to light. Child sexual abuse statistics [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Oct 22]. Ar gael o: https://www.d2i.org/wp-content/uploads/2017/01/all_statistics_20150619.pdf
158. Interpol. Threats and Trends Child Sexual Exploitation and Abuse: COVID-19 impact. 2020.
159. National Crime Agency. Law enforcement in coronavirus online safety push as National Crime Agency reveals 300,000 in UK pose sexual threat to children [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2021 Jan 11]. Ar gael o: <https://www.nationalcrimeagency.gov.uk/news/onlinesafetyathome>
160. NSPCC. The impact of the coronavirus pandemic on child welfare: online sexual abuse [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 11]. Ar gael o: <https://learning.nspcc.org.uk/research-resources/2020/coronavirus-insight-briefing-sexual-abuse>
161. Internet Watch Foundation. Millions of attempts to access child sexual abuse online during lockdown. [Rhyngwrwyd]. 2020. Ar gael o: Millions of attempts to access child sexual abuse online during lockdown %7C Internet Watch Foundation (iwf.org.uk)
162. Shaw D. Zoom meetings targeted by abuse footage sharers [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 16]. Ar gael o: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-52391531>
163. Hern A. Trolls exploit Zoom privacy settings as app gains popularity [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 16]. Ar gael o: <https://www.theguardian.com/technology/2020/mar/27/trolls-zoom-privacy-settings-covid-19-lockdown>
164. Kaspersky. What is Doxing – Definition and Explanation.
165. New Economics Foundation. Relationships for children in care [Rhyngwrwyd]. Ar gael o: https://b3cdn.net/nefoundation/ff6e91d7f5a3ca8a7d_ccm6ba7cj.pdf
166. BBC News. Online Harms bill: Warning over "unacceptable" delay. 2020.
167. UK Government. Priti Patel publishes new strategy to protect children from sexual abuse [Rhyngwrwyd]. 2021 [dyfynnwyd 2021 Jan 25]. Ar gael o: <https://www.gov.uk/government/news/priti-patel-publishes-new-strategy-to-protect-children-from-sexual-abuse>
168. NSPCC. The impact of the coronavirus pandemic on child welfare: sexual abuse [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Oct 22]. Ar gael o: <https://learning.nspcc.org.uk/research-resources/2020/coronavirus-insight-briefing-sexual-abuse>
169. Todres J, Diaz A. COVID-19 and Human Trafficking—the Amplified Impact on Vulnerable Populations [Rhyngwrwyd]. 2020. Ar gael o: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/2770536>
170. Todres J, Diaz A. Preventing child trafficking: a public health approach [Rhyngwrwyd]. 2019. Ar gael o: [http://scholar.google.com/scholar_url?url=https%3A%2F%2Fbooks.google.com%2Fbooks%3Fhl%3Den%26lr%3D%26id%3D6H67DwAAQBAJ%26oi%3Dfnd%26pg%3DPP1%26dq%3DTodres%2C%2B.%2C%2B%2526%2BDiaz%2C%2BA.%2B\(2019\).%2BPreventing%2Bchild%2Btrafficking%3A%2Ba%2Bpublic%2Bhea](http://scholar.google.com/scholar_url?url=https%3A%2F%2Fbooks.google.com%2Fbooks%3Fhl%3Den%26lr%3D%26id%3D6H67DwAAQBAJ%26oi%3Dfnd%26pg%3DPP1%26dq%3DTodres%2C%2B.%2C%2B%2526%2BDiaz%2C%2BA.%2B(2019).%2BPreventing%2Bchild%2Btrafficking%3A%2Ba%2Bpublic%2Bhea)
171. Children's Commissioner. Still not safe [Rhyngwrwyd]. 2021. Ar gael o: <https://www.childrenscommissioner.gov.uk/wp-content/uploads/2021/02/cco-still-not-safe.pdf>
172. UK Youth. The impact of COVID-19 on young people & the youth sector [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 2]. Ar gael o: <https://www.ukyouth.org/wp-content/uploads/2020/04/UK-Youth-Covid-19-Impact-Report-External-Final-08.04.20.pdf>
173. Office of the police and crime commissioner for Gwent. Understanding the triggers: the correlation between vulnerability, criminality and exploitation of children. 2020.
174. Uned Atal Trais Cymru. Serious Youth Violence in South Wales: Strategic Needs Assessment Highlighting report [Rhyngwrwyd]. 2020. Ar gael o: https://www.violencepreventionwales.co.uk/cms-assets/research/FINAL_Strategic-needs-assessment-highlight-report-compressed.pdf
175. Crest. Project: Drivers of Serious Violence: Vulnerability [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 18]. Ar gael o: <https://www.crestadvisory.com/post/drivers-of-serious-violence-vulnerability>
176. University of Nottingham. Briefing: Policing County Lines: Impact of COVID-19 [Rhyngwrwyd]. 2021. Ar gael o: <https://www.nottingham.ac.uk/research/beacons-of-excellence/rights-lab/resources/reports-and-briefings/2021/february/briefing-policing-county-lines-during-covid-19.pdf>
177. Uned Atal Trais Cymru. Monthly violence monitoring report: July. Cardiff; 2020.
178. Centre for Youth & Criminal Justice. Spend time with me': Children and young people's experiences of COVID-19 and the justice system [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Oct 22]. Ar gael o: <https://cycj.org.uk/wp-content/uploads/2020/06/COVID-19-and-justice-report-final.pdf>
179. Champs Public Health Collaborative PHI and LJM. Direct and indirect impacts of COVID-19 on health and wellbeing: Rapid Evidence Review [Rhyngwrwyd]. 2020. Ar gael o: <https://www.ljmu.ac.uk/~media/phi-reports/2020-07-direct-and-indirect-impacts-of-covid19-on-health-and-wellbeing.pdf>
180. O.E.C.D. Combatting COVID-19's effect on children [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Oct 30]. Ar gael o: <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/combating-covid-19-s-effect-on-children-2e1f3b2f/>

181. NSPCC. Criminal Exploitation and Gangs [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 2]. Ar gael o: <https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/gangs-criminal-exploitation/>
182. National Youth Agency. Out of Sight: Vulnerable Young People - COVID-19 Response. <https://nya.org.uk/wp-content/uploads/2020/04/Out-of-Sight-COVID-19-report-Web-version.pdf>; 2020.
183. Daniels H, Thompson I, Porter J, Tawell A, Emery H. School exclusion risks after COVID-19. Department of Education [Rhyngwrwyd]. 2020. Ar gael o: http://www.education.ox.ac.uk/wp-content/uploads/2019/11/Daniels-et-al.-2020_School-Exclusion-Risks-after-COVID-19.pdf
184. BBC iPlayer. Lost Boys [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 2]. Ar gael o: <https://www.bbc.co.uk/iplayer/episode/m000nwnw/the-lost-boys>
185. National Crime Agency. County Lines.
186. Naseer MS. COVID 19: Incubator for Online Extremism [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Oct 30]. Ar gael o: https://www.researchgate.net/profile/Shahuneeza_Naseer/publication/342170161_COVID-19_Incubator_for_Online_Extremism/links/5ee71302458515814a5e9afd/COVID-19-Incubator-for-Online-Extremism.pdf
187. Avis W. The COVID-19 Pandemic and Response on Violent Extremist Recruitment and Radicalisation. 2020.
188. Cellini N, Canale N, Mioni G, Costa S. Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *Journal Sleep Res.* 2020;e13074.
189. Koeze E, Popper N. The virus changed the way we internet [Rhyngwrwyd]. [dyfynnwyd 2020 Dec 18]. Ar gael o: <https://www.nytimes.com/interactive/2020/04/07/technology/coronavirus-internet-use.html>
190. EqualTeach. Coronavirus Lockdown: Radicalisation Upturn? [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 2]. Ar gael o: <https://equalteach.co.uk/coronavirus-lockdown-radicalisation-upturn/>
191. Counter-terrorism Committee Executive Directorate. The impact of the COVID-19 pandemic on terrorism, counter-terrorism and countering violent extremism [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Oct 22]. Ar gael o: <https://www.un.org/sc/ctc/wp-content/uploads/2020/06/CTED-Paper--The-impact-of-the-COVID-19-pandemic-on-counter-terrorism-and-countering-violent-extremism.pdf>
192. Dearden L. Neo-Nazis telling followers to 'deliberately infect' Jews and Muslims with coronavirus, report warns [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 3]. Ar gael o: <https://www.independent.co.uk/news/uk/home-news/neo-nazis-coronavirus-jews-muslims-racism-antisemitism-islamophobia-a9608851.html>
193. European Policy Centre. In chaos, they thrive: The resurgence of extremist and terrorist groups during the COVID-19 pandemic [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 3]. Ar gael o: <https://www.epc.eu/en/Publications/In-chaos-they-thrive-The-resurgence-of-extremist-and-terrorist-group~32c800>
194. Bellis MA, Hardcastle KA. Preventing violent extremism in the UK: Public health solution [Rhyngwrwyd]. 2019. Ar gael o: https://www.researchgate.net/publication/332869104_Preventing_violent_extremism_in_the_UK_Public_health_solutions_Acknowledgements
195. Women's Budget Group. Mothers on the lowest incomes are nine times more at risk of losing their job due to school closures in the UK [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2021 Jan 18]. Ar gael o: <https://wbg.org.uk/media/press-releases/mothers-on-the-lowest-incomes-are-eight-times-more-at-risk-of-losing-their-job-due-to-school-closures-in-the-uk/>
196. Brewer M, Patrick R. Pandemic Pressures: Why families on a low income are spending more during Covid-19. 2020.
197. Davies M. Children and Young People's Mental Health and COVID-19 [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 29]. Ar gael o: <https://www.barnardos.org.uk/blog/children-and-young-peoples-mental-health-and-covid-19%0A%0A>
198. Tawell A, Emery H, Daniels H, Thompson I, Porter J. Seeking a balance: Conversations with policy makers and influencers about intervening upstream to prevent school exclusions in the context of Covid-19 and beyond [Rhyngwrwyd]. 2020. Ar gael o: http://www.education.ox.ac.uk/wp-content/uploads/2020/10/Seeking-a-balance_Oct-2020_Final.pdf
199. Runnymede Trust. Over-Exposed and Under-Protected: The Devastating Impact of COVID-19 on Black and Minority Ethnic Communities in Great Britain [Rhyngwrwyd]. 2020. Ar gael o: https://www.runnymedetrust.org/uploads/Runnymede_Covid19_Survey_report_v2.pdf
200. NHS Confederation. Perspectives from the front line: The disproportionate impact of COVID-19 on BME communities [Rhyngwrwyd]. 2020. Ar gael o: <http://rytu6srsvvwa001.cymru.nhs.uk/cgi-bin/patience.cgi?id=6f823c08-8aa4-4f17-8cdb-0363159e3d96>
201. Crutchfield R, Wadsworth T. Poverty and violence. *Int Handb violence Res* [Rhyngwrwyd]. 2003;67-82. Ar gael o: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-0-306-48039-3_4
202. Mok PL, Antonsen S, Pedersen CB, Carr MJ, Kapur N, Nazroo J, et al. Family income inequalities and trajectories through childhood and self-harm and violence in young adults: a population-based, nested case-control study. *Lancet Public Heal.* 2018;3(10):e498-507.
203. De Cao E, Sanders M. The potential impact of the COVID-19 on child abuse and neglect: The role of childcare and unemployment. *VoxEU.* 2020;
204. Bywaters .. Bunting L, Davidson G, Hanratty J, Mason W, McCartan C, et al. The relationship between poverty, child abuse and neglect: an evidence review [Rhyngwrwyd]. 2016. Ar gael o: <https://www.jrf.org.uk/report/relationship-between-poverty-child-abuse-and-neglect-evidence-review>
205. Page A, Lewis G, Kidger J, Heron J, Chittleborough C, Evans J, et al. No Title. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2014;49(2):193-203.
206. UK Government. Ofsted warns of risk to children 'out of sight' during pandemic [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 3]. Ar gael o: <https://www.gov.uk/government/news/ofsted-warns-of-risk-to-children-out-of-sight-during-pandemic>
207. Llywodraeth Cymru. Technical Advisory Group Evidence review on Children and Young People Under 18 in Preschool, School or College following the Firebreak [Rhyngwrwyd]. 2020. Ar gael o: <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2020-11/technical-advisory-group-evidence-review-on-children-and-young-people-under-18-in-preschool-school-or-college-following-the-firebreak.pdf>
208. Llywodraeth Cymru. Written Statement: Return to school and college arrangements [Rhyngwrwyd]. 2021 [dyfynnwyd 2021 Jan 26]. Ar gael o: <https://gov.wales/written-statement-return-school-and-college-arrangements>
209. Institute for Fiscal Studies. Costs of lost schooling could amount to hundreds of billions in the long-run [Rhyngwrwyd]. 2021. Ar gael o: <https://www.ifs.org.uk/publications/15291>
210. Sharp C, Nelson J, Lucas M, Julius J, McCrone T, Sims D. The challenges facing schools and pupils in September 2020. 2020.

211. Bradley BJ, Greene AC. Do health and education agencies in the United States share responsibility for academic achievement and health? A review of 25 years of evidence about the relationship of adolescents' academic achievement and health behaviors. *Adolesc Heal.* 2013;52(5):523–32.
212. Centre for disease control and prevention. Risk Factors for Perpetration. 2020.
213. ImpactEd. Lockdown Lessons: pupil learning and wellbeing during the Covid-19 pandemic - final report. 2020.
214. Llywodraeth Cymru. Wales' approach for qualifications in 2021 confirmed by Education Minister Kirsty Williams [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 19]. Ar gael o: <https://gov.wales/wales-approach-qualifications-2021-confirmed-education-minister-kirsty-williams>
215. Montacute R, Cullinane C. Learning in Lockdown [Rhynggrwyd]. 2021. Ar gael o: <https://www.suttontrust.com/wp-content/uploads/2021/01/Learning-in-Lockdown.pdf>
216. Child Poverty Action Group. The cost of learning during lockdown: family experiences of school closures [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 16]. Ar gael o: <https://cpag.org.uk/sites/default/files/files/Cost-of-Learning-in-Lockdown-Exec-Summary-UK.pdf>
217. BBC News. Generation covid hit hard by the pandemic, research reveals [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 2]. Ar gael o: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-54662485>
218. Comisiynydd Plant Cymru. Coronavirus and Me: Experience of children from BAME backgrounds [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 2]. Ar gael o: https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2020/09/Briefing_Report_E_2020_FINAL.pdf
219. McGuckian Y. A thematic review of the work of youth offending services during the COVID-19 pandemic. Her Majesty's Inspectorate of Probation [Rhynggrwyd]. 2020. Ar gael o: A thematic review of the work of youth offending services during the COVID-19 pandemic.pdf (justiceinspectorates.gov.uk) cyrchwyd 30/11/2020
220. Bath Spa University. NATIONAL SENCO WORKFORCE SURVEY 2020 [Rhynggrwyd]. 2021. Ar gael o: <https://scanmail.trustwave.com/?c=261&d=84GU4KGUz8QCdb7A2UJaGLnxjANm1Fgc0Uj0-bIVMQ&u=https%3A%2F%2Fwww.bathspa.ac.uk%2Fmedia%2Fbathspaacuk%2Fprojects%2F15432-National-SENCO-Workforce-Survey-2020-PAGES.pdf>
221. Webster R. Childhood Criminal Exploitation And School Exclusions [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 2]. Ar gael o: https://www.russellwebster.com/cce-school-exclusions/?utm_source=ReviveOldPost&utm_medium=social&utm_campaign
222. The child safeguarding practice review panel. It was hard to escape: safeguarding children at risk from criminal exploitation [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 1]. Ar gael o: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/870035/Safeguarding_children_at_risk_from_criminal_exploitation_review.pdf
223. Senedd. Coronavirus: youth unemployment [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Oct 30]. Ar gael o: <https://seneddresearch.blog/2020/10/13/coronavirus-youth-unemployment/>
224. Joseph Rountree Foundation. UK Poverty 2020/21 [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2021 Jan 18]. Ar gael o: <https://www.jrf.org.uk/report/uk-poverty-2020-21>
225. State of the Nation. Children and young people's wellbeing [Rhynggrwyd]. 2020. Ar gael o: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/925329/State_of_the_nation_2020_children_and_young_people_s_wellbeing.pdf
226. UK Parliament. Unequal impact? Coronavirus and the gendered economic impact: Young people [Rhynggrwyd]. 2021 [dyfynnwyd 2021 Feb 16]. Ar gael o: https://publications.parliament.uk/pa/cm5801/cmselect/cmwomeq/385/38507.htm#_idTextAnchor043
227. UK Parliament. Impact of COVID-19 on different ethnic minority groups [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 3]. Ar gael o: https://post.parliament.uk/impact-of-covid-19-on-different-ethnic-minority-groups/?utm_source=POST&utm_campaign=3737139211-EMAIL_CAMPAIGN_2020_07_20_04_41_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_5928a699a4-3737139211-103748041&mc_cid=3737139211&mc_eid=0af285b
228. Women's Budget Group. Crises collide: women and Covid-examining gender and other equality issues during the coronavirus outbreak [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Jan 7]. Ar gael o: <https://wbg.org.uk/analysis/reports/crises-collide-women-and-covid-19/>
229. Social care institute for excellence. Safeguarding children and families during the COVID-19 crisis [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 4]. Ar gael o: Safeguarding children and families during the COVID-19 crisis (scie.org.uk)
230. The Lancet. Growing up in the shadow of COVID-19 [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 4]. Ar gael o: [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(20\)30349-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(20)30349-7/fulltext)
231. Prifysgol De Cymru: Centre for criminology research. WEBINAR: 'Lessons from lockdown: Youth justice and engaging children in the future'. Centre for criminology research. 2020.
232. Jentsch B, Schnock B. Child welfare in the midst of the coronavirus pandemic—Emerging evidence from Germany. *Chil Abus Negl.* 2020;110.
233. Levin DT, Morton J, O'Reilly M. Child safety, protection, and safeguarding in the time of COVID-19 in Great Britain: Proposing a conceptual framework. *Chil Abus Negl.* 2020;110.
234. NHS Providers. Sector impact [Rhynggrwyd]. [dyfynnwyd 2021 Feb 16]. Ar gael o: <https://nhsproviders.org/topics/covid-19/coronavirus-member-support/sector-impact>
235. Royal College of Paediatrics and Child Health. The impact of COVID-19 on child health services - report [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2021 Feb 16]. Ar gael o: <https://www.rcpch.ac.uk/resources/impact-covid-19-child-health-services-report>
236. Children & Young People Now. HEALTH VISITORS AND SCHOOL NURSES "SHOULD NOT BE REDEPLOYED TO FIGHT COVID-19." 2020.
237. Gwasanaeth Iechyd Gwladol Cymru a Llywodraeth Cymru. An overview of the Healthy Child Wales Programme [Rhynggrwyd]. [dyfynnwyd 2020 Dec 4]. Ar gael o: <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-05/an-overview-of-the-healthy-child-wales-programme.pdf>
238. Early Intervention Foundation. Covid-19 and early intervention: evidence, challenges and risks relating to virtual and digital delivery [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 4]. Ar gael o: <https://www.eif.org.uk/report/covid-19-and-early-intervention-evidence-challenges-and-risks-relating-to-virtual-and-digital-delivery>
239. Chowdry H, Fitzsimons P. No Title [Rhynggrwyd]. 2016 [dyfynnwyd 2020 Dec 29]. Ar gael o: <https://www.eif.org.uk/report/the-cost-of-late-intervention-eif-analysis-2016>
240. O'connor R, Waddell S. Preventing gang involvement and youth violence [Rhynggrwyd]. 2020. Ar gael o: <https://www.eif.org.uk/files/pdf/gyv-commissioning-mentoring-programmes.pdf>
241. Operation Encompass. What do we do [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 29]. Ar gael o: <https://www.operationencompass.org/>

242. Operation Encompass. Who are we [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 29]. Ar gael o: <https://www.operationencompass.org/>
243. Edpsy. Operation Encompass and the National Teachers' Helpline for children experiencing domestic abuse [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2021 Mar 18]. Ar gael o: <https://edpsy.org.uk/blog/2020/operation-encompass-and-the-national-teachers-helpline-for-children-experiencing-domestic-abuse/>
244. Wilke NG, Howard AH, Pop D. Data-informed recommendations for services providers working with vulnerable children and families during the COVID-19 pandemic. Chil Abus Negl [Rhynggrwyd]. 2020;110:104642. Ar gael o: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0145213420302970?dgcid=raven_sd_via_email
245. Plant yng Nghymru. Children in Wales Members' Survey on Covid-19 – The Results Summary Report [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 29]. Ar gael o: <https://www.childreninwales.org.uk/news/news-archive/children-wales-members-survey-covid-19-results-summary-report/>
246. Barnardo's and Action for Children. Lessons from lockdown [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Nov 2]. Ar gael o: <http://www.barnardos.org.uk/sites/default/files/uploads/lessons-from-lockdown-supporting-vulnerable-children-young-people-returning-school-learning-english.pdf>
247. Llywodraeth Cymru. £12.5m to support vulnerable families and children during pandemic [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 21]. Ar gael o: <https://gov.wales/support-vulnerable-families-and-children-during-pandemic>
248. Llywodraeth Cymru. Mental health minister pledges £3 million 'helping hand' to most vulnerable in the pandemic [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 4]. Ar gael o: Mental Health Minister pledges £3million 'helping hand' to most vulnerable in the pandemic %7C GOV.WALES
249. Llywodraeth Cymru. Pledge to support youth with extra £9.4m investment in children and young people mental health services. 2021.
250. UK Government. Kickstart moves up a gear with over 120,000 jobs created so far and government making it even simpler for employers to join [Rhynggrwyd]. 2021 [dyfynnwyd 2021 Jan 26]. Ar gael o: Kickstart moves up a gear with over 120,000 jobs created so far and government making it even simpler for employers to join - GOV.UK (www.gov.uk)
251. Llywodraeth Cymru. Framework on embedding a whole-school approach to emotional and mental well-being [Rhynggrwyd]. 2021. Ar gael o: <https://gov.wales/framework-embedding-whole-school-approach-emotional-and-mental-well-being>
252. UK Government. Effect of pandemic on children's wellbeing revealed in new report [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 29]. Ar gael o: <https://www.gov.uk/government/news/effect-of-pandemic-on-childrens-wellbeing-revealed-in-new-report>
253. Home Office. Something's not right: Government leads national drive to protect victims of child abuse [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 4]. Ar gael o: <https://www.gov.uk/government/news/government-leads-national-drive-to-protect-victims-of-child-abuse>
254. Cymorth i Fenywod Cymru. COVID-19 bystander toolkit [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Jan 13]. Ar gael o: <https://www.welshwomensaid.org.uk/campaigning/covid-19-bystander-toolkit/>
255. Home Office. Ratification of the Council of Europe convention on combating violence against women and domestic violence - progress report 2020 [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 4]. Ar gael o: <https://www.gov.uk/government/publications/ratification-of-the-council-of-europe-convention-on-combating-violence-against-women-and-domestic-violence-progress-report-2020>
256. Karma Nirvana. Honour Based Abuse Virtual Roadshows [Rhynggrwyd]. 2021 [dyfynnwyd 2021 Jan 22]. Ar gael o: <https://www.eventbrite.co.uk/e/honour-based-abuse-virtual-roadshows-tickets-131854463249>
257. ACE Support Hub. ACE Support Hub Annual Report 2019-20. 2020.
258. Hyfforddiant Camau Cynnar Gyda'n Gilydd Aml-Asiantaeth wedi'i lywio gan Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod a Thrawma (ACE TIME): Dilyniant 15 mis gyda'r heddlu a phartneriaid. 2020.
259. Human Rights Watch. COVID-19's Devastating Impact on Children [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 29]. Ar gael o: <https://www.hrw.org/news/2020/04/09/covid-19s-devastating-impact-children>
260. Edge Hill University. Children's Information about coronavirus (COVID-19) [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 29]. Ar gael o: <https://www.edgehill.ac.uk/health/research/children-and-covid19/>
261. UNICEF. 6 ways parents can support their kids through the COVID-19 outbreak [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2021 Jan 13]. Ar gael o: <https://www.unicef.org/coronavirus/6-ways-parents-can-support-their-kids-through-coronavirus-covid-19>
262. Singh EST. The impact of COVID-19 on children. Saudi J Nurs Heal Care [Rhynggrwyd]. 2020; Ar gael o: https://saudijournals.com/media/features_articles/SJNHC_41_1-3_c.pdf
263. Eve C. NSPCC campaign launched to protect children suffering during lockdown [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 21]. Ar gael o: <https://www.plymouthherald.co.uk/news/plymouth-news/pspcc-campaign-launched-protect-children-4104259>
264. The Guide Liverpool. NSPCC launches nationwide campaign to help children exposed to harm under the lockdown [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 21]. Ar gael o: <https://theguideliverpool.com/pspcc-launches-nationwide-campaign-to-help-children-exposed-to-harm-under-the-lockdown/>
265. Uned Atal Trais Cymru. Monthly violence monitoring report: Mehefin. Cardiff; 2020.
266. NSPCC. Contacts to the NSPCC helpline during the coronavirus pandemic April –Mehefin 2020. 2020.
267. The Lucy Faithfull Foundation. Parents Project: sexual abuse learning programme [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 22]. Ar gael o: https://www.parentsprotect.co.uk/sexual-abuse-learning-programme.htm?utm_source=internal&utm_medium=email&utm_campaign=pp-learning
268. The children's society. Looking closer at public spaces [Rhynggrwyd]. [dyfynnwyd 2021 Jan 19]. Ar gael o: <https://www.childrenssociety.org.uk/what-we-do/blogs/looking-closer-public-spaces-spot-child-exploitation>
269. British transport police & The Children's society & National county lines coordination centre. Presentation: #LookCloser partnership campaign. 2020.
270. Uned Atal Trais Cymru. Support for young people [Rhynggrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2021 Jan 21]. Ar gael o: <https://www.violencepreventionwales.co.uk/support>
271. ACE Aware Cymru. AmseriFodynGaredig.
272. Llywodraeth Cymru. Parenting. Give It Time launches new campaign to reflect coronavirus challenges. 2020.

273. M'jid N. Hidden scars: the impact of violence and the COVID-19 pandemic on children's mental health. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. 2020;14(1):1–3.
274. Rathbone A, Pallan-Jhalli S, Clay H, Codner R, Bourne T, Gregory S, et al. A toolkit for co-production with young people for use by Wolverhampton service providers, commissioners and schools. [Rhyngwrwyd]. Wolverhampton; Ar gael o: <https://www.boingboing.org.uk/wp-content/uploads/2018/11/All-together-now-a-toolkit-for-co-production-with-young-people.pdf>
275. City & Guilds and WJEC. What is "Voice, choice and control"? [Rhyngwrwyd]. 2019 [dyfynnwyd 2021 Jan 13]. Ar gael o: http://resource.download.wjec.co.uk.s3.amazonaws.com/vtc/2018-19/HSC18-19_2-2_multi-lang/unit03/2-the-meaning-of-the-terms-co-production-and-voice-choice-and-control.html
276. Maxwell N, Corliss C. Implementing co-productive practice with public services: Messages from the research. Cardiff; 2020.
277. Young Voices Heard. Open letter to pm, 'it's time to talk to young people about covid' [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 17]. Ar gael o: <https://youngvoicesheard.org.uk/2020/05/07/open-letter-to-pm-its-time-to-talk-to-young-people-about-covid-19/>
278. Comisiynydd yr Heddlu a Throseddau De Cymru. Young Voices Conversation: Providing young people with opportunities to give feedback about policing and community safety [Rhyngwrwyd]. 2020. Ar gael o: <https://www.southwalescommissioner.org.uk/media/1880/english-young-voices-conversation-information-pack.pdf>
279. Mortimer J. 16 and 17 year olds have secured the right to vote in Wales [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 21]. Ar gael o: <https://www.electoral-reform.org.uk/16-and-17-year-olds-secure-the-right-to-vote-in-wales-today/>
280. Deacon T. Senedd gives 16 and 17 year olds the right to vote in council elections in Wales [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 21]. Ar gael o: <https://www.walesonline.co.uk/news/wales-news/wales-16-17-voting-councils-19304715>
281. ITV Cymru. 16 and 17-year-olds can now register to vote in next year's Senedd elections [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 21]. Ar gael o: <https://www.itv.com/news/wales/2020-06-01/16-and-17-year-olds-can-now-vote-in-welsh-elections-as-legislation-comes-into-force>
282. Drakeford M. Twitter [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 21]. Ar gael o: <https://twitter.com/MarkDrakeford>
283. Comisiynydd Plant Cymru. Coronavirus and me reports [Rhyngwrwyd]. 2020. Ar gael o: <https://gov.wales/parenting-give-it-time-launches-new-campaign-reflect-coronavirus-challenges>
284. Gwasanaeth Iechyd Gwladol Cymru. Together for Children and Young People Framework for Action [Rhyngwrwyd]. 2015. Ar gael o: Framework For Action.pdf (wales.nhs.uk)
285. Llywodraeth Cymru. Device and connectivity update for digitally excluded learners during coronavirus (COVID-19) [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 21]. Ar gael o: <https://gov.wales/device-and-connectivity-update-digitally-excluded-learners-during-coronavirus-covid-19>
286. Barnes D. Praise from Marcus Rashford as Welsh free school meals extended until 2022 [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2021 Jan 7]. Ar gael o: <https://www.southwalesargus.co.uk/news/18961860.praise-marcus-rashford-welsh-free-school-meals-extended-2022/>
287. Llywodraeth Cymru. Marcus Rashford MBE backs Llywodraeth Cymru decision to ensure free school meal provisions for every school holiday until Easter 2021 [Rhyngwrwyd]. 2020 [dyfynnwyd 2020 Dec 21]. Ar gael o: <https://gov.wales/marcus-rashford-mbe-backs-welsh-government-decision-ensure-free-school-meal-provisions-every-school>
288. SchoolBeats. Annual progress and impact report 2017-2018. 2018.
289. SchoolBeats. Internal evaluation of service provision: 2017 pilot. 2017.
290. Uned Atal Trais Cymru. Violence Prevention Unit webpage [Rhyngwrwyd]. [dyfynnwyd 2020 Dec 4]. Ar gael o: <https://www.violencepreventionwales.co.uk/>
291. Immigration Enforcement & Modern Slavery Organised Immigration Crime & South East Strategic Partnership for Migration & National Policy Chiefs Council. Presentation: Operation Innerste. 2020.
292. ACE Aware Cymru. Amdanon ni.

6.0 Atodiad

Atodiad 1.

Strategaeth chwilio ar gyfer yr adolygiad llenyddiaeth ar blant a phobl ifanc a COVID-19 mewn perthynas â thrais a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod.

Rhif chwilio	Termau chwilio
S1	Children OR "young people" OR youth OR baby OR babies OR infant
S2	COVID-19 OR coronavirus
S3	S1 and S2
Cyfunwyd y chwiliadau sy'n weddill â S3...	

Penderfynyddion ehangach iechyd	
S4	Education OR school OR "Not in education, employment or training" OR NEET
S5	Economic activity OR income OR poverty
S6	Employment OR unemployment OR unemployed

Trais a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod	
S7	Violence OR abuse OR assault OR "intentional injury" OR crime OR attack OR aggression
S8	"Adverse childhood experience" OR (child* AND (adverse OR adversity OR trauma))
S9	Parent* AND (alcohol OR "alcohol misuse" OR "alcohol abuse")
S10	(Domestic AND (violence OR abuse OR assault)) OR "violence against women and girls, domestic abuse and sexual violence" OR VAWGDASV OR VAWDASV
S11	Physical abuse
S12	(Sexual AND (abuse" OR assault OR exploitation)) OR rape OR sexual exploitation
S13	Exploitation OR gang OR drug OR "serious youth violence" OR weapons OR guns
S14	Radical* OR extrem* OR
S15	"hate crime" OR bullying
S16	Wellbeing OR well-being OR "mental health" OR "mental illness" OR "mental disorder*" OR suicid* OR "self harm" OR "self-harm" OR stress OR distress OR anxiety OR depression OR PTSD OR "post-traumatic stress disorder"

Grwpiau poblogaeth	
S16	Vulnerable OR disadvantaged
S17	"Black and Ethnic Minority*" OR BAME OR "minority ethnic groups"
S18	"Special educational needs and disabilities" OR SEND OR SEN OR disabilities OR "learning disabilities"
S19	"low income families" OR poverty OR "low socioeconomic status" OR "low SES"
S20	"Young Carer"
S21	"pre-existing mental health condition"
S22	Lesbian OR gay OR bisexual OR transsexual OR LGBTQ+
S23	Detention OR detained OR prison OR jail OR "locked up" OR "youth justice"
S24	"Looked after child*" OR LAC



Uned Atal Trais Cymru
Siambrau'r Farchnad
5-7 Heol Eglwys Fair
Caerdydd
CF10 1AT

PHW.ViolencePreventionUnit@wales.nhs.uk