



**Amddifadedd chwarae: yr achosion
a'r canlyniadau ar gyfer datblygiad plant,
a photensial gwaith chwarae**

Yn gyntaf, diffiniad i roi ychydig o gefndir: mae taflen wybodaeth Chwarae Cymru, *Chwarae: iechyd meddwl a lles*¹ yn diffinio amddifadedd chwarae fel:

‘... yr enw a roddir i’r syniad y gallai peidio chwarae amddifadu plant o brofiadau sy’n hanfodol i’w datblygiad ac sy’n arwain at anablu’r rheini a effeithir yn fiolegol ac yn gymdeithasol.’

Mae diffiniad Chwarae Cymru’n eang ac yn cwmpasu sbectrwm o anfantais. Ar ddechrau’r unfed ganrif ar hugain roedd eisoes wedi ei fabwysiadu gan Lywodraeth Cynulliad Cymru yn ei Bolisi Chwarae². Cymru oedd y wlad gyntaf i wneud hynny:

‘Mae chwarae yn ... elfen mor hanfodol o fywyd plentyn fel bod gallu’r plentyn i ddatblygu’n bositif yn cael ei rwystro neu ei atal os rhwystrir ei fynediad rhydd i’r amrywiaeth ehangaf o amgylcheddau a chyfleoedd chwarae.’

Mae’n amlwg y gall absenoldeb cyfleoedd chwarae fod ar amryw ffurf. Ar un pegwn byddai esgeuluso a chamdrin cronig miloedd o blant a adawyd yn sefydliadau gwladwriaethol y cyn-wledydd comiwnyddol³, tra ar ben arall y sbectrwm, mae gennym blant mewn diwylliannau Gorllewinol cyfoes allai, yn syml, fod yn methu chwarae’r tu allan oherwydd yr hyn y mae Gill⁴ yn ei alw’n ‘gymdeithas sydd ofn risg’. Roedd y cyntaf, i raddau helaeth, yn ganlyniad diffyg cyllid mewn system economaidd-gymdeithasol oedd yn dadfeilio, wedi ei gyfuno â diffyg parch cyffredinol at gyfran o’r boblogaeth plant. Mae nifer o resymau am yr olaf, gaiff eu trafod yn fanwl yn hwyrach yn y daflen wybodaeth hon.

Mae Gray *et al.*⁵ yn dynodi canlyniad cythryblus o’r newid hwn. Maent yn awgrymu bod cydberthynas rhwng y dirywiad cyffredinol yn rhyddid plant i chwarae ac ansawdd iechyd meddwl plant. Wrth gwrs, nid yw cydberthynas o reidrwydd yn golygu perthynas achosol. Fodd bynnag, mae eu hastudiaeth o oddeutu dri deg o bapurau ymchwil mwyaf perthnasol yr unfed ganrif ar hugain yn eu galluogi i ddatgan bod cysylltiad achosol cwbl amlwg rhwng iechyd meddwl plentyn ac i ba raddau y maent yn teimlo eu bod â rheolaeth dros ddigwyddiadau yn eu bywydau eu hunain (a adnabyddir gan seicolegwyr fel eu ‘locws rheolaeth’). O ystyried bod plentyn â mwyaf o reolaeth dros ei

fywyd pan mae’n chwarae, mae hyn yn arwain Gray *et al.*⁶ i’r casgliad:

‘... un o achosion cychwynnol y cynnydd mewn anhwylderau meddwl yw dirywiad dros ddegawdau mewn cyfleoedd i blant ac arddedgwyr i chwarae, crwydro, a chymryd rhan mewn gweithgareddau eraill yn annibynnol o oruchwyliaeth a rheolaeth uniongyrchol gan oedolion.’

‘Does fawr amheuaeth ychwaith bod y broses hon wedi ei dwysáu gan y pandemig COVID-19, welodd blant wedi’u cadw yn eu cartrefi am fisoedd yn olynol. Mae effaith hyn wedi ei grynhoi mewn nifer o ffynonellau, er enghraifft waith Beresin a Bishop *Play in a Covid Frame*⁷, Kourti *et al.*⁸, a dau rifyn o’r *International Journal of Play*⁹.

Persbectifau damcaniaethol

O Plato i Freud ac Einstein; o Beethoven i Miles Davis a David Hockney, mae llawer o’r awduron a’r artistiaid creadigol mwyaf nodedig mewn hanes wedi pwysleisio cymhlethdod chwarae, a’r llu o wahanol fathau o chwarae. Er enghraifft, awgrymodd Piaget¹⁰ (yn anghywir yn fy marn i) bod pedwar cam datblygiadol i chwarae. Dynododd damcaniaethwr chwarae blaenaf yr ugeinfed ganrif, Brian Sutton-Smith¹¹ saith ‘rhethreg’ seiliedig ar chwarae – safbwyntiau damcaniaethol, sy’n sylfaenol wahanol i’w gilydd:

- **Cynnydd** – chwarae fel cyfaddasiad
- **Ffawd** – chwarae fel optimistiaeth ddirfodol
- **Pŵer** – chwarae fel blaenoriaeth
- **Hunaniaeth** – chwarae fel cyd-destun cymdeithasol
- **Dychmygol** – chwarae fel trawsnewidiad
- **Hunan** – chwarae fel anterth profiad neu ficro-berfformiad
- **Gwamalrwydd** – chwarae fel byd â’i ben i lawr.

O fewn y rhethregau hyn, aeth ati i grwpio 106 o wahanol fathau o chwarae – pob un yn deillio o wahanol ddamcaniaethwyr. Awgrymodd bod chwarae mor arwyddocaol yn esblygiad dynoliaeth a datblygiad personol fel y byddai absenoldeb chwarae'n debyg o arwain at iselder¹².

Mewn categoreiddiad mwy ymarferol, cynigodd yr ysgolhaig gwaith chwarae Bob Hughes¹³ grŵp o 16 o fathau chwarae. Awgrymodd bod angen i blant brofi'r ystod lawn o'r mathau chwarae hyn yn ystod eu plentynod er mwyn ennill a chynnal cyflwr o les. Ble nad yw plant yn cael cyfle i brofi'r ystod lawn hon gellid dweud eu bod yn dioddef o ddiffyg chwarae, a'u bod yn debyg o brofi niwed parhaol. Mae'n awgrymu bod achosion y difrod yma i'w weld ar ddwy ffurf amlwg, un ai amddifadedd chwarae neu ogwydd chwarae. Mae Hughes¹⁴ yn egluro'r ddau gysyniad yma fel a ganlyn:

- Mae **amddifadedd chwarae** yn ganlyniad un ai 'diffyg cronig o ryngweithio synhwyrdd gyda'r byd', neu 'ryngweithiad niwrotig, afreolus'
- Mae **gogwydd chwarae** yn cyfeirio at 'lwytho chwarae mewn un ardal neu'i gilydd o brofiad, sy'n arwain at eithrio'r plentyn o rai elfennau o'r profiad chwarae cyflawn'.

Mae Hughes yn archwilio'r cysyniadau hyn mewn peth dyfnder yn ei ddogfen gwaith chwarae clasurol, *Evolutionary Playwork*¹⁵. Mae'n awgrymu bod amddifadedd a gogwydd mewn chwarae plant yn llawer mwy eang nag y mae cymdeithas yn ei gydnabod, ac yn llawer mwy niweidiol. Mae hyn yn ganlyniad nifer o ffactorau, yn cynnwys ofn traffig, 'ofn dieithriad' canfyddedig, ac ofnau rhieni a gofalwyr ynghylch plant yn ymwneud â gweithgarwch sy'n llawn risg.

Gellir olrhain tarddiad y cysyniad o amddifadedd chwarae yn ôl i waith arbrofol y seicolegydd datblygiadol Harry Harlow, a'i lu o gydweithredwyr. Yng nghanol yr ugeinfed ganrif, cynhaliodd Harlow gyfres o arbrofion oedd yn cynnwys tynnu mwncïod bach oddi wrth eu mamau yn syth wedi eu geni a'u magu mewn unigrwydd llwyr. Dangosodd Harlow bod unigrwydd yn cael effaith niweidiol difrifol ar gyfleoedd mwnci ifanc o aeddfedu i fod yn oedolyn sefydlog, gweithredol. Dangosodd ei ymchwil, oedd yn aml yn greulon (ac yn defnyddio dulliau fyddai'n cael eu hystyried yn gwbl anfoesol yn ôl ein safonau

ni heddiw), bwysigrwydd rhoi gofal a chyswllt agos yn natblygiad sgiliau cymdeithasol a dealltwriaeth ddeallus yn ei fwncïod ar eu prifant. Awgrymodd y byddai'r un fath yn wir am bob primat, yn cynnwys plant dynol, ond dim ond wedi i ymchwil gael ei gynnal wedi chwalfa cyfundrefn gomiwnyddol drychinebus Rwmania y bu'n bosibl cadarnhau'r haeriad hwn¹⁶.

Mae casgliadau Harlow am bwysigrwydd chwarae yn y broses hon wedi derbyn llawer llai o sylw na'r hyn maent yn eu haeddu mewn gwirionedd. Awgrymodd Harlow a'i gydweithredwyr fod presenoldeb neu absenoldeb chwarae yn ffactor allweddol yn y broses ddatblygiadol. Dangosodd eu harbrofion bod cyfanswm dyddiol bychan o chwarae yn y blynyddoedd datblygiadol yn golygu bod niwed ynysu'n cael eu negyddu. Yn rhyfedd ddigon, nid oedd absenoldeb ffigur mamol yn ymddangos cyn bwysiced ag absenoldeb chwarae rhyngweithiol.

Mae un arall o ganfyddiadau Harlow wedi derbyn hyd yn oed llai o sylw ond mae'r un cyn bwysiced wrth ystyried potensial therapiwtig gwaith chwarae. Arweiniodd arbrofion cyntaf Harlow at gasgliad o ddwsinau o fwncïod ifainc oedd wedi'u niweidio'n ddatblygiadol. Fe arbrofodd gyda nifer o wahanol dechnegau yn y gobaith o'u dychwelyd i normalrwydd. Fodd bynnag, yr unig ddull a weithiodd oedd pan osodwyd y mwnci ifanc oedd wedi'i niweidio mewn



Ileoliad ble gallai chwarae gyda mwnci bach oedd yn datblygu'n arferol. Awgrymodd Harlow bod y math unigryw hwn o gyfarfyddiad yn galluogi'r mwnci oedd wedi ei niweidio i ddychwelyd i le ble gallai ddechrau eto ar ei llwybr datblygiadol. Fel eglurhad, ac yn rhannol i adlewyrchu realiti'r broses, galwodd Harlow y mwnci oedd yn datblygu'n arferol yn 'therapydd-fwnci'.

Wrth weithio gyda grŵp o fabanod oedd wedi'u niweidio'n ddifrifol mewn ysbyty pediatrig yn Rwmania ar droad y mileniwm, bu fy nghydymchwilydd Sophie Webb a minnau'n ffodus i weld drosom ein hunain effaith plentyn unflwydd oed a ymunodd â'r grŵp. Ar hap llwyr, roedd wedi ei drosglwyddo o ysbyty arall, ble nad oedd wedi ei gamdrin yn yr un modd. O ganlyniad, roedd ei ymddygiad yn ymddygiad plentyn bach oedd yn datblygu'n arferol. Am naw mis, a heb unrhyw fwriad ymlaen llaw ar ein rhan ni, tyfodd i fod yn 'therapydd-blentyn' i ni, tan iddo gael ei fabwysiadu. Felly, fe gawsom ein hunain, yn ddamweiniol hollol, mewn fersiwn dynol o arbrawf Harlow. Daethom i'r casgliad yn gyflym bod effaith y plentyn bach hwn ar y grŵp yn bellgyrhaeddol ac yn ddatblygiadol sylweddol – gan gadarnhau casgliadau Harlow mewn termau dynol¹⁷.

I gynhoi, cyflwynodd Harlow a'i gydweithredwyr ddau gasgliad o bwys i weithwyr chwarae:

1. Mae dim chwarae'n creu mwnci sy'n gymdeithasol gythryblus dros ben. Fodd bynnag, gall cyfanswm bychan o chwarae rhyngweithiol dyddiol yn ystod y blynyddoedd datblygiadol helpu i ddileu effaith negyddol unigrwydd.
2. Gall presenoldeb mwnci ifanc sy'n cymryd rhan mewn chwarae oedran-penodol alluogi mwnci ifanc sydd wedi'i niweidio i wella.

Mae brawddeg olaf eu herthygl yn 1971 yn ingol ac yn hynod berthnasol i bwnc amddifadedd chwarae:

'Felly, tosturiwch wrth y mwncïod sydd ddim yn cael chwarae, a gweddiwch y bydd pob plentyn wastad yn derbyn caniatâd i chwarae.'¹⁸

Canlyniadau amddifadedd chwarae llwyr, a photensial gwaith chwarae

Fe wnaeth ein hastudiaeth¹⁹ ganolbwyntio ar effaith prosiect gwaith chwarae therapiwtig ar grŵp o blant oedd wedi'u gadael oedd yn byw ar ward ysbyty pediatrig yn Rwmania²⁰. Fe wnaeth yr astudiaeth ymchwil, sy'n cynnwys nifer o elfennau tebyg i astudiaethau Harlow, ganolbwyntio ar ddatblygiad chwarae dilynol y plant. Roedd y plant, oedd yn amrywio o un i ddeg oed, wedi dioddef esgeulustod a chamdriniaeth gronig. Roeddent wedi treulio'r rhan fwyaf o'u hoes wedi eu clymu i got, roeddent heb eu bwydo'n iawn a phur anaml y byddai eu clytiau'n cael eu newid. Er eu bod yn gallu gweld a chlywed plant eraill, ni allent adael eu cotiau ac, o ganlyniad prin iawn oedd eu rhyngweithio cymdeithasol. Yn fyr, roeddent wedi profi'r ffurf fwyaf eithafol posibl o amddifadedd chwarae.

Yn nyddiau cynnar y prosiect, roedd rhaid i'r gweithwyr chwarae ddatglymu'r plant yn y bore, eu golchi, newid eu clytiau a'u bwydo'n iawn, cyn mynd â nhw i ystafell chwarae oedd wedi'i dylunio'n arbennig. Yna, byddent yn gweithio gyda'r plant trwy'r dydd, gan ymateb i'w anghenion, ond yn bwysicaf oll ddefnyddio dull gwaith chwarae i hwyluso amgylchedd oedd yn galluogi'r plant i chwarae gyda'i gilydd, a thrwy hynny eu cychwyn ar y llwybr hir i wella.





Pan fydd plant yn cael eu hamddifadu o chwarae, mae'r canlyniadau'n drychinebus. Roedd emosiynau'r grŵp hwn o blant ar chwâl. Pan gychwynnodd y prosiect, byddai'r plant yn gwneud dim ond syllu'n wag i'r awyr, gan siglo yn ôl ac ymlaen mewn symudiad rholio y gwelir yn aml mewn anifeiliaid mewn cawell. Yn gyffredinol, roeddent yn edrych nifer o flynyddoedd yn iau na'u gwir oedran. Er enghraifft, gweithiodd y tîm gwaith chwarae gyda bachgen dengmlwydd oed (oedd yn dal i wisgo clwt) allai fod wedi ei ystyried fel plentyn bach mewn unrhyw feithrinfa yn y DU. 'Doedd sgiliau echddygol bras y plant heb ddatblygu fawr ddim, a 'doedd ganddynt y nesaf peth i ddim o sgiliau echddygol manwl. Roeddent yn analluog i ryngweithio'n gymdeithasol mewn modd ystyrlon ac yn dangos fawr ddim arwydd o weithredu gwybyddol. Yn ystod y misoedd cyntaf roedd y twrw lleiaf yn eu dychryn yn ddifrifol ac yn arwain at ddychwelyd i'r symud siglog.

Yn ystod y cyfnod cynnar, roedd yr elfennau tebyg rhwng y plant yn yr astudiaeth hon a'r mwncïod yn astudiaeth Harlow yn amlwg:

- Roedd y ddau grŵp wedi byw eu bywydau y tu ôl i fariau – mwncïod mewn cewyll, plant wedi'u clymu i'w cotiau
- Roedd y ddau grŵp wedi'u magu dan amodau ble y gallent weld eu cyfoedion, ond ble na

allent chwarae gyda nhw, na rhyngweithio mewn unrhyw ffordd ystyrlon

- Roedd y ddau grŵp yn arddangos ymddygiadau siglo a rholio cymhellol ac ystrydebol, yn ogystal ag osgoi cyswllt llygad, a syllu i'r pellter
- Roedd y ddau grŵp yn anafu eu hunain
- Roedd y ddau grŵp yn ymddangos fel bod ganddynt alluoedd gwybyddol llawn, ar wahân i ble roedd tystiolaeth arall o namau geni.

Unwaith eu bod yn yr ystafell chwarae roedd y ddau grŵp:

- Yn amharod i archwilio'r hyn oedd gan yr ystafell i'w gynnig
- Yn gwrthod cyswllt agos gyda'u cyfoedion
- Yn arddangos diffyg dealltwriaeth o normau cymdeithasol
- Yn arddangos ymddygiad anhagweladwy, afreolus.

Fodd bynnag, dangosodd y plant yn ein grŵp fudd yn fuan iawn o ryngweithio gyda phlentyn bach oedd yn mynd trwy gyfnodau cynnar datblygiad (ein 'therapydd-blentyn'). Mewn llai na blwyddyn fe wnaeth y plant hyn, oedd wedi'u cam-drin a'u hesgeuluso'n ddifrifol, y math o gynnydd ar y llwybr

i wellhad yr oedd llawer o arbenigwyr wedi cymryd yn ganiataol fyddai'n amhosibl. Ffocws ein hastudiaeth ni oedd datblygiad chwarae'r plant, y gwnaethom ei asesu gan ddefnyddio dull a ddatblygwyd ar gyfer astudiaeth flaenorol²¹. Yn ystod cyfnod pan newidiodd dim yn eu bywydau, heblaw eu cyflwyno i'r prosiect gwaith chwarae, fe newidiodd y plant eu hunain yn ddramatig iawn:

- Tyfodd eu rhyngweithio cymdeithasol i fod yn fwy cymhleth.
- Dangosodd eu gweithgarwch corfforol symudiad amlwg oddi wrth sgiliau echddygol bras i sgiliau echddygol manwl.
- Fe wnaeth eu dealltwriaeth o'r byd o'u hamgylch wella.
- Dechreuodd y plant chwarae mewn ffyrdd hynod greadigol.

Bellach, 'doedd y plant ddim yn eistedd yn siglo a syllu'n wag i'r awyr. Yn hytrach, roeddent wedi tyfu'n fodau dynol bywiog, oedd wedi ymgysylltu'n llwyr. Roedd ein casgliad yn syml – roedd cynnydd datblygiadol y plant yn amlwg i'w weld ac, yn ôl pob golwg, wedi ei wneud yn bosibl trwy eu profiad o'r prosiect gwaith chwarae.

Yn ystod yr astudiaeth ymchwil blwyddyn o hyd, y prosiect gwaith chwarae oedd yr unig newid ym mhrofiad bywyd y plant. Felly, mae'n gwneud synnwyr inni ofyn beth am y gwaith chwarae oedd wedi cyfrannu at y newidiadau hyn. Ar wahân i ryw faint o waith penodol iawn oedd yn canolbwyntio ar agenda personol pob plentyn, roeddem yn teimlo'n gryf mai'r ffactor achosol mwyaf sylfaenol oedd bod gan y plant bellach rywun i chwarae gyda nhw – yr oedd pob un ohonynt, waeth beth eu hoedran biolegol, yn cychwyn eu taith ddatblygiadol o fan cychwyn tebyg. Yn y bôn, roedd datblygiad y plant yn bennaf o ganlyniad i'w rhyngweithio chwareus gyda'i gilydd.

Amddifadedd chwarae ym mywyd plentyn yn y DU heddiw

Ar begwn arall y sbectwm amddifadedd chwarae mae profiadau bob dydd plant mewn cymdeithasau cyfoes. Yn ei lyfr, *No Fear: Growing up in a Risk Averse Society*, mae Gill²² yn sôn am 'orwelion crebachol plentynod'²³. Mae'n ein hatgoffa am ganfyddiadau astudiaeth Hillman²⁴ – hynny yw, bod wyth o bob deg plentyn yn 1971 yn mynd i'r ysgol heb gael eu hebrwng; erbyn 1990 roedd y ffigwr hwnnw wedi disgyn i un o bob deg. Adroddodd Hillman eto yn 1999²⁵ i'r perwyl bod y sefyllfa bellach wedi gwaethgu. Aiff Gill²⁶ ymlaen i gyflwyno amrywiaeth o newidiadau cyfarwydd oedd wedi digwydd dros y 30 mlynedd blaenorol, sydd i gyd yn cael effaith sylweddol ar ryddid plant i chwarae. Mae hefyd yn archwilio'r hyn sy'n gyfrifol – y ffactorau sydd wedi cynhyrchu 'cymdeithas ofn risg' ei deitl. Mae'r rhain yn cynnwys:

- diffyg dealltwriaeth gyffredinol y gall risg fod â budd cynhenid
- ofn cael eu dwyn i gyfraith ar ran y rheini ddylai fod yn darparu cyfleusterau chwarae
- y symiau anghyfartal o arian a werir ar arwynebau diogelwch ar gyfer meysydd chwarae plant, ar draul mwy o offer chwarae gwell

- straeon am ymddygiad gwrthgymdeithasol gaiff eu gorliwio yn y cyfryngau
- ail-ddiffinio bwllian i gynnwys tynnu coes
- mesurau amddiffyn plant eithafol sy'n arwain at leihau'r nifer o wirfoddolwyr sy'n barod i redeg gweithgareddau ar ôl ysgol ar gyfer plant
- ofnau rhieni am bobl ddiethr, gaiff eu gwaethgu gan straeon yn y cyfryngau am bedoffilyddion
- ofn y rhyngwyd, gaiff ei waethgu oherwydd bod plant gymaint yn fwy abl wrth ddefnyddio technoleg fodern na'u rhieni.

Pan ychwanegir hyn i gyd at y cynnydd gwirioneddol iawn mewn traffig ar ein strydoedd, mae'n amlwg bod y cyfleoedd i blant archwilio eu cymdogaeth yn mwynhau gweithgarwch chwarae crwydro'n rhydd yn cael eu cyfyngu fwyfwy. 'Does dim tystiolaeth i awgrymu bod unrhyw elfen o hyn wedi newid yn y blynyddoedd ers crynodeb lom Gill – ond i'r gwrthwyneb. Mae bron yn sicr bod amddifadedd chwarae'n gwaethgu. Ond eto, rydym yn gwybod bod chwarae'n hanfodol ar gyfer datblygiad iach plant. Fel mae eu gorwelion cymdeithasol a ffisegol yn crebachu, felly hefyd eu cyfleoedd i ddatblygu'n ystod chwarae. Mae hyn yn beryglus iawn ar gyfer y plentyn unigol yn ogystal ag ar gyfer cymdeithas yn gyffredinol.



Mae chwarae'n hunandibennol yn ogystal â heteroddibennol

Efallai mai'r dyfyniad mwyaf adnabyddus sy'n ymwneud â chwarae ac iechyd meddwl yw:

'Y gwrthwyneb i chwarae – o'i ailddiffinio mewn termau sy'n pwysleisio ei optimistiaeth gryfhaol a'i gyffro – yw nid gwaith, ond iselder. Daw chwaraewyr allan o'u paradocsau lwdaid ... gyda chred o'r newydd yng ngwerth dim ond byw.'²⁷

Os yw Sutton-Smith yn gywir, yna byddai absenoldeb chwarae o fywyd plentyn â'r potensial i fod yn niweidiol nid yn unig i'r plentyn hwnnw, ond i'w deulu, ac i gymdeithas gyfan.

Yn anffodus, dros y blynyddoedd diwethaf mae wedi tyfu'n gynyddol gyffredin i ddamcaniaethwyr gwaith chwarae hybu'r syniad bod chwarae, yn ei hanfod, yn weithgaredd hunandibennol – rhywbeth y byddwn 'yn ei wneud er ei fwyn ei hun oherwydd mai ei brofi yw'r prif nod'²⁸. Ond, o ran amddifadedd chwarae nid yw hynny'n ddefnyddiol, oherwydd ei fod yn anwybyddu effaith haenog chwarae. I'r plentyn unigol ar unrhyw ennyd benodol, mae'n ddigon gwir dweud bod chwarae, i raddau helaeth, yn hunandibennol.

Fodd bynnag, 'does dim dwywaith bod gan chwarae ar yr un eiliad effaith tymor hirach o lawer ar ddatblygiad y plentyn. Efallai nad yw hyn yn fwiadol ar ran y plentyn, ond o ran yr hyn alwdd Rousseau²⁹ (1762) yn 'gytundeb cymdeithasol', mae chwarae'n amlwg yn cael effaith y tu hwnt i'w hun – mae hefyd yn hynod o heteroddibennol. Mae hyn yn golygu, wrth archwilio effaith amddifadedd chwarae bod rhaid inni gofio ystyried **pob** agwedd o ddatblygiad chwarae plant, trwy ofyn y cwestiwn: Beth fyddai'n ei olygu pe bae plentyn yn methu chwarae yn y modd penodol hwn?

Mae Ffigur 1³⁰ yn darparu crynodeb o fuddiannau chwarae a pheryglon amddifadedd chwarae.

Mae chwarae plentyn fel paentiad argraffiadol – cynrychioliad o sut maent yn gweld realiti. Mae gwaith chwarae'n darparu'r cyfnas i blant gynhyrchu campwaith cyfnewidiol o'u realiti eu hunain.

Ffigwr 1: Buddiannau chwarae a pheryglon amddifadedd chwarae

Mae'r golofn gyntaf yn Ffigwr 1 yn darparu categorieiddiad o ddeg ffactor allweddol sy'n cyfrannu at ddatblygiad tra byddwn yn chwarae. Mae'r ail golofn yn tynnu ar y ffactorau hyn er mwyn pwysleisio y byddwn, yn ystod chwarae, yn dysgu, yn perfformio ac yn datblygu ystod o sgiliau bywyd hanfodol. Tra'i bod yn wir y gellir dysgu rhai o'r rhain mewn ystafell ddosbarth, mae eraill yn amhosibl, a gellir deall y cyfan wrth chwarae, er enghraifft sut i fod yn chwareus, gwneud ffrindiau, a defnyddio a dehongli ymddygiad dynwaredol. Trwy gydol plentyndod a'r tu hwnt, mae datblygu'r sgiliau bywyd hyn yn helpu i gynhyrchu ystod amrywiol o fuddiannau eang, fel datblygu grwpiau cyfeillgarwch, hunan-dderbyniad a sgiliau datrys problemau. Mae'r bedwaredd golofn yn cynnig rhestr eang o'r deilliannau sy'n debyg o ddilyn o gyfnod estynedig o amddifadedd chwarae. Wrth gwrs, mae pob un ohonom yn gynnwys ein genynnau a'n profiad bywyd, ac felly mae'n bwysig deall bod pob plentyn yn unigolyn yn ei rinwedd ei hun. Fodd bynnag, y cyfan y mae'r unigrywder hwnnw'n ei olygu yw y bydd pob plentyn yn dioddef canlyniadau amddifadedd chwarae yn ei ffordd ei hun.

Ffactorau allweddol sy'n cyfrannu at ddatblygiad wrth chwarae	Proses Yn ystod chwarae byddwn yn dysgu, yn perfformio ac yn datblygu amrediad o sgiliau bywyd hanfodol – sut i:	Cynnyrch Yn y tymor hwy mae chwarae'n helpu i gynhyrchu:	Goblygiadau amddifadedd chwarae Dros amser bydd amddifadedd chwarae yn arwain at:
Hwyl	<ul style="list-style-type: none"> • bod yn chwareus • bod yn ddoniol • defnyddio hiwmor • tynnu coes yn effeithiol • derbyn a rhoi mwynhad • lleihau diflastod 	<ul style="list-style-type: none"> • estyn plastigrwydd yr ymennydd • hapusrwydd 	<ul style="list-style-type: none"> • caledu'r cysylltiadau synaptig • celloedd yr ymennydd yn marw'n rhy gynnar • tebygrwydd cynyddol o iselder • diffyg dealltwriaeth o hiwmor • canlyniadau negyddol diflastod • methu rhoi a derbyn mwynhad
Rhyddid	<ul style="list-style-type: none"> • asesu risg • profi ffiniau • arfer rheolaeth • bod yn bendant • defnyddio pŵer yn effeithiol • gwneud y defnydd gorau o ryddid dewis 	<ul style="list-style-type: none"> • ymdeimlad o annibyniaeth • dealltwriaeth o bamedrau risg, her a pherygl 	<ul style="list-style-type: none"> • diffyg dealltwriaeth o bamedrau risg, her a pherygl • llai o ddatblygiad annibyniaeth • amharodrwydd i fod yn bendant • defnydd amhriodol o bŵer • defnydd di-drefn o ryddid dewis • ofn cyffredinol o ryddid personol



Hyblygrwydd	<ul style="list-style-type: none"> • ymchwilio'n effeithiol • archwilio'r anhysbys • arbrofi gyda phosibiliadau • ymdopi gydag ansicrwydd • addasu ymddygiad er mwyn cael y gorau o'r amgylchedd • datblygu meddwl cyfunol • profi cyfuniadau anarferol o ymddygiad a meddwl 	<ul style="list-style-type: none"> • gorwelion ehangach • dealltwriaeth o'r byd, a meddwl agored am ei wir botensial 	<ul style="list-style-type: none"> • culni meddwl • diffyg dealltwriaeth o sut y mae'r byd yn gweithio • anallu i ymchwilio'n effeithiol • ofn yr anhysbys • amharoddrwydd i archwilio dewisiadau eraill • panig wrth wynebu ansicrwydd • anallu i gyfaddasu ymddygiad • diffyg meddwl cyfunol
Rhyngweithio cymdeithasol	<ul style="list-style-type: none"> • gwneud ffrindiau • cydweithredu er mwyn cyflawni nod gytûn • sgwrsio'n anffurfiol gyda ffrindiau • deall a gwerthfawrogi amrywiaeth diwylliannol-gymdeithasol • mwynhau unigrwydd • cyd-drafod a datrys gwrthdaro heb droi at drais • datblygu a defnyddio ciwiau chwarae • dehongli gweithredoedd dynwardol • defnyddio damcaniaeth meddwl personol 	<ul style="list-style-type: none"> • grwpiau cyfeillion • dealltwriaeth o rwydweithiau cymdeithasol • trosglwyddiad diwylliannau plant 	<ul style="list-style-type: none"> • ynysu cymdeithasol • diffyg grwpiau cefnogaeth • sgiliau rhyngweithio cymdeithasol gwael • anallu i ymgysylltu'n effeithiol gyda rhwydweithiau cymdeithasol • dim ond y perthnasau anffurfiol lleiaf posibl • diffyg gwerthfawrogiad o fuddiannau posibl amrywiaeth diwylliannol-gymdeithasol • diffyg sgiliau cyd-drafod, a thueddiad i fod yn dreisgar mewn sefyllfaoedd o wrthdaro • anallu i ddehongli gweithredoedd dynwardol • datblygiad lefel isel o ddamcaniaeth meddwl personol

Cymdeithasoli	<ul style="list-style-type: none"> • ymarfer rolau cymdeithasol • dysgu rheolau diwylliannol • rhyngweithio gyda diwylliant plant • paratoi ar gyfer oedolaeth • herio normau cymdeithasol • sefydlu hierarchaethau cymdeithasol 	<ul style="list-style-type: none"> • hunan-dderbyniad • parch at eraill 	<ul style="list-style-type: none"> • diffyg dealltwriaeth o rolau cymdeithasol • camddehongli hierarchaethau cymdeithasol • anallu i fewnoli rheolau diwylliannol • diffyg parch cyffredinol tuag at eraill • heb baratoi'n ddigonol ar gyfer oedolaeth
Gweithgarwch corfforol	<ul style="list-style-type: none"> • rhedeg, neidio, dringo, cropian, balansio, siglo, llithro, troelli, hongian, ayyb. • datblygu a defnyddio sgiliau echddygol bras • datblygu a defnyddio sgiliau echddygol manwl • datblygu cydsymud llaw a llygad • defnyddio'r corff yn effeithiol • datblygu ymddygiad dynwarddol • gwella cryfder corfforol 	<ul style="list-style-type: none"> • datblygiad cyhyrsgerbydol • iechyd corfforol 	<ul style="list-style-type: none"> • datblygiad cyhyrsgerbydol cyfyngedig • iechyd corfforol gwael • amharodrwydd i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol • tebygrwydd o ddatblygu gordewdra • diffyg datblygiad sgiliau echddygol bras a manwl (mewn achosion eithafol) • anallu i ddefnyddio'r corff yn effeithiol ac yn effeithlon • diffyg datblygiad ymddygiad dynwarddol • gwendid corfforol cyffredinol
Creadigedd a datrys problemau	<ul style="list-style-type: none"> • sut i ddefnyddio gwrthrychau i gynrychioli pethau eraill • defnyddio'r dychymyg • chwarae esgus • addasu'r amgylchedd • datblygu dealltwriaeth o gymhlethdod • archwilio posibiliadau cyfuniadol • gwerthfawrogi harddwch 	<ul style="list-style-type: none"> • meddwl haniaethol • gwerthfawrogiad esthetig • sgiliau datrys problemau • hyblygrwydd cyfuniadol 	<ul style="list-style-type: none"> • dim llawer o feddwl haniaethol • diffyg sgiliau datrys problemau • lefelau sylfaenol iawn o werthfawrogiad esthetig • anallu i ddefnyddio'r dychymyg a chyfranogi mewn chwarae esgus • amharodrwydd i addasu'r amgylchedd • diffyg dealltwriaeth o gymhlethdod • fawr ddim archwilio posibiliadau cyfuniadol • dim llawer o ddefnydd o gynrychiolaeth symbolaidd

Hunanddarganfod	<ul style="list-style-type: none"> • defnyddio elfennau arfer diogel chwarae • archwilio ystod o wahanol hunaniaethau • cymysgu ffantasi a realiti • arfer annibyniaeth y profiad chwarae • datblygu a defnyddio sgiliau goroesi • cyflymu tempo ac amrediad gweithgareddau archwiliol • rheoli microcosm personol o'r byd 	<ul style="list-style-type: none"> • personoliaeth unigol, unigryw • hunanymwybyddiaeth a hunanhyder 	<ul style="list-style-type: none"> • ansicrwydd am yr hunan • diffyg hunanymwybyddiaeth • anallu i ddefnyddio elfennau arfer diogel chwarae • lefelau annibyniaeth isel yn y profiad chwarae • tueddiad i ddrysu rhwng ffantasi a realiti • diffyg datblygiad sgiliau goroesi • dim datblygiad yn nhempo ac amrediad gweithgareddau archwiliol • diffyg rheolaeth dros ofod personol
Symbyliad gwybyddol amgylcheddol	<ul style="list-style-type: none"> • caffael gwybodaeth a dealltwriaeth • archwilio'r anhysbys • deall achos ac effaith • chwarae gemau gyda rheolau • deall siâp, maint, gwead, pwysau, ayyb. • deall graddio, calibro, rhannu, ayyb. • gwneud defnydd da o amser meddwl • dadansoddi a gwerthuso • archwilio a chyd-destunoli • datblygu a defnyddio medrusrwydd a meistrolaeth dechnegol 	<ul style="list-style-type: none"> • gwybodaeth a dealltwriaeth • ymdeimlad o ryfeddod ynghylch y potensial ar gyfer ehangu ein gorwelion 	<ul style="list-style-type: none"> • ofn byd natur a'r amgylchedd awyr agored • dim ond caffael gwybodaeth a dealltwriaeth ar lefel isel • diffyg dealltwriaeth o achosiaeth • anallu i chwarae gemau gyda rheolau • diffyg dealltwriaeth o gysyniadau corfforol • anallu i ddefnyddio amser sbâr • anallu i ddadansoddi a gwerthuso • amharodrwydd i archwilio • dim ond datblygiad lefel isel o feistrolaeth dechnegol

<p>Cydbwysedd emosiynol, salwch ac iechyd</p>	<ul style="list-style-type: none"> • defnyddio chwarae symbolaidd i fynegi ein teimladau dyfnaf • dod i delerau gyda digwyddiadau trawmatig (cymodi) • lleihau pryder gwrthrychol (ofni'r byd mawr y tu allan) • lleddfu tensiwn a niwtralu straen bywyd bob dydd • defnyddio gwrthrychau trosiannol fel mecanwaith diogelwch • meistrolï croestyniadau a theimladau isymwybodol • diwallu dyheadau chwantus • archwilio uchelgeisiau • creu realiti dewisol • creu byd diogel a hydrin 	<ul style="list-style-type: none"> • homeostasis a lleihau straen • gwella'n gyflym wedi salwch 	<ul style="list-style-type: none"> • diffyg cydbwysedd emosiynol cyson • anallu i ddefnyddio chwarae symbolaidd i fynegi eu teimladau dyfnaf • oedi hir wrth ddod i delerau gyda digwyddiadau trawmatig (cymodi) • lefelau dwysach o bryder gwrthrychol (ofni'r byd mawr y tu allan) • anallu i lleddfu tensiwn a niwtralu straen bywyd bob dydd • peidio defnyddio gwrthrychau trosiannol fel mecanwaith diogelwch • anallu i feistroli croestyniadau a theimladau isymwybodol • uchelgeisiau dryslyd neu ddim uchelgais • anallu i greu byd diogel a hydrin
--	---	---	--

Beth sydd gan waith chwarae i'w gynnig?

Rwyf yn arbennig o hoff o ddefnydd Katherine Fisher³¹ o drosiad i egluro effaith gwaith chwarae. Awgrymodd Fisher bod yr arddull gwaith chwarae'n cynnwys dileu agendâu oedolion a chyfyngiadau diangen o fyd chwarae'r plentyn, ar yr un pryd â darparu amgylchedd oedd yn galluogi plant i archwilio eu syniadau eu hunain. Awgrymodd y gallai hyn arwain at ganlyniad hudolus. Defnyddiodd Fisher drosiad prism i egluro gwerth yr arddull gwaith chwarae:

'Prism yn gweithredu ar olau gwyn yw'r cyfrwng dadansoddi sy'n gwahanu ei belydrau cyfansoddol i'w dosbarthiadau gwreiddiol³². Fy niffiniad i yw y gellir cymharu chwarae gyda'r golau gwyn sy'n cynnwys holl liwiau ysbryd y plentyn. Dim ond prism all rannu'r golau a gwneud i'r lliwiau ymddangos. Pan fydd ysbryd y plentyn wedi ei gloi o'r golwg, gallai'r prism hwn fod yn waith chwarae.'

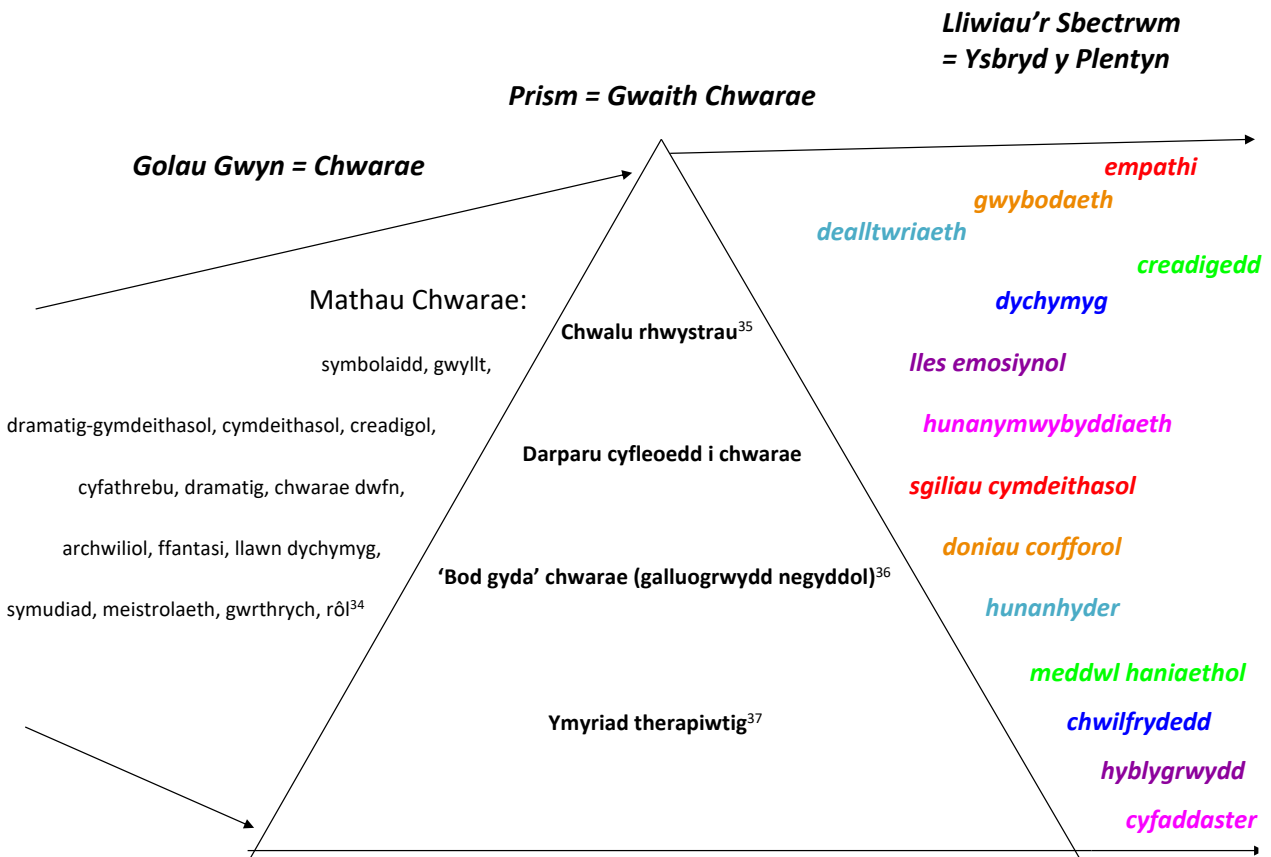
Gweler Ffigwr 2³³. I Fisher, mae 'galluogrwydd negyddol' yn disgrifio paradocs:

'... trwy ymddangos weithiau fel ein bod yn gwneud dim, rydym yn galluogi ein hunain i gyflawni'r mwyaf. Trwy estyn yn frysiog i "ddatrys" sefyllfaoedd, rydym yn cyfyngu ar ein galluogrwydd, ond trwy "fod gyda" sefyllfa'n weithredol, heb geisio ei newid, dylanwadu arni, ei hegluro neu ei deall, rydym yn cadw pob opsiwn yn agored – mae unrhyw beth yn bosibl a 'does dim yn gaeëdig.'

O ystyried yr eglurhad hwn o ba mor hudolus y gall chwarae fod, 'does ryfedd pan fyddwn yn siarad gydag oedolion am eu hatgof mwyaf pwerus o'u plentyndod, y profiad fydd yn eu bywiogi fwyaf yn gyffredinol yw adeg pan oedden nhw'n chwarae – ac yn enwedig adeg pan oedden nhw'n rhydd o reolaeth oedolion, yn rhydd i grwydro, i archwilio, i arbrofi, i greu eu cyfeillgarwch eu hunain, i ddatrys eu problemau eu hunain. Mae rhywbeth yn ddwfn y tu mewn inni'n ein hatgoffa pa mor bwysig y gall chwarae fod.

Er gwaethaf hyn, fel yr ydym wedi gweld, mewn nifer o ddiwylliannau cyfoes mae rhyddid yn cael ei gyfyngu'n rheolaidd oherwydd bod plant yn tueddu i gael eu hystyried fel un ai fwystfilod peryglus neu angylion bychain sydd angen eu gwarchod.

Ffigwr 2: Prism Fisher



Mae'r ddau nodweddiad hyn yn ddiwerth. Ar y llaw arall, ar ei lefel mwyaf sylfaenol, rôl gweithiwr chwarae yw darparu amgylchedd ble mae plant yn rhydd i chwarae fel y mynnant. Mae'r arddull gwaith chwarae mewn sefyllfa dda i fynd i'r afael ag adfyd amddifadedd chwarae. Mae'n arddull sy'n meddu ar nifer o nodweddion unigryw sydd i gyd, o bosibl, yn berthnasol wrth leddfu'r materion a amlygir ym mhedwaredd golofn Ffigwr 1.

Mae'r nodweddion hynny wedi'u crynhoi fel a ganlyn:

Elfennau unigryw gwaith chwarae

- 'Cysyniadoli'r plentyn sy'n mynd ati'n weithredol i wrthsefyll naratifau ac arferion goruchafol a darostyngol.
- Cred bod y plentyn "presennol", wrth chwarae, yn llawer pwysicach na'r "darpar" blentyn.
- Ymlyniad at yr egwyddor bod deilliannau hanfodol chwarae'n deillio gan blant mewn cyfran wrthdro i'r raddfa o ymyrraeth oedolion yn y broses.
- Derbyniad anfeirniadol o'r plant fel y maent mewn gwirionedd, sy'n rhedeg law yn llaw ag arddull, wrth ymwneud â phlant, o "barch cadarnhaol diamod".
- Arddull tuag at ymarfer sy'n cynnwys parodrwydd i ildio pŵer yr oedolyn, gohirio unrhyw ragdybiaethau, a gweithio'n unol ag agenda'r plentyn.
- Darparu amgylcheddau sy'n cael eu nodweddu gan hyblygrwydd, fel bod y plant yn gallu creu (ac o bosibl ddinistrio ac ail-greu) eu hamgylcheddau chwarae eu hunain yn unol â'u hanghenion eu hunain.
- Derbyniad cyffredinol y gall chwarae llawn risg fod o fudd, ac nad oes angen ymyrryd oni bai bod mater diogelwch neu ddiogelu'n codi.
- Ymrwymiad parhaus i fyfyrion personol dwfn sy'n rheoli'r berthynas fewnol rhwng eu hunan fel plentyn yn awr ac yn y gorffennol, ac effeithiau'r berthynas honno ar eu harfer cyfredol.³⁸

Mae'r cyntaf o'r nodweddion hyn yn cyfeirio at wrthodiad gweithredol i dderbyn y syniad mai 'oedolion sy'n gwybod orau'. Mae'r nodweddion fel cyfanwaith yn anelu i osod agenda uniongyrchol y plentyn wrth galon popeth – arddull gaiff ei atgyfnerthu mewn amgylchedd gwirioneddol hyblyg trwy fabwysiadu cysyniad Rogers (1954) o 'barch cadarnhaol diamod'³⁹, h.y. arddangos cefnogaeth a derbyniad o'r plentyn, waeth beth y bydd yn ei wneud neu'n ei ddweud. Mae hyn i gyd yn gadael y plentyn yn rhydd i archwilio, arbrofi a datblygu eu sgiliau bywyd eu hunain ar eu tempo eu hunain. Mae'n sicrhau bod y 'locws rheolaeth', y dynododd Gray *et al.*⁴⁰ fel elfen sylfaenol i iechyd meddwl plentyn, yn aros gyda'r plentyn bob amser. Mae'r nodweddion hyn, fel cyfanwaith, yn awgrymu bod yr arddull gwaith chwarae'n gweddu'n berffaith i ddarparu'r math o amgylchedd chwarae ble gall plant sy'n dioddef amddifadedd chwarae adennill yn raddol a chadw'r cyflwr o les cyflawn y cyfeirir ato gan Hughes⁴¹.

Gan ddychwelyd eto at ein hastudiaeth yn Rwmania⁴², cododd dysgu a datblygiad y plant yn sylweddol o allu'r gweithwyr chwarae i greu amgylchedd chwarae cyfoethog oedd yn sylweddol gefnogol o'r broses chwarae. Helpodd defnydd y gweithwyr chwarae o 'alluogrwydd negyddol',⁴³ eu parodrwydd i ohirio barn a rhagfarn, wedi'i gyplysu â phenderfyniad i gymryd agenda pob plentyn fel eu man cychwyn hwythau, i greu amgylchedd gwaith chwarae o ansawdd da. Mewn geiriau eraill, amgylchedd oedd yn cynnig cyfaddaster i'r plant, ac oedd o ganlyniad yn annog y broses hyblygrwydd cyfansawdd⁴³ – cyd-adweithio parhaus rhwng hyblygrwydd yn yr amgylchedd chwarae a hyblygrwydd cynyddol ym mhob agwedd o'r plentyn sy'n datblygu.

Trwy eu hempoethi, a'u dawn i ddehongli ciwiau chwarae'r plant yn effeithiol, llwyddodd y gweithwyr chwarae i greu perthnasau cryf yn llawn ymddiriedaeth, wnaeth yn eu tro helpu i gyfoethogi hunan-barch y plant. Pe bae dulliau o'r fath yn cael eu defnyddio mewn lleoliad gwaith chwarae cyffredin yn y DU, byddem yn disgwyl i'r plant ddyysgu a datblygu'n naturiol. Y peth hynod am ein profiad ni yn Rwmania oedd bod yr arddull gwaith chwarae syml hwn yn gweithio'r un mor effeithiol gyda rhai o'r plant oedd wedi dioddef mwyaf o amddifadedd chwarae yn y byd.

Cyfeiriadau

- ¹ Chwarae Cymru (2020) *Chwarae: iechyd meddwl a lles*, Caerdydd: Chwarae Cymru.
- ² Llywodraeth Cynulliad Cymru (2002) *Polisi Chwarae*, Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru.
- ³ Brown, F. (2016) The Healing Power of Play: therapeutic work with chronically neglected and abused children, yn Navidi, U. (gol) (2016) *The Role of Play in Children's Health and Development*, Basel: MDPI.
- ⁴ Gill, T. (2007) *No Fear: Growing Up in a Risk Averse Society*, Llundain: Sefydliad Gulbenkian.
- ⁵ Gray, P., Lancy, D. a Bjorklund, D. (2023) Decline in Independent Activity as a Cause of Decline in Children's Mental Well-being: Summary of the Evidence, *The Journal of Pediatrics*, cyfrol 260, 113352, td. 1-8.
- ⁶ Decline in Independent Activity as a Cause of Decline in Children's Mental Well-being: Summary of the Evidence, t. 1.
- ⁷ Beresin, A. a Bishop, J. (gol) (2023) *Play in a Covid Frame: Everyday Pandemic Creativity in a Time of Isolation*, Caergrawnt, y DU: Open Book Publishers.
- ⁸ Kourti, A. *et al.* (2021) Play Behaviors in Children during the COVID-19 Pandemic: A Review of the Literature, *Children*, cyfrol 8(8), 706.
- ⁹ International Journal of Play (2021) Play, Resilience and Vulnerability in Difficult Circumstances: Part 1, *International Journal of Play*, cyfrol 10(4); International Journal of Play (2022) Play, Resilience and Vulnerability in Difficult Circumstances: Part 2, *International Journal of Play*, cyfrol 11(1).
- ¹⁰ Piaget, J. (1962) *Play Dreams and Imitation in Childhood*, Llundain: Routledge & Kegan Paul.
- ¹¹ Sutton-Smith, B. (1997) *The Ambiguity of Play*, Cambridge, MA: Gwasg Prifysgol Harvard.
- ¹² *The Ambiguity of Play*, t. 198.
- ¹³ Hughes, B. (2002) *A Playworker's Taxonomy of Play Types*, 2^{il} arg, Llundain: PLAYLINK.
- ¹⁴ Hughes, B. (2003) Play Deprivation, Play Bias and Playwork Practice, yn Brown, F. (gol) *Playwork – Theory and Practice*, Buckingham: Gwasg y Brifysgol Agored. t. 68.
- ¹⁵ Hughes, B. (2012) *Evolutionary playwork*, Llundain: Routledge, 154-191.
- ¹⁶ Gweler er enghraifft Brown, F. a Webb, S. (2005) Children Without Play, *Journal of Education*, rhif 35, Mawrth (2005) rhifyn arbennig: Early Childhood Research in Developing Contexts.
- ¹⁷ Am fwy o wybodaeth ar y cysyniad 'plentyn therapiwtig', gweler Brown, F. (2024) Metaphorical Explorations of Play and Playwork, yn Beresin, A., Brown, F. a Patte, M. (2024) *Brian Sutton-Smith, Playful Scholar: A Centennial Celebration*, Lanham, MD: Hamilton Books.
- ¹⁸ Suomi, S.J. a Harlow, H.F. (1971) Monkeys without play, yn Bruner, J.S., Jolly, A. a Sylva, K. (gol) (1976) *Play: Its role in development and evolution*, Efrog Newydd: Basic Books, t. 495.
- ¹⁹ Children Without Play.
- ²⁰ Roedd yr astudiaeth hon yn bosibl trwy haelioni Prifysgol Leeds Beckett a chyfraniad cychwynnol y White Rose Initiative, elusen wedi'i lleoli yng ngorllewin Swydd Efrog y DU.
- ²¹ Brown, F. (2003) *An evaluation of the concept of play value and its application to children's fixed equipment playgrounds*, thesis doethuriaeth heb ei gyhoeddi, Prifysgol Leeds Beckett.
- ²² *No Fear: Growing Up in a Risk Averse Society*.
- ²³ *No Fear: Growing Up in a Risk Averse Society*, t. 12.
- ²⁴ Hillman, M., Adams, J. a Whitelegg, J. (1990) *One False Move: A Study of Children's Independent Mobility*, Llundain: Policy Studies Institute.

²⁵ Hillman, M. (1999) Children's development in a civilised society, yn *Play Action*, Hydref 1999, Bognor: Ymgyrch Fair Play for Children, td. 13-21.

²⁶ *No Fear: Growing Up in a Risk Averse Society.*

²⁷ Sutton-Smith, B. (1999) Evolving a Consilience of Play Definitions: Playfully, *Play and Culture Studies* 2, 239-256, td. 254.

²⁸ Csikszentmihalyi, M. (1997) *Finding flow. The psychology of engagement with everyday life*, Efrog Newydd: Basic Books, td. 117.

²⁹ Rousseau, J. (2019) *The Social Contract* (cyhoeddwyd yn wreiddiol yn 1762), Indianapolis, IN: Hackett Publishing.

³⁰ Datblygwyd o fframwaith gwreiddiol yn Brown, F. (2014) *Play and Playwork: 101 Stories of Children Playing*. Maidenhead: Gwasg y Brifysgol Agored, td. 12-14.

³¹ Fisher, K. (2002) *It Was Magic*, traethawd estynedig gwaith chwarae BA (Anrh) heb ei gyhoeddi, Leeds Beckett University.

³² Zajonc, A. (1995) *Catching the Light: The Entwined History of Light and Mind*, Efrog Newydd: NY: Bantam Books, td. 84.

³³ *It Was Magic.*

³⁴ *A Playworker's Taxonomy of Play Types.*

³⁵ Brown, F. a Webb, S. (2001) An attempt at definition, yn *Play Action*, Gwanwyn 2002, Bognor: Ymgyrch Fair Play for Children, td. 11-18.

³⁶ *It Was Magic.*

³⁷ Sturrock, G. ac Else, P. (1998) The playground as therapeutic space: playwork as healing, yn *Proceedings of the IPA/USA Triennial National Conference, Play in a Changing Society: Research, Design, Application*, Mehefin 1998, Colorado, USA.

³⁸ Brown, F., Long, A. a Wragg, M. (2018) Playwork: A Unique way of working with children, yn *The Cambridge Handbook of Play: Developmental and Disciplinary Perspectives*, Gwasg Prifysgol Caergrawnt, td. 717.

³⁹ Rogers, C. (1961) *On becoming a person*, Boston, MA: Houghton Mifflin.

⁴⁰ Gray, P., Lancy, D. a Bjorklund, D. (2023) Decline in Independent Activity as a Cause of Decline in Children's Mental Well-being: Summary of the Evidence, *The Journal of Pediatrics*, cyfrol 260, 113352, td. 1-8.

⁴¹ *A Playworker's Taxonomy of Play Types.*

⁴² Children Without Play.

⁴³ Fisher, K. (2008) Playwork in the early years: working in a parallel profession, yn Brown, F. a Taylor, C. (gol) (2008) *Foundations of Playwork*, Maidenhead: Gwasg y Brifysgol Agored.

⁴⁴ *Play and Playwork: 101 Stories of Children Playing.*





Awdur: Yr Athro Emeritws Fraser Brown

www.chwarae.cymru

Chwarae Cymru yw'r mudiad cenedlaethol dros chwarae plant, elusen annibynnol a gefnogir gan Lywodraeth Cymru i ddiogelu hawl plant i chwarae ac i gynnig cyngor ac arweiniad ar faterion sy'n ymwneud â chwarae.