Rhifyn 62

Chwarae dros Gymru

Hydref | Gaeaf
2023

Newyddion chwarae a gwybodaeth
gan yr elusen genedlaethol dros chwarae

Chwarae a lles - cip arall

Chwarae Cymru
Play Wales

www.chwarae.cymru

Cynnwys

3 Newyddion
6 Rhyddid ac anturiaethau
8 Chwarae a lles
10 Gwaith chwarae therapiwtig
12 Ymarfer wedi'i hysbysu gan chwarae
14 Chwarae mewn ysbytai
16 Fframwaith NYTH
18 Yr Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae
19 Amddifadedd chwarae
20 Newyddion ariannu
21 Dan y chwyddwydr…
22 Cymunedau chwareus

Diolch

Diolch o galon i bawb a gyfrannodd at y cylchgrawn hwn – allen ni ddim ei wneud heboch chi.

Mae'r rhifyn hwn o *Chwarae dros Gymru*, yn ogystal â rhifynnau blaenorol, ar gael i'w lawrlwytho o **www.chwarae.cymru**

Golygyddol

Gall tyfu i fyny mewn amgylchiadau andwyol, o bosibl, gael effaith mawr iawn ar ddatblygiad corfforol a meddyliol plant unigol.

Mae pandemig byd-eang, pryderon costau byw, argyfyngau hinsawdd, gwrthdaro a rhyfeloedd yn golygu bod llawer o blant yn gorfod ymdopi gydag adfyd newydd neu ar lefel wahanol. Mae'r sefyllfaoedd hyn wedi arwain at gynnydd mewn materion iechyd meddwl a cholli ffitrwydd corfforol i rai plant. Mae pryderon ynghylch y cynnydd yma wedi arwain at ddatblygu ystod eang o bolisïau, rhaglenni ac arfer sydd wedi'u dylunio i leddfu'r niwed trwy weithio mewn modd mwy caredig, sy'n fwy ystyriol o drawma.

> **"Mae'n bwysig cofio bod chwarae'n rhywbeth y bydd plant yn ei wneud pryd bynnag y cânt gyfle."**

Gall rhaglenni ymyraethol fod yn ddefnyddiol ar gyfer lleihau peth o'r effaith niweidiol, ond bydd rhaid cyfanni'r rhain gyda ffocws ar gefnogi plant i fod yn gyfranogwyr rhagweithiol yn y broses o gynyddu eu gwytnwch eu hunain, trwy chwarae. Mae'n hanfodol nad yw'r systemau sy'n sail i'r ddarpariaeth ar gyfer plant sy'n byw mewn ac sy'n profi amodau andwyol yn erydu eu hawl i archwilio a datblygu trwy chwarae, fel y gwarchodir gan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP).

Yn wir, mae Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn yn nodi y gall 'datblygiad plant gael ei gefnogi gan oedolion cariadlon a gofalgar wrth iddynt ddod i ddeall plant trwy chwarae. Mae cyfranogi mewn chwarae gyda'r plant yn darparu dirnadaeth a dealltwriaeth unigryw i oedolion am bersbectif y plentyn.' Gall rhai plant godi uwchlaw adfyd er mwyn cyfaddasu i heriau a straen difrifol, a hynny heb fawr o gymorth. Mewn adegau o ansicrwydd, efallai y bydd hyn yn anos i rai plant ac y byddant angen cefnogaeth pobl eraill i wneud y mwyaf o'r amgylchedd o'u hamgylch.

Fel mae ein cyhoeddiad diweddar – *Chwarae a lles: crynodeb* – yn pwysleisio, mae cyfleoedd chwarae anffurfiol yn rhoi cyfle i blant gefnogi eu lles uniongyrchol tra'n cynyddu sgiliau bywyd yn naturiol sy'n cyfrannu at ddeilliannau datblygiad tymor hir. Mae rhinweddau fel datrys-problemau, gwaith tîm, a rheoleiddio emosiynol yn cael eu mireinio pan fydd plant yn chwarae. Mae'r ymchwil yn dangos hefyd y gall amser, lle a rhyddid i chwarae fod o fudd mawr i iechyd meddwl plant, gan liniaru straen a lleihau effaith niweidiol trawma.

Mae'n bwysig cofio bod chwarae'n rhywbeth y bydd plant yn ei wneud pryd bynnag y cânt gyfle. Dyma eu ffordd nhw o gefnogi eu hiechyd a'u lles eu hunain. Mae deall hyn yn helpu pob oedolyn i eiriol dros arddull seiliedig ar hawliau i gefnogi chwarae plant a'i bwysigrwydd iddynt yn eu bywydau uniongyrchol a'u profiadau bob dydd.

Mae oedolion ym mhob lleoliad ac ar bob lefel yn cyfrif. O weithiwr plant wedi'i leoli yn y gymuned i Brif Weinidog newydd Cymru fydd yn camu i'r swydd yng ngwanwyn 2024, mae angen i bob un ohonom fod yn fwy gwybodus ynghylch chwarae er mwyn gwneud gwahaniaeth i brofiadau bob dydd plant.

Marianne Mannello,
Cyfarwyddwraig Gynorthwyol

Chwarae Cymru Play Wales

Cyhoeddir *Chwarae dros Gymru* gan Chwarae Cymru ddwy waith y flwyddyn. Cysylltwch â'r Golygydd yn: Chwarae Cymru, Tŷ Parc, Heol y Brodyr Llwydion, Caerdydd CF10 3AF
Rhif ffôn: 029 2048 6050 I Ebost: gwybodaeth@chwarae.cymru
Elusen Gofrestredig Rhif 1068926 I ISSN: 1755 9243

Nid barn Chwarae Cymru o reidrwydd yw'r farn a fynegir yn y cylchgrawn hwn. Rydym yn cadw'r hawl i olygu cyn cyhoeddi. Nid ydym yn ardystio unrhyw rai o'r cynnyrch na'r digwyddiadau a hysbysebir yn neu gyda'r cyhoeddiad hwn.

Crewyd gan Carrick | carrickcreative.co.uk

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Llwyddiant codi arian i Chwarae Cymru

Daeth 2023 i ben gyda newyddion da a gwerthfawr iawn i Chwarae Cymru ein bod wedi llwyddo i sicrhau cyllid i ymchwilio i a chynnal peilot o brosiectau newydd.

Yn y rhifyn diwethaf o *Chwarae dros Gymru*, fe wnaethom adrodd ar waith prosiect aros a chwarae Merthyr Tudful, sy'n cefnogi ysgolion i agor eu tiroedd ar gyfer chwarae ar ôl ysgol. Wedi ein hysbrydoli gan lwyddiant y prosiect hwn, fe wnaethom chwilio am ariannu i ehangu'r gwaith mewn ardaloedd eraill. Rydym wedi sicrhau cymorth ariannol oddi wrth Ariannu Mentrau Cymunedol Future Valleys Construction i barhau â'r gwaith ym Merthyr Tudful. Bydd cyllid oddi wrth Ymddiriedolaeth Elusennol Stadiwm y Mileniwm yn galluogi cynnal prosiectau peilot tebyg mewn chwe ardal awdurdod lleol arall. Yn ogystal â chefnogi chwarae ar ôl ysgol, bydd yr ariannu hefyd yn caniatáu inni adolygu a diweddaru ein pecyn cymorth *Defnyddio tiroedd ysgol ar gyfer chwarae'r tu allan i oriau addysgu*.

Bydd ariannu oddi wrth The Moondance Foundation yn galluogi Chwarae Cymru i gynnal prosiect cwmpasu bychan fydd yn edrych ar chwarae ar gyfer plant sy'n byw mewn llety dros dro. Byddwn yn gweithio gyda thimau chwarae a swyddogion tai lleol i ddynodi'r cyfyngiadau a'r cyfleoedd i gefnogi chwarae ar gyfer plant a theuluoedd. Bydd rhan o'r cyllid hwn yn ei gwneud yn bosibl inni ddarparu adnoddau chwarae teuluol ac archwilio sut y gallwn helpu lleoliadau i gefnogi chwarae'n well.

Adolygiad llenyddiaeth *Chwarae a lles* – y diweddaraf

Fel yr ydym wedi adrodd eisoes, mae Chwarae Cymru wedi comisiynu'r Dr Wendy Russell, ynghyd â Mike Barclay a Ben Tawil o Ludicology, i gynnal adolygiad llenyddiaeth i archwilio'r cysylltiadau rhwng digonolrwydd chwarae a lles plant.

Mae *Chwarae a lles* yn adolygiad o ymchwil diweddar i chwarae plant, polisi cymdeithasol ac ymarfer, gyda ffocws ar Gymru. Mae'r adolygiad yn canolbwyntio ar rôl chwarae yn lles plant, patrymau chwarae plant, a chefnogaeth oedolion i chwarae plant. Mae'n tynnu'n bennaf ar ymchwil academaidd, ar draws ystod o ddisgyblaethau, ond mae hefyd yn tynnu ar lenyddiaeth broffesiynol, eiriolaeth ac ymarferydd ble fo'n briodol.

Ers y rhifyn diwethaf, rydym wedi cyhoeddi crynodeb o'r adolygiad llenyddiaeth. Mae'r crynodeb yn cynnwys gwybodaeth am:

- gwmpas ac arddull yr adolygiad
- trosolwg a chanfyddiadau o bob pennod o'r adolygiad
- cynnig yr awduron am ddull galluogrwydd perthynol tuag at les plant trwy gamau gweithredu i greu amodau sy'n cefnogi chwarae
- sylwadau clo ar gyfrifoldeb oedolion am chwarae plant.

Cynhaliwyd yr adolygiad hwn 10 mlynedd ers cychwyn y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae a thra bod Llywodraeth Cymru yn cynnal ei Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae. Bydd y dystiolaeth a gasglwyd yn yr adolygiad llenyddiaeth

yn hysbysu'r gwaith parhaus hwn. Cyhoeddir yr adolygiad llenyddiaeth llawn yn hwyrach eleni.

Mae'r crynodeb ar gael ar ein gwefan: **www.chwarae.cymru/polisi-chwarae/ein-hymchwil**

Am fwy o wybodaeth am yr adolygiad, gweler yr erthygl ar dudalennau 8 a 9.

Croeso

Mae'n bleser gennym groesawu Diana Ariadna Wilczyńska Fiuk i dîm Chwarae Cymru.

Ymunodd Diana gyda ni ym mis Tachwedd 2023 fel ein Cynorthwyydd Gweinyddu a Digwyddiadau. Mae'n gyfrifol am gefnogi'r tîm drwy gynnig cymorth cyffredinol a chwblhau tasgau gweinyddol. Mae hefyd yn cefnogi ein rhaglen hyfforddiant trwy weinyddu archebion, cyd-drafod gyda siaradwyr gwâdd a sicrhau bod digwyddiadau'n rhedeg yn llyfn. Cyn ymuno â Chwarae Cymru, gweithiodd Diana fel Cynorthwyydd Gŵyl Ymchwil ym Mhrifysgol Aberystwyth.

I ddysgu mwy am ein tîm, ewch i: **www.chwarae.cymru/amdanom-ni/ein-tim**

Llongyfarchiadau Caerdydd

Da iawn i Gaerdydd ar dderbyn statws Dinas sy'n Dda i Blant UNICEF. Mae'r fenter Dinas sy'n Dda i Blant yn dathlu dinasoedd mewn dros 40 o wledydd ble mae hawliau plant, yn cynnwys eu hawl i chwarae, yn cael eu gwireddu'n lleol. Caerdydd yw'r ddinas gyntaf yn y DU i dderbyn y wobr hon.

Ers lansio'i Strategaeth Dinas sy'n Dda i Blant yn 2018, mae Cyngor Caerdydd wedi cydweithio gydag UNICEF yn y DU a sefydliadau plant a phobl ifanc i gynnal prosiectau sy'n blaenoriaethu hawliau plant. Mae cerrig milltir sy'n berthnasol i hyrwyddo hawl plant i chwarae'n cynnwys:

- 40,000 o blant a phobl ifanc wedi cymryd rhan yn nigwyddiadau Haf o Hwyl a Gaeaf Llawn Lles
- 66,324 o blant 5 i 14 oed wedi defnyddio darpariaeth chwarae'r awdurdod lleol ers Ebrill 2020.

Dywedodd arweinydd Cyngor Caerdydd, Huw Thomas, bod polisïau'r cyngor

"wedi galluogi plant a phobl ifanc i gyfranogi'n ystyrlon mewn penderfyniadau sydd o bwys iddyn nhw, gan alluogi gwasanaethau i ateb eu hanghenion ac oedolion i fod yn fwy atebol am y modd y caiff hawliau plant a phobl ifanc eu parchu, eu gwarchod a'u cyflawni."

CHILD FRIENDLY CITIES & COMMUNITIES
unicef UNITED KINGDOM

CARDIFF CAERDYDD

Dysgwch fwy am Ddinasoedd sy'n Dda i Blant ar: **www.childfriendlycities.org**

Dyddiad i'r dyddiadur

Cynhelir Diwrnod Chwarae 2024 ar Ddydd Mercher 7 Awst.

Diwrnod Chwarae

Cyhoeddir y thema ar gyfer ymgyrch eleni'n fuan... www.playday.org.uk

Llywodraeth Cymru'n ymateb i adroddiad yr Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae

Ym mis Hydref 2023, ymatebodd y Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol, Julie Morgan AS i'r argymhellion yn *adroddiad grŵp llywio'r Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae.*

Mae'r ymateb yn egluro sut mae Llywodraeth Cymru'n bwriadu symud ymlaen gyda, neu archwilio ymhellach, yr argymhellion a'r cerrig milltir awgrymedig a amlinellir yn adroddiad y grŵp llywio. Mae hefyd yn egluro'r camau gweithredu a gymerir i gyflawni canlyniadau disgwyliedig y grŵp llywio, ynghyd ag amserlen ar gyfer pob carreg filltir.

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Fel yr adroddwyd eisoes, daeth adroddiad y grŵp llywio, a gyhoeddwyd ym mis Chwefror 2023, wedi adolygiad cydweithrediadol dros dair blynedd o waith polisi chwarae Llywodraeth Cymru. Fe gyflwynodd 15 o argymhellion allweddol sy'n berthnasol i'r chwe thema a ddynodwyd yn yr adolygiad. Mae'r grŵp llywio'n pwysleisio bod angen gweithredu'r argymhellion hyn ar frys er mwyn gwella cyfleoedd ar gyfer chwarae plant yng Nghymru.

Wrth ymateb i'r argymhellion, dywedodd y Dirprwy Weinidog:

'Mae'r blynyddoedd diwethaf wedi dangos inni pa mor hanfodol yw cyfleoedd chwarae i les plant a phobl ifanc, eu datblygiad i'r dyfodol a'u potensial mewn bywyd. Rwy'n edrych ymlaen at y cydweithio parhaus rhwng Llywodraeth Cymru a'r sector gwaith chwarae a sectorau cysylltiedig eraill, wrth inni fwrw ymlaen gyda'n gilydd, i sicrhau bod ein polisi chwarae'n cydweddu gydag anghenion ein plant a'n pobl ifanc yn awr ac i'r dyfodol.'

www.chwarae.cymru/play-policy/adolygiad-chwarae

Safon diogelwch ryngwladol newydd ar gyfer cyfleusterau chwarae a hamdden

Mae Chwarae Cymru'n croesawu safon diogelwch ryngwladol a gyhoeddwyd yn ddiweddar fydd yn galluogi plant i elwa o gyfleusterau chwarae a hamdden mwy anturus.

Bydd Safon 4980:2023 'Asesu budd-risg ar gyfer cyfleusterau, gweithgareddau ac offer chwaraeon a hamdden' y Sefydliad Safoni Rhyngwladol (ISO) yn caniatáu i awdurdodau lleol a darparwyr meysydd chwarae ddefnyddio dull budd-risg wrth ddylunio offer a rhaglenni chwarae ar gyfer plant.

Mae'r safon yn arwydd o symud tuag at agwedd gytbwys, ystyriol tuag at ddiogelwch mewn cyd-destunau chwarae a hamdden. Cynorthwyodd eiriolwyr diogelwch chwarae blaenllaw o'r DU ac yn fyd-eang i ddrafftio'r safon, sy'n alinio gyda safiad yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch ar chwarae plant, fel yr amlinellir yn ei ddatganiad lefel uchel o 2012, *Chwarae a hamdden plant: hyrwyddo agwedd gytbwys.*

Yn hytrach na chanolbwyntio ar leihau risg yn unig, mae'r safon yn dweud y dylai cynghorau, busnesau, ac eraill fabwysiadu agwedd gytbwys tuag at ddiogelwch mewn meysydd chwarae a chyfleusterau hamdden eraill. Yn hanfodol, dylent ystyried buddiannau caniatáu rhyw fesur o risg a her.

Mae'r safon ISO newydd hon yn rhoi hwb inni gyd ddefnyddio'r hyn sydd, yn syml, yn ddull synnwyr cyffredin.

Rhyddid ac anturiaethau

Pam fod chwarae rhydd o bwys i iechyd meddwl plant

Yma mae'r Athro Seicoleg Plant, Helen Dodd a Ms Gill Hearnshaw, Cydymaith Ymchwil ac ymgeisydd am PhD – y ddwy o Ysgol Feddygol Prifysgol Caerwysg – a'r Dr Lily FitzGibbon, Darlithydd Seicoleg ym Mhrifysgol Stirling, yn sôn wrthym am bwysigrwydd rhoi rhyddid i blant fod yn anturus ac i gymryd risg fel rhan o'u chwarae a'r hyn sydd angen newid er mwyn gwneud i hyn ddigwydd.

Beth yw eich hoff atgof o blentyndod? Adeg pan oeddech yn teimlo'n rhydd ac yn hapus? Ble oeddech chi? Beth oeddech chi'n ei wneud?

Fe ofynnom y cwestiynau hyn fel rhan o arolwg trwy'r DU gyfan o blant ac oedolion. Dywedodd y mwyafrif llethol o bobl eu bod y tu allan, ac yn aml ym myd natur. Wrth inni archwilio cynnwys yr hoff atgofion hyn, daethom ar draws tair thema: teimlo'n ddiofal, cael anturiaethau, a theimlo cysylltiad. Dyma'r hyn yr ydym ei eisiau ar gyfer ein plant heddiw – y cyfle i archwilio, cael anturiaethau a theimlo cysylltiad gyda'r bobl a'r lleoedd o'u hamgylch, fel y gallant greu atgofion hapus i'w cario gyda nhw trwy gydol eu hoes.

Mae chwarae'n un o hawliau plentyn – 'does dim rhaid iddo fod at ddiben penodol. Ar yr un pryd, chwarae yw sut y bydd plant yn dysgu am ac yn rhyngweithio gyda'r byd. Mae'n cefnogi eu datblygiad cymdeithasol, meddyliol, corfforol ac emosiynol. Mae chwarae rhydd yn arbennig, mae'n chwarae sydd ddim yn cael ei gyfarwyddo gan oedolion, felly mae'r plant yn cael y rhyddid i ddewis sut y maen nhw'n chwarae yn ogystal â beth a gyda phwy i chwarae. Mae chwarae rhydd yn unigryw i bob plentyn – mae'n edrych yn wahanol i wahanol blant, ar wahanol oedrannau, ac mewn gwahanol fannau. Mae'r math yma o chwarae'n bwysig oherwydd ei fod yn caniatáu i blant ddatblygu eu diddordebau eu hunain, profi ymdeimlad o reolaeth, tyfu'n ddatryswyr problemau gweithredol, a datblygu ymdeimlad o annibyniaeth.

Yn ogystal, mae chwarae rhydd yn rhoi lle i blant archwilio ffiniau eu hardal gysurus a dechrau cymryd risg yn eu chwarae. Tra gall hyn ddigwydd yn unrhyw le, mae mannau awyr agored, yn enwedig ym myd natur, yn cefnogi chwarae rhydd trwy gynnig amgylcheddau anffurfiol y gall plant ryngweithio gyda nhw a'u dehongli mewn llu o wahanol ffyrdd.

Beth yw'r broblem? Pam fod chwarae'n haeddu sylw'r eiliad yma?

Mae cyfleoedd plant i fwynhau chwarae rhydd a'r tu allan yn dirywio. Mae plant heddiw, yn gyffredinol, yn cael caniatâd i chwarae'r tu allan heb oruchwyliaeth rhiant o tua 11 mlwydd oed – dwy flynedd yn hwyrach na chenhedlaeth eu rhieni[1]. Mae llai o blant yn cael mynediad i fannau lleol i chwarae, ac yn benodol, mae llai o blant yn chwarae ar y stryd ac mewn mannau cyhoeddus yn agos i'w cartrefi[2]. Mae hyn yn golygu bod plant yn dibynnu mwy ar eu rhieni i'w hebrwng i fannau i chwarae, a hynny'n aml mewn car.

Yn drawiadol iawn, ni wnaeth mwy na miliwn o blant yn Lloegr (12%) ymweld ag amgylcheddau naturiol fel coedwigoedd neu draethau o gwbl yn 2015[3]. At hynny, mae amser chwarae'n ystod y diwrnod ysgol wedi ei gwtogi hefyd hyd at 45 munud yr wythnos dros y 25 mlynedd diwethaf[4] – mae hynny'n creu cyfanswm o 30 awr yn llai o chwarae bob blwyddyn! Mae'r dirywiadau hyn yn aml yn fwy ar gyfer plant o ardaloedd sydd dan anfantais gymdeithasol a phlant o grwpiau ethnig lleiafrifol, sy'n awgrymu anghydraddoldebau cymdeithasol a strwythurol ym mynediad plant i chwarae rhydd a'r tu allan.

Pam fod chwarae anturus yn bwysig?

Mae chwarae rhydd yn edrych ac yn teimlo'n wahanol i bob plentyn ond pan mae'n digwydd y tu allan, mae'n aml yn cynnwys elfennau o antur neu gymryd risg fel mynd yn gyflym, yn uchel, neu chwarae corfforol gwyllt. Mae gan chwarae sy'n cynnwys gweld plant yn mentro at ffiniau eu hardal gysurus – sy'n gyffrous, gwefreiddiol, hwyliog ac efallai hyd yn oed ychydig yn ddychrynllyd (ond, yn bwysig iawn, sydd ddim yn peri gofid) – yn cynnig buddiannau eang i les corfforol, cymdeithasol ac emosiynol plant.

Mae damcaniaethau'n awgrymu bod gan blant ysfa naturiol i gymryd rhan mewn chwarae anturus, sy'n rhoi cyfleoedd iddyn nhw ddatblygu doniau corfforol a dysgu i farnu risg drostynt eu hunain, a thrwy hynny leihau tebygrwydd anafiadau yn y dyfodol. Yn ogystal, mae gan chwarae anturus y potensial i leihau siawns plant o ddatblygu gorbryder problemus gan ei fod yn datblygu eu dawn i ymdopi gydag ansicrwydd ac yn eu helpu i ddysgu am a deall y teimladau corfforol ddaw gyda bod yn bryderus neu'n ofnus, fel teimlo curiad eu calon neu 'bili-pala' yn y bol.

Cefnogir y ddamcaniaeth hon gan ganfyddiadau ymchwil diweddar sy'n dangos cysylltiadau rhwng profiadau chwarae plant a'u hiechyd meddwl. Canfu'r arolwg The British Children's Play Survey bod plant oedd yn treulio mwy o amser yn chwarae'r tu allan ac yn llawn antur cyn y pandemig gyda lefelau tymer cadarnhaol uwch yn ystod y cyfnod clo cyntaf a llai o symptomau gorbryder ag iselder[5]. Yng nghyd-destun chwarae stryd yn benodol, canfu data o'r DU gyfan a gasglwyd gan Play England bod gan blant a ddywedodd eu bod yn chwarae'r tu allan yn rheolaidd ar eu stryd les gwell, fel y dangosir gan lefelau uwch o emosiwn cadarnhaol. Yn ddiddorol iawn, adroddodd oedolion ddywedodd eu bod yn chwarae'r tu allan ar eu strydoedd yn rheolaidd pan oedden nhw'n blant, well iechyd meddwl fel oedolion, gan sgorio'n is ar fesur gofid seicolegol[2].

Beth sydd angen digwydd?

Mae pryder dealladwy ynghylch iechyd meddwl plant. Cyn y pandemig roeddem eisoes yn gweld cyfraddau cynyddol o broblemau iechyd meddwl, ac mae'r rhain wedi gwaethygu o ganlyniad i'r pandemig. Mae'n anhepgor bod gan blant sy'n profi problemau iechyd meddwl fynediad rhwydd i gefnogaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Yn ogystal, mae angen inni feddwl am yr amgylcheddau sydd o gwmpas plant a sut y gallent ffitio'n well gyda'r hyn fydd plant eu hangen wrth iddynt dyfu, er mwyn cefnogi datblygiad iechyd meddwl da. Mae darparu amgylcheddau chwarae ysgogol, amrywiol a rhoi annibyniaeth a rhyddid i blant wrth iddynt dyfu'n hŷn yn un ffordd bwysig o ddarparu cychwyn gwell mewn bywyd.

Mae newid yn araf ac yn heriol ond nid yw hynny'n golygu nad yw'n bosibl. Mae enghreifftiau gwych o newidiadau cadarnhaol yn digwydd yng Nghymru eisoes. Mae peth newid yn seicolegol: mae angen inni ddatblygu diwylliant ble mae chwarae'n cael ei ddeall, ei groesawu a'i werthfawrogi mewn cymunedau; ac mae angen inni gywiro'r dull diofyn o leihau risg pan ddaw'n fater o asesu a rheoli risg mewn chwarae.

Mae newidiadau eraill sydd angen eu gweld yn rhai ffisegol: mae angen inni greu gofodau ar gyfer chwarae sy'n hawdd cael mynediad iddynt ac sy'n ddeniadol i blant o bob oed. Mae angen inni warchod gofodau a ddefnyddir ar gyfer chwarae ffurfiol ac anffurfiol, ac rydym angen systemau ffyrdd a thraffig sy'n ystyriol o sut fydd plant yn teithio trwy ac yn defnyddio gofod cyhoeddus.

Cyfeiriadau

[1] Dodd, H.F., FitzGibbon, L., Watson, B.E. a Nesbit, R.J. (2021) Children's play and independent mobility in 2020: results from the British Children's Play Survey, *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(8)*, 4334.

[2] Dodd, H.F. (2023) *Trends in Children's Street Play: Play England 2023 Playday Report*, Play England.

[3] Hunt, A., Stewart, D., Burt, J. a Dillon, J. (2016) *Monitor of Engagement with the Natural Environment: a pilot to develop an indicator of visits to the natural environment by children – Results from years 1 and 2 (March 2013 to February 2015)* Natural England Commissioned Reports, Number208.

[4] Baines, E. a Blatchford, P. (2023) The decline in breaktimes and lunchtimes in primary and secondary schools in England: Results from three national surveys spanning 25 years, *British Educational Research Journal, 49 (5)*, 925-946.

[5] Dodd, H.F., Nesbit, R.J. a FitzGibbon, L. (2022) Child's play: examining the association between time spent playing and child mental health, *Child Psychiatry & Human Development*, 1-9.

Chwarae a lles:

Tuag at ddull galluogrwydd perthynol

Y Dr Wendy Russell, Mike Barclay a Ben Tawil sy'n cyflwyno dull galluogrwydd perthynol tuag at les a sut y gellir ei ddefnyddio i lunio amgylchedd mwy chwarae-gyfeillgar ar gyfer plant yng Nghymru.

Pan gawsom ein comisiynu gan Chwarae Cymru i ymchwilio i'r cysylltiadau rhwng digonolrwydd chwarae a lles plant, fe dreuliom fisoedd lawer yn tyrchu trwy'r ymchwil ar blentyndod, polisi, buddiannau chwarae, patrymau chwarae cyfoes a chamau gweithredu i gefnogi chwarae. Mae papur briffio a chrynodeb o'n hadolygiad *Chwarae a lles* ar gael ar wefan Chwarae Cymru, a disgwylir cyhoeddi'r adolygiad llawn yn hwyrach eleni.

Yn yr adolygiad, rydym yn cyfuno dealltwriaethau o amrywiol feysydd yn cynnwys astudiaethau esblygiadol, niwrowyddoniaeth, seicoleg, cymdeithaseg, daearyddiaeth, astudiaethau polisi ac athroniaeth, gan greu sylwebaeth wleidyddol wreiddiol, wedi ei ddylanwadu gan ein hymchwil ninnau i'r Ddyletswydd Digonolrwydd Chwarae. Trwy hyn, rydym yn cyflwyno'r cysyniad o 'ddull galluogrwydd perthynol' all hysbysu polisi ac ymarfer.

Mae nifer o ffyrdd gwahanol ac anghyson o ddeall plentyndod, chwarae a lles. Mae ein hadolygiad yn adrodd am bryderon oedolion am blant heddiw, yn cynnwys diogelwch mewn mannau cyhoeddus ac ar-lein, iechyd meddwl, gordewdra, niwroamrywiaeth, troseddau ieuenctid a thrais. Mae'r ymchwil yn portreadu hanesion cymhleth ac anghyson o ddiffiniadau, tueddiadau ac achosion. Yn aml, caiff problemau eu priodoli i blant a'u teuluoedd, gydag ymyriadau'n cael eu hanelu at newid ymddygiadau'r unigolyn.

Un enghraifft yw Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (ACEs), ble mae rhieni'n cael eu portreadu fel bod yn achos yn ogystal ag ateb. Mae'r pryderon hyn yn real iawn i'r rheini gaiff eu heffeithio ganddynt. Er hynny, mae ystyried profiadau niweidiol o'r fath dim ond fel rhywbeth y gall ac y dylai teuluoedd unigol fynd i'r afael â nhw yn anwybyddu sut y maent hefyd ynghlwm â materion gwleidyddol-gymdeithasol ehangach fel tlodi, dosbarth, hil, rhywedd ac an/abledd. Yn ogystal, mae'r rhestr ddi-ben-draw a'r achosion cynyddol o broblemau'n creu darlun o blentyndod mewn argyfwng, barn diffyg o blant wedi'u niweidio.

Dyma ble mae'r dull galluogrwydd perthynol yn dod i'r adwy.

Dull galluogrwydd perthynol

Mae'r dull galluogrwydd *perthynol* yn pwysleisio'r perthnasau dynamig a dwyochrog rhwng plant ac amrywiol ddimensiynau eu bywydau – corfforol, affeithiol, economaidd, gwleidyddol, cymdeithasol. Yr hyn wnaeth godi o'n hadolygiad oedd cam sylweddol tuag at ystyried bywyd fel elfen berthynol. Dydyn ni ddim yn sefyll ar wahân i'n profiadau a'n cyfarfyddiadau gyda chyrff eraill (fel rhai dynol, anifeiliaid, sefydliadol, elfennol), gwrthrychau, tirweddau, systemau cymdeithasol ac yn y blaen.

Yn seiliedig ar weithiau Amartya Sen a Martha Nussbaum, mae'r dull galluogrwydd tuag at les yn pwysleisio cyfiawnder cymdeithasol. Mae'n diffinio bywyd da fel un ble mae gan bobl y doniau i ganlyn yr hyn sy'n werthfawr iddyn nhw. Mae Nussbaum yn cynnwys chwarae yn ei rhestr hi o ddeg o ddoniau craidd. Mae doniau yn gyd-ddibynnol ar ffactorau gwleidyddol-gymdeithasol ac amgylcheddol yn ogystal â ffactorau personol. Mae fframwaith o'r fath yn caniatáu ar gyfer arddull seiliedig ar gryfderau tuag at chwarae a bod yn iach sy'n gosod cydgyfrifoldeb ar oedolion i sicrhau bod yr adnoddau a'r cyfleoedd angenrheidiol ar gael ac yn hygyrch i bob plentyn.

Chwarae a lles

Rydym yn defnyddio'r termau 'chwarae' a 'lles' i bwysleisio bod y rhain yn brosesau perthynol parhaus a chyfnewidiol, yn hytrach na gweithgareddau sydd wedi eu clymu gan amser a gofod neu nodweddion personol sefydlog. Tra ein bod yn rhybuddio yn erbyn gor-ramantu chwarae, gan gydnabod ei botensial i fod yn greulon neu i niweidio, mae'r ymchwil yn dangos y llu o fuddiannau sy'n cronni pan fydd plant yn gallu chwarae mewn ffyrdd y maent yn eu gwerthfawrogi.

Mae chwarae o bwys i blant. Mae pleser chwarae'n sail i lawer o'i fuddiannau, gan ysgogi rhagor o chware, lleihau gorbryder a gwarchod yn erbyn iselder. Mae chwarae gydag emosiynau cryfion fel ofn, sioc, ffieidd-dod neu ddicter yn rhoi ymdeimlad o fywiogrwydd a gorfoledd.

Gall creu ansicrwydd yn gwbl fwriadol sbarduno'r rhwydweithiau niwral i ymateb yn hyblyg ac yn greadigol i sefyllfaoedd newydd heb orymateb. Mae symud ac ymgysylltu pob un o'r synhwyrau'n helpu plant i gynyddu eu hiechyd, eu cryfder a'u hystwythder corfforol ac integreiddiad synhwyraidd. Mae chwarae angen a hefyd yn helpu i ddatblygu sgiliau cymdeithasol, rheoleiddio'r emosiynau, balans, talu sylw, cof, ymwybyddiaeth ofodol a mwy. Trwy chwarae bydd plant yn datblygu ymlyniadau â gofalwyr, ffrindiau, anifeiliaid, mannau a gwrthrychau, gan roi ymdeimlad o berthyn a diogelwch.

Mae hyn i gyd yn golygu, **pan mae'r amodau'n iawn iddyn nhw chwarae, gall plant greu eu lles eu hunain**. Mae'r adroddiad hwn sy'n seiliedig ar gryfderau'n cyflwyno dadl foesegol, foesol, economaidd a chymdeithasol gref i oedolion weithio tuag at gynhyrchu'r amodau hynny trwy bolisïau yn ogystal ag ymarfer.

Chwarae plant heddiw

Mae meddwl am chwarae plant trwy ddull galluogrwydd perthynol yn golygu gwerthuso amodau eu bywydau bob dydd a sut y mae'r rhain yn hwyluso neu'n cyfyngu ar gyfleoedd i chwarae. Bydd plant yn chwarae yn unrhyw le ac ym mhobman, ac fe wnaethom adolygu ymchwil ar chwarae yn y cartref, yn sefydliadau plentyndod fel ysgolion a meysydd chwarae, mewn mannau cyhoeddus a digidol. Tra bo plant, mewn nifer o ffyrdd, yn dal i gyd-greu diwylliant chwarae bywiog, fe wnaethom hefyd ganfod anghydraddoldebau ac anghyfiawnderau amlwg yng ngallu plant i chwarae'n codi o:

- dresmasiad masnachol cynyddol i fywydau chwarae plant, yn cynnwys technolegau digidol, teganau, canolfannau chwarae ac adloniant masnachol a gweithgareddau y tu allan i'r ysgol, y mae llawer ohonynt y tu hwnt i gyrraedd rhai plant
- mesurau cyni a thoriadau i wasanaethau cymunedol yn cynnwys darpariaeth gwaith chwarae
- mae traffig (yn cynnwys ceir wedi'u parcio) a phreifateiddio gofod cyhoeddus sydd, ynghyd â materion diogelwch cymunedol, wedi arwain at ddirywiad mewn plant yn chwarae'r tu allan, yn enwedig mewn cymdogaethau economaidd tlawd.

Pan ofynnir iddynt, mae plant yn dal i fynegi awydd cryf i chwarae'r tu allan gyda'u ffrindiau a, ble fo'r amodau'n iawn, maen nhw'n dal i wneud hynny. Mae chwarae'r tu allan yn fath o gyfranogi mewn bywyd bob dydd. Mae'n meithrin ymdeimlad o berthyn, ac mae gan gymdogaethau ble bydd plant yn chwarae'r tu allan fwy o gysylltiadau cymdeithasol, sy'n cyfrannu at gydlyniant cymunedol.

Mae'r plant hynny sy'n lleiaf abl i gael mynediad i gyfleoedd masnachol yn debyg hefyd i fod heb ardd ac yn byw mewn cymdogaethau economaidd tlawd. Rydym yn gweld hyn, ynghyd â symud plant oddi ar strydoedd preswyl yn fwy cyffredinol, fel mater o gyfiawnder gofodol. Yn hytrach na beio'r plant neu eu rhieni am y dirywiad mewn chwarae'r tu allan, mae dull galluogrwydd yn talu sylw i greu amodau sy'n gwneud chwarae'n bosibl, gan werthfawrogi'r buddiannau fydd yn dilyn i blant, teuluoedd, cymunedau a'r economi.

Mae ein hadolygiad yn nodi nifer o enghreifftiau o newidiadau a wnaethpwyd i amgylcheddau plant i gefnogi eu dawn i chwarae. Mae'r rhain yn cwmpasu camau gweithredu sy'n alinio gyda'r sumudiad tuag at ddinasoedd ac aneddiadau eraill sy'n gyfeillgar at blant (yn cynnwys mentrau arafu traffig a chwarae stryd), cynnwys plant yn y system gynllunio, a bywiogi mannau cyhoeddus trwy waith chwarae neu weithredu cymunedol. Yng Nghymru, mae'r Ddyletswydd Digonolrwydd Chwarae'n cynnig fframwaith trefniadol ar gyfer newidiadau o'r fath, sy'n dibynnu'n drwm ar weithio partneriaeth a chydweithrediad cymunedol.

Mae'r ymatebion hyn yn cydweddu gydag agendâu polisïau allweddol, yn cynnwys Polisi Cynllunio Cymru, Teithio Llesol, a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Yn y pen draw, mae ein canfyddiadau'n cyfeirio at botensial trawsnewidiol dull galluogrwydd perthynol wrth ffurfio amgylchedd mwy cynhwysol, cyfiawn, a chwarae-gyfeillgar ar gyfer plant gan sicrhau buddiannau i bawb.

Mae'r cyhoeddiadau *Chwarae a lles* ar gael ar:
www.chwarae.cymru/polisi-chwarae/ein-hymchwil

Gwaith chwarae therapiwtig ar faes chwarae antur

Y tîm ar Faes Chwarae Antur Meriden (MAPA) sy'n rhannu eu profiad o ddefnyddio arddull gwaith chwarae therapiwtig yn eu lleoliad a'r gwahaniaeth y mae gweithio gyda Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) yn ei wneud i'r plant a theuluoedd.

Mae Maes Chwarae Antur Meriden wedi ei leoli yn Chelmsley Wood, ardal ddifreintiedig iawn ar gyrion Birmingham. Mae MAPA yn cynnig rhaglen chwe-diwrnod-yr-wythnos o chwarae mynediad agored, gwaith ieuenctid, sgiliau coedwig, grwpiau rhieni a sesiynau penodol 'llai mewn nifer / cymhareb staff i blant uchel' ar gyfer plant sydd fwyaf o angen y gefnogaeth yma. Ers 2020, mae MAPA hefyd wedi rhedeg sesiynau wythnosol mewn partneriaeth â Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) a chyflogi gweithiwr chwarae therapiwtig fel rhan o'r tîm.

Awgrymwyd y bartneriaeth gyda CAMHS yn y lle cyntaf gan riant oedd wedi bod trwy sefyllfa trais domestig difrifol gyda'i mab. Roedd e'n derbyn cefnogaeth gan CAMHS ond roedd hefyd wedi dechrau mynychu MAPA ar adeg pan oedd y teulu'n dal o dan warchodaeth yr heddlu ac roedd mannau y gallent fynd iddynt, a theimlo'n ddigon diogel i chwarae, yn broblem fawr. Roedd y fam wedi nodi'r gwahanol ffyrdd y gallai ei mab fynegi ei drawma yn y maes chwarae – dringo i ben gwahanol strwythurau a bloeddio i'r awyr, er enghraifft – a sut yr oedd hyn yn ei helpu i gynyddu ei hyder eto. Teimlai y gallai plant eraill oedd yn defnyddio CAMHS elwa yn yr un modd. Yn dilyn cyfarfod neu ddau, cychwynnodd y sesiynau peilot cyntaf yn ystod haf 2020.

Rhedodd yr haf cyntaf gyda'r math o anhrefn gwych sy'n gyffredin i feysydd chwarae antur ac roeddem wedi bwriadu parhau gyda sesiwn ar ôl ysgol wythnosol. Cyhoeddwyd cyfnod clo arall ac felly cafodd y sesiynau hyn eu gohirio tan y Gwanwyn canlynol. Bryd hynny dywedodd CAMHS wrthym nad oedd y plant oedd wedi mynychu'r

maes chwarae yr haf blaenorol bellach ar y rhestr aros – anhygoel! Roeddem yn gwybod bod rhywbeth pwysig yn digwydd oedd yn galw am waith pellach ac felly cynlluniwyd sesiynau wythnosol eto, ac maent yn para hyd heddiw.

Mae llawer wedi dogfennu y gall chwarae fod yn therapiwtig yn gynhenid ac yn ollyngfa naturiol i blant archwilio a goresgyn eu pryderon ond gall meysydd chwarae antur hefyd fod yn ofodau eang a phrysur iawn (mae MAPA, ar gyfartaledd, yn croesawu 250 o ymwelwyr y dydd yn ystod y gwyliau). Fe wnaethom sylweddoli ein bod yn aml, yn gwbl angenrheidiol, yn cael ein tynnu i mewn i'r 'pethau mawr' – chwarae adeiladu, y siglenni uchel oedd angen eu harsylwi trwy'r amser. Golygodd hyn bod y manylion yn cael eu colli a bod chwarëusrwydd bob dydd yn cael ei esgeuluso'n anfwriadol neu, o leiaf, nad oedd y 'cynnig chwarae' ar gyfer y plant hyn cystal ag y gallai fod.

Erbyn hyn roeddem wedi cyflogi gweithiwr chwarae therapiwtig sef Clair Meares, ymarferydd ac ymchwilydd gwaith chwarae hirsefydlog. Mae Clair yn egluro ei rôl fel un o 'cytgordio-gyda' (Erin Manning, *The Minor Gesture*, 2016), y llu o ffyrdd y mae plant yn mynegi eu hunain sy'n aml yn cael eu hesgeuluso neu eu tanbrisio mewn rhyw ffordd neu'i gilydd. Mae'r cytgordio-gyda yma, i ddod â'r pethau hynny gaiff eu hanwybyddu'n aml i'r golwg, yn cymryd amser a newid diwylliant gan symud oddi wrth yr ymatebion a'r datrysiadau 'cyflym' y mae cyllidwyr yn aml yn galw amdanynt. Yn MAPA rydym yn defnyddio moddau myfyrio all ein helpu i weld y tu hwnt i esboniadau cymharol syml – gan wthio'n ôl yn ysgafn yn erbyn syniadau sefydlog sy'n gosod plant mewn blychau datblygiadol penodol.

Mae'r gweithiwr chwarae therapiwtig wedi cyflwyno llawer o ddeunyddiau cyffyrddadwy a synhwyraidd i'r gofod chwarae, pethau oedd yn gwbl bwrpasol yn anodd i 'greu rhywbeth' gyda nhw ac oedd, o ganlyniad, yn naturiol yn osgoi'r naratif bod 'chwarae plant yn fwyaf gwerthfawr pan fydd rhywbeth i'w weld neu i'w gymryd adref'. Yn hytrach, bydd y plant a'r oedolion sy'n gwylio neu sy'n cymryd rhan, yn derbyn 'caniatâd' cynnil ynghylch gwerth 'dim ond' bod gyda'r deunyddiau, rhinweddau tawelol ailadrodd, archwilio a rhyddhau teimladau sy'n bosibl wrth chwarae mewn modd gaiff ei ystyried fel arfer fel 'gwneud llanast'.

Mae'r cwestiwn a ofynnwyd yn rheolaidd ar y cychwyn i'r gweithiwr chwarae therapiwtig gan oedolion oedd yn ymweld â'r safle, 'Beth ydych chi'n ei wneud yma?' wedi tyfu'n fath o fantra maes chwarae i'r plant: 'Gwneud llanast wrth gwrs!'

Roeddem yn gwybod trwy'r gwaith yma i gyd bod rhaid inni ymrwymo iddo am y tymor hir, nad oedd y dull 'ticio blychau' tuag at asesu gwasanaeth sy'n well gan y mwyafrif o gyllidwyr yn ddigon da a'i fod mewn gwirionedd yn dweud fawr ddim wrthyn nhw, na ni, am y buddiannau therapiwtig oedd yn digwydd wrth i'r plant chwarae. Fe siaradom am ein rôl eiriolaeth yn hyn o beth, i wthio'n dawel yn erbyn targedau a deilliannau afrealistig a'n harddull ni tuag at greu gwahanol fathau o 'dystiolaeth'.

Mae'r sesiynau partneriaeth gyda CAMHS yn parhau i ddigwydd bob wythnos yn MAPA, yn ystod y tymor ac yn ystod gwyliau'r ysgol. Mae'r grŵp yn defnyddio cymhareb staff i blant uchel a lefel ymateb i anghenion a diddordebau unigol y plant fel bod chwarae poblogaidd, fel defnyddio offer adeiladu, wastad yn gallu bod ar gael a bod unrhyw 'anghydfodau' yn gallu cael eu cyfryngu mewn ffordd chwareus a chynnil os bydd angen. Un agwedd bwysig o'r gwaith yma yw bod y timau i gyd yn cymryd amser i gwrdd â'i gilydd yn rheolaidd i fyfyrio ar y ddarpariaeth, addasu eu hymarfer, a thrafod sut y mae'r plant a theuluoedd yn elwa. Ddwywaith y tymor mae'r grŵp yn cynnig sesiwn 'teulu a ffrindiau' sydd wedi sbarduno elfennau positif eraill, fel creu grŵp cymorth anffurfiol i rieni.

Yn 2022, fe siaradom am y gwaith yma yn y Gynhadledd Gwaith Chwarae Genedlaethol yn Eastbourne ac yna yn y Fforwm Gweithwyr Chwarae yn Rhaeadr yn hwyrach yn y flwyddyn.

Ar y ddau achlysur, fe ofynnom i'r cyfranogwyr gymryd rhan mewn cyfres o gyfarfyddiadau synhwyraidd, fel ymarfer 'darlunio tywysedig'*. Fe ddigwyddom ddod ar draws fideo yn dangos yr ymarfer hwn ar waith a chawsom ein taro gan y tebygrwydd rhyngddo (fel therapi sefydledig), a'r hyn yr oeddem yn gweld plant yn ei wneud yn ddigymell a naturiol yn y maes chwarae.

Fe wnaethom hefyd chwarae llawer yn y gweithdai hyn mewn ffyrdd yr oeddem wedi deall oedd yn bwysig i'w gwneud fel tîm staff – i chwarae gyda fawr 'ddim byd'... gan hidlo, symud, teimlo, codi a diferu trwyddo drosodd a throsodd – gan gyfarfod a rheoli-dad-reoli ar y ffin rhwng pethau a phosibiliadau. Fel hyn, fel gweithwyr chwarae rydym yn dechrau cytgordio yn well gyda phethau fel greddf, ymdeimlad a chofio, ac yn ei dro'r chwarëusrwydd sydd angen ei dystio.

Fe ofynnom lawer o gwestiynau yr ydym yn dal i'w archwilio ein hunain: Beth allai fod yn therapiwtig i ni / i'r plant yr ydym yn gweithio gyda nhw? Sut ydym yn gwybod beth sy'n gweithio i ni / i'r plant? Oes modd siarad am hyn? Sut allwn ni dystio i'r gwaith yma a dechrau newid y diwylliant 'datrysiad cyflym'?

*Am fwy o wybodaeth, ewch i:
www.sensorimotorarttherapy.com

Ymarfer wedi'i hysbysu gan chwarae

Ddefnyddio chwarae i gefnogi plant sydd wedi'u heffeithio gan drawma

Mae tyfu i fyny gydag adfyd yn debyg o effeithio ar ddatblygiad a lles corfforol, meddyliol ac emosiynol plant.

Gall chwarae helpu i leddfu effeithiau trawma a chyfrannu at les uniongyrchol ac at welliannau tymor hir ym mywydau plant. Dylai darparu ar gyfer chwarae fod yn ganolog i unrhyw fframwaith neu raglen sy'n anelu i gefnogi iechyd a lles plant a theuluoedd.

Mae hyn yn gofyn am:

- Ymarferwyr a gofalwyr ymatebol sy'n deall yr angen i chwarae
- Cymunedau cefnogol ble mae chwarae'n cael ei ganiatáu a'i ddathlu
- Rhaglenni polisi sy'n darparu gofodau a chyfleoedd i chwarae.

Yn ei Sylw Cyffredinol ar yr hawl i chwarae, mae Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn datgan bod gan blant ysfa ddigymell i chwarae. Mae'n dynodi agweddau'r amgylchedd gorau posibl sydd angen bod yn bresennol i gefnogi anghenion chwarae plant:

- Amser, sy'n rhydd o alwadau eraill, yn cynnwys therapi, triniaeth ac adsefydlu
- Rhyddid rhag straen
- Lle mewn amgylcheddau awyr agored amrywiol a heriol gyda mynediad i oedolion cefnogol, pan fo angen
- Cyfleoedd i fuddsoddi yn eu lle a'u hamser eu hunain er mwyn creu a thrawsnewid eu byd, gan ddefnyddio eu dychymyg.

Yma rydym yn trafod rhywfaint o awgrymiadau ar sut y gall ymarferwyr ddefnyddio grym chwarae i gefnogi plant sydd wedi'u heffeithio gan drawma.

Caniatáu i blant drefnu eu chwarae eu hunain

Yn aml, bydd trawma'n cynnwys colli rheolaeth dros ein hamgylchiadau. Gall caniatáu rhyddid i blant ddewis sut a beth y maen nhw'n chwarae adfer ymdeimlad o reolaeth. Gall chwarae sydd heb ei strwythuro'n ormodol gan oedolion alluogi plant i wneud penderfyniadau sy'n cyfrannu at eu hiachâd a'u lles eu hunain. Mae'n atgyfnerthu eu hannibyniaeth a gall helpu i adfer eu hyder.

Ceisiwch ganiatáu i'r plant benderfynu pa gemau i'w chwarae, pa deganau ac adnoddau i'w defnyddio, a sut i ymgysylltu gyda chi a phlant eraill.

Arsylwch chwarae'r plant a myfyriwch ar y mathau o chwarae yr ydych yn eu gweld – bydd hyn yn sicrhau gwell dealltwriaeth o'u dewisiadau a'u hanghenion chwarae.

Creu amgylchedd chwarae-gyfeillgar

Mae amgylcheddau anogol a chwarae-gyfeillgar – neu eu diffyg – yn effeithio ar ddatblygiad iach plant. Yn *Cymru – gwlad lle mae cyfle i chwarae*, mae Llywodraeth Cymru yn diffinio amgylchedd chwarae cyfoethog fel 'un hyblyg a diddorol, y gellir ei addasu a'i amrywio'. Mae'n mwyafu'r potensial ar gyfer cymdeithasu, i fod yn greadigol a dyfeisgar, her a dewis. Mae'n ofod yr ymddiriedir ynddo ble mae plant yn teimlo'n rhydd i chwarae yn eu ffordd eu hunain, ar eu telerau eu hunain. Mae nodweddion mannau

o safon ar gyfer plant yn cynnwys cyfleoedd ar gyfer rhyfeddod, cyffro a'r annisgwyl, ond yn bennaf oll gyfleoedd sydd ddim yn cael eu gor-drefnu a'u gor-reoli gan oedolion.

Defnyddiwch Ddull Staff Rhif 5: Dull archwilio amgylcheddau chwarae ym mhecyn cymorth *Access to Play for Children in Situations of Crisis* yr International Play Association i ddynodi sut y mae'r amgylchedd chwarae yn – neu ddim yn – ateb anghenion chwarae plant ac i ddynodi camau gweithredu posibl.

Darparwch ddeunyddiau sy'n annog creadigedd a hyblygrwydd. Mae adnoddau, fel tywod, dŵr, cregyn, ffabrig, bwcedi, bocsys, rhaffau, teiars, poteli, pren a deunyddiau sgrap o bob math, y gallwn eu darparu i hwyluso ac annog chwarae. Gall adnoddau o'r fath gefnogi hefyd blant sydd â sensitifeddau synhwyraidd dwysach.

Darparwch amrywiaeth o ddeunyddiau fel paent, toes chwarae a thŵls – bydd hyn yn annog plant i fod yn greadigol ac i chwarae ar eu tempo eu hunain.

Anogwch chwarae byd bychan – bydd hambwrdd tywod, bClociau adeiladu, pypedau, doliau a ffigyrau eraill yn helpu plant i ddeall eu straeon trwy gymeriadau dychmygol.

Chwarae'r tu allan

Mae chwarae'r tu allan wedi ei gysylltu â gwell iechyd corfforol yn ogystal ag iechyd cymdeithasol ac emosiynol. Mae'n rhoi'r lle angenrheidiol i blant redeg, dringo, rholio, neidio, cuddio, a defnyddio eu hegni. Mae hefyd yn darparu nodweddion synhwyraidd naturiol all fod yn llonyddol a chysurlon.

Defnyddiwch agwedd synnwyr cyffredin tuag at iechyd a diogelwch. Gwnewch yn siŵr bod yr amgylchedd chwarae'n cael ei wirio a bod y gwiriadau hyn yn cael eu cofnodi. Sicrhewch bod y gwiriadau hyn yn gyfuniad o wiriadau gweledol a phrofi ffisegol. Dylai pob lleoliad fod â gweithdrefnau eglur ar yr hyn ddylid ei wirio, gan bwy a pha mor aml.

Mae sicrhau bod anghenion corfforol plant a staff yn cael eu hateb yn helpu rhywfaint wrth eu paratoi i fod y tu allan. Gwnewch yn siŵr bod gan bawb ddillad addas a chysgod ar gyfer tywydd gwlyb ac eli haul a phethau i'w cysgodi rhag yr haul ar ddyddiau braf. Darparwch ddŵr yn y misoedd cynnes, a gwneud yn siŵr bod capiau a chotiau o fewn cyrraedd yn ystod y gaeaf.

Pethau i'w hystyried wrth gynllunio gofodau chwarae mewn lleoliadau:

- Bydd arwynebau heb eu llanw'n dynn fel tywod neu risgl coed, a chynnwys dŵr, coed a llwyni, yn darparu cyflenwad o ddeunyddiau chwarae rhannau rhydd sy'n newid gyda'r tymhorau, y bydd plant yn eu defnyddio mewn amrywiol ffyrdd dyfeisgar.
- Deunyddiau chwarae a nodweddion chwarae sydd ddim yn gyfarwyddol ac, o ganlyniad, sy'n annog dychymyg ac sy'n awgrymu llawer o wahanol ffyrdd ar gyfer chwarae arnynt neu gyda nhw.
- Cyfleoedd ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol, fel mannau i eistedd a gofodau eraill sydd â phosibiliadau pen agored (fel plociau, bonion coed, waliau a nodweddion gwaith celf).
- Tywod a dŵr ar lefelau uwch.
- Deunyddiau chwarae rhannau rhydd i'w symud ac i greu gyda nhw.
- Offer all ddal grwpiau o blant.
- Cyfleoedd ar gyfer profiadau synhwyraidd, fel cysgodi a goleuo, synau a cherddoriaeth dawel, a mannau distaw.

Datblygu polisi chwarae seiliedig ar leoliad

Mae polisi chwarae'n datgan y gwerth y mae sefydliad yn ei osod ar chwarae plant a gall wneud cyfraniad sylweddol i ddarparu cyfleoedd i chwarae.

Dynodwch aelod o staff sydd mewn swydd arweinyddol all gefnogi'r arferion strategol a gweithredol i gefnogi chwarae.

Defnyddiwch Ddull Llunio Polisi Rhif 1 yn y pecyn cymorth *Access to Play for Children in Situations of Crisis* i ddatblygu polisi chwarae.

Gweithiwch gyda'ch gilydd i ddynodi datganiadau egwyddorion allweddol sy'n cefnogi chwarae ac sy'n mynegi'r camau gweithredu y mae'r lleoliad yn eu cymryd i warchod hawl plant i chwarae. Dynodwch ymrwymiadau tymor byr, canolig a hirdymor.

Cyhoeddwch y polisi a'i gynnwys mewn gwybodaeth am y gefnogaeth ehangach y mae eich gwasanaeth yn ei gynnig.

Hyrwyddwch bwysigrwydd chwarae ymysg gofalwyr

Mae gan rieni a gofalwyr ran allweddol wrth gefnogi chwarae plant, a hynny gartref ac yn y gymuned.

Ymgysylltwch gyda rhieni a gofalwyr fel eu bod yn deall eich ymrwymiad i chwarae plant a pham ei fod yn cael ei ddarparu fel rhan o'r gwasanaeth a gynigir.

Dysgwch am barciau a chynlluniau chwarae lleol a rhannu'r wybodaeth gyda theuluoedd.

Ewch i wefan *Plentyndod Chwareus* i gael mynediad i a rhannu syniadau chwarae ac adnoddau eraill ar fagu plant.

Mae arddull a hysbysir gan chwarae'n gweddu'n dda i'r amrediad o wasanaethau ymyraethol da a ddatblygwyd, ac sy'n cael eu datblygu, i gefnogi plant sy'n profi trawma ac adfyd. Ble fo plant wedi'u trawmateiddio gan Brofiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (ACEs), gall darparu cyfleoedd i chwarae helpu plant i ddeall profiadau anodd mewn modd sensitif ac anfeirniadol.

Chwarae plant mewn ysbytai: Sut allwn ni wella eu profiadau?

Prosiect cydweithredol newydd rhwng ymchwilwyr ym Mhrifysgol Caerdydd, Chwarae Cymru, a Starlight i hybu pwysigrwydd chwarae'n llawn hiwmor mewn ysbytai.

Gall llywio trwy heriau treulio amser yn yr ysbyty fod yn brofiad anodd iawn i blant a'u teuluoedd. Tra bo taith gofal iechyd pob plentyn yn wahanol, mae llawer yn teimlo bod eu hamser yn yr ysbyty'n llawn pryder ac ofn. Mae tystiolaeth[1] yn dangos bod plant sydd angen gofal meddygol tymor-hir yn wynebu risg cynyddol o ddatblygu anhwylderau iechyd meddwl fel gorbryder, iselder, a thrawma. I rai, gall effaith profiadau negyddol yn yr ysbyty ar eu hiechyd meddwl bara tan eu bod yn oedolion.

Fodd bynnag, bellach ceir ymchwil helaeth sy'n dangos y gall cael cyfleoedd i chwarae'n ystod eu taith gofal iechyd gynorthwyo plant trwy eu triniaeth a'u gwarchod yn erbyn datblygu anhwylderau iechyd meddwl.

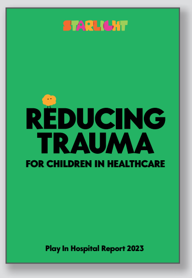
Ffyrdd y gall chwarae gefnogi plant yn ystod arosiadau yn yr ysbyty[1,2,3]

- **Buddiannau therapiwtig:** mae chwarae, cyn, yn ystod, ac ar ôl triniaethau meddygol, yn helpu plant i deimlo'n barod ac wedi'u cefnogi, mae'n helpu i dynnu sylw ac yn lleddfu diflastod, straen, gorbryder, a phoen.

- **Dull cyfathrebu:** mae chwarae'n gweithredu fel dull priodol i oedran i weithwyr iechyd proffesiynol gyfleu gwybodaeth feddygol cymhleth, gan feithrin dealltwriaeth a chynyddu ymddiriedaeth.

- **Triniaeth a gwellhad:** mewn rhai achosion, gall chwarae ei hun fod yn fath o driniaeth, gan gynorthwyo gyda gwellhad ac adferiad, ac mewn rhai achosion, gyfannu neu ddisodli triniaethau confensiynol.

- **Cyfaddasiad a gwytnwch:** mae chwarae'n cynnig cyfleoedd i blant adennill ymdeimlad o reolaeth ac annibyniaeth, gan gryfhau perthnasau teuluol a meithrin gwytnwch a'r ddawn i gyfaddasu.



Mae adroddiad[1] Starlight 2023, *Reducing Trauma for Children in Healthcare*, yn pwysleisio rôl hanfodol Arbenigwyr Chwarae mewn Ysbytai wrth greu cyfleoedd chwarae. Ynghyd ag adnoddau ar gyfer chwarae, a ddyluniwyd yn ofalus gan elusennau fel Starlight, gall y gefnogaeth a ddarperir gan Arbenigwyr Chwarae mewn Ysbytai arwain at sicrhau bod plant yn teimlo'n hapusach, yn ymlacio mwy, yn llai ofnus ac mewn llai o boen.

Fodd bynnag, mae'r adroddiad[1] yn pwysleisio hefyd fwlch sylweddol rhwng y galw am wasanaethau chwarae a'u hargaeledd mewn ysbytai, gan arddangos yr angen am fwy o adnoddau a chefnogaeth, a hynny ar unwaith. Dangosodd data Starlight gymhareb gyfartalog o ddim ond un Arbenigwr Chwarae mewn Ysbyty llawn-amser ar gyfer 3,986 o dderbyniadau plant i ysbytai bob blwyddyn, ac nad oes gan 71% o leoliadau gofal iechyd gyllideb o gwbl ar gyfer adnoddau chwarae, sy'n golygu bod llawer o blant yn colli allan ar gyfleoedd hanfodol i chwarae.

Creu cysylltiadau wrth chwarae

Yn ogystal â diffyg adnoddau chwarae mewn lleoliadau gofal iechyd, mae rhieni wedi galw am fwy o gyfleoedd sy'n galluogi plant i ryngweithio a chysylltu gydag eraill[4]. Chwarae yw iaith cyfathrebu naturiol plant, a thrwy chwarae maent yn gallu mynegi a gwneud synnwyr o'u teimladau a'u rhannu gydag eraill. Mae cysylltu gydag eraill trwy chwarae'n arbennig o bwysig pan mae ysbytai'n aml yn fannau ofnus, cymhleth ac unig.

Bydd llawer o blant yn defnyddio hiwmor yn eu chwarae er mwyn cysylltu gydag eraill a chreu perthnasau cynnes, cadarnhaol, fel y rhai gyda'u brodyr a'u chwiorydd, eu cyfoedion a'u rhieni[5]. I lawer o bobl, mae rhai o'u hoff atgofion o blentyndod yn cynnwys yr adegau a dreuliwyd yn chwerthin ac yn gwneud pethau gwirion a doniol gyda'u ffrindiau a'u teulu agos. Gallai cefnogi chwarae llawn hiwmor plant yn yr ysbyty eu galluogi i ymdopi gyda straen a phryder, er mwyn adennill ymdeimlad o normalrwydd mewn amgylchedd sydd, fel arall, yn ddieithr a difrifol, a rhoi cyfleoedd i blant ymarfer a datblygu sgiliau meddyliol, emosiynol a chymdeithasol pwysig.

Creu cyfleoedd ar gyfer chwarae'n llawn hiwmor

Mae ymchwilwyr ym Mhrifysgol Caerdydd, Chwarae Cymru, a Starlight wedi derbyn ariannu newydd oddi wrth Y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol i weithio gyda phlant, eu teuluoedd, staff mewn ysbytai ac arbenigwyr chwarae i gyd-ddylunio a chynhyrchu adnoddau newydd, dwyieithog (Cymraeg – Saesneg), sydd ar gael i bawb, i hyrwyddo chwarae'n llawn hiwmor i gefnogi lles a pherthnasau plant mewn ysbytai. Cynhelir y prosiect hwn mewn pedwar prif gam:

- **Casglu profiadau:** byddwn yn casglu safbwyntiau plant, teuluoedd, a staff ysbytai i ddeall eu profiadau chwarae a'u syniadau ar gyfer gwella adnoddau sydd ar gael iddynt chwarae.
- **Sylwadau arbenigol:** byddwn yn ymgynghori gydag Arbenigwyr Chwarae mewn Ysbytai i ddynodi eu hanghenion ar gyfer cefnogi plant a chynhyrchu syniadau ar gyfer adnoddau newydd i gefnogi rhyngweithio a chysylltu wrth chwarae, yn cynnwys chwarae'n llawn hiwmor.
- **Datblygu adnoddau:** ar sail safbwyntiau'r plant, teuluoedd, staff ysbytai ac Arbenigwyr Chwarae mewn Ysbytai, byddwn yn creu adnoddau newydd ac yn eu rhannu gyda phlant a theuluoedd mewn lleoliadau gofal iechyd, ac yn casglu data ar eu heffaith.

- **Eiriol a gweithredu:** byddwn yn rhannu dealltwriaeth a enillwyd yn ystod y prosiect i bwysleisio chwarae iechyd fel blaenoriaeth polisi ac yn cynllunio rhaeadru'r adnoddau newydd ar raddfa eang.

Trwy ddefnyddio gwybodaeth sy'n bodoli eisoes a dysg newydd, ein gobaith yw datblygu ffyrdd newydd i blant gysylltu gydag eraill trwy chwarae yn ystod arosiadau tymor byr a hir mewn ysbytai ac mewn gofal diwedd oes. Trwy hyn, ein gobaith yw cymryd camau newydd ymlaen i warchod a chynnal hawl plant i chwarae.

Os ydych chi'n Arbenigwr Chwarae mewn Ysbyty ac yr hoffech glywed mwy neu gymryd rhan yn y prosiect hwn, mae croeso ichi gysylltu gyda'r tîm ar **play@cardiff.ac.uk**.

Cwrdd â'r tîm ymchwil

- Mae'r **Dr. Amy Paine** yn astudio chwarae'n ystod plentyndod ac mae ganddi ddiddordeb ym maes cefnogi iechyd meddwl plant a pherthnasau teuluol.
- Mae arbenigedd **Dr. Kai Thomas** ym maes iechyd meddwl plant a phobl ifanc.
- Mae'r **Dr. Nicola Birdsey** yn Seicolegydd Clinigol mewn Iechyd Pediatrig sydd ag arbenigedd fel Therapydd Chwarae.
- Mae'r **Dr. Faith Martin** yn Seicolegydd Clinigol sydd â phrofiad o weithio ym maes cyswllt iechyd meddwl mewn ysbytai plant ac mae'n cynnal ymchwil ar gefnogi rhieni plant sydd mewn gofid.

Cefnogir y tîm ymchwil gan Laura Walsh, Pennaeth Chwarae gyda Starlight Children's Foundation a Marianne Mannello, Cyfarwyddwraig Gynorthwyol Chwarae Cymru.

Cyfeiriadau

[1] Starlight (2023) *Reducing trauma for children in healthcare*. www.starlight.org.uk/assets/documents/Starlight_Reducing-trauma-for-children-in-healthcare_report.pdf

[2] Gjærde *et al*. (2021) Play interventions for paediatric patients in hospital: a scoping review, *BMJ Open, 11*, e051957.

[3] Landreth, G. L. (2002) *Play therapy: The art of the relationship*, Efrog Newydd, NY: Brunner-Ruttledge.

[4] Care Quality Commission (2020) Children and young people's survey 2020. www.cqc.org.uk/publications/surveys/children-young-peoples-survey-2020

[5] Paine, A. L. (2022) Hiwmor mewn chwarae. www.plentyndodchwareus.cymru/2022/09/15/hiwmor-mewn-chwarae

Fframwaith NYTH i gefnogi iechyd meddwl plant

Mae fframwaith NYTH Llywodraeth Cymru yn anelu i sicrhau arddull system gyfan ar gyfer datblygu gwasanaethau iechyd meddwl, lles a chymorth cydgysylltiedig ar gyfer plant o bob oed, rhieni a gofalwyr.

Mae'r fframwaith yn ddull cynllunio ar gyfer gweithwyr proffesiynol a gwasanaethau y mae eu gwaith yn ymwneud â lles ac iechyd meddwl babanod, plant ac arddegwyr.

Wrth ddatblygu'r fframwaith, gofynnwyd i blant ac arddegwyr pa eiriau oedd yn disgrifio sut ddylai cefnogaeth ar gyfer lles ac iechyd meddwl deimlo. Fe feddylion nhw am NYTH:

Rhoi **N**erth – cael eu gofalu amdanynt a'u caru

Ymddiried – dibynadwy ac yno ichi

Tyfu'n ddiogel – teimlo eich bod yn cael eich amddiffyn ac yn gallu bod yn chi eich hun

Hybu – teimlo'n gryf a'ch bod yn derbyn gwrandawiad.

Mae'r fframwaith yn cynnwys chwe egwyddor graidd ar gyfer gwella gwasanaethau lles ac iechyd meddwl. Mae'n nodi bod angen i blant dderbyn amser, lle a chaniatâd i chwarae a chymdeithasu. Mae chwarae'n hanfodol ar gyfer lles meddyliol plant, ond sut mae chwarae a gwaith chwarae'n cysylltu gydag egwyddorion NYTH?

Oedolion dibynadwy

Mae chwarae gyda'n gilydd yn bwysig ar gyfer ymlyniad teuluol a datblygu ymlyniadau ymddiriedus, cadarn gyda rhieni neu rai sy'n rhoi gofal uniongyrchol.[1] Rhestrir gweithwyr chwarae yn y fframwaith NYTH fel oedolion dibynadwy posibl. Mae ymchwil[2] yn awgrymu bod plant ac arddegwyr yn gwerthfawrogi rolau pwysig a pharhaus sydd gan ddarparwyr chwarae yn eu bywydau – 'athroniaeth chwarae' sy'n gwerthfawrogi dewis, mynegiant a datblygiad yr unigolyn mewn lleoliad cefnogol.

Ceir ffactorau biolegol personol ac amgylcheddol allanol sy'n rhwystro rhai plant rhag chwarae. Gellir cefnogi'r plant hyn i chwarae mewn amgylchedd ble ceir gweithwyr chwarae hyfforddedig sy'n gwybod sut i ymyrryd, ble fo angen, i hwyluso chwarae. Mae hyn yn ymestyn manteision chwarae i blant ac arddegwyr sy'n wynebu rhwystrau lluosog i gael mynediad i fuddiannau niferus chwarae.

Mae gweithwyr chwarae sy'n deall eu rôl fel oedolion dibynadwy ac sy'n cefnogi lles ac iechyd meddwl plant,

yn cynnal yr egwyddor allweddol hon. Yn ogystal, mae'n bwysig bod gwasanaethau eraill, er enghraifft addysg, iechyd a gofal cymdeithasol yn cydnabod pwysigrwydd gweithwyr chwarae ym mywydau plant.

> "Mae gwaith chwarae yn broffesiwn medrus iawn sy'n cyfoethogi ac yn gwella chwarae plant. Mae'n digwydd ble mae oedolion yn cefnogi chwarae plant ond nid yw'n cael ei yrru gan ganlyniadau addysg neu ofal rhagnodedig."

Lles ar draws addysg

Mae *Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol* Llywodraeth Cymru ac adroddiad Estyn *Iach a hapus – Effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion* yn trafod pwysigrwydd cael amser i chwarae mewn ysgolion. Mae gwarchod amser chwarae mewn ysgolion yn ffordd cost isel / digost o gefnogi lles a chyflawni hawl plant i chwarae bob dydd. Mae gwasanaethau ac ysgolion sy'n cydnabod pwysigrwydd gwarchod amser chwarae ac sy'n eiriol yn rheolaidd dros chwarae yn cynnal yr egwyddor allweddol hon.

Gall sicrhau bod plant yn mwynhau amser chwarae a chymryd rhan mewn cyfleoedd chwarae a gyfoethogir yn yr ysgol, gael effaith bositif ar eu hymdeimlad o les mewn addysg. Mae'n gysylltiedig ag ystod eang o welliannau mewn sgiliau academaidd, agweddau, talu sylw ac ymddygiad, a gyda gwell sgiliau cymdeithasol, cynnydd mewn perthnasau cymdeithasol rhwng gwahanol grwpiau o blant, a mwynhau a chyfaddasu'n well i fywyd ysgol.[3]

Arloesi drwy gydgynhyrchu

Bydd darpariaeth gwaith chwarae o safon yn digwydd mewn lleoliadau amrywiol – bydd prosiectau'n cychwyn trwy ymchwilio i nodweddion ac anghenion y gymuned leol a'r mannau ble mae plant ac arddegwyr yn fwyaf tebygol o fod eisiau ymgasglu. O ganlyniad, gall prosiectau ddarparu amgylchedd sydd wedi ei deilwra i anghenion plant ac arddegwyr lleol.

Mae darpariaeth chwarae a gwaith chwarae da yn darparu lle ble gall plant ei ddatblygu a'i newid drostynt eu hunain er mwyn ateb eu hanghenion a'u dymuniadau a ble gall y gofod dyfu gyda'r plant. Mae'n ofod sy'n adlewyrchu anghenion chwarae plant ac y byddant yn ffurfio ymlyniad iddo.

Mae darpariaeth gwaith chwarae cymunedol sy'n gweithio'n unol â'r Egwyddorion Gwaith Chwarae o hwyluso chwarae a ddewisir o wirfodd, ac a gyfarwyddir yn bersonol yn enghraifft o gydgynhyrchu parhaus ar waith.

Mynediad rhwydd at arbenigedd

Mae darpariaeth gwaith chwarae'n apelio i deuluoedd sy'n elwa fwyaf o wasanaethau ataliol cynnar, gan nad oes system atgyfeirio ffurfiol. Cynigir y mwyafrif o ddarpariaeth gwaith chwarae mynediad agored yn rhad ac am ddim yn y pwynt mynediad. Bydd gweithwyr chwarae'n aml yn gweithredu hefyd fel gweithwyr cyswllt cymunedol anffurfiol, gan gyfeirio teuluoedd at wasanaethau cymorth eraill ble fo angen. Mae chwarae gyda'n gilydd yn bwysig ar gyfer creu ymlyniad teuluol – gall darpariaeth gwaith chwarae mynediad agored helpu rhieni i ymlacio digon i chwarae gyda'u plant a chasglu syniadau am gyfleoedd chwarae cost isel neu ddigost.

Cymunedau diogel a chefnogol

Mae darpariaeth gwaith chwarae wedi'i leoli yn y gymuned yn cyfrannu at gymunedau cryfach, sy'n fwy cyfeillgar at chwarae, sy'n cael effaith pellgyrhaeddol ar blant, arddegwyr, ac oedolion.[4, 5] Chwarae yw sut y bydd plant yn creu rhwydweithiau cymdeithasol ac yn creu ymlyniadau positif i bobl a lleoliadau yn eu cymuned.

Mae fframwaith NYTH yn gofyn i wasanaethau ystyried anghenion cyffredinol y plant y maent yn gweithio gyda nhw. Dylai hyn gynnwys deall cyfleoedd yr unigolyn i chwarae a phwysigrwydd chwarae i'w lles a'u datblygiad cyffredinol.

Dim drws anghywir

Yn aml, bydd darpariaeth gwaith chwarae mynediad agored ar gael pan mae teuluoedd ei angen fwyaf – ar ôl ysgol, yn ystod gwyliau'r ysgol, gyda'r nos ac ar y penwythnos – gan lanw bylchau pan nad yw gwasanaethau eraill ar gael. Mae hefyd yn cynnig seibiant anffurfiol i'r plant yn ogystal â'u rhieni – yn enwedig yn ystod gwyliau'r ysgol. Mae'n rhoi cyfle i blant ac oedolion ehangu eu rhwydweithiau cymdeithasol a chyfoedion, sy'n cyfrannu at gynyddu gwytnwch.

Gall gweithwyr chwarae ddynodi'n aml pryd fyddai teuluoedd yn elwa o wasanaethau mwy arbenigol a'u cyfeirio atynt heb stigma. Yn fwy cyffredinol, mae gweithwyr chwarae wedi bod yn ymatebol, mewn amrywiol ffyrdd, i effaith cyni ar y plant a'r teuluoedd y maent yn gweithio gyda nhw, ac yn enwedig felly trwy gydol y pandemig COVID-19[6].

Dysgwch fwy am fframwaith NYTH ar: **www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-iechyd-meddwl-lles-cyflwyniad**

Cyfeiriadau

[1] Russell, W., Barclay, M. a Tawil, B. (2023) *Chwarae a lles. Adolygiad o ymchwil diweddar i chwarae plant, polisi cymdeithasol ac ymarfer, gyda ffocws ar Gymru: Crynodeb,* Caerdydd: Chwarae Cymru.

[2] Beunderman, J. (2010) *People Make Play The impact of staffed play provision on children, families and communities*, Llundain: National Children's Bureau.

[3] Russell, W. (gol), Ardelean, A. a Smith, K. (2021) *Playtimes in primary schools: a review of the literature,* Bryste: Outdoor Play and Learning (OPAL) CIC.

[4] Lester, S. a Russell, W. (2008) *Play for a Change: Play, Policy and Practice: A review of contemporary perspectives*, Llundain: National Children's Bureau ar gyfer Play England.

[5] The Means (2016) *An analysis of the economic impact of Playwork in Wrexham – May 2016*, Caerdydd: Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru.

[6] King, P. (2021) The Impact of COVID-19 on Playwork Practice, *Child Care in Practice*, 29,11, td. 1-17.

Yr Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae a'r Cenhedloedd Unedig: creu'r cysylltiadau

Ym mis Hydref 2023, ymatebodd y Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol, Julie Morgan AS i'r argymhellion yn *Adroddiad grŵp llywio'r Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae* – penllanw adolygiad cydweithrediadol dros dair blynedd o waith polisi chwarae Llywodraeth Cymru.

Yn ei hymateb, mae'r Dirprwy Weinidog yn egluro sut y mae Llywodraeth Cymru'n bwriadu troi'r 15 argymhelliad a amlinellir gan y grŵp llywio'n realiti – neu mewn rhai achosion, eu harchwilio ymhellach. Bydd gweithredu'r argymhellion yn gwella cyfleoedd i chwarae ar gyfer plant ledled Cymru.

Yn ogystal yn 2023, cyhoeddodd Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn ei Sylwadau Clo ar gyfer y DU. Mae rhaid i Lywodraeth y DU a'r gweinyddiaethau datganoledig adrodd yn ôl i Bwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn tua bob pum mlynedd i egluro pa mor dda y maent yn amddiffyn hawliau plant. Yna mae'r pwyllgor yn ffurfio'r hyn a elwir yn 'sylwadau clo' sy'n egluro unrhyw faterion hawliau plant sy'n destun pryder ac argymhellion ar gyfer Llywodraeth y DU a'r gweinyddiaethau datganoledig (Gwladwriaeth sy'n Barti).

Cyhoeddir y Sylwadau Clo yn dilyn proses adrodd fanwl, sy'n cynnwys derbyn casgliad amrywiol o dystiolaeth yn ysgrifenedig ac ar lafar. Yma yng Nghymru, casglwyd tystiolaeth gan Grŵp Monitro CCUHP Cymru. Er bod Llywodraeth Cymru'n dal i weithio ar ei ymateb i Sylwadau Clo y DU 2023, ceir rhywfaint o gysylltiadau rhwng yr Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae a'r Sylwadau Clo sy'n ymwneud â chwarae:

Mae Pwyllgor y CU yn argymell y dylai'r Wladwriaeth sy'n Barti:

Ddatblygu strategaeth, gydag adnoddau digonol, sy'n anelu i sicrhau hawl plant i orffwys, hamdden ac adloniant, yn cynnwys chwarae'n rhydd y tu allan.

Mae Thema 1 yr Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae yn cwmpasu'r deddfau a'r polisïau sy'n ymwneud â'r hawl i chwarae. Penderfynodd y grŵp llywio y byddai alinio polisïau a deddfau allweddol yn helpu mwy o blant i chwarae'n amlach. Mae Thema 2: y Ddyletswydd Digonolrwydd Chwarae ac ariannu'n cwmpasu pwysigrwydd gweithio gyda'n gilydd i gynllunio a darparu ar gyfer chwarae, yn cynnwys neilltuo arian ar gyfer chwarae.

Mae chwe argymhelliad gan y grŵp llywio'n dynodi cerrig milltir allweddol y dylai Llywodraeth Cymru eu cyflawni er mwyn sicrhau ymateb strategol, â digon o adnoddau, i chwarae.

Argymhelliad Pwyllgor y CU:

Integreiddio hawl plant i chwarae mewn cwricwla ysgolion.

Mae un o themâu eraill yr adolygiad yn canolbwyntio ar chwarae mewn ysgolion. Daeth y grŵp llywio i'r casgliad bod chwarae mewn ysgolion yn bwysig i'w ystyried oherwydd bod plant yn treulio llawer o amser yn yr ysgol. Weithiau, dyma'r prif fan ble gall plant chwarae gyda'u ffrindiau. Mae'r argymhellion allweddol yn cynnwys hyrwyddo defnyddio tiroedd ysgolion fel ased cymunedol ar gyfer chwarae a cherrig milltir sy'n anelu i gynyddu a gwella amser chwarae ac egwyliau'n ystod y diwrnod ysgol.

Argymhelliad Pwyllgor y CU:

Atgyfnerthu mesurau i sicrhau bod pob plentyn, yn cynnwys plant ag anableddau, plant ifanc, plant mewn ardaloedd gwledig a phlant o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol difreintiedig, yn cael mynediad i ofodau chwarae awyr agored cyhoeddus sy'n hygyrch a diogel. Cynnwys plant mewn penderfyniadau sy'n ymwneud â phrosesau cynllunio trefol.

Mae cyfiawnder gofodol yn golygu sicrhau bod cymdogaethau a mannau cyhoeddus eraill yn addas ar gyfer chwarae a'u bod yn groesawus i blant o bob oed. Fe archwiliodd thema cyfiawnder gofodol yr adolygiad pam a sut y mae angen i Lywodraeth Cymru wneud cymdogaethau a mannau cyhoeddus eraill yn fwy anogol a chroesawus i chwarae. Fe wnaeth trafodaethau gynnwys polisïau cenedlaethol allweddol sy'n cael effaith ar weld plant yn gallu chwarae yn eu cymdogaethau a mannau cyhoeddus. Mae negeseuon allweddol gan y grŵp llywio'n cynnwys sicrhau bod:

- arweiniad am gynllunio cymdogaethau a threfi'n cofio ystyried y modd y bydd plant yn symud o amgylch eu cymunedau i chwarae
- sylwadau a phrofiadau plant yn hysbysu'r ffyrdd y caiff cymdogaethau eu cynllunio a'u rheoli.

Am fwy o wybodaeth am yr Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae ac ymateb Llywodraeth Cymru, ewch i: **www.chwarae.cymru/play-policy/adolygiad-chwarae**

Amddifadedd chwarae a photensial gwaith chwarae

Un mlynedd ar ddeg ers ei gyhoeddi'n wreiddiol gan Chwarae Cymru, mae'r Athro Fraser Brown wedi diweddaru taflen wybodaeth *Amddifadedd chwarae: ei effaith, y canlyniadau a photensial gwaith chwarae* a ysgrifennodd yn ôl yn 2013. Yma cewch flas o'r hyn sydd gan Fraser i'w ddweud.

Pan fydd plant yn cael eu hamddifadu o chwarae, mae'r canlyniadau'n drychinebus. Gall amddifadedd chwarae effeithio ar blant o bob cefndir cymdeithasol, diwylliannol ac economaidd ledled Cymru. Mae achosion amddifadedd chwarae'n amrywio ond, yn gyffredinol, mae'r prif ffactorau yng Nghymru, a gweddill y DU, yn cynnwys: ofn traffig, 'ofn dieithriaid' canfyddedig a byw mewn cymdeithas 'sydd ofn risg'.

O ganlyniad i'r ffactorau hyn, mae cyfleoedd i blant archwilio eu cymdogaeth mewn gweithgarwch chwarae rhydd yn cael eu cyfyngu fwy a mwy. Mae amddifadedd chwarae bron yn sicr yn gwaethygu. Ond, rydym yn gwybod bod chwarae'n hanfodol ar gyfer datblygiad iach plant. Fel y bydd eu gorwelion cymdeithasol a ffisegol yn culhau, felly hefyd eu cyfleoedd i ddatblygu'n ystod chwarae. Mae hyn yn beryglus iawn i'r plentyn unigol yn ogystal ag i gymdeithas yn gyffredinol.

Beth sydd gan waith chwarae i'w gynnig?

Ar ei lefel mwyaf sylfaenol, rôl gweithiwr chwarae yw darparu amgylchedd ble mae plant yn rhydd i chwarae fel y mynnant. Mae'r dull gwaith chwarae mewn sefyllfa dda i fynd i'r afael ag adfyd amddifadedd chwarae. Mae'n ddull sydd â nifer o nodweddion unigryw, sydd i gyd yn gallu bod yn berthnasol wrth liniaru'r materion sydd i'w beio am achosi llai o gyfleoedd i blant chwarae.

Yn y daflen wybodaeth, mae Fraser yn egluro elfennau unigryw gwaith chwarae, sy'n cynnwys:

- Darparu amgylcheddau a nodweddir gan hyblygrwydd, fel bod plant yn gallu creu (ac efallai ddinistrio ac ail-greu) eu hamgylcheddau chwarae eu hunain yn unol â'u hanghenion eu hunain.
- Agwedd tuag at arfer sy'n cynnwys parodrwydd i ildio pŵer oedolion, rhoi unrhyw ragdybiaeth o'r neilltu, a gweithio i agenda'r plant.
- Derbyniad cyffredinol y gall chwarae'n llawn risg fod o fudd, ac nad oes angen ymyrryd oni bai bod mater diogelwch neu ddiogelu yn codi.

Mae'r nodweddion hyn yn gosod agenda uniongyrchol y plentyn wrth galon popeth – sy'n gadael y plentyn yn rhydd i archwilio, arbrofi a datblygu eu sgiliau bywyd eu hunain ar eu tempo eu hunain. Maent hefyd 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, yn raddol adennill a chadw eu lles eu hunain.

Yn ogystal â chyfeirio at waith Brian Sutton-Smith a Bob Hughes, yr ysgolheigion chwarae a gwaith chwarae adnabyddus, mae'r daflen wybodaeth yn trafod hefyd ymchwil a gynhaliwyd gan Fraser ac amrywiol fyfyrwyr. Un o'r ychwanegiadau mwyaf defnyddiol i'r daflen wybodaeth ddiwygiedig yw tabl sy'n cyflwyno crynodeb drylwyr o fuddiannau chwarae a phergylon amddifadedd chwarae. Mae'r daflen, sy'n berthnasol ac yn berthynol i bob ymarferydd sy'n gweithio gyda phlant, yn cynnwys gwybodaeth sy'n disgrifio:

- y ffactorau allweddol sy'n cyfrannu at les a datblygiad pan fydd plant yn chwarae
- agweddau o'r broses – sut y mae plant yn dysgu, yn cyflawni ac yn datblygu ystod eang o sgiliau bywyd hanfodol wrth chwarae
- pa ganlyniadau y mae chwarae'n helpu i'w cynhyrchu ar gyfer plant yn y tymor hir
- goblygiadau amddifadedd chwarae – yr hyn fydd yn deillio dros amser.

Er mwyn dangos effaith dinistriol amddifadedd chwarae difrifol, a'r gwahaniaeth y gall arddull gwaith chwarae therapiwtig ei wneud, mae Fraser yn tynnu ar ei waith ei hun gyda phlant oedd wedi'u hesgeuluso mewn ysbyty plant yn Rwmania. I bwysleisio'r effaith, mae'n cyffelybu hyn gydag arbrawf gyda mwncïod ifanc a gynhaliwyd gan seicolegydd datblygiadol yn y 1970au. Roedd absenoldeb chwarae'n ffactor hanfodol ym mhroses ddatblygiadol y plant a'r mwncïod ifanc. Yn y ddau achos, fe wnaeth dim ond darparu cyfleoedd ar gyfer chwarae rhyngweithiol a chydchwaraewyr wella'u datblygiad yn sylweddol.

Yn ystod cyfnod pan na newidiodd unrhyw beth arall yn eu bywydau, heblaw am eu cyflwyno i'r prosiect gwaith chwarae therapiwtig, bu'r newid yn y plant yn Rwmania yn ddramatig:

- Tyfodd eu rhyngweithio cymdeithasol i fod yn fwy cymhleth.
- Dangosodd eu gweithgarwch corfforol newid penodol o sgiliau echddygol bras (cropian, taflu pêl) i'r manwl (lliwio, clapio'u dwylo).
- Fe wnaeth eu dealltwriaeth o'r byd o'u hamgylch wella.
- Dechreuodd y plant chwarae mewn ffyrdd creadigol iawn.

Am olwg fanylach ar achosion a chanlyniadau amddifadedd chwarae a photensial gwaith chwarae i gefnogi lles a datblygiad plant, darllenwch y daflen wybodaeth sydd newydd ei chyhoeddi ar ein gwefan: **www.chwarae.cymru/llyfrgell-adnoddau**

Newyddion cyffrous

Cymwysterau gwaith chwarae wedi'u hariannu trwy Raglen Hyfforddiant a Chymorth Llywodraeth Cymru

Mae Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs wedi sicrhau cyllid i drosglwyddo cymwysterau gwaith chwarae i 750 o ddysgwyr yng Nghymru rhwng nawr a mis Mai 2025. Mae'r cyllid yma wedi'i ddyfarnu trwy Raglen Hyfforddiant a Chymorth Llywodraeth Cymru.

Er mwyn ateb anghenion y sector orau, caiff y 750 o leoedd i ddysgwyr a ariennir eu rhannu fel a ganlyn:

- **300 o ddysgwyr – Agored Cymru Dyfarniad Lefel 2 mewn Arfer Gwaith Chwarae (L2APP)**
- **75 o ddysgwyr – Agored Cymru Gwaith Chwarae: Egwyddorion ar Waith (P^3) ar Lefel 2 a 3**
- **375 o ddysgwyr – Dyfarniad Lefel 3 mewn Pontio i Waith Chwarae.**

Trosglwyddir y cymhwyster L2APP i ymarferwyr blynyddoedd cynnar, gofal plant a gwaith chwarae sy'n gyflogedig, di-waith neu sy'n gwirfoddoli, ac sy'n 18 oed a throsodd. A bydd y cymwysterau Pontio i Waith Chwarae a P^3 (Lefel 2 a 3) yn cael eu trosglwyddo i ymarferwyr blynyddoedd cynnar, gofal plant a gwaith chwarae sy'n gyflogedig, ac sy'n 18 oed a throsodd.

Mae Chwarae Cymru'n falch dros ben i weld y cyllid yma'n cael ei ryddhau ar gyfer cymwysterau L2APP a P^3. Mae'r rhain yn gymwysterau a ddatblygwyd gennym ni gydag ariannu gan Lywodraeth Cymru, yn benodol ar gyfer y sector gwaith chwarae yng Nghymru. Rydym wedi gweithio'n agos gydag Agored Cymru a phartneriaid eraill dros y saith mlynedd diwethaf i sicrhau eu bod ar gael.

Bydd y cyllid Rhaglen Hyfforddiant a Chymorth hwn yn atgyfnerthu datblygiad y sector gwaith chwarae, ac mae'n ymateb i argymhellion yn yr Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae. Byddwn yn gweithio gyda'n partneriaid a Llywodraeth Cymru i ddynodi ariannu pellach ar gyfer cymwysterau gwaith chwarae wedi 2025.

Mae gan Chwarae Cymru gytundebau gyda nifer o Ganolfannau trosglwyddo ledled Cymru, yn cynnwys Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs, i sicrhau bod trosglwyddiad L2APP a P^3 yn cael eu cefnogi gan diwtoriaid medrus, profiadol sy'n alwedigaethol gymwys.

I gofrestru eich diddordeb yn y cymwysterau hyn a ariennir, cysylltwch gyda Chlybiau Plant Cymru Kids' Clubs: **www.clybiauplantcymru.org/training-events/**

Am fwy o wybodaeth a chyngor ar hyfforddiant a chymwysterau chwarae a gwaith chwarae, cysylltwch â Chwarae Cymru: **gweithlu@chwaraecymru.org.uk**

www.chwarae.cymru/gwaith-chwarae/cymwysterau-a-hyfforddiant

Fforwm Gweithwyr Chwarae

3 - 4 Gorffennaf 2024

Bydd y digwyddiad eleni'n cynnig cyfle i ddysgu a rhannu gwybodaeth a phrofiadau gyda gweithwyr chwarae eraill ar bynciau'n cynnwys: cynhwysiant, ymddygiad, chwarae a lles yn ogystal â sgiliau gwaith chwarae ymarferol.

Anelir y digwyddiad hyfforddiant gwaith chwarae preswyl dan gynfas at: weithwyr chwarae, gweithwyr datblygu chwarae, rheolwyr gwaith chwarae, ymarferwyr ysgolion fforest a gweithwyr gofal plant a phawb sydd am gynyddu eu sgiliau a'u gwybodaeth mewn gwaith chwarae, yn enwedig yn yr awyr agored.

Am fwy o wybodaeth ac i archebu lle, ewch i: **www.chwarae.cymru/digwyddiadau**

Dan y chwyddwydr...

Emma Booth, Darlithydd Datblygiad Plentyndod a Gwaith Chwarae

Ym mhob rhifyn rydym yn siarad gyda gweithiwr proffesiynol o fyd chwarae a gwaith chwarae er mwyn cyflwyno cipolwg ar amrywiaeth y gweithlu a'r gwahanol swyddi sydd ar gael yn y sector. Ar gyfer y rhifyn hwn, fe siaradom gydag Emma Booth, Darlithydd Datblygiad Plentyndod a Gwaith Chwarae ym Mhrifysgol Leeds Beckett.

Alli di ddweud ychydig wrthym am dy hunan a sut gychwynnaist ti ym maes gwaith chwarae / chwarae?

Pan glywais i gyntaf am waith chwarae, roeddwn i'n benderfynol fy mod am astudio seicoleg er mwyn mynd ymlaen i faes seicoleg fforensig. Ond, fe sylwais nad oedd y ffaith y byddai'r ymyriadau'n dod ar ôl i'r 'broblem' godi yn teimlo'n iawn i mi. Wrth imi ddarllen mwy am waith chwarae a sut y mae'n gweithio gyda phlant, cefais fy nennu gan yr arddull anfeirniadol unigryw o weithio gyda phlant yn y fan a'r lle. Y ffordd unigryw yma o gefnogi plant sy'n nodwedd sylfaenol o waith chwarae mewn carchardai.

Beth yw teitl dy swydd a beth mae dy rôl yn ei olygu?

Rwyf bellach yn ddarlithydd ar y cwrs gradd Datblygiad Plentyndod a Gwaith Chwarae. Cyn hynny fe weithiais i yn y gwasanaeth carchardai a phrawf mewn gwasanaethau i deuluoedd. Un agwedd o fy rôl gyda'r carchardai oedd darparu chwarae ar gyfer plant fyddai'n ymweld â rhiant oedd wedi'u carcharu.

Beth yw agwedd bwysicaf neu fwyaf pleserus dy waith?

Un rhan bwysig o'r rôl yw cefnogi hawl plentyn i chwarae mewn amgylchedd sydd, o bosibl, yr amgylchedd gwaith chwarae mwyaf cyfyngol. Gall chwarae mewn lleoliad fel carchar gael nifer o fuddiannau therapiwtig, fel lleihau straen a phryder, a chynorthwyo plant i ail-gysylltu gyda'u rhiant.

Rhywbeth sy'n wirioneddol arbennig i mi am waith chwarae mewn carchardai yw'r cyfeillgarwch y bydd plant yn ei ddatblygu trwy ganfod ei gilydd mewn sefyllfaoedd tebyg. Mae llawer o stigma ynghylch bod â rhiant yn y carchar, ac i blant sy'n gwybod y gwir maent yn aml yn teimlo gwarth a chywilydd, neu gall y gymuned ehangach drin y plant fel eu bod yn euog trwy gysylltiad. Gall hyn i gyd olygu bod plant yn ei chael yn anodd cynnal cyfeillgarwch. Ond, wrth chwarae mewn lleoliad carchar mae'r pryderon hyn yn llai ac, o ganlyniad, bydd cyfeillgarwch yn datblygu ymysg y plant a'u teuluoedd sy'n mynd y tu hwnt i gyd-destun y neuadd ymweld.

Sut mae cefndir mewn gwaith chwarae yn helpu wrth weithio gyda phlant yng nghyd-destun carchar?

Fel gweithwyr chwarae rydym yn sylweddoli pwysigrwydd chwalu rhwystrau i chwarae ac, fel y soniais eisoes, mae lleoliad carchar yn arbennig o gyfyngol. Gall y cyfyngiadau hyn wneud yr amgylchedd yn anhyblyg ac anghyfeillgar – a dyma ble mae rôl y gweithiwr chwarae'n camu i'r adwy. Yn hytrach na chynyddu hyblygrwydd yr amgylchedd, y gweithiwr chwarae fydd angen bod yn hyblyg er mwyn chwalu'r rhwystrau i chwarae.

Beth wyt ti'n ei feddwl sy'n heriol am dy swydd?

Agwedd fwyaf heriol y swydd yw'r cyfyngiadau. Mae llawer o adnoddau na allwn eu darparu, fel toes chwarae, sisyrnau a chreonau cwyr, fyddai'n cael eu cymryd yn ganiataol mewn lleoliadau chwarae eraill. Her arall yw'r diffyg dealltwriaeth ynghylch pwysigrwydd chwarae mewn carchar. Yn aml, caiff ei ystyried fel elfen foethus ar gyfer y plant yn hytrach na chael ei werthfawrogi am fod yn ymyriad.

Canllawiau gwaith chwarae

Cyfres o bedwar canllaw gwaith chwarae ar gyfer pawb sy'n gweithio gyda phlant sy'n chwarae. Mae'r canllawiau hyn yn cyflwyno ac yn archwilio rhai o'r damcaniaethau, cysyniadau, syniadau ac arferion craidd sydd wrth galon gwaith chwarae.

Mae ein canllawiau gwaith chwarae bellach ar gael mewn print. Os ydych chi'n byw neu'n gweithio yng Nghymru, ewch i'n gwefan i ddysgu sut y gallwch archebu copïau (am dâl postio bychan) – tra pery'r cyflenwad.

www.chwarae.cymru/newyddion

Cymunedau Chwareus

'Yr ardd'

Prosiect Amgylchedd CAMHS

Mae Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) yn cefnogi plant o'u geni i 18 oed sy'n profi iechyd meddwl gwael neu deimladau neu brofiadau anodd.

Mae CAMHS yn cael ei staffio gan dimau amlddisgyblaethol sy'n cynnwys ymarferwyr CAMHS, nyrsys, seiciatryddion plant, seicolegwyr clinigol, a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n gweithio gyda phlant.

Rai blynyddoedd yn ôl, roedd person ifanc oedd yn defnyddio CAMHS yng Nghanolfan Iechyd Plant Wrecsam eisiau edrych ar amgylchedd cyflawn CAMHS – popeth o ystafelloedd y clinig i'r wefan. Gwahoddodd y Pennaeth Nyrsio y person ifanc i ddweud mwy wrthi a'i hannog i holi beth oedd pobl eraill yn feddwl fyddai'n helpu i wella'r gwasanaeth ar gyfer plant oedd yn mynychu apwyntiadau yn y Ganolfan Iechyd Plant.

Gweithiodd y person ifanc, oedd hefyd yn aelod o Senedd yr Ifanc – Senedd Ieuenctid Wrecsam, gyda chyfoedion i gynnal arolwg o tua 950 o bobl rhwng 10 a 25 oed sy'n byw yn Wrecsam. Roedd tua hanner yr ymatebwyr wedi mynychu'r Ganolfan Iechyd Plant ar ryw adeg yn ystod eu hoes.

Roedd adborth o'r arolwg yn cynnwys syniadau ar gyfer gwelliannau i ystafelloedd y clinig, gwybodaeth ac adnoddau ar gyfer plant a'r ardal awyr agored. Dynododd canlyniadau'r arolwg bod yr ardal awyr agored yn cael ei gwerthfawrogi ond ei bod angen sylw er mwyn bod yn fwy cyfeillgar i blant.

Bellach mae CAMHS a Senedd yr Ifanc yn cydweithredu er mwyn sicrhau bod y prosiect yn cael ei arwain gan ieuenctid a bod chwarae'n cael ei ystyried trwy gydol y gwelliannau amgylcheddol. Mae nifer o bartneriaid, fel Tîm Cymorth Ieuenctid a Chwarae'r cyngor, Coleg Cambria a'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol yn gweithio gyda gweithwyr proffesiynol iechyd plant a'r tîm ystadau i gyd-gynhyrchu gofod awyr agored sy'n cynnal ystod amrywiol o fathau chwarae ac sy'n cynnig lle i archwilio ac ymlacio ynddo. Bydd yr ardd, sydd i fod i agor ym mis Ebrill 2024, yn cynnwys gofod ar gyfer y blynyddoedd cynnar, llecynnau tawel, llochesi a chist chwarae gyda rhannau rhydd i gefnogi chwarae a chreadigrwydd.

Dywedodd Jane Berry, Pennaeth Profiad y Claf CAMHS:

'Mae cyd-gynhyrchu ac ymgysylltu'n cymryd amser i sicrhau bod safbwyntiau ac awgrymiadau plant yn derbyn gwrandawiad fel rhan o wella'r ardd chwarae. Roedd ymweld â sesiynau gwaith chwarae gyda thîm chwarae'r cyngor yn ddefnyddiol ac yn ysbrydoledig iawn. Fe wnaeth gweld y plant yn arwain eu chwarae eu hunain ein hatgoffa pa mor bwysig yw chwarae i blant.'

Meddai Marilyn Wells, Pennaeth Nyrsio CAMHS:

'Mae chwarae'n rhan bwysig eisoes o asesu yn y Ganolfan Iechyd Plant. Mae gennym rôl hefyd wrth sicrhau bod gan y plant amser i chwarae tra ar y safle fel rhan o'u gwellhad. Mae ein cleifion ni'n blant yn gyntaf, ac mae gan bob un ohonyn nhw hawl i chwarae. Mae'n bwysig darparu ystod eang o amgylcheddau er mwyn gwneud yn siŵr ein bod yn mwyafu'r cyfle i chwarae gyda'n plant sydd, yn ei dro, yn helpu gydag ymgysylltu.'

Mae sefydliadau a grwpiau ar hyd a lled Cymru yn cynnal prosiectau chwarae neu'n gwneud yn siŵr bod plant yn cael cyfleoedd i chwarae yn eu cymunedau. Ym mhob rhifyn, rydym yn rhannu enghraifft o brosiect sy'n helpu i wneud cymuned yn fwy chwareus.

Am fwy o enghreifftiau o gymunedau chwareus yng Nghymru, ewch i: **www.plentyndodchwareus.cymru/chwarae-yn-y-gymuned/ysbrydoliaeth**